



Frühjahr | Sommer

2025

Bildung | Kultur | Begegnung







# Tipp

Mit der Leutkircher  
Lauschtour die Stadt  
erkunden!



*Liebe Leutkircher und Besucher,*

Lust auf spannende Events, Konzerte oder Theater?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Sichern Sie sich Ihre Karten für die besten Veranstaltungen in und um  
Leutkirch direkt bei uns im Vorverkauf.

Wir kennen die schönsten Spots, Wanderwege und Aktivitäten -  
kommen Sie einfach vorbei und lassen Sie sich von uns beraten.

*Wir freuen uns auf Sie!*

**Touristinfo Leutkirch**  
Marktstraße 32  
88299 Leutkirch im Allgäu  
Telefon +49 (0) 7561 87-154  
touristinfo@leutkirch.de  
www.leutkirch.de





vhs

### Stephan Wandering wird neuer vhs-Leiter

Stephan Wandering wird am 1. April 2025 neuer Leiter der vhs Leutkirch. Er tritt die Nachfolge von Karl-Anton Maucher an, der die Volkshochschule seit dem 1. Juli 2004 leitet. Der 66-Jährige scheidet zum 31. März 2025 aus und geht in den Ruhestand.

Stephan Wandering ist 35 Jahre alt. Er arbeitete zuletzt im Bildungszentrum des Stephanuswerks Isny in der beruflichen Rehabilitation als Pädagogischer Mitarbeiter. Für seine neuen Aufgaben in der Bildungs- und Kulturarbeit bei der vhs ist er bestens qualifiziert. Wandering schloss 2017 sein Master-Studium der Erwachsenenbildung an der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg mit den Schwerpunkten Bildungsberatung und Bildungsmanagement ab. Er arbeitete während seines Studiums mehrere Jahre bei dem Bildungsträger „Deutsche Angestellten Akademie“ in Stuttgart. Stephan Wandering ist verheiratet und Vater zweier Kinder. Er ist in Leutkirch aufgewachsen und verbringt seine Freizeit gerne mit seiner Familie in der Natur. Stephan Wandering ist als Hornist Mitglied der Stadtkapelle Leutkirch; er engagiert sich im Förderverein des Leutkircher Kinderfests und ist bei der Touristinfo Leutkirch auch als Stadtführer aktiv.

Wir wünschen Stephan Wandering einen guten Start als Leiter unserer Volkshochschule sowie Freude und Erfüllung in seinen vielfältigen neuen Aufgabengebieten.

Für den Vorstand und das Team der vhs-Geschäftsstelle  
Joachim Rogosch  
(1. Vorsitzender des Trägervereins der vhs Leutkirch)



Titelbild: Leutkircher Sommerjazz im Innenhofes des Museum im Bock

02 Veranstaltungsorte

04 Mitarbeiter

05 AGB

06 Anmeldeformular

07 Vorträge/Forum

12 Politik/Gesellschaft/Umwelt

20 Kultur/Gestalten

28 vhs Tanz und Ballett

30 Gesundheit und Fitness

44 Sprachen

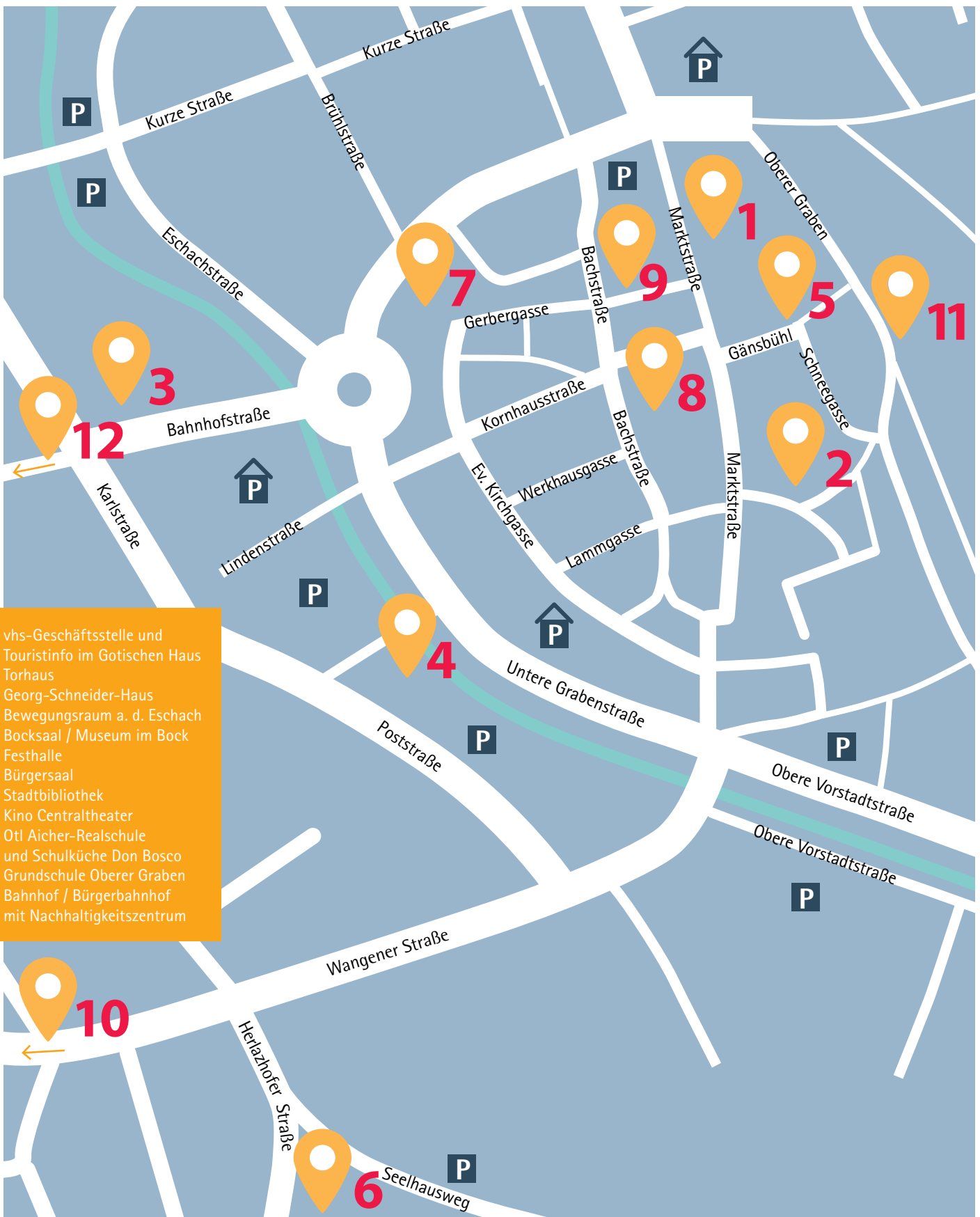
52 Arbeit und Beruf

56 Außenstellen Aichstetten/Aitrach

62 Kulturprogramm



# Unsere Veranstaltungsorte und



# Unterrichtsräume



**Gotisches Haus**  
Marktstraße 32



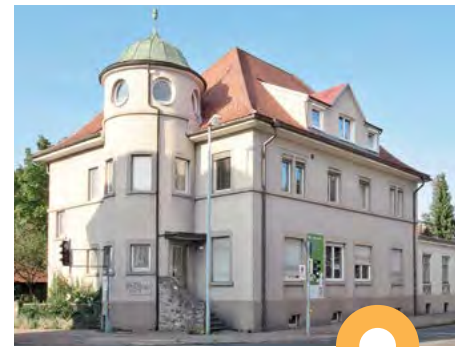
Das Gotische Haus ist eines der herausragenden Denkmalschutzprojekte der Stadt. Das mächtige Gebäude wurde im ausgehenden Mittelalter zwischen 1377 und 1379 erbaut. Ab Mitte des 16. Jahrhunderts wurde es als „neue Färberei“ genutzt, später als Ladengeschäft. Von 1890 bis zum Erwerb durch die Stadt Leutkirch war das Haus im Besitz der Familie Kästle. Seit Frühjahr 2005 hat hier die Volkshochschule Leutkirch e.V. ihre Geschäftsstelle gefunden. Mit im Haus befindet sich die Touristinfo.



**Torhaus**  
Schneegasse 10



Wer zwischen dem barocken Rathaus und der ehemaligen Stadtapotheke durch den Torbogen geht und den Rathausparkplatz überquert, gelangt zum Torhaus. Im Jahr 1981 hatte die Stadt Leutkirch dieses Haus dem damals noch so genannten Volksbildungswerk zur Nutzung übergeben. Im Torhaus sind auf zwei Ebenen drei vhs-Kursräume untergebracht. Neben der Nutzung für die Erwachsenenbildung bietet das Torhaus Raum für Kunstausstellungen des Galeriekreises Leutkirch. Informationen dazu gibt es unter [www.leutkirch.de](http://www.leutkirch.de).



**Georg Schneider Haus**  
Bahnhofstraße 10



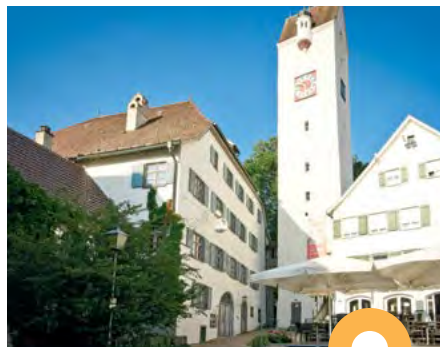
Das um die Jahrhundertwende errichtete Gebäude bietet neben der Volkshochschule auch der Jugendmusikschule und der Stadtkapelle Heimat. Im Georg-Schneider-Haus finden sich neben vhs-Kursräumen auch ein EDV-Raum und zwei Bewegungsräume. Seinen Namen erhielt das Haus im Jahre 1990, als der damalige Gemeinderat eine der kreativsten Persönlichkeiten unserer Stadt ehren wollte. Georg Schneider (1878–1958) war Lehrer an der katholischen Volksschule und virtuoser Organist in der Stadtpfarrkirche St. Martin.



**Bewegungsraum**  
Untere Grabenstraße 11



Zwischen evangelischer Dreifaltigkeitskirche und Bahnhofsarkaden befindet sich direkt an der Eschach der vhs-Bewegungsraum in der Unteren Grabenstraße 11. Hier findet auch die vhs-Ballettschule statt. Die Nähe zum Parkplatz beim Jugendhaus und die zentrale Lage zur Altstadt bieten hierzu ideale Bedingungen für die Kursteilnehmer. Der Warte- und Aufenthaltsraum im Eingangsbereich, Umkleieräume für Teilnehmer und Dozenten, ein hoher, heller Bewegungsraum mit Spiegelwand, Schwingboden und vielfältige Sport- und Gymnastikgeräte laden ein, die umfangreichen Bewegungs- und Gesundheitsangebote der vhs in angenehmer Studio-Atmosphäre zu nutzen.



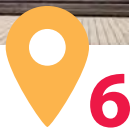
**Bocksaal**  
Gänsbühl 9



Zentral in der Altstadt liegt oberhalb des Gänsbühls direkt neben dem Bockturm das Bockgebäude. Wann dieses stattliche, hochgiebelige Haus erbaut wurde ist nicht eindeutig geklärt, sicher ist aber, dass der „Bock“ schon vor 1500 gestanden haben muss. Das Gebäude hat viele Besitzer kommen und gehen sehen. Der Hausname „Bock“ taucht dabei erstmals 1717 auf, muss aber schon älter sein. Nach dem Erwerb durch die Stadt und umfassenden Umbauarbeiten (1983–1985) fand das Heimatmuseum (Museum im Bock) hier Heimat. Im malerischen Innenhof findet alljährlich der Leutkircher Sommerjazz statt, der Saal ist für kulturelle Veranstaltungen bestens geeignet.



**Festhalle**  
Konrad-Adenauer-Platz 1



Das 1925 erbaute, in den 1970er Jahren zuletzt renovierte, und von 2002 bis 2004 nach neuesten Gesichtspunkten technischer und baulicher Art umgebaute Haus bietet mit dem Großen Saal, einem Nebensaal, dem so genannten Lohboden, dem Oberen und Unteren Foyer für jede Veranstaltung den passenden Rahmen. Die Volkshochschule veranstaltet hier Theatergastspiele der Landestheater sowie Klassikkonzerte mit regionalen sowie international bekannten Künstlern. Alle Informationen und Veranstaltungstermine zur Festhalle gibt es unter [www.leutkirch.de](http://www.leutkirch.de).



# Volkshochschule Leutkirch e.V. stellt sich vor

Von links: Gertrud Mösle (Sekretariat), Stephan Wandinger (Leitung ab 01.04.2025)  
Karl-Anton Maucher (Leitung bis 31.03.2025), Claudia Joser-Sigg (Sekretariat),  
Edina Schmidt (vhs-Sprachschule, Integration), Matthias Hufschmid  
(Päd. Mitarbeiter, stellv. Leiter)

## Leitung

Karl-Anton Maucher (bis 31.03.2025)  
Stephan Wandinger (ab 01.04.2025/siehe S. 1)

## Pädagogischer Mitarbeiter, stellv. Leiter

Matthias Hufschmid

## vhs-Sprachschule, Integration

Edina Schmidt

## Geschäftsstelle

Claudia Joser-Sigg  
Gertrud Mösle

## Kontakt

Volkshochschule Leutkirch e.V.  
Marktstraße 32, 88299 Leutkirch  
Telefon: 07561/ 8 71 87  
Telefax: 07561/ 8 72 88  
vhs@leutkirch.de  
www.vhs-leutkirch.de

## Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
9.00 – 12.30 Uhr  
Donnerstag zusätzlich  
14.00 – 17.00 Uhr  
Mittwoch geschlossen

## Kursanmeldung

Persönlich, per Telefon, per Telefax,  
per E-Mail, per Anmeldeformular

## Vorstände der Volkshochschule Leutkirch e.V.

### Joachim Rogosch

(Journalist)  
1. Vorsitzender

### Rita Winter

(Journalistin)  
stellvertretende Vorsitzende

### Ursula Horn

(Schulsekretariat GS Oberer Graben)  
Vorstandsmitglied

### Margot Maier

(Dipl. Betriebswirtin)  
(Vertreterin der Stadt Leutkirch)  
Vorstandsmitglied

### Oberbürgermeister

**Hans-Jörg Henle**  
(Vertreter der Stadt Leutkirch)  
Vorstandsmitglied

### Karl-Anton Maucher

Leiter der Volkshochschule Leutkirch e.V.

## Konten

Volksbank Allgäu Oberschwaben eG  
IBAN: DE44 6509 1040 0022 4770 04  
BIC: GENODES1LEU

Kreissparkasse Leutkirch  
IBAN: DE24 6505 0110 0017 4210 43  
BIC: SOLADES1RVB

## Jahresmitgliedsbeitrag

Einzelpersonen EUR 20,-  
Paare/Familien EUR 36,-  
Anträge zur Mitgliedschaft liegen  
in der Geschäftsstelle der vhs aus.

## Gestaltung

www.grafik-brandner.de

## Fotos

Archiv vhs Leutkirch e.V.  
Thomas Stupka, Michael Wulf,  
Matthias Hellmann  
Adobe Stock Fotos

## Druck

www.dws-marquart.de



# Klein und doch wichtig

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Leutkirch e. V.

### 1. Zustandekommen des Vertrages

Ein Vertrag zwischen der vhs und einem Teilnehmer/einer Teilnehmerin kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt. Eine Anmeldung wird von der vhs nicht bestätigt. Die vhs meldet sich lediglich beim Teilnehmer, wenn es Änderungen zum Kurs geben sollte, bzw. wenn der Kurs nicht zustande kommt.

### 2. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages durch Abbuchung fällig. Die Anmeldung zum Kurs verpflichtet zur Zahlung.

### 3. Gebührenermäßigungen für die Teilnahme an vhs-Kursen

Mitglieder des vhs-Trägervereins erhalten eine Ermäßigung von 10 Prozent auf die Kursgebühren aller vhs-Kurse. Schüler und Studenten (Vollzeitschulen, Vollzeitstudium), Auszubildende und Sozialhilfeempfänger erhalten 25 Prozent Ermäßigung. Schwerbehinderte erhalten Ermäßigung entsprechend dem Grad ihrer Behinderung: bei 50 bis 60 Prozent Behinderung zehn Prozent Ermäßigung, bei 65 bis 75 Prozent Behinderung 15 Prozent, bei 80 bis 100 Prozent Behinderung 25 Prozent Ermäßigung. Gebühren für Exkursionen und Reisen können in der Regel nicht ermäßigt werden. Für die vhs-Kulturveranstaltungen gelten abweichende Ermäßigungsregelungen.

### 4. Rücktritt

Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete

Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

Für das Zustandekommen eines Kurses sind in der Regel mindestens fünf Anmeldungen erforderlich. Der Ausfall eines Kurses wird den angemeldeten Teilnehmer/innen mitgeteilt. Angemeldete Teilnehmer/innen können von ihrer Anmeldung bis drei Werktage vor Kursbeginn durch schriftliche, telefonische oder persönliche Abmeldung zurücktreten. Bei Sprachkursen ist dies auch noch vor dem zweiten Kurstermin möglich. Die bezahlten Gebühren werden in diesen Fällen voll erstattet. Bei späterem Rücktritt wird die volle Gebühr fällig. Bei kurzfristiger Absage wegen akuter Erkrankung erstattet die vhs die Gebühren zurück, sofern die Erkrankung vor Kursbeginn durch ärztliches Attest nachgewiesen wird.

### 5. Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird den Kursteilnehmern bei regelmäßigem Besuch eine kostenlose Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Die Teilnahmebescheinigungen müssen vor dem Ende des jeweiligen Kurses bei der Geschäftsstelle beantragt werden.

### 6. Hinweise auf die Hausordnung

Die Hausordnung der Unterrichtsstätten, in welchen die Veranstaltungen stattfinden, muss eingehalten werden. Es besteht generelles Rauchverbot in den Räumen.

### 7. Unfall, Haftung

Der Besuch aller vhs-Veranstaltungen ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr, dies gilt auch für die Wege zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Die Haftung der vhs beschränkt sich auf Fälle grober Fahrlässigkeit und Vorsatz.

Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Der Teilnehmer ist ver-

pflichtet, alles ihm Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und die entstehenden Schäden so gering wie möglich zu halten. Bei Kindern wird die Übernahme der Haftung durch die Eltern vorausgesetzt. Ein Anspruch aus Unfall, Vermögens-, Sach- und Personenschäden gegen die vhs besteht nicht. Für Unregelmäßigkeiten, wie z. B. Ausfall von Veranstaltungen, übernimmt die vhs keine Haftung. Bei Besuch von Veranstaltungen, die mit körperlicher Anstrengung verbunden sind, setzt die vhs eine vorhergehende ärztliche Untersuchung voraus.

### 8. Studienfahrten/-reisen und Exkursionen

Die vhs tritt lediglich als Vermittlerin auf. Es gelten die üblichen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger.

### 9. Urheberrecht

Optische und akustische Aufzeichnungen in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

### 10. Datenschutz

Bei der Erhebung und Speicherung von personenbezogenen Daten gelten die Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

### 11. Haftungsausschluss

Die vhs Leutkirch übernimmt für Druckfehler und nachträgliche Änderungen des Programmverlaufs keine Haftung.

### 12. Gültigkeit

Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle vorherigen ihre Gültigkeit.

# Anmeldung

An die  
Volkshochschule Leutkirch e.V.  
Marktstraße 32  
88299 Leutkirch im Allgäu

Bitte melden Sie  
sich rechtzeitig zu  
Ihren Kursen an.  
vhs Telefon:  
07561/ 87188



Online-Anmeldung unter:  
[www.vhs-leutkirch.de](http://www.vhs-leutkirch.de)

Kurstitel	Kurs-Nr.	EUR
Kurstitel	Kurs-Nr.	EUR
Kurstitel	Kurs-Nr.	EUR

Name	Vorname
Geb. Jahr	
Straße	PLZ/Ort
Telefon	Handy
E-Mail	

Ermäßigungsgrund - nur gültig gegen Nachweis gegenüber der vhs (zutreffendes bitte ankreuzen)


Mitglied der vhs Leutkirch   
  Schüler, Student, Auszubildender, Sozialhilfeempfänger

Schwerbehindertenausweis:   
  ab 50 %   
  ab 65 %   
  ab 80 %

Ich ermächtige die vhs Leutkirch, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.  
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Leutkirch auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kreditinstitut	BIC
IBAN DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _	

Ich stimme den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Leutkirch zu.  
Die Datenschutzerklärung der vhs Leutkirch habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Kursteilnehmers  \_\_\_\_\_





# Vorträge/Filme Frühjahr 2025

## Vortrag

**Mittwoch, 5. Februar 2025**  
**19.30 Uhr**  
**Bocksaal Leutkirch**

**Prof. Dr. Wolfgang Ertel**  
**Künstliche Intelligenz:**  
**Segen oder Fluch?**



Die Büchse der Pandora ist geöffnet: Intelligente Robotertaxis, Sprachmodelle wie ChatGPT oder technische und medizinische Diagnosemaschinen nehmen uns heute schon die Arbeit ab. Unser Leben wird bequemer und sicherer und die Wirtschaft wird noch schneller wachsen. Das Paradies auf Erden steht kurz bevor? Oder die Hölle? Wir fragen uns zu Recht, ob diese Erfindungen (nur) zum Wohl der Menschheit beitragen? Zum Beispiel werden durch KI Arbeitsplätze vernichtet. Was bedeutet das für uns und wie gehen wir damit um? Auch kann nicht ausgeschlossen werden, dass KI-Systeme irgendwann klüger sind als die klügsten Menschen. Wird dann eine KI über unsere Zukunft

entscheiden? Der Referent diskutiert diese Fragen und Ängste und präsentiert Ideen für eine nachhaltige Zukunft mit KI.

Prof. Dr. Wolfgang Ertel stammt aus Leutkirch; er hat das Institut für Künstliche Intelligenz an der Hochschule Ravensburg-Weingarten aufgebaut. In Konstanz hat er Physik und Mathematik studiert und ist seit 1987 als Forscher in der Künstlichen Intelligenz tätig. Seine Forschungs- und Lehrgebiete sind maschinelles Lernen, lernfähige Roboter und nachhaltige Entwicklung. Er ist Autor eines Lehrbuchs über Künstliche Intelligenz. Bei den Scientists for Future engagiert er sich für Klima- und Umweltschutz.

Eintritt: EUR 10,- (ermäßigt EUR 6,-, vhs Mitglieder EUR 8,-)



zelexemplare gesichtet, vielerorts siedeln sich Wolfsrudel an. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann die Wölfe sich auch im Süden der Republik ihren ursprünglichen Lebensraum wieder zurückerobern werden – sofern die Menschen das zulassen. Auch das Allgäu ist also „Wolferwartungsland“.

Doch was Naturschützer als großen Erfolg feiern, stellt die Menschen in den Wolfsgebieten vor große Herausforderungen und zeitigt Ängste und Bedenken: Ist der Wolf gefährlich? Wie ist seine Lebensweise? Was für einen Einfluss hat er auf die Jagd? Wie kann man Nutztiere am besten vor ihm schützen? Und wie lässt sich ein Zusammenleben von Wolf und Mensch möglichst konfliktarm organisieren? Wollen wir das überhaupt?

An diesem Abend wollen wir versuchen, ein paar Antworten auf diese Fragen zu finden. Und zwar fernab von Polemik, Romantisierung oder Verteufelung. Denn der Wolf ist ein faszinierendes Geschöpf; alles, was mit seiner Rückkehr in die Naturräume unseres Landes verbunden ist, verdient eine sachliche Betrachtung. Tobias Abele ist Förster und Wildtierbeauftragter im Landkreis Ravensburg.

Eintritt: EUR 5,- (vhs-Mitglieder EUR 4,-)

## Vortrag

**Mittwoch, 12. März 2025**  
**19.30 Uhr**  
**Café Alte Schule, Friesenhofen**

**Tobias Abele**  
**Wer hat Angst vor dem bösen Wolf?**

Eine Spurensuche im Wolferwartungsland Allgäu. Mehr als 150 Jahre lang war der Wolf in Deutschland ausgerottet. Seit etwa 25 Jahren ist er im Nordosten Deutschlands wieder heimisch geworden. Inzwischen werden auch in vielen weiteren Regionen Deutschlands Ein-

## Forum



Dienstag, 18. März 2025  
19.00 Uhr  
Bocksaal Leutkirch

Arzt-Patientenforum  
Dr. Frederik Labouvie  
Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung



Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW).

Die Schilddrüse liegt vor dem Kehlkopf und hat die Aufgabe, zahlreiche Stoffwechselfunktionen zu steuern. Neben Strukturveränderungen wie Vergrößerung oder Knotenbildung gibt es verschiedene Störungen der Schilddrüsenfunktion. Diese äußern sich in einer Schilddrüsenunter- oder -überfunktion. Häufig sind auch Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse.

Alle genannten Erkrankungen erfordern ärztliche Diagnostik und Behandlung. Die Diagnostik besteht in Laboruntersuchungen und bildgebenden Verfahren. Die Therapie kann je nach Erkrankung medikamentös, operativ oder auch nuklearmedizinisch erfolgen.

Unser Referent Dr. Frederik Labouvie (Wangen) ist niedergelassener Facharzt für Radiologie.

Er informiert zunächst über die Funktionen der Schilddrüse und wendet sich dann den Möglichkeiten der Diagnostik, Behandlung und Therapie von Erkrankungen des kleinen Organs zu.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Eintritt: frei



## Vortrag



Mittwoch, 26. März 2025  
19.30 Uhr  
Feuerwehrhaus Unterzeil

Zum Tag des Wassers 2025  
Siegfried Roth/Anton Hess  
Wasser – Segen und Fluch



Wasser ist ein kostbares Gut. Es ermöglicht Leben. Feuchtgebiete sind Biohotspots. Wir nutzen Wasser als Nahrungsmittel, für Technik, Gesundheit, Transport und vieles mehr. Historische Kulturlandschaftselemente wie Wässerwiesen, Zisternen, Hülben oder Stauseen belegen, dass mit Wasser immer sorgsam umgegangen wurde. In neuerer Zeit hat sich das Verständnis für den Wert von Wasser gewandelt. Durch Drainagen, Kanalisationen und die Begrädnung von Flüssen wird Wasser rasch aus der Landschaft abgeführt; sie sind im Zusammenwirken mit dem Klimawandel die Ursache für oft verheerende Hochwasserereignisse. Ein Umdenken ist geboten. Nach Jahrzehnten der Landschaftsentwässerung muss jetzt das Jahrzehnt kommen, in dem möglichst viel Wasser in der Landschaft gehalten wird.

Zu diesen grundsätzlichen Themen hält Siegfried Roth, Leiter des Naturschutzzentrums Bad Wurzach, zunächst einen Impulsvortrag. Anton Hess, Ortschaftsrat in Reichenhofen und seit vielen Jahren ein kundiger Beobachter von Hochwasserereignissen am Lauf der Wurzacher Ach, stellt anschließend eigene Überlegungen zum Hochwassermanagement auf der Gemarkung Reichenhofen vor. Seine Idee: Bei Hochwasser könnte die Wurzacher Ach zum Waldgebiet „Masuren“ hin geöffnet werden. Dadurch würde die Hochwassergefahr flussabwärts in Auenhofen, Altmannshofen und Aichstetten gemindert.

Im Anschluss ist Zeit für eine ausführliche Diskussion. Moderation: Karl-Anton Maucher.

Eintritt frei. Spenden zur Unterstützung der Arbeit des Naturschutzzentrums Bad Wurzach sind willkommen.

## Vortrag



Dienstag, 1. April 2025  
19.30 Uhr  
Pfarrstadel Gebrazhofen, Vogteistraße 5

Paul Sägmüller  
April, April!  
Aberglaube in Oberschwaben



Warum schickt man die lieben Mitmenschen in den April, was sagen uns schwarze Katzen und böse Omen?

Paul Sägmüller beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit Sachen, die manche Menschen glauben und Dingen, die es nur in der Vorstellung der Menschen gibt. Und die sich hartnäckig halten.

Böse Leute, Schrättle, Hexen und sogar der Teufel sollen hier in der Gegend ihr Unwesen getrieben haben, so wird erzählt. Hexen, die als schwarze Katzen das Vieh krank machten oder den Kühen die Milch genommen haben. Leute, die mit ihrem Blut dem Teufel einen Vertrag unterzeichneten und dabei ihre Seele verkauften.

Mit allerlei Gegenzauber versuchten die Menschen in früheren Zeiten, das Böse abzuwehren.

Aber auch heute noch halten sich in unserer Region erstaunlicherweise Aberglaube, Mythen und Rituale. Geredet wird darüber selten oder nur hinter vorgehaltener Hand. Manches, was früher gedacht und praktiziert wurde und was sich bis in unsere Tage erhalten hat, mag zum Schmunzeln und Staunen verleiten. Manch anderes sorgt hingegen für Gänsehaut und kalte Schauer.

Eintritt: EUR 5,- / ermäßigt EUR 4,-  
(Mitglieder vhs)



Film

Mittwoch, 23. April 2025  
20.00 Uhr  
Cineclub Kino Leutkirch

80 Jahre Kriegsende  
Bernhard Wicki  
Die Brücke



In Zusammenarbeit mit der Heimatpflege und dem Cineclub Leutkirch.

Eine deutsche Kleinstadt in den letzten Apriltagen 1945, kurz vor Ende des Zweiten Weltkriegs. Die amerikanischen Truppen rücken immer weiter vor. In dieser Situation sollen minderjährige Soldaten in einem völlig sinnlosen Einsatz eine nutzlose Brücke sichern und verteidigen. Sieben Schüler sind es, teilweise naiv oder von jugendhafter Abenteuerlust gepackt. Betreut werden sie von Unteroffizier Heilmann.

Als dieser auf groteske Weise ums Leben kommt, sind die Jungen auf sich alleine gestellt. Dann erreichen die Amerikaner die Kleinstadt und aus dem „Spiel“ wird tödlicher Ernst. Es gibt erste Opfer. Die Reaktion der Kindersoldaten sind Angst und Rachegefühle. Die Situation eskaliert. Am Ende werden fast alle Jungen tot sein.

Bernhard Wickis deutscher Antikriegsfilm aus dem Jahr 1959 auf großer Kinoleinwand. Zu sehen sind Schauspieler wie Fritz Wepper, Günter Pfitzmann, Folker Bohnet, Michael Hinz oder Volker Lechtenbrink. 1960 wurde „Die Brücke“ mit dem Deutschen Filmpreis in fünf Kategorien ausgezeichnet. International erhielt er den Golden Globe Award als bester ausländischer Film sowie eine Oscar-Nominierung in derselben Kategorie.

Der Film wird ab 12 Jahren empfohlen und ist mit dem Prädikat „Besonders wertvoll“ ausgezeichnet.

Abendkasse ab 19.30 Uhr  
Sondereintrittspreis: 5,- Euro  
(keine Ermäßigung)

Heimatpflege  
Leutkirch e.V.

Film

Montag, 12. Mai 2025  
20.00 Uhr  
Festhalle Leutkirch

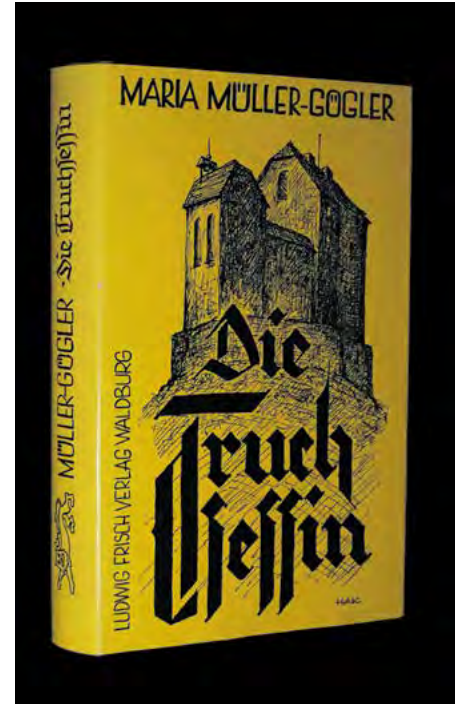
Hermann Miller  
Gräfin Maria – Die Frau des Bauernjörg  
Literatur-Film in 3D



Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Heimatpflege e.V.

Filmische Umsetzung in 3D-Technik des Romans „Die Truchsessin“ von Maria Müller-Gögler (1900–1987) über das Leben von Maria von Oettingen-Wallerstein (1498–1555), geschrieben in den Jahren 1938 bis 1940. Die mit vielen Preisen bis hin zum Bundesverdienstkreuz ausgezeichnete Leutkircher Autorin und Dichterin wickelt im Dritten Reich auf den historischen Roman aus, um ihre Meinung zu Militarismus und Krieg, Unterdrückung und Freiheit, wie auch die Rechte und Rolle der Frau kund zu tun. Dies war in der Nazi-Ära auch in dieser Form sehr riskant und sehr mutig!

Erzählt wird die Lebensgeschichte von Gräfin Maria. Aufgewachsen auf Schloss Wallerstein im Ries wird sie die zweite Ehefrau von Truchseß Georg III. von Waldburg-Zeil, genannt Bauernjörg, der als Heerführer für den Schwäbischen Bund u.a. 1525 die aufständischen Bauern bekämpft. Maria ist Mutter von



acht Kindern, strebt aber nach „Höherem“, interessiert sich für Politik, Religion und Kunst. Wegen ihres modernen, „ungebührenden“ Lebensstils als Witwe wird sie von ihren Brüdern auf Schloss Zeil im „Goldenen Käfig“ festgesetzt. Nach ihrer Flucht und der Verhandlung im Leutkircher Rathaus kann sie ihr selbstbestimmtes Leben verwirklichen, das noch einige Höhen und Tiefen bereithält.

Hermann Miller erstellt professionell 3D-Medien für Museen und Ausstellungen. Während der Produktion zur Ausstellung Kaiser Maximilian I. (ein Zeitgenosse Gräfin Marias) für die Hofburg Innsbruck, wurde die bereits alte Idee einer Umsetzung der „Truchsessin“ neu belebt, das Projekt in die Tat umgesetzt.

Dauer: 85 Minuten, zzgl. 10-15 Minuten Pause  
3D-Brillen werden ausgegeben, Abendkasse ab 19.30 Uhr: EUR 5,-  
(keine Ermäßigung möglich)

[www.hermannmiller3d.com](http://www.hermannmiller3d.com)



Fotoshow Australien in der Festhalle 2024



**++ kirch • ANKLEIDE: marktstr. 11 • leut ++**



auffallen um jeden preis? [www.grafik-brandner.de](http://www.grafik-brandner.de)



WIR SUCHEN

vhs

DOZENTIN / DOZENT

IST DAS WAS FÜR SIE?



Ganz klar, unsere Lehrkräfte sind (mit) das Rückgrat unserer Bildungs- und Kulturinstitution. Wir sind deshalb stets auf der Suche nach neuen Themen und Menschen mit Know How. Haben Sie Fähig- und Fertigkeiten, Fach- und Profiwissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten?

**SPRECHEN SIE UNS AN. – KOMMEN SIE AUF UNS ZU.  
FRAGEN SIE BEI UNS NACH.**

Wir sind gespannt und freuen uns auf Ihre Themen, Ihre Ideen und Ihre Bewerbung.  
vhs@leutkirch.de / Telefon: 07561 87-187 oder -188

Das Museum im Bock bietet eine faszinierende Vielfalt an Ausstellungen, die die Geschichte und Kultur der Region lebendig werden lassen. Von archäologischen Funden über zeitgenössische Kunst bis hin zu thematischen Sonderausstellungen – hier ist für jeden etwas dabei. Besuchen Sie uns und entdecken Sie die spannenden Geschichten hinter den Exponaten!



Jeden  
ersten  
Sonntag im  
Monat  
Führungen

**14.000 JAHRE  
GESCHICHTE  
LEUTKIRCHS**

Info unter: [heimatpflege-leutkirch.de](http://heimatpflege-leutkirch.de)



Heimatpflege  
Leutkirch e.V.



# Politik, Gesellschaft, Umwelt

## Begegnung

251-10001

**vhs-Frauengruppe –  
Ein Vormittag für Frauen**

**Beginn: Mi, 08.01.25**  
**Uhrzeit: 9.00–11.00 Uhr**  
**Dauer: 20 Termine**  
**Ort: Aufenthaltsraum Altes Kloster**  
**(Refektorium), Eingang zur Kirche**  
**Leitung: Gabi Stratmann**  
**Gebühr: EUR 2,- pro Termin**

Eine Insel im Alltag – welche Frau sucht das nicht, um wenigstens für kurze Zeit dem alltäglichen Stress und Trott zu entkommen und Neues kennenzulernen. Der Alltag soll im Blick behalten werden, doch nicht erdrücken. Frauen, die Freude an kulturellen Themen haben, an der Natur, auch an eigener Kreativität, sollen sich von dieser Gruppe angesprochen fühlen. Die Vormittage können Anregungen und Impulse für eigenes Tun daheim geben. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch (nicht während der Schulferien) von 9 bis 11 Uhr im Aufenthaltsraum Altes Kloster (Refektorium), Eingang Oberer Graben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Vormittage können nach

Interesse auch einzeln besucht werden. Die jeweiligen Themen werden unter „kurz notiert“ in der Schwäbischen Zeitung bekannt gegeben.

Die Gebühr von EUR 2,- pro Vormittag wird direkt vor Ort abgerechnet. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

251-10005

**Pétanque/Boule**  
**praktische Einführung**

**Termin: Sa, 10.05.25**  
**Uhrzeit: 15.00–17.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Leutkircher Boule-Platz**  
**Leitung: Bouleverein Leutkirch e.V.**  
**Gebühr: EUR 10,-**

In Zusammenarbeit mit dem Leutkircher Bouleverein.

Das französische Boule-Spiel ist auch in Deutschland weit verbreitet. Da wir eine wunderschöne Anlage in Leutkirch haben, können Sie bei einer praktischen Einführung dieses faszinierende Spiel kennen lernen. Der Kurs startet mit den Regeln des Pétanque-Spiels. Im Anschluss werden Wurftechniken geübt. Es gibt kurze Spiele und auch Tipps zur richtigen Taktik.

Das Boule-Spielen fördert außerdem die kognitiven Fähigkeiten. Dazu zählen: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Orientierung, Vorstellungskraft, Kreativität, um nur einige zu nennen.

Der Kurs findet nur bei trockenem Wetter statt (Boule-Platz am Radweg zwischen TSG-Vereinsheim und Regina Pacis, Bischof-Sproll-Straße 9). Bei schlechtem Wetter wird ein Ersatztermin gefunden.

Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Pétanque/Boule Kugeln.



Pétanque/Boule



## Geschichte

251-10108

### Arbeitskreis Familienkunde

#### Termine und Uhrzeiten:

Sa, 15.02.25, 14.00–16.00 Uhr

Sa, 12.04.25, 14.00–16.00 Uhr

Sa, 28.06.25, 14.00–16.00 Uhr

Dauer: 3 Nachmittage

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B

Leitung: Thomas Weiland

Gebühr: Ohne Gebühr

In diesem Arbeitskreis treffen sich Familienforscher, die nach ihren Vorfahren suchen und eine Familienchronik oder Hausgeschichte zusammenstellen wollen.

Einsteiger erhalten Unterstützung von erfahrenen Familienforschern.

Literatur-Film in 3D

### Gräfin Maria – Die Frau des Bauernjörg

Termin: Mo, 12.05.25

Beginn: 20.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Festhalle Leutkirch

Leitung: Hermann Miller

Eintritt EUR 5,-

(AK ab 19.30 Uhr)

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Heimatpflege e.V.

Filmische Umsetzung in 3D-Technik des Romans „Die Truchsessin“ von Maria Müller-Gögler.

Siehe Seite 9

80 Jahre Kriegsende – Filmabend

### Die Brücke

Termin: Mi, 23.04.25

Beginn: 20.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Kino Cineclub Leutkirch

Eintritt: EUR 5,-

(AK ab 19.30 Uhr)

In Zusammenarbeit mit der Heimatpflege und dem Cineclub Leutkirch.

Bernhard Wickis deutscher Antikriegsfilm aus dem Jahr 1959 auf großer Kinoleinwand.

Siehe Seite 9



Heimatpflege  
Leutkirch e.V.

### 80 Jahre Kriegsende – Führung Die Muna und die letzten Kriegstage in Leutkirch

Termin: So, 27.04.25

Uhrzeit: 14.00–15.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Museum im Bock

Leitung: Matthias Hufschmid

Gebühr: EUR 7,- (Eintritt und Führung)

In Zusammenarbeit mit der Heimatpflege.

Die letzten Kriegstage in Leutkirch waren geprägt von unklaren und gefährlichen Verhältnissen. Die Alliierten drangen weiter ins Allgäu vor. Die Frage war, wann sie Leutkirch erreichen würden. Würde es zu Kampfhandlungen kommen? Die nahe Heeresmunitionsanstalt war bis über den Rand gefüllt mit Munition und Kampfstoffen. Es lag der Befehl vor, diese zu sprengen. In Leutkirch wagten mutige Menschen den Abbau von Panzersperren – und bezahlten dafür mit ihrem Leben. Luftangriffe forderten weitere Opfer. Der 27. April 1945 ging als „Schwarzer Freitag“ in die Stadtgeschichte ein.

Die Führung vermittelt zunächst einen historischen Ein- und Überblick über die Heeresmunitionsanstalt und richtet dann zum gegebenen Anlass den Fokus auf die letzten Kriegstage in Leutkirch.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. An der Führung kann nur teilnehmen, wer sich zuvor bei der vhs angemeldet hat.

80 Jahre Kriegsende – 251-10119

### Radtour Urlauer Tann

Termin: So, 04.05.25

Uhrzeit: 13.30–17.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Treffpunkt: Museum im Bock

Leitung: Gebhard Blank

Gebühr: EUR 8,-

In Zusammenarbeit mit der Heimatpflege Leutkirch, Arbeitskreis Muna.

Am 8. Mai endete der Zweite Weltkrieg in Europa. Dass Leutkirch und die weite Region des Allgäus in den letzten Apriltagen 1945 nur knapp einer Katastrophe entgangen war, ahnten damals die wenigsten. Es lag der Befehl vor, die nahe Heeresmunitionsanstalt Urlau, die mit Unmengen an Munition und Kampfstoffen angefüllt war, zu sprengen.

Dass es nicht dazu kam, ist dem Handeln des damaligen Kommandanten Günther Zöllner zu verdanken, der in dem Urlauer Pfarrer August Willburger einen mutigen Mitstreiter im Widerstand gefunden hatte. Nach der französischen Besatzungszeit von 1945 bis 1950, in der die Heeresmunitionsanstalt zurückgebaut wurde, folgte von 1960 bis 2007 das Munitionsdepot der Bundeswehr. Mit der Ansiedlung des Ferienparks Center Parcs seit 2017 hat die Geschichte des Geländes nun eine friedliche Wendung genommen.

Wir beginnen den Nachmittag im Museum im Bock mit einer Führung in der Ausstellung „Die Geschichte der Muna Urlau“. Hier wird die Geschichte anhand von Ausstellungsstücken lebendig. Im Anschluss starten wir dann mit dem Fahrrad in gemütlichem Tempo in Richtung Center Parcs (ca. 6 km). Am Originalschauplatz wollen wir auf Spurensuche der Geschichte gehen und das eine oder andere im Gelände entdecken können.

Eine Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Gruppengröße erforderlich. Ein verkehrstaugliches Fahrrad und entsprechende Ausrüstung (z.B. Helm) ist Voraussetzung zum Mitradeln. Die Veranstaltung findet nur bei guter Witterung statt. Ggf. wird ein Ersatztermin gefunden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.



80 Jahre Kriegsende – Radtour Urlauer Tann

## vhs unterwegs

251-10125

### Ulm – Donauschwaben und Theaterführung

**Termin:** Mi, 02.04.25  
**Uhrzeit:** 9.20–17.50 Uhr  
**Dauer:** 1 Tag  
**Ort:** Ulm  
**Leitung:** Matthias Hufschmid  
**Gebühr:** EUR 20,-

Fußläufig vom Bahnhof entfernt, in einem historischen Gebäude der Ulmer Bundesfestung, nur wenige Meter vom Donauufer entfernt, befindet sich das Donauschwäbische Zentralmuseum. Das Herzstück des Museums ist die Ausstellung „Donauschwaben. Aufbruch und Begegnung“. In einer Führung (11 bis ca. 12.15 Uhr) wollen wir diese kennen lernen. In 13 Abteilungen wird von der Auswanderung im 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart die Geschichte der Deutschen an der mittleren Donau veranschaulicht. Eine eindrucksvolle Entdeckungsreise in die Lebenswelt der Donauschwaben.

Um die Mittagszeit besteht Zeit zur freien Verfügung um z.B. im nahen Fischerviertel eine der zahlreichen Einkehrmöglichkeiten aufzusuchen.

Um 14.15 Uhr treffen wir uns wieder am Stadthaus am Münsterplatz, um gemeinsam in wenigen Minuten zum Theater zu spazieren. Dort starten wir um 14.30 Uhr zu einer Theaterführung: Besucht werden der Bühnen- und Hinterbühnenbereich, der Malsaal und andere Abteilungen, deren Arbeit zeigt, wie vielschichtig und aufwendig es ist, Theaterzauber durch fundiertes Handwerk auf die Bühne zu bringen. Wie ist der Weg von der ersten Idee bis zur Premiere? Was macht ein Inspizient? Wo sitzt eigentlich eine Souffleuse? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet. Gegen 15.45 Uhr endet unser Blick hinter die Kulissen des Theaters Ulm.

Treffpunkt um 9.20 Uhr am Bahnhof Leutkirch.



vhs unterwegs – Führung im Schloss Kronburg 2024

Abfahrt 9.28 Uhr, Ankunft in Ulm um 10.37 Uhr. Rückfahrt von Ulm um 16.18 Uhr, Rückkehr gegen 17.50 Uhr.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob für die Bahnfahrt (Nahverkehr) eine Fahrkarte benötigt wird (BW-Ticket mit anteiliger Umlegung).

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.  
Anmeldeschluss am Montag, 24. März 2025.

251-10300

### Einblicke: Herrmann GmbH – home of technology

**Termin:** Mi, 14.05.25  
**Uhrzeit:** 14.00–15.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Fa. Herrmann GmbH  
**Leitung:** Thomas Herrmann, Ralf Herrmann  
**Gebühr:** EUR 5,-

Begonnen hat die beeindruckende Firmengeschichte 2001 in einer kleinen Werkstatt mit einer Drehmaschine. Heute ist daraus die Herrmann GmbH gewachsen, ein namhaftes Industrieunternehmen im High Tech Bereich mit modernstem Maschinenpark, einem Team von über 100 Mitarbeitenden, das für deutsche und internationale Unternehmen Einzel- und Serienteile entwickelt und produziert. Im Fokus der Leistungen und Services stehen CNC-Bearbeitung, Kabelkonfektion, Spulen und Statorfertigung, Kunststoffspritzen, Baugruppen und Erodieren.

Bei unserem Besuch werden uns die Firmenchefs Thomas und Ralf Herrmann persönlich ihr Unternehmen vorstellen: Wie es dazu kam, wie es sich über die knapp letzten 25 Jahre entwickelte, welche Herausforderungen es heute zu meistern gilt, was die Pläne für die Zukunft sind. Dann nehmen uns Thomas und Ralf Herrmann mit zu einem Rundgang durch das Unternehmen. Dabei erhalten wir interessante Einblicke und Informationen in die räumlichen Gegebenheiten, zu organisatorischen Abläufen, technischen Arbeitsprozessen und in die Fertigung.

Treffpunkt am Verwaltungssitz der Firma, Haupteingang, Im Herrach 6, Leutkirch.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der vhs möglich.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

## Natur & Umwelt

251-11108

### Kräuterwanderung

**Termin:** Sa, 12.04.25  
**Uhrzeit:** 13.00–16.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Treffpunkt Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus  
**Leitung:** Marion Simma  
**Gebühr:** EUR 20,-

Bei einem entspannten Spaziergang durch Wald und Wiesen, entdecken wir gemeinsam, welche Schätze die Natur für uns bereithält. Am Wegesrand begegnen uns viele heimische Kräuter. Einige von ihnen werden Sie kennenlernen und so manches über ihre Anwendungsmöglichkeiten und die Verwendung in der Kräuterküche erfahren.

Die Dozentin ist zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin.

Bitte wetterfeste Kleidung und eine leere Glasflasche mitbringen.

#### Marion Simma



Zertifizierte  
Allgäuer  
Wildkräuter-  
führerin.

251-11502

### Gewässeruntersuchung „NaturErlebnisTage“

**Termin:** Fr, 02.05.25  
**Uhrzeit:** 15.00–17.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Der Treffpunkt  
wird noch bekannt gegeben  
**Leitung:** Valerie Schneider  
**Gebühr:** EUR 15,-

Für Kinder (ohne Begleitung ab 8 Jahren) und Erwachsene.



Eine Veranstaltung im Rahmen der Baden-Württemberg „NaturErlebnisTage 2025“ zum Thema Wasser.

Anlässlich der „NaturErlebnisTage“ des Landes Baden-Württemberg widmen wir uns dem Thema Wasser und Wasserqualität. Welche Bedeutung hat diese „Wasserqualität“, wovon hängt sie ab und was können wir daraus ableiten?

Mit Kescher, Becherlupe und Bestimmungsmaterial untersuchen wir ein Gewässer und betrachten dessen Bewohner. Dazu gib es spannende Fakten und Informationen rund ums Wasser.

Bitte an Sonnen- und Insektenschutz und entsprechende Kleidung (Gummistiefel) denken. Suchen Sie sich im Anschluss bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Bitte geben Sie dazu Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

[www.naturerlebnistage-bw.de](http://www.naturerlebnistage-bw.de)



### 251-11503 Natur-Auszeit für Erwachsene

**Termin: Sa, 24.05.25**  
**Uhrzeit: 15.00-17.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Treffpunkt Hasenheim, Pflingstbrunnenweg 6**  
**Leitung: Valerie Schneider**  
**Gebühr: EUR 15,-**

Ein entschleunigender Nachmittag im Hier und Jetzt, als Ausgleich zu einem Alltag, der nur allzu oft von Emails, Terminen und ToDo-Listen bestimmt ist. Die Natur dient uns dabei als Ort der Erholung, Bühne und Atelier.

Wir setzen unsere Sinne ein, um unsere Umgebung wahrzunehmen, uns selbst zu spüren. Wir schenken uns Aufmerksamkeit und Zeit.

Treffpunkt am Hasenheim, anschließend wandern wir ein Stück in den Stadtwald. Ende der Veranstaltung ist wieder am Hasenheim.

Bitte an Sonnen- und Insektenschutz und entsprechende Kleidung denken.

Suchen Sie sich im Anschluss bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

### 251-11504 Kobolde im Wald

**Termin: Di, 27.05.25**  
**Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Treffpunkt Hasenheim, Pflingstbrunnenweg 6**  
**Leitung: Valerie Schneider**  
**Gebühr: EUR 10,-**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren.

Nicht nur in früheren Zeiten und irgendwo, sondern auch jetzt und hier bewohnen Kobolde die Wälder. Sie sind freundliche, friedliche Wesen und leben versteckt und in Harmonie mit der Natur.

Wir lernen sie mittels einer vorgelesenen Geschichte kennen und bauen im Anschluss selbst kleine Koboldbehausungen im Wald.

Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und gleichzeitig mit den vorhandenen Materialien im Wald in Kontakt mit der Natur kommen.

Treffpunkt am Hasenheim, anschließend wandert die Gruppe ein Stück in den Wald. Ende der Veranstaltung ist wieder am Hasenheim. Bitte an Vesper, Trinken sowie Sonnen- und Insektenschutz und entsprechende Kleidung denken.

Suchen Sie die Kinder im Anschluss bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.



Mit Sicherheit mehr Leistung



Unser Ziel ist die höchste Zufriedenheit aller am Unternehmen beteiligten Menschen – vom Kunden über den Mitarbeiter und Zulieferer bis zum Unternehmer.

Nur dann kann unserer Meinung nach ein Unternehmen langfristig erfolgreich sein.

Kostenlose Immobilienbewertung von unseren Immobilienberatern oder selbst online berechnen unter [www.oesterle-immobilien.de](http://www.oesterle-immobilien.de)

**Oesterle Immobilien GmbH**  
 Immobilienmakler + Sachverständigenbüro + Hausverwaltung  
 Memminger Straße 8 · 88299 Leutkirch  
 M [info@oesterle-immobilien.de](mailto:info@oesterle-immobilien.de) · T +49 (0) 7561 - 820 91 50

## Valerie Schneider



Begeisterte Natur- und Umweltpädagogin, mit naturwissenschaftlichem Hintergrund.

251-11505

### Naturspiele für Kinder

**Termin:** Mi, 04.06.25  
**Uhrzeit:** 14.00-16.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Treffpunkt Hasenheim, Pflingstbrunnenweg 6  
**Leitung:** Valerie Schneider  
**Gebühr:** EUR 10,-

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren.

Ein buntes Programm als Ausgleich zum Alltag. Die Natur dient uns dabei als „Outdoor-Spielplatz“, Spielfläche und Materialkiste. Bei Bewegungs-, Rate- und Taktikspielen agieren wir als Gruppe und können gleichzeitig uns selbst herausfordern.

Ein lebendiger Nachmittag im Hier und Jetzt.

Treffpunkt am Hasenheim, anschließend wandern wir ein Stück in den Stadtwald. Ende der Veranstaltung ist wieder am Hasenheim. Bitte an Vesper, Trinken sowie Sonnen- und Insektenschutz und entsprechende Kleidung denken.

Suchen Sie die Kinder im Anschluss bitte auf Zecken ab. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

251-11506

### Waldflüstern

**Termin:** Mi, 16.04.25  
**Uhrzeit:** 14.00-17.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Treffpunkt Hasenheim, Pflingstbrunnenweg 6  
**Leitung:** Stephan Ehrmann  
**Gebühr:** EUR 15,-

Kannst du den Waldboden riechen und die Vögel hören?

Was leisten Bäume für uns und wie funktioniert nochmal Photosynthese?

Kannst du auch mal ruhig hinsitzen und in dich horchen?

Gemeinsam in die Natur eintauchen, das Nerven- und Immunsystem stärken, Kraft tanken für Körper und Geist und mit allen Sinnen genießen und das Ökosystem Wald besser verstehen lernen.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt! Bei Sturm wird abgesagt. Bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben.  
EUR 3,- Materialkosten pro Person für dein persönliches Notizbüchlein und Stift werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Wetter- und Waldangepasste Kleidung. Sitzunterlage (kann auch ein Kissen in einer Tüte sein), Getränk.

## Stephan Ehrmann



Ausgebildeter Natur- und Wildnispädagoge, aktiver Jäger

251-11507

### Waldflüstern

**Termin:** Mi, 14.05.25  
**Uhrzeit:** 14.00-17.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Treffpunkt Hasenheim, Pflingstbrunnenweg 6  
**Leitung:** Stephan Ehrmann  
**Gebühr:** EUR 15,-

Kursinhalt siehe Nr. 251-11506

251-11508

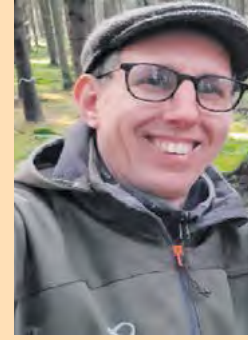
### Wir werden Waldhelden

**Termine:** Sa, 03.05.25  
**Uhrzeit:** 10.00-14.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Termin  
**Ort:** Treffpunkt Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus  
**Leitung:** Dirk Wittmaack  
**Gebühr:** EUR 19,90

Ein Angebot für ein Elternteil mit Kind 6 bis 11 Jahre (Grundschulalter).

Gemeinsam wandern wir durch den Leutkircher Stadtwald und schärfen all unsere Sinne für die Natur, den Wald und die Tiere, die hier leben. Warum hat ein Baum denn Wurzeln? Welche Baumart ist das? Wie leben die Tiere im Wald

## Dirk Wittmaack



Begeisterter Naturpädagoge, Jäger und Gestalttherapeut in Ausbildung.

und wovon ernähren sie sich? Solche und ähnliche Fragen rund ums Ökosystem Wald und Tiere wollen wir uns stellen und die Antworten darauf gemeinsam herausfinden. Auch die Wald-Regeln werden wir kennenlernen. Wir werden unterwegs an den Siebenbrunnen verweilen und das mitgebrachte Vesper verpeisen.

Bitte Vesper und Trinken mitbringen sowie dem Wetter und dem Wald angepasste Kleidung und Schuhe anziehen. Wir wandern bei jeder Witterung durch den Wald. Bitte suchen Sie die Kinder im Anschluss zuhause auf Zecken ab.

Die Gebühr gilt für ein Elternteil mit einem Kind.

### Einmaliges Naturerlebnis im Arrisrieder Moos

**Termin:** So, 30.03.25  
**Uhrzeit:** 10.00-12.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Ort:** Treffpunkt: Wanderparkplatz Waffensried  
**Leitung:** Alexandra Riedle  
**Gebühr:** Ohne Gebühr

Eine Veranstaltung von Naturvielfalt Westallgäu, Umweltkreis Leutkirch, NABU Leutkirch in Kooperation mit der vhs.

Das Arrisrieder Moos zählt zu den größten Hochmooren im Württembergischen Allgäu. Von einem Bohlenpfad kann die Landschaft zwischen Wasser und Land hautnah erlebt werden. Moore haben Dichter und Geschichtenerzähler seit jeher zu schaurig-schönen Texten inspiriert. Die geheimnisvollen Gebiete sind nicht nur Heimat für seltene Pflanzen und Tiere, sie spielen auch für den Klimaschutz eine wichtige Rolle.

Mit Naturlotsin und Natur- und Umweltpädagogin Alexandra Riedle erkunden wir, warum dieses Ökosystem nicht nur wunderschön, sondern vor allem besonders schützenswert ist. Wir erfahren, wie das Arrisrieder Moos entstanden ist und sehen Spuren von Entwässerung und Torfabbau. Auch erste Erfolge



von Wiedervernässungsmaßnahmen sind zu erkennen. Durch Renaturierung soll wertvoller Lebensraum entstehen und eine nachhaltige Speicherung von Kohlenstoff und Wasser ermöglicht werden.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch Voraussetzung!  
Informationen und Anmeldung (max. 15 Teilnehmer): <https://naturvielfalt-westallgaeu.de/veranstaltungen> und Telefon 0151 40556534.

### Seltene Brutvögel in den Bodenmössern beobachten

**Termin: Sa, 10.05.25**  
**Uhrzeit: 7.30-10.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Vormittag**  
**Ort: Treffpunkt: Am Schlössle 10, Isny**  
**Leitung: Wibke Wilmanns, Sonja Walk**  
**Gebühr: Ohne Gebühr**

Eine Veranstaltung von Naturvielfalt Westallgäu, Umweltkreis Leutkirch, NABU Leutkirch in Kooperation mit der vhs.

Die blütenreichen Streu- und Nasswiesen vor den Toren Isnys sind Lebensraum vieler bedrohter Tier- und Pflanzenarten. Im Mai können singende und fütternde Kleinvögel wie Neuntöter, Schwarzkehlchen, Braunkehlchen und eventuell Wiesenpieper entdeckt werden. Auch Feldlerchen sind zu hören. Mit Fernrohren können die seltenen Brutvögel auf große Distanzen beobachtet werden.

Geographin Wibke Wilmanns und Naturlotsin Sonja Walk stellen die einzigartige Niedermoorlandschaft und ihre gefiederten Bewohner vor.

Die kostenfreie Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch Voraussetzung!  
Informationen und Anmeldung (max. 15 Teilnehmer): <https://naturvielfalt-westallgaeu.de/veranstaltungen> und Telefon 0151 40556534.

### Vielfalt im Taufach Fetzach-Moos erleben

**Termin: So, 25.05.25**  
**Uhrzeit: 14.00-16.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Treffpunkt:**  
**Wanderparkplatz Hedrazhofen**  
**Leitung: Franziska Kurz, Frank Singer**  
**Gebühr: Ohne Gebühr**

Eine Veranstaltung von Naturvielfalt Westallgäu, Umweltkreis Leutkirch, NABU Leutkirch in Kooperation mit der vhs.

Die Eiszeiten haben in der Allgäuer Landschaft deutliche Spuren hinterlassen. In vielen Gletscherstauseen und Toteislöchern haben sich

### Alexandra Riedle



Ein Naturkind, gerne draußen in Wald und Wiesen auf Entdeckungstour. Naturgärtnerin aus Leidenschaft, Natur- und Umweltpädagogin, Naturlotsin.

Moore entwickelt. Auf der Tour durch das Taufach-Fetzach-Moos mit den beiden Urseen erläutern Naturlotsin Franziska Kurz und Naturlotse Frank Singer die Entstehung und die Nutzung des Gebiets. Auch die verschiedenen Moorlebensräume und die charakteristischen Pflanzen werden vorgestellt.

Bitte Gummistiefel mitbringen, da Teile des Wegs überschwemmt sind.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch Voraussetzung!  
Informationen und Anmeldung (max. 15 Teilnehmer): <https://naturvielfalt-westallgaeu.de/veranstaltungen> und Telefon 0151 40556534.

### Über den Glasiusweg auf den Wolfsberg

**Termin: Sa, 31.05.25**  
**Uhrzeit: 13.00-17.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Treffpunkt:**  
**Wanderparkplatz Schmidfelden**  
**Leitung: Detlev Krause, Hildegard Lott**  
**Gebühr: Ohne Gebühr**

Eine Veranstaltung von Naturvielfalt Westallgäu, Umweltkreis Leutkirch, NABU Leutkirch in Kooperation mit der vhs.

Die Wanderung führt über den Glasiusweg und durch das Ulmatal auf den Wolfsberg (999 m) mit seinen artenreichen Bergweiden. Nach einem Ausblick auf das aufgeforstete Ulmatal ist ein Abstecher zu den Überresten eines aufgegebenen Berghofs geplant.

Biologin Hildegard Lott und Naturlotse Detlev Krause geben spannende Einblicke in die Geschichte der Glasmacherei und den damit verbundenen Wandel des Landschaftsbilds. Die Wegstrecke hat etwa 10 Kilometer und 250 Höhenmeter, darunter ein steiler Aufstieg zum Wolfsberg.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch Voraussetzung!

Informationen und Anmeldung (max. 15 Teilnehmer): <https://naturvielfalt-westallgaeu.de/veranstaltungen> und Telefon 0151 40556534.

### Spurensuche an der „wilden“ Eschach

**Termin: Sa, 28.06.25**  
**Uhrzeit: 14.00-18.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Treffpunkt: Reitplatz Urlaub, Landstraße 42**  
**Leitung: Christof Zahalka**  
**Gebühr: Ohne Gebühr**

Eine Veranstaltung von Naturvielfalt Westallgäu, Umweltkreis Leutkirch, NABU Leutkirch in Kooperation mit der vhs.

Die Eschach ist ein kleiner Gebirgsfluss in der Adelegg, der es in sich hat. Die Abflussmengen variieren zwischen 0m<sup>3</sup> und 60m<sup>3</sup>. Solche Unterschiede haben Folgen für Landschaft, Natur und Mensch. Mit Geograph, Gewässerführer und Naturlotse Christof Zahalka werden wir uns dies an verschiedenen Punkten von der Quelle bis Urlaub ansehen. So unbedeutend der Fluss erscheinen mag, die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur sind an vielen Stellen zu erkennen.

Am Treffpunkt (Reitplatz Urlaub, Landstraße 42) bilden wir private Fahrgemeinschaften und fahren verschiedene Punkte an. Auch das Wandern wird nicht zu kurz kommen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch Voraussetzung!

Informationen und Anmeldung (max. 15 Teilnehmer): <https://naturvielfalt-westallgaeu.de/veranstaltungen> und Telefon 0151 40556534.

### Abendstimmung im Arrisrieder Moos

**Termin: Fr, 04.07.25**  
**Uhrzeit: 18.00-20.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Treffpunkt:**  
**Wanderparkplatz Waffernied**  
**Leitung: Alexandra Riedle**  
**Gebühr: Ohne Gebühr**

Eine Veranstaltung von Naturvielfalt Westallgäu, Umweltkreis Leutkirch, NABU Leutkirch in Kooperation mit der vhs.

Das Arrisrieder Moos zählt zu den größten Hochmooren im Württembergischen Allgäu. Von einem Bohlenpfad kann die Landschaft zwischen Wasser und Land hautnah erlebt werden. Moore haben Dichter und Geschichtenerzähler seit jeher zu schaurig-schönen Texten inspiriert. Die geheimnisvollen Gebiete sind nicht nur Heimat für seltene Pflanzen und Tiere, sie spielen auch für den Klimaschutz eine wichtige Rolle.

Mit Naturlotsin und Natur- und Umweltpädagogin Alexandra Riedle erkunden wir, warum dieses Ökosystem nicht nur wunderschön,

sondern vor allem besonders schützenswert ist. Wir erfahren, wie das Arrisrieder Moos entstanden ist und sehen Spuren von Entwässerung und Torfabbau. Auch erste Erfolge von Wiedervernässungsmaßnahmen sind zu erkennen. Durch Renaturierung soll wertvoller Lebensraum entstehen und eine nachhaltige Speicherung von Kohlenstoff und Wasser ermöglicht werden.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist dennoch Voraussetzung! Informationen und Anmeldung (max. 15 Teilnehmer): <https://naturvielfalt-westallgaeu.de/veranstaltungen> und Telefon 0151 40556534.

## Tiere

251-11522

### Mit den Schafen durch den Sommer

#### Termine und Uhrzeiten:

Di, 11.03.25, 14.30–16.30 Uhr  
Di, 08.04.25, 14.30–16.30 Uhr  
Di, 13.05.25, 14.30–16.30 Uhr  
Di, 10.06.25, 14.30–16.30 Uhr  
Di, 08.07.25, 14.30–16.30 Uhr  
Di, 09.09.25, 14.30–16.30 Uhr  
Di, 14.10.25, 14.30–16.30 Uhr  
Dauer: 7 Nachmittage  
Ort: Schäferei Falkenhof, Arnach  
Leitung: Irina Lindemann  
Gebühr: EUR 59,-

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren.

Mit der Schäferin Irina Lindemann begleiten wir in der Schäferei Falkenhof (Tonis 2, 88410 Bad Wurzach-Arnach) die neu geborenen Lämmer durch einen ganzen Sommer.

Wir treffen uns in den Monaten März, April, Mai, Juni, Juli, September und Oktober (Pause im Ferienmonat August) je einmal in der Falkenhof-Schäferei.

Irina Lindemann lebt in der Natur und liebt die Natur. Sie lehrt uns, den Frühling erwachen zu sehen, lässt uns mit den Schafen und ihren Lämmern arbeiten, beobachtet mit uns das Wachstum der wilden Blumen und den Flug der Insekten. Wir erfahren, welche Bedeutung die Weideschafe für die Artenvielfalt und die Kulturlandschaft haben. Und wir beobachten, wie schnell aus „unseren“ Schaf-Babys große, kräftige Lämmer werden.

Auf diese Weise bekommen wir ein ganz neues Gefühl für die Jahreszeiten und den Jahreslauf.

Bitte kommt zu den Nachmittagen in der Schäferei in wetterfester und strapazierfähiger Kleidung und tragt robuste Schuhe. Auf Wunsch ist die vhs bei der Bildung von Fahr- gemeinschaften behilflich.

251-11523

### Mit den Schafen durch den Sommer

#### Termine und Uhrzeiten:

Mi, 12.03.25, 14.30–16.30 Uhr  
Mi, 09.04.25, 14.30–16.30 Uhr  
Mi, 14.05.25, 14.30–16.30 Uhr  
Mi, 11.06.25, 14.30–16.30 Uhr  
Mi, 09.07.25, 14.30–16.30 Uhr  
Mi, 10.09.25, 14.30–16.30 Uhr  
Mi, 08.10.25, 14.30–16.30 Uhr  
Dauer: 7 Nachmittage  
Ort: Schäferei Falkenhof, Arnach  
Leitung: Irina Lindemann  
Gebühr: EUR 59,-

Für Kinder von 10 bis 13 Jahren.

Kursinhalt siehe Nr. 251-11522.

251-11525

### Schäferstündchen

Termin: Sa, 10.05.25  
Uhrzeit: 14.00–16.00 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14  
Leitung: Petra Prinz  
Gebühr: EUR 29,-

Für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren.

Nach einer kleinen Hofrunde quer durch und rund um den Prinzenhof, wird es im schön ge-

schmückten Schafstall kuschelig gemütlich. Nach einer kleinen Einführung in das Thema Schafe werden die Schafe losgelassen und es geht mit der gesamten Schafherde auf eine Maiwanderung.

Bei schlechter Witterung findet ein Alternativprogramm in unserem Begegnungsraum indoor statt.

Anmeldeschluss am Mittwoch, 30. April 2025.

251-11526

### Tierischer Winterzauber

Termin: Sa, 11.01.25  
Uhrzeit: 14.00–16.00 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14  
Leitung: Petra Prinz  
Gebühr: EUR 29,-

Für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren.  
Kursinhalt siehe Nr. 251-11525.

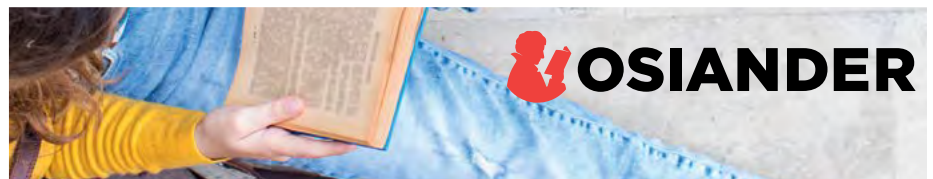
251-11527

### Das kleine Pony-ABC

Termin: Sa, 15.02.25  
Uhrzeit: 14.00–16.00 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14  
Leitung: Petra Prinz  
Gebühr: EUR 29,-

Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

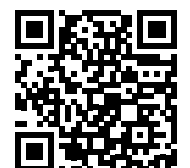
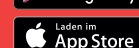
Die Kinder lernen spielerisch die Pferdesprache und den Umgang mit den Ponys/Pferden kennen. Umgang und Erstkontakte, Putzen, säubern, Hufe machen und Führen der Ponys. Bei



## Herzlich willkommen bei Osiander Leutkirch

Entdecken Sie Bücher, Spielwaren, tonies, Schreibwaren, tolinos, eBooks, Geschenkartikel und vieles mehr!

Osiander Leutkirch | Marktstr. 14  
Mo bis Fr 9–18 Uhr, Sa 10–14 Uhr



Code scannen & App herunterladen!



guter Witterung wird noch ein geführter Spaziergang gemacht, bei schlechter Witterung gibt es ein Alternativprogramm indoor.  
Anmeldeschluss am Freitag, 7. Februar 2025.

251-11528

**Ranchtag auf dem Prinzenhof**

**Termin:** Sa, 22.03.25  
**Uhrzeit:** 14.00-16.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14  
**Leitung:** Petra Prinz  
**Gebühr:** EUR 29,-

Für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren.

Bauernhof pur - Schweine, Kühe, Schafe, Pferde und alles was sonst noch auf einen Bauernhof gehört.

Die Kinder lernen unsere Bauernhoftiere hautnah kennen, dürfen sie streicheln, füttern und bei der Versorgung dabei sein.

Anmeldeschluss am Freitag, 14. März 2025.



Prinzenhof



**SALZGEBER & PARTNER**  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

**Der Start in Ihre Zukunft!**

Stellenangebote:

**Steuerfachangestellter (m/w/d)**

**Bilanzbuchhalter (m/w/d)**



Wir suchen Verstärkung für unser Team. Abwechslungsreiche Tätigkeiten, Teamarbeit, selbstständiges Arbeiten und Fortbildungen sind bei uns selbstverständlich. Aus unserem breiten Spektrum aus Steuererklärungen, Jahresabschlüssen, Finanz- und Lohnbuchhaltungen mit DATEV, Reporting und Unterstützung bei steuerlichen und betriebswirtschaftlichen Fragen finden wir gemeinsam die richtigen Aufgaben, um Ihr Potenzial voll zu entfalten. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen.

**Starten Sie Ihre Karriere bei Salzgeber & Partner!**

Senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung an [bewerbung@salzgeber-steuerberater.de](mailto:bewerbung@salzgeber-steuerberater.de)  
Ansprechpartner: Frank Salzgeber

Wangener Straße 76 | 88299 Leutkirch im Allgäu | Tel. 07561 988080  
[info@salzgeber-steuerberater.de](mailto:info@salzgeber-steuerberater.de) | [www.salzgeber-steuerberater.de](http://www.salzgeber-steuerberater.de)



Alle Kurse und Veranstaltungen finden Sie auch unter



[www.vhs-leutkirch.de](http://www.vhs-leutkirch.de)



# Kultur – Gestalten

## Reise

Städtereise  
**Besonderheiten im Städtedreieck  
Wiesbaden, Darmstadt, Mainz**

**Termin: Fr, 16. bis So, 18.05.25**  
**Dauer: 3 Tage**  
**Ort: Wiesbaden, Darmstadt, Mainz**  
**Leitung: Otto Schöllhorn**  
**Gebühr: EUR 419,-**

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung (keb) Ravensburg und dem Busunternehmen Schüle-Reisen, Isny.

Anmeldung und Infos ausschließlich bei der keb, Telefon 0751/36161-30, Email [info@keb-rv.de](mailto:info@keb-rv.de).

Auf der Hinfahrt gilt dem Jugendstilensemble auf der Mathildenhöhe in Darmstadt ein Besuch. Das UNESCO Welterbe Mathildenhöhe ist architektonisch und künstlerisch wegweisend und markiert einen Wendepunkt in Architektur und Kunst an der Schwelle zum 20. Jahrhundert. Nebenbei streifen wir noch die Hundertwasser-Siedlung Waldspirale. Bei einer Stadtführung am folgenden Tag lernen wir die Landeshauptstadt Hessens kennen. Mit ihren 15 Thermal- und Mi-

neralquellen ist Wiesbaden eines der ältesten Kurbäder Europas mit berühmten Sehenswürdigkeiten.

Am Nachmittag steht der Besuch des 2024 eröffneten Museums Reinhard Ernst, ein Hauptziel dieser Kulturfahrt, an. Mit diesem einzigartigen Museumsgebäude, einem hellen vollverglasten Bau mit Atrium (Fa. App, Leutkirch), hat Reinhard Ernst, der nur abstrakte Kunst sammelt, zusammen mit Fumihiko Maki ein Museum von Welt-rang mit dem Schwerpunkt abstrakte Kunst erschaffen. Eine Führung durch das Museum versucht verständlich zu machen, was das „Abenteuer Abstrakte Kunst“ eigentlich bedeutet.

Eine Fahrt auf den Hausberg Wiesbadens, den Neroberg, schließt sich an, von dem man eine sagenhafte Aussicht auf Wiesbaden genießen kann. Ein Rundgang zum Neroberg-Tempel und zur russischen Kirche ist möglich.

Auf der Heimfahrt am dritten Tag führt uns ein Rundgang in der Altstadt von Mainz noch zu herausragenden Sehenswürdigkeiten, den Dom, den Fastnachtsbrunnen, Marc Chagalls blaue Fenster in St. Stephan und auch den Kirschgarten mit seinem malerischen Fachwerkhaus-Ensemble. Auch ein Besuch des Gutenberg-Museums ist möglich.

In den Kosten (EUR 419,-) sind enthalten: Fahrt, Eintritte, Führungen und Hotel 4\*-Hotel „Courtyard by Marriott“ in Wiesbaden (2x Übernachtung im DZ und Halbpension). EZ-Zuschlag EUR 70,-.

## Kunst

251-20803  
**Linolschnitt**

**Termin: Sa, 25.01.25**  
**Uhrzeit: 10.00-15.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Termin**  
**Ort: Atelier im Leprosenhaus,  
Siechenhausweg 8**  
**Leitung: Bernhard Göser**  
**Gebühr: EUR 37,-**

Nach einer Einführung in die Technik des Linolschnittes kennen wir die grundlegenden Prozesse für die Erstellung handgemachter Drucke. Schritt für Schritt wirst du in diesem Kurs dein eigenes Bild in einer oder in zwei Farben drucken. Bringe gerne schon Ideen oder Vorlagen mit.

Werkzeuge und Linolplatten (bis Format A5) sind vorhanden.

Materialkosten ca. EUR 20,- werden im Kurs erhoben.



251-20804

**Gestalten mit Papier**

**Termine und Uhrzeiten:**

**Di, 18.03.25, 19.00–22.00 Uhr**

**Di, 25.03.25, 19.00–22.00 Uhr**

**Dauer: 2 Abende**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Bernhard Göser**

**Gebühr: EUR 44,-**

Papier kann auf vielfältige Weise als Gestaltungsmittel verwendet werden. Papiere aller Art werden in diesem Kurs verwendet. Durch Kleben, Reißen und Schneiden entsteht daraus ein Kunstwerk. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Am ersten Abend schaffen wir die Grundlage für unsere Kunstwerke, am zweiten Abend entwickeln und vollenden wir die „Papierbilder“ durch Aufbringen von Farbe und durch Collage.

Wer ganz besonderes Papier verwenden möchte, sollte dieses mitbringen.

Materialkosten ca. EUR 15,- werden im Kurs erhoben.

251-20807

**Drink and draw**

**Termin: So, 09.02.25**

**Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Bernhard Göser**

**Gebühr: EUR 23,-**

Gemeinsam Malen und Zeichnen, bei einer Tasse Tee, einem Glas Wein und netten Gesprächen. Du kannst frei arbeiten oder auf die für diesen Abend vorbereitete Vorlage zurückgreifen.

Geeignet für alle, schon ewig Malende, Neueinsteiger und Ausprobierende.

Kann auch für Gruppen gebucht werden.

Materialkosten von etwa EUR 5,- werden im Kurs abgerechnet. Für die Getränkekosten steht eine Spendenkasse bereit.

251-20808

**Drink and draw**

**Termin: So, 23.03.25**

**Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Bernhard Göser**

**Gebühr: EUR 23,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-20807.

**Bernhard Göser**



Kunsterzieher mit Schwerpunkten Malerei, Holz-, Gips- und Tonobjekte.

251-20821

**ZINE – das persönliche Mini-Magazin, handgemacht**

**Termin: Sa, 08.02.25**

**Uhrzeit: 10.00–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Ricarda Wallhäuser**

**Gebühr: EUR 59,-**

Dein persönliches Minijournal, handgemacht.

Gestalte dein eigenes kleines Magazin. Für Freunde, als Liebeserklärung, als kreative Kochanleitung: Minijournale, auch „Zines“ genannt (Kurzwort für Magazin) bieten zahllose kreative Möglichkeiten. Wir nutzen Techniken wie Collage, Stempeln, Sticker und Tape, Tusche und mehr, um kleinformige Erzählungen herzustellen. Vorerfahrung wird nicht benötigt.

Als Kursergebnis halten wir alle ein selbstgemachtes Magazin in der Hand, welches man sogar mit dem Fotokopierer vervielfältigen kann.

Ricarda Wallhäuser ist Professorin für Visuelle Kommunikation und Grafik-Design, pendelnd zwischen Leutkirch und Berlin. Neben ihrer Lehre arbeitet sie als Künstlerin mit dem Schwerpunkt Collage.

Im Kurs sind EUR 15,- Materialkosten enthalten, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben werden. Für die Mittagspause bitte eigene Verpflegung mitbringen.

251-20822

**Collage Kunst mit Schere, Klebstoff und Papier**

**Termin: Sa, 01.02.25**

**Uhrzeit: 10.00–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Ricarda Wallhäuser**

**Gebühr: EUR 59,-**

Die DaDa-Künstler Hannah Höch und Raoul Hausmann (er)finden für sich die Collage bei einem Erholungsurlaub an der Ostsee: Billige Foto-Montagen auf Militär-Gedenkblättern inspirierten die beiden zur eigenen künstlerischen Technik. Hannah Höch wurde zur großen Collage-Pionierin und einer der wichtigsten Künstlerinnen ihrer Generation. Die Technik der Collage und Montage lebt heute in grenzenloser Vielfalt weiter. Das Rekombinieren unterschiedlicher gefundener Stücke und Materialien schult Auge und Kreativität, ist leicht zu erlernen und macht großen Spaß.

In diesem Workshop werden wir Einblicke in die Geschichte der Collage gewinnen und uns von Vorbildern inspirieren lassen. Dann werden wir auf Pappen und mit Schere, Farbe, Klebstoff und weiteren Materialien arbeiten. Nebenbei geht es um die Schulung der Kreativität und wie man den eigenen Ideenreichtum fördern kann. Die These: Kreativität ist kein seltenes Talent, sondern eine menschliche Grundeigenschaft, die durch praktische Übungen gefördert werden kann.

Am Ende des Tages steht ein eigenes Collage-Werk.

Im Kurs sind EUR 15,- Materialkosten enthalten, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben werden.

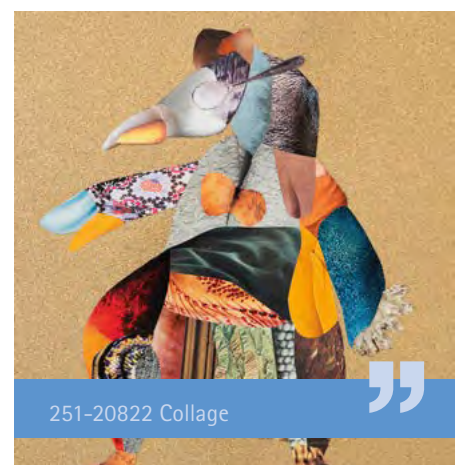
Für die Mittagspause bitte eigene Verpflegung mitbringen. Wasser und Kräutertee sind vor Ort vorhanden.

**Ricarda Wallhäuser**



Professorin für Visuelle Kommunikation und Grafik-Design, pendelnd zwischen Leutkirch und Berlin. Künstlerin mit dem Schwerpunkt Collage.

[www.ricarda-wallhaeuser.de](http://www.ricarda-wallhaeuser.de)



251-20822 Collage

# Musik



251-20831

## Gitarrenkurs für fortgeschrittene Anfänger

**Beginn:** Di, 18.02.25  
**Uhrzeit:** 18.00-18.45 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Rainer Uhl  
**Gebühr:** EUR 54,50

Vertiefung und Erweiterung der Schlag- und Zupftechniken anhand von Songs aus dem Rock-, Pop- und Folkbereich. Quereinstieg möglich.

Bitte mitbringen: Gitarre und Notenständer. Materialkosten für Bücher (ca. EUR 25,-) werden im Kurs erhoben.

251-20832

## Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

**Beginn:** Di, 18.02.25  
**Uhrzeit:** 19.00-19.45 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Rainer Uhl  
**Gebühr:** EUR 54,50

Folkblues, Ragtime und Gospel. Es werden Lieder und Instrumentalsätze erarbeitet mit stilgetreuen Begleitungen aus den genannten Bereichen mit Finger- und Plektrumbegleitung. Voraussetzung sind Grundgriffe und einfache Zupf- und Plektrumtechnik.

Bitte mitbringen: Gitarre und Notenständer. Materialkosten pro Teilnehmer (ca. EUR 25,-) werden im Kurs erhoben.

251-20835

## Ukulele und Gitarre

**Beginn:** Di, 18.02.25  
**Uhrzeit:** 20.00-20.45 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Rainer Uhl  
**Gebühr:** EUR 54,50

Spielgruppe mit Gesang und Begleitung. Es werden Lieder aus dem Fetenbuch mit Schlag- und Zupfmustern erarbeitet. Beide Instrumente passen hervorragend durch die unterschiedlichen Stimmungen zusammen. Voraussetzung: Grundkenntnisse auf dem Instrument.

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer.

Materialkosten in Höhe von ca. EUR 25,- werden im Kurs abgerechnet.

## Rainer Uhl



Fachlehrer für Zupfinstrumente. Mitwirkung und Leitung verschiedener Ensembles, mehrere CD-Einspielungen.

251-20838

## Jodel-Workshop

**Termin:** Sa, 15.03.25  
**Uhrzeit:** 10.00-16.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Stunde Mittagspause  
**Ort:** Bocksaal  
**Leitung:** Hedwig Roth  
**Gebühr:** EUR 56,-

Meine Jodelkurse richten sich an alle Menschen die von sich sagen: „Ich kann nicht singen“, aber auch an alle, die von sich sagen: „Ich kann singen“ – aber noch niemals die Faszination „Jodeln“ erlebt haben. An alle, die nicht zufällig in Dirndl oder Lederhose geboren sind, an alle die auf dem Gipfel nicht wissen, wie sie ihre Freude ausdrücken sollen und an alle, die mal falsch, laut und unverbogen singen wollen.

An alle, die vielleicht als „zu laut“ gelten, aber auch an alle, die vielleicht als „zu leise“ gelten. Eigentlich an alle Menschen – denn man sollte in seinem Leben unbedingt einmal gejodelt haben, finde ich!

Ich freue mich darauf, ganz befreit von „richtig“ und „falsch“ die Reise zum inneren Ton anzuleiten und zu begleiten. Ich habe weder eine Gesangsausbildung noch offizielle, musikpädagogische Qualifikationen, gebe aber sehr gerne alles weiter, was ich über Singen, Jodeln und Töne weiß.

Mit Ihren Jodel-Kursen war Hedwig Roth u.a. auch schon im Bayerischen Rundfunk zu sehen. Weitere Infos unter [www.jodula-roth.com](http://www.jodula-roth.com)

## Hedwig Roth



„Wenn ich die Worte ‚Heimat‘ und ‚Freiheit‘ unter einen Hut bringen wollte, dann würde bei mir wohl ein Jodler entstehen.“

In der Mittagspause besteht Gelegenheit zur Einkehr in einer nahen Gastronomie (auf eigene Kosten).

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

251-20840

## Gong- und Klang-Workshop

**Termin:** Sa, 05.07.25  
**Uhrzeit:** 9.00-15.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Stunde Mittagspause  
**Ort:** Bocksaal  
**Leitung:** Kordian Tetkov  
**Gebühr:** EUR 95,-

Nachdem ich fast 28 Jahre in Devon im Südwesten Englands gelebt hatte, bin ich 2021 in meine Heimatstadt Leutkirch zurückgekehrt. Musik ist meine Passion, die mich den größten Teil meines Lebens begleitet hat. Ich war Schlagzeuger in diversen Bands, studierte Musik am Dartington College of Arts in Devon/England und spielte über viele Jahre hinweg Taiko (japanisches Trommeln). In diesem Zusammenhang bin ich im Vereinigten Königreich, restlichen Europa, Japan, Indien und den USA aufgetreten.

Vor etwa zehn Jahren fing ich an, die einzigartige und faszinierende Welt der Gongs für mich zu entdecken. Ihre Klänge reichen von sanften, subtilen Obertönen bis zu kraftvollem, nicht nur sonorem Rauschen. Die entstehenden Vibrationen sind mitunter im ganzen Körper zu spüren, insbesondere, wenn man einen Gong selbst bespielt.

Im Workshop (Kleingruppe, geplant sind maximal sechs Personen) werde ich in einer kurzen Einführung die verschiedenen Arten von Gongs vorstellen und auf ihre Geschichte und Herstellungsarten eingehen. Dann geht es aber ans Spielen! Sie haben nun die Möglichkeit, selbst in die fesselnde Welt der Gongs einzutauchen. Sie werden lernen, mit unterschiedlichen Schlägeln und Schlagtechniken den Gongs ihre Klänge zu entlocken, ihnen zuzuhören und das Erlernte in geführten Improvisationen anzuwenden.

Die zur Verfügung stehenden Gongs kommen hauptsächlich von der Firma Paiste und die neun größten reichen von 56 cm bis zu 96 cm im Durchmesser. Das heißt, alle werden die Möglichkeit haben, im Wechsel jeweils alleine auf einem der Gongs zu spielen.

Der Workshop ist offen für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Musikerinnen und Musiker, die ihren musikalischen Horizont erweitern möchten.

Am Abend (19.30 Uhr) gibt der Kursleiter ein Konzert im Bocksaal. Der Eintritt ist für Workshopteilnehmer kostenfrei.

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.



251-20853

**Cajón-Workshop**

**Termin: So, 23.03.25**

**Uhrzeit: 14.00-16.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Antje Leydel-Lehmann**

**Gebühr: EUR 16,-**

für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse ab 14 Jahre.

Der Ursprung der „klingenden Kisten“ liegt in Peru.

Einst eine von Sklaven afrikanischer Herkunft zum Musikinstrument umfunktionierte einfache Transportkiste, hat die Cajón einen weltweiten Siegeszug angetreten und ist heute oft unverzichtbarer Bestandteil bei Flamenco, Blues, Worldmusic u.a.

Die Klangvielfalt und Anwendungsbereiche des Instruments sind enorm.

Die Cajón vereint in sich etliche Elemente eines Schlagzeugs und ist dabei ungeheuer praktisch und handlich.

Anschlagtechniken der Cajón, rhythmische Basics verschiedener Stilrichtungen und einfache mehrstimmigen Rhythmen sind Inhalt des Workshops. Mit viel Spaß und Spielfreude

de werden wir dieses spannende Instrument erkunden und im Zusammenklang groovige Rhythmusteppiche daraus hervorzaubern! Welcome to drum!

Rhythmische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leihinstrumente können bei Bedarf gestellt werden. Leihgebühr für eine Cajón EUR 5,- (falls keine eigene vorhanden) wird im Kurs abgerechnet.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.

**Antje Leydel-Lehmann**



Djembe-Ausbildung bei verschiedenen Lehrern. Musiktherapeutin und Rhythmuspädagogin. Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG).

251-20854

**Trommel-Workshop:  
Djembegrooves am Abend**

**Termin: So, 23.03.25**

**Uhrzeit: 17.00-20.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Antje Leydel-Lehmann**

**Gebühr: EUR 23,-**

Willkommen zu vielfältigen Möglichkeiten des rhythmischen Zusammenspiels.

Gemeinsames Trommeln weckt spürbar Kraft und Lebensfreude. Heute steigen wir nach einer kurzen Einführung direkt ein in einfache, mitreißende Rhythmen. Eine super Gelegenheit, auch für (sporadische) Trommler/-innen mit Spielpraxis, um wieder anzuknüpfen und einzutauchen. Auch Neulinge und Quereinsteiger/-innen sind hier richtig und herzlich willkommen.

Das Lern- und Spieltempo wird individuell an das Spielniveau der Gruppe angepasst. Wie bei einem Puzzle setzen wir schließlich die erarbeiteten Einzelstimmen zu einem „großen Ganzen“ zusammen. Das Kurskonzept ist ganzheitlich und frei von Leistungsdruck.

Falls kein geeignetes Instrument vorhanden ist (Djembe- oder Panlogotrommel) kann diese für EUR 5,- pro Person ausgeliehen werden. Die Leihgebühr wird direkt im Kurs abgerechnet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.



**Die kreative Jahreszeit kann kommen!**

Künstlerfarben | Pinsel | Malgründe in großer Auswahl

Memminger Str. 17 | 88299 Leutkirch  
info@papier-wagenseil.de | papier-wagenseil.de

**WIR MACHEN  
MUSIK  
ZUM ERLEBNIS**



**CAMBRIDGE SUPER HIFI**

VERSTÄRKER | MUSIK STREAMER  
INTERNETRADIO | BLUETOOTH | CD SPIELER

Wangener Straße | 88299 Leutkirch | Tel 07561-1390

## Tanz

251-20920

### Workshop Hip Hop Basics für Erwachsene

**Termin:** Sa, 22.02.25

**Uhrzeit:** 10.00-11.30 Uhr

**Dauer:** 1 Vormittag

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Amelie Bertele

**Gebühr:** EUR 10,-

Hip Hop Tanzen wird oft damit verknüpft, dass es „nur für junge Leute“ ist. Das ist aber nicht der Fall! Jede\*r kann Hip Hop tanzen lernen. Hierzu beginnen wir mit Basics, um einen guten Grundstock zu schaffen. Im zweiten Teil des Workshops lernen wir dann eine Choreographie. Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus.

251-20921

### Workshop Hip Hop Basics für Erwachsene

**Termin:** Sa, 05.04.25

**Uhrzeit:** 10.00-11.30 Uhr

**Dauer:** 1 Vormittag

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Amelie Bertele

**Gebühr:** EUR 10,-

Kursinhalt siehe Nr. 251-20920.

251-20923

### Workshop Lakossa – Afro Tanz Fitness

**Termin:** Sa, 22.02.25

**Uhrzeit:** 12.00-14.00 Uhr

**Dauer:** 1 Termin

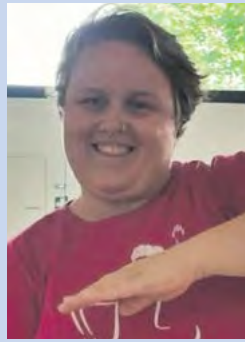
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Amelie Bertele

**Gebühr:** EUR 12,70

Lakossa bietet eine tolle Möglichkeit für alle Menschen, sich zu moderner afrikanischer Musik zu bewegen und fit zu bleiben. Hierzu braucht es keine Vorkenntnisse. Die Teilnehmer/innen erlernen verschiedene afrikanische Grundschriffe und kleine Choreographien zu bewegender Mu-

Amelie Bertele



B.A. Sozialarbeiterin mit Freude an verschiedenen Tanzstilen. Aktuell Lakossa-Trainerin und zertifizierte DTB-Kursleiterin für Hip-Hop.

sik. Mit dem Tanztraining lassen sich Koordination, Fitness und Selbstbewusstsein stärken. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

251-20924

### Workshop Lakossa – Afro Tanz Fitness

**Termin:** Sa, 05.04.25

**Uhrzeit:** 12.00-14.00 Uhr

**Dauer:** 1 Termin

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Amelie Bertele

**Gebühr:** EUR 12,70

Kursinhalt siehe Nr. 251-20923.

251-20927

### HipHop Kids Dancing

**Beginn:** Mi, 22.01.25

**Uhrzeit:** 16.00-16.45 Uhr

**Dauer:** 8 Nachmittage

**Ort:** KRAFTBOX Kreuzergrabenweg 8-10

seitlich von Delta Möbel

**Leitung:** Verena Würzer

**Gebühr:** EUR 34,-

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.

Du hast Lust, dich zu deiner Lieblingsmusik aus-zupowern? Mit viel Energie und Spaß tanzen wir Choreos in den unterschiedlichsten Stilrichtungen des HipHops. Nebenbei wird die Konzentra-tions- und Koordinationsfähigkeit geschult. Das stützt das Selbstvertrauen der Kids – ein optimaler Ausgleich zum stressigen Schulalltag.

Weitere Angebote bietet die vhs-Ballett-schule. Siehe Seite 24/25

## Fotografie

251-21109

### Fotokurs mit dem Smartphone

**Termin:** Mi, 05.02.25

**Uhrzeit:** 18.00-20.00 Uhr

**Dauer:** 1 Abend

**Ort:** Georg-Schneider-Haus,

Eingang B, Raum 11

**Leitung:** Samantha Freinbichler-Kallabis

**Gebühr:** EUR 45,-

Die beste Kamera ist die, die man dabei hat. Und das ist in den meisten Fällen unser Smartphone, oder? In diesem Kurs lernst du, wie du ganz einfach mit deinem Smartphone schönere Fotos machst. Keine Angst vor der Technik. Es ist nicht wichtig mit welchem Smartphone du fotografierst. Wir schauen uns viele gestalterische Elemente an. Ein paar praktische Übungen sind ebenso eingeplant wie Zeit für Nachfragen. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit ausreichend Akku.

Samantha Freinbichler-Kallabis



Mehrfach prämierte dokumentarische Fotografin, die außergewöhnliche Fotos auf Augenhöhe für Menschen macht.

251-21110

### Fotokurs mit dem Smartphone

**Termin:** Mo, 07.04.25

**Uhrzeit:** 18.00-20.00 Uhr

**Dauer:** 1 Abend

**Ort:** Georg-Schneider-Haus,

Eingang B, Raum 11

**Leitung:** Samantha Freinbichler-Kallabis

**Gebühr:** EUR 45,-

Kursinhalt siehe Nr. 251-21109.



**LEONHARD**  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

VERTRAuensVOLL  
UND KOMPETENT

Ich freue mich auf Ihren  
Besuch in meiner Kanzlei.

**Thomas Leonhard**  
Steuerberater

Wangener Str. 2  
88299 Leutkirch im Allgäu  
Telefon 0 75 61/98 24 0  
Telefax 0 75 61/98 24 20  
info@stb-leonhard.de  
www.stb-leonhard.de





# Werken & Gestalten

251-21301

## Postkartenliebe – kreativ selbst erstellt und gedruckt

**Termin: Sa, 05.04.25**

**Uhrzeit: 10.00–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**Ort: Druckwerkstatt, Museum im Bock**

**Leitung: Roland Hess**

**Gebühr: EUR 99,-**

In der historischen Druckwerkstatt im Museum im Bock kann man unter fachlicher Anleitung seine eigene Postkarte, Grußkarte, Einladungskarte, Glückwunschkarte oder ähnliches entwerfen, von Hand setzen und drucken. Am Ende des Tages erhält man seine gedruckte Auflage von etwa 50 Karten.

Es stehen verschiedenste Techniken zur Wahl: mit Lettern gesetzt und/oder mit alten Ornamenten verziert, mit Klischees geschmückt – vieles ist möglich.

Unser Tagesablauf:

- Kurze Einführung in den Buchdruck und Schriftsatz
- Vorstellung des Druckprinzips des Heidelberger Tiegels und einer Abziehpresse
- Kleine Papierkunde: Welches Papier eignet sich für den Buchdruck?
- Handsatz mit Bleiletern, Ornamenten, Klischees
- Einrichten der Druckmaschine oder Presse: Farbe mischen, Druckform einrichten, Papierlauf
- Druck der vorbereiteten Karten
- Druckweiterverarbeitung „Alles nach dem Druck“
- Aufräumen, Schriften ablegen, Druckmaschine und -pressen putzen

Eine kleine Mittagspause ist geplant. Bitte Verpflegung (Vesper und Getränk) mitbringen.

In der Kursgebühr (nicht ermäßigbar) sind EUR 15,- Materialkosten bereits enthalten.

**Roland Hess**



Freischaffender Künstler mit Atelier in Leutkirch und Industriemeister Druck. Betreibt unter anderem die Druckwerkstatt im Museum im Bock.

251-21305

## Silberschmieden

**Termin: So, 18.05.25**

**Uhrzeit: 10.30–12.30 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Schmuckschmiede Hanna Hagg, Tannenweg 25, 87452 Altusried**

**Leitung: Hanna Hagg**

**Gebühr: EUR 42,50**

In diesem Kurs können Sie in verschiedenen Arbeitsgängen Ihren eigenen, individuellen Ring aus echtem Silber herstellen. Unter Anleitung lernen Sie, wie Sie Silber bearbeiten, formen, an einer Flamme löten und polieren können.

In der Kursgebühr ist der Preis für das Silber enthalten. Wenn der Wunsch nach einem besonders breiten/dicken Ring besteht, entstehen zusätzliche Materialkosten. Diese werden im Kurs beglichen.

Die Dozentin hat das Glasperlendreihen im Glasmacherdorf Schmidfelden gelernt und 2016 eine eigene Werkstatt eingerichtet. Für das Silberschmieden hat sie ihre Werkstatt vor gut zwei Jahren erweitert.

Da die Werkstatt nur schlecht beheizbar ist, bitte bei kälteren Temperaturen warm anziehen.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

251-21320

## Kinder Nähworkshop:

### Wir nähen Österliches: Hasen, Hühner...

**Termin: Fr, 04.04.25**

**Uhrzeit: 15.00–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C**

**Leitung: Daniela Theurer**

**Gebühr: EUR 14,50**

Für Kinder ab 6 Jahren.

Wir nähen österliche Anhänger. Wer selbst keine Maschine hat, aber trotzdem nähen möchte, kann im Kurs eine Maschine gegen eine Leihgebühr von EUR 5,- ausleihen.

Selbst mitgebrachte Maschinen müssen funktionieren, man sollte selbst ein-, ausfädeln oder aufspulen können und gut mit ihr vertraut sein.

Material ist im Kurs vorhanden, Der Unkostenbeitrag beträgt EUR 12,- und wird im Kurs eingesammelt.

251-21321

## Kinder Nähworkshop:

### Wir nähen ein Muttertagsgeschenk

**Termin: Mi, 30.04.25**

**Uhrzeit: 15.00–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C**

**Leitung: Daniela Theurer**

**Gebühr: EUR 14,50**

Für Kinder ab 8 Jahren.

Wer selbst keine Maschine hat, aber trotzdem nähen möchte, kann im Kurs eine Maschine gegen eine Leihgebühr von EUR 5,- ausleihen.

Selbst mitgebrachte Maschinen müssen funktionieren, man sollte selbst ein-, ausfädeln oder aufspulen können und gut mit ihr vertraut sein.

Material ist im Kurs vorhanden, Der Unkostenbeitrag beträgt EUR 12,- und wird im Kurs eingesammelt.

**KOMM DOCH AUF EINE TASSE VORBEI!**

*Paint your Style*  
IDEEN AUF KERAMIK

Tel: 07561 9813991  
leutkirch@paintyourstyle.de  
www.paintyourstyle.de

KERAMIK AUSSUCHEN,  
ANMALEN, SPASS HABEN.

Isnyer Straße 5/1 • 88299 Leutkirch

251-21322

### Kinder-Nähworkshop: Wir nähen einen Sorgenfresser

**Termin:** Mi, 18.06.25  
**Uhrzeit:** 13.00-15.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Daniela Theurer  
**Gebühr:** EUR 14,50

Für Kinder ab 6 Jahren.

Kursinhalt siehe Nr. 251-21321.

251-21323

### Kinder-Nähworkshop: Wir nähen ein Kissen

**Termin:** Mi, 18.06.25  
**Uhrzeit:** 16.00-18.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Daniela Theurer  
**Gebühr:** EUR 14,50

Für Kinder ab 6 Jahren.

Kursinhalt siehe Nr. 251-21321.

## Ernährung/Genuss

251-21503

### Hülsenfrüchte – gut für den Körper und das Klima

**Termin:** Mo, 05.05.25  
**Uhrzeit:** 19.30-21.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Christine Scheerer  
**Gebühr:** EUR 10,-

Linsen & Co sind wertvolle Helfer für die ressourcenbewusste und ausgewogene Ernährung. Sie können regional und klimaschonend angebaut werden, sind preiswert und leicht zu lagern.

Als wichtige pflanzliche Eiweißquelle sind sie eine köstliche Alternative zu Fleisch. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt fördern sie die Darmgesundheit und sind prima für die Figur und den Blutzuckerspiegel.

Doch wie finden die kleinen Kraftpakete den Weg auf Ihren Teller? Und welche Rezepte sind in der warmen Jahreszeit besonders schmackhaft?

Christine Scheerer



Pharmazeutisch Technische Assistentin, Fach-PTA für Ernährung (IHK), langjährige Erfahrung in Ernährungsberatung, Coaching und Vortragstätigkeit.

Der Vortrag gibt praktische Tipps, wie Hülsenfruchtgerichte bekömmlich und köstlich zubereitet werden und welche Hülsenfrüchte aus heimischem Anbau zur Verfügung stehen.

251-21509

### Italienisch Kochen – mit dem Thermomix

**Termin:** Fr, 28.02.25  
**Uhrzeit:** 13.30-17.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Küche Don Bosco  
**Leitung:** Monika Diepolder-Manthei  
**Gebühr:** EUR 24,40

Mediterrane Gerichte wie Minestrone, Focaccia, gefüllte Brotaschen und Risotto. Selbst gemachte Sugo zu Nudeln und leckere Dolce. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.

251-21510

### Basics mit dem Thermomix

**Termin:** Fr, 28.02.25  
**Uhrzeit:** 9.30-13.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Ort:** Küche Don Bosco  
**Leitung:** Monika Diepolder-Manthei  
**Gebühr:** EUR 24,40

Für Kinder/Teenager und Erwachsene.

Teenager, die bereits mit dem Thermomix selbstständig arbeiten, können ohne Begleitung teilnehmen. Ansonsten begleitet ein Erwachsener den Teilnehmenden. Wir bereiten zusammen ein Spätzle-Gericht, bunte Pfannkuchen, Pudding, Regenbogen-Muffins und Smoothie zu. Alles für Kinder einfach nachzukochen.

Wem es wichtig ist, mit dem Thermomix-Modell zu kochen, das zu Hause steht, kann gerne das eigene Gerät mitbringen. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.

Monika Diepolder-Manthei



Thermomix-Expertin und Hauswirtschafterin aus Leidenschaft.

251-21511

### Original thailändische Küche: Vegetarische Gerichte

**Termin:** Fr, 28.03.25  
**Uhrzeit:** 18.00-22.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Küche Don Bosco, Ringweg  
**Leitung:** Pimphawan Ebinger  
**Gebühr:** EUR 24,40

Die thailändische Küche bietet eine große Auswahl an vegetarischen Speisen. Es besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, gebratenen Nudeln mit frischem Gemüsesorten, Knuspriger Tofu – Bambus mit verschiedenen Curry-Variationen in Kokosmilch, Sojabrocken mit Knoblauch-Chili-Thai Basilikum, würzige Pilzsuppe (Tom Yam). Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es frittierte Bananen im Teigmantel als Dessert.

Lebensmittelkosten: EUR 20,- (Inkl. Rezepte).

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

251-21512

### Original thailändische Küche: Fruchtig

**Termin:** Fr, 06.06.25  
**Uhrzeit:** 18.00-22.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Küche Don Bosco, Ringweg  
**Leitung:** Pimphawan Ebinger  
**Gebühr:** EUR 24,40

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir ganz verschiedene Gerichte, z.B. gefüllte junge Kokosnuss in rotem Curry mit Meeresfrüchten, knuspriger Fisch mit grünen Äpfeln, Papaya-Salate mit Reismudeln, gedämpftes Fleisch-Curry und knuspriges Hähnchen mit Kaffir-Ingwer-Zitronengras. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen origi-



nal thailändischen Nachtisch abgerundet.  
Lebensmittelkosten: EUR 20,- (Inkl. Rezepte).

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

251-21520

### Die Welt des Kaffees

**Termin: Sa, 01.03.25**  
**Uhrzeit: 10.00-13.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Termin**  
**Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C**  
**Leitung: Alexander Thein**  
**Gebühr: EUR 24,-**

Die Kultur- und Produktgeschichte des deutschen Lieblings-Heißgetränks steht am Beginn dieses Workshops mit Verkostung. Kaffeesommelier Alexander Thein führt ein in die Geschichte des Kaffee-Anbaus und zeigt auf, wie sich der Kaffee über die Welt verbreitet hat. Er stellt die wichtigsten Kaffee-Sorten und -Anbaugebiete vor und wirft einen Blick auf die klimatischen Bedingungen für den Kaffee-Anbau und auf die verschiedenen Arten, Kaffee zu pflanzen und zu ernten. Alexander Thein referiert auch über die Unterschiede zwischen der Massenware aus den Supermärkten und feinen Kaffee-Auslesen und stellt neue Trends des Kaffee-Genusses vor. Im zweiten Teil des Workshops gibt es dann Kaffee. Unser Referent lädt Sie ein zur Verkostung verschiedener Kaffee-Sorten.

251-21522

### Whisky Spezial – die Highlands

**Termin: Sa, 29.03.25**  
**Uhrzeit: 18.30-20.45 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Museumsstüble, Museum im Bock**  
**Leitung: Martin Steiner**  
**Gebühr: EUR 20,-**

Schottland lässt sich in unterschiedliche Whiskyregionen aufteilen. Jede dieser Regionen steht für einen eigenen Whisky mit besonderem Charakter, der durch die Region selbst beeinflusst wird. Die Highlands sind die größte Whisky-Region Schottlands. In einer zerklüfteten und von rauen Bergen durchdrungenen Landschaft gibt es von Aberfeldy bis Wolfburn die meisten Destillieren, die insgesamt eine große Breite an abwechslungsreichen Whiskies herstellen.

In diesem Kurs werden wir eine Auswahl an sechs wertigen Whiskies, die von den Schottischen Highlands stammen, verkosten. Auch hier gibt es verschiedene Ausprägungen zu entdecken, die durch spezielle Veredelungen einen ganz eigenen Charakter erhalten. Von der Herstellung bis hin zur Fassreifung und Geschichte kommt nichts Wissenswertes zu kurz. Mit diesem Kurs können die Teilnehmer ihre

speziellen Vorlieben selbst entdecken, ihre Kenntnisse vertiefen und eine fundierte Entscheidung beim nächsten Whiskykauf treffen.

Zu den Whiskies werden stilles Wasser und Brot gereicht.  
Kursgebühr zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. EUR 20,-.  
Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.

251-21524

### Stadtspaziergang mit Bierprobe

**Termin: So, 25.05.25**  
**Uhrzeit: 16.00-18.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Termin**  
**Ort: Treffpunkt vhs, Marktstraße 32**  
**Leitung: Simon Fehr, Konstanze Bitterwolf**  
**Gebühr: EUR 20,-**

Gemeinsam mit Stadtführerin Konstanze Bitterwolf und Biersommelier Simon Fehr machen

wir einen Stadtspaziergang samt Bierprobe durch die Leutkircher Altstadt. An verschiedenen Stationen werden spannende, lustige und durstige Leutkircher Geschichten und Anekdoten rund um Bier, ehemalige Brauereien oder längst vergangene Wirtshäuser erzählt: Wieso hieß ein Wirtshaus „Warschau“? Wo und warum fand der Leutkircher Bier-Umzug statt? Was ist ein Eisgalgen? Gab es früher schon einmal einen „Blauen Affen“ in Leutkirch?

Auf dem Weg verkosten wir ganz unterschiedliche Biere, die zu den Orten an der Runde passen. Der Spaziergang dauert circa zwei Stunden und findet bei (fast) jedem Wetter statt. Bitte E-Mail Adresse bei der Anmeldung angeben.

Nach dem Bier-Stadtspaziergang besteht noch (auf eigene Kosten) die Möglichkeit zur geselligen Einkehr in einer Leutkircher Wirtschaft. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Verbindlicher Anmeldeschluss am Freitag, 16. Mai 2025.



Stadtspaziergang mit Bierprobe



### Eintauchen und entdecken.

Besuchen Sie uns in Aichstetten und lassen Sie sich persönlich von unserer Produktvielfalt inspirieren.



[www.kremer-pigmente.com](http://www.kremer-pigmente.com)

Hauptstr. 41 - 47 - 88317 Aichstetten





# vhs Tanz und Ballett

## Tanz und Ballett

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahren (Kurs 1)

**Tag:** Dienstag  
**Uhrzeit:** 14.15–15.00 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Marina Kelnhofer  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

In kleinen Improvisationsaufgaben aus ihrer Erlebniswelt lernen die Kleinsten, ihren eigenen Körper sprechen zu lassen, ihre Phantasie einzusetzen und ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Motorik und Haltung, Phantasie, Sozialverhalten und Disziplin werden gezielt geschult. Dabei lernen die Kinder spielerisch die Grundformen des Balletts kennen.

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahren (Kurs 2)

**Tag:** Dienstag  
**Uhrzeit:** 15.05–15.50 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Marina Kelnhofer  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)–

Kursinhalt siehe Kurs 1.

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren

**Tag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 14.00–14.45 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

In kleinen Improvisationsaufgaben lernen die Jüngsten, ihren Körper sprechen zu lassen, ihre Phantasie einzusetzen und ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung, Motorik und Haltung, Konzentration und Koordination werden gezielt entwickelt. Dabei setzen wir spielerisch auch die Grundformen des Klassischen Balletts ein.

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 7 Jahren

**Tag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 14.50–15.35 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren.

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 8 Jahren

**Tag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 15.45–16.30 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren.



### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 10 Jahren

**Tag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 16.35–17.20 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

Tänzerische Früherziehung. Die natürliche Freude an Bewegung und Musik wird auf spielerische Weise geschult. Die Kinder erlernen die Grundformen der Bewegung nach vorgegebenen Themen, die Muskeln werden gekräftigt, Motorik und Haltung, Phantasie, Sozialverhalten und Disziplin werden gezielt vermittelt. Neueinsteiger sollten gewissen Vorkenntnisse haben.

### Ballett Mittelstufe

**Tag:** Freitag  
**Uhrzeit:** 14.15–15.30 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 36,50 (monatlich)

Die erweiterten Grundbewegungen werden vertieft; wir arbeiten an der Präzisierung der erlernten Elemente und am Raumgefühl. Wir lernen Drehungen und größere Sprünge und bauen sie in Bewegungssequenzen ein. Im Unterrichtsprogramm sind spezielle Übungen zur Vorbereitung auf den Spitzentanz enthalten (Grundpositionen und Grundbewegungen), die im Anschluss auf der Spitze geübt werden. Der Einstieg in diesen Kurs ist nur mit Vorkenntnissen oder außergewöhnlicher Begabung möglich.

#### Nadja Habermann



Seit 2008 fachliche Leiterin der vhs-Ballettschule. Aus- und Weiterbildung in Lehrer- und Musical Choreographie, Tanzunterricht Dance Station, Ballett u.v.m

### Ballett Fortgeschrittene

**Tag:** Freitag  
**Uhrzeit:** 15.35–17.05 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 42,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Ballett Mittelstufe.

## Video-Clip Dancing

### Video-Clip Dancing für Kinder

**Beginn:** Do, 11.01.24  
**Uhrzeit:** 17.25–18.10 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

Tanzen wie die Stars in den aktuellen Videoclips auf VIVA und MTV. Wir fügen Elemente aus Hip-Hop, Show-Dance, Jazz-Dance, Modern-Dance, Aerobic etc. zusammen und kreieren eine coole Choreographie, die für jeden erlernbar ist. Spaß und Körperfitness stehen beim Video-Clip Dancing an erster Stelle. Video-Clip Dancing fördert Koordination, Konzentration und Kondition!

### Video-Clip Dancing Fortgeschrittene und Erwachsene

**Beginn:** Fr, 12.01.24  
**Uhrzeit:** 17.15–18.15 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 29,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Video-Clip Dancing für Kinder

## HipHop

251-20927  
**HipHop Kids Dancing**

**Beginn:** Mi, 22.01.25  
**Uhrzeit:** 16.00–16.45 Uhr  
**Dauer:** 8 Nachmittage  
**Ort:** KRAFTBOX  
**Kreuzergrabenweg 8–10**  
**seitlich von Delta Möbel**  
**Leitung:** Verena Würzer  
**Gebühr:** EUR 34,-

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre.

Du hast Lust, dich zu deiner Lieblingsmusik auszuempowern?

Mit viel Energie und Spaß tanzen wir Choreos in den unterschiedlichsten Stilrichtungen des HipHops.

Zudem werden nebenbei die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschult. Das stützt das Selbstvertrauen der Kids – ein optimaler Ausgleich zum stressigen Schulalltag.

#### Marina Kelnhöfer



Tanz- und Bewegungspädagogin. Seit 1996 bei der vhs, als Teilnehmerin, dann als Vertretungslehrerin und schließlich als feste Dozentin für Ballett-Schnupperkurse.

## Auskunft und Information

**Gertrud Mösele**  
**Telefon 07561/ 87187**  
**Gertrud.Moesle@leutkirch.de.**

Persönlich erreichbar  
 Montag und Dienstag 9.00–12.30 Uhr und  
 Donnerstag 14.00–17.00 Uhr.



# Gesundheit und Fitness

## Yoga

251-30101

### Yoga am Morgen

**Beginn: Mo, 03.02.25**  
**Uhrzeit: 9.30–11.00 Uhr**  
**Dauer: 9 Vormittage**  
**Kein Kurs am 03.03.25**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Renate Morent-Fischinger**  
**Gebühr: EUR 81,20**

Yoga ist ein Weg, der Körper, Atem und Geist in Einklang bringt.

„Vini-Yoga“ ist eine sehr wirbelsäulen- und gelenkschonende Art, Yoga zu üben; sie lehrt uns Achtsamkeit in unseren Körperübungen (asanas). Jede Übungsstunde wird so aufgebaut, dass wir unsere Bewegungen im Einklang mit dem Atem spüren. Es ist faszinierend, wie viel wir über uns erfahren können, wenn wir in einfachsten Bewegungen unserem Körper und Atem mehr Achtsamkeit schenken.

Auf diese Weise können wir zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen.

yoga-leutkirch-morent-fischinger.de  
 Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

251-30103

### Yoga am Abend

**Beginn: Mi, 05.02.25**  
**Uhrzeit: 17.45–19.00 Uhr**  
**Dauer: 9 Abende**  
**Kein Kurs am 05.03.25**  
**Ort: Kindergarten Piepmatz, Wurzacher Siedlung**  
**Leitung: Renate Morent-Fischinger**  
**Gebühr: EUR 68,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30101.

251-30104

### Yoga am Abend

**Beginn: Mi, 05.02.25**  
**Uhrzeit: 19.10–20.25 Uhr**  
**Dauer: 9 Abende**  
**Kein Kurs am 05.03.25**  
**Ort: Kindergarten Piepmatz, Wurzacher Siedlung**  
**Leitung: Renate Morent-Fischinger**  
**Gebühr: EUR 68,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30101.

251-30105

### Yoga für Schulkinder

**Termin: Sa, 10.05.25**  
**Uhrzeit: 9.30–12.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Vormittag**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Elfriede Jaschik**  
**Gebühr: EUR 14,70**

Nur Mut, kleiner Yogi – oft sind die Dinge einfacher, als du meinst!

Yogaübungen können die Gesundheit unterstützen, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen fördern, die Konzentrationsfähigkeit

### Renate Morent-Fischinger



Zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin sowie ausgebildete Yogatherapeutin. Unterrichtet seit 2009 an der vhs Leutkirch.



# Tai Chi & Qigong

steigern, Verspannungen lösen, und sie machen auch noch Spaß und steigern die Lebensfreude. Spielerisch schlüpfen die Kinder in Rollen von Löwen, Katzen, Bären, Blumen, Mond, Sonne usw. Die Übungseinheiten sind kindgerecht, einige in Yoga-Geschichten eingebunden und unterteilt in

- Yoga vor der Schule, z.B. bei Lustlosigkeit, Müdigkeit;
- Yoga im Unterricht, da manche Übungen sehr schnell und einfach auch im Sitzen ausgeführt werden können
- Yoga nach der Schule, was gut vor den Hausaufgaben ist oder zur Verarbeitung vom Schulalltag

Der Kurs ist nicht geeignet für Kinder mit Fieber, Erkältung oder anderen Krankheiten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

251-30109

## Online Yin-Yoga mit ätherischen Ölen

**Beginn: Do, 13.02.25**  
**Uhrzeit: 18.30-19.30 Uhr**  
**Dauer: 8 Abende**  
**Ort: Online**  
**Leitung: Sabrina Hölzl**  
**Gebühr: EUR 69,-**

Nehmen Sie sich in diesem Kurs bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie eine sanfte und regenerierende Stunde – ganz bequem von zuhause aus. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, ganz egal ob mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung.

Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig tanken Sie neue Energie für den Alltag.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) über längere Zeiträume ohne Anstrengung gehalten. Dadurch wird das tieferliegende Bindegewebe (Faszien) sanft gedehnt, Verklebungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Entspannung von Körper und Geist wird dabei durch den Einsatz ätherischer Öle intensiviert. Diese unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch auf emotionaler und physischer Ebene positiv wirken. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Meditation, die Ihnen hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und vollständig abzuschalten.

Die ätherischen Öle, die während des Kurses verwendet werden, sind im Preis inbegriffen und werden Ihnen rechtzeitig per Post zugesandt. Sollten Sie einmal nicht live dabei sein

können, steht Ihnen die Aufzeichnung der Stunde auf Wunsch im Nachhinein zur Verfügung. Sabrina Hölzl ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin und unterrichtet bereits seit mehreren Jahren Yogakurse – Online und in Präsenz.

Alles, was Sie für die Teilnahme benötigen, ist ein internetfähiges Gerät (Laptop, Tablet, Smartphone) sowie eine Yogamatte, Decke und Kissen.

Verbindlicher Anmeldeschluss am 6. Februar 2025.

251-30110

## Online Yin-Yoga mit ätherischen Ölen

**Beginn: Do, 08.05.25**  
**Uhrzeit: 18.30-19.30 Uhr**  
**Dauer: 8 Abende**  
**Ort: Online**  
**Leitung: Sabrina Hölzl**  
**Gebühr: EUR 69,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30109.

Verbindlicher Anmeldeschluss am 30. April 2025.

Sabrina Hölzl



Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin. Unterrichtet seit mehreren Jahren Yogakurse – Online und in Präsenz.

Kerstin Haberdia



Praktiziert seit über 20 Jahren Qigong und Tai Chi. Qigong-Kursleiterin nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

251-30115

## 18 Übungen des Qigong

**Beginn: Fr, 31.01.25**  
**Uhrzeit: 15.00-16.00 Uhr**  
**Dauer: 10 Nachmittage**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17**  
**Leitung: Kerstin Haberdia**  
**Gebühr: EUR 60,70**

Die 18 Übungen des Qigong harmonisieren den Fluss der Lebensenergie und fördern die körperliche Vitalität, geistige Klarheit, eine angenehme innere Wärme und Ausgeglichenheit. Die Chinesen sagen: „Wer für seine Gesundheit heute keine Zeit hat, der muss vielleicht später viel Zeit aufwenden für die Heilung seiner Krankheiten.“ Von chinesischen Professoren wurden daher die 18 Übungen zusammengestellt, die auch heute in TCM Kliniken als therapeutische Unterstützung angewendet werden. Die 18 harmonischen Bewegungen sind eine wirksame Sequenz mit dem Ziel, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Die Figuren sind leicht zu erlernen und trainieren die gesamte Muskulatur, die Gelenke und das Gleichgewicht. Die Übungen verbessern die Achtsamkeit und helfen, den Kopf frei zu bekommen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

251-30116

## Tai Chi „Peking Form“

**Beginn: Fr, 31.01.25**  
**Uhrzeit: 16.15-17.15 Uhr**  
**Dauer: 10 Nachmittage**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17**  
**Leitung: Kerstin Haberdia**  
**Gebühr: EUR 60,70**

„Mit Tai Chi wird man stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser.“ (Chin. Sprichwort)

Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, die Knochen und Muskeln stärkt, die Körperhaltung verbessert und die Konzentration fördert. Die fließenden Bewegungen führen zu tiefer, innerer Ruhe und Gelassenheit; sie helfen uns, Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten.

Wir üben die 24 Bilder der Peking-Form; es wäre schön, wenn Grundkenntnisse dieser Form vorhanden sind, da wir uns im Kurs mit dieser Form weiter entwickeln und das Bekannte vertiefen wollen.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mitbringen.

251-30118

## Tai Chi „Peking Form“ – auf der Wilhelmshöhe

**Beginn: Fr, 09.05.25**  
**Uhrzeit: 16.15–17.15 Uhr**  
**Dauer: 8 Nachmittage**  
**Ort: Pavillon Wilhelmshöhe**  
**Leitung: Kerstin Haberda**  
**Gebühr: EUR 48,90**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30116.

251-30119

## „Kleine“ Qigong-Übungen mit großer Wirkung auf der Wilhelmshöhe

**Beginn: Fr, 09.05.25**  
**Uhrzeit: 15.00–16.00 Uhr**  
**Dauer: 8 Nachmittage**  
**Ort: Pavillon Wilhelmshöhe**  
**Leitung: Kerstin Haberda**  
**Gebühr: EUR 48,90**

Die kurzen Qigong-Übungen: „Die Atemblume“, „Ursprung des Lichts“, „Die 5-Wandlungsphasen“ und die „Dantien-Übungen“ sind leicht und schnell erlernbare Übungen, die den Fluss der Lebensenergie harmonisieren und die körperliche Vitalität, die geistige Klarheit und eine tiefe Entspannung fördern.

Gerade in dieser Zeit müssen wir uns um unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit kümmern.

In Theorie und Praxis werden die Qigong-Prinzipien vermittelt und umgesetzt. Die Übungen fördern unsere Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit und helfen, die täglichen Anforderungen zu bewältigen.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mitbringen.

### Helga Lembens



Ärztin für  
Psycho-  
somatische  
Medizin und  
ausgebildete  
Feldenkrais-  
Dozentin.

## Feldenkrais

251-30123

### Feldenkrais-Methode

**Termine und Uhrzeiten:**  
**Mi, 22.01.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Mi, 29.01.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Mi, 05.02.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Mi, 12.02.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Dauer: 4 Vormittage**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus,**  
**Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Helga Lembens**  
**Gebühr: EUR 31,30**

Die Feldenkrais-Methode wurde von Moshe Feldenkrais entwickelt.

Mit kleinen, meist langsamen Bewegungen, oft im Liegen, aber auch im Sitzen und Stehen widmet sich jede Stunde einem speziellen Thema. Dabei geht es nicht um das Erlernen von Bewegungen, sondern um das bewusste Wahrnehmen des Bewegungsablaufs und schließlich um das Entdecken von Bewegungsmustern. Es gibt kein richtig oder falsch. So ergibt sich oft automatisch durch die Intelligenz unseres Nervensystems die Chance einer Veränderung ungünstiger Gewohnheiten und wir erhalten die Möglichkeit, Bewegungen ökonomischer, flüssiger und gesünder zu gestalten.

251-30124

### Feldenkrais-Methode

**Termine und Uhrzeiten:**  
**Mi, 30.04.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Mi, 07.05.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Mi, 14.05.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Mi, 21.05.25, 9.30–10.45 Uhr**  
**Dauer: 4 Vormittage**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus,**  
**Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Helga Lembens**  
**Gebühr: EUR 31,30**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30123.

### Helo Bethge-Rieger



Sozial-  
pädagogin,  
selbständige  
Supervisorin,  
Coachin,  
zertifizierte  
Achtsamkeits-  
lehrerin (mbsr).  
Seit über 20  
Jahren eigene  
Meditations-  
praxis.

## Balance

251-30125

### Bewegen-Atmen-Entspannen Der Wohlfühlnachmittag für Frauen

**Termin: Sa, 15.03.25**  
**Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Manuela Kunz**  
**Gebühr: EUR 19,60**

Mit dynamischen Bewegungen, Tanzen und Körperwahrnehmungsübungen spüren wir unsere Lebenskraft und vertiefen unser Körperbewusstsein. Atem- und Entspannungsphasen sowie Meditation lassen uns den Fokus nach innen richten und in die Kraft des gegenwärtigen Moments eintauchen. Dieser Nachmittag gibt uns Raum, uns über den Körper auszudrücken, Freude und Lebendigkeit zu erfahren und die Energien frei fließen zu lassen.

Bitte bequeme Kleidung, Getränk und eine Decke (evtl. kleines Kissen) mitbringen.

251-30126

### mbsr – achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

**Termine und Uhrzeiten:**  
**Mo, 17.02.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Mo, 24.02.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Mo, 10.03.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Mo, 17.03.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Mo, 24.03.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Mo, 31.03.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Sa, 05.04.25, 9.00–16.00 Uhr**  
**Mo, 07.04.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Mo, 14.04.25, 18.30–21.00 Uhr**  
**Dauer: 8 Abende, 1 Samstag**  
**Ort: Kindergarten Firlefanz,**  
**Theodor-Heuss-Str. 47**  
**Leitung: Helo Bethge-Rieger**  
**Gebühr: EUR 210,-**

mbsr (mindfulness based stress reduction) ist ein Weg zu mehr Achtsamkeit, Präsenz und (Selbst)akzeptanz im Alltag, auch angesichts von Stresssituationen und Belastungen. Nach diesem Konzept wird weltweit mit Menschen gearbeitet, die (oft in schwierigen Lebenssituationen) auf der Suche nach einem ruhigeren, wachen Geist und freundlicher Verbundenheit mit sich, anderen, der Welt sind.

An acht Abenden und an einem Samstag (im Schweigen) werden verschiedene Formen intensiver Selbst-, Körper- und Kommunikationswahrnehmung eingeübt, die (mit Hilfe von Audiodateien) zu einem regelmäßigen Übungsprogramm werden können. Stresserfahrungen



werden untersucht und sanfte meditative Wege zu mehr Präsenz, freundlicher Selbstwahrnehmung und Akzeptanz entwickelt. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe spielt dabei eine wichtige Rolle.

Regelmäßige Teilnahme ist sinnvoll, ebenso Übung zu Hause.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und, falls vorhanden, ein Meditationskissen (man kann auch auf einem Stuhl sitzen).

Begleitheft mit Übungsaufgaben kostet EUR 5,- und wird im Kurs abgerechnet.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen dieses Angebot.

251-30132

### Familienauszeit mit einer Reise in die Welt der Klänge

**Termin: Sa, 12.07.25**  
**Uhrzeit: 9.30–12.15 Uhr**  
**Dauer: 1 Vormittag**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Elfriede Jaschik**  
**Gebühr: EUR 15,90**

Körper, Seele und Geist entspannen für Schulkinder mit Eltern/Großeltern, Geschwistern, Freunde: Wir nehmen erste Kontakte mit Klangschalen und Klanginstrumenten auf.

Unterschiedliche Klanginstrumente werden zum Tönen und Schwingen gebracht, was zu einer tiefen Entspannung führt und helfen kann, (Schul-)Stress, Sorgen und Ängste loszulassen, Körper- und Selbstwahrnehmung zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Kreativität zu fördern.

Jedes Kind mit Begleitperson hat die Möglichkeit, auszuprobieren und sich gegenseitig (Kind/(Groß-)Eltern, Kind/Kind) eine kleine Klangmassage zu schenken, zu spielen und mit allen Sinnen zu erfahren.

Wir spüren, hören, riechen, sehen, erleben! Materialien werden gestellt. So einfach kann Entspannung sein. Und das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt.

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit einem Herzschrittmacher, Epilepsie.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränk.



Familienauszeit mit einer Reise in die Welt der Klänge

251-30133

### Vom Kopf zum Bauch!

**Termin: Fr, 11.07.25**  
**Uhrzeit: 17.00–20.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Elfriede Jaschik**  
**Gebühr: EUR 19,60**

Was hat Entspannung mit Gehirn und Nerven zu tun? Sehr viel, wie Sie in diesem Kurs erfahren werde. Stress loslassen, zur Ruhe kommen – das geht tatsächlich überraschend leicht und schnell durch die Aktivierung des Ruhe- und Entspannungsnervs. Durch gezielte und einfache Übungen, die überall und jederzeit sofort einsetzbar sind, kann besser mit den Herausforderungen des Lebens umgegangen werden, innere Anspannungen können sich lösen, Konzentration, Kreativität können gesteigert werden, die Verdauung wird angeregt, Muskelspannungen werden gesenkt, der Schlaf wird besser. Mit den praktischen Übungen, die Sie erlernen, können Sie gleich daheim weiter üben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kl. Kissen, Getränk.

251-30136

### Das habe ich noch nie probiert, also geht es sicher gut (Pippi Langstrumpf)

**Termin: Fr, 11.07.25**  
**Uhrzeit: 14.00–16.15 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Elfriede Jaschik**  
**Gebühr: EUR 13,40**

In diesem Workshop erfahren Grundschulkin- der, wie sie selbst ihre Energie schnell wieder ins Gleichgewicht bringen können, wie sie sich auch bei Schulproblemen selbst helfen und mit Stress, Ängsten, Ärger, Trauer, Wut besser umgehen können. Sie lernen, sich eigenverantwortlich wahrzunehmen. Dazu genügen manchmal nur einfache Handgriffe; und das macht sogar Spaß.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen,



### Das Programm kino für Leutkirch.

**Das Centraltheater Leutkirch** befindet sich mitten in der Innenstadt, hat 120 Plätze und wird vom cineclub Leutkirch e.V. ehrenamtlich geführt. Der Verein hat über 300 Mitglieder, die sich auch um die gute Filmauswahl kümmern.

**Ein echtes Nostalgie-Kino:** Das Kassenhäuschen, der Balkon und viele andere Details sind aus den Fünfzigern erhalten geblieben. Gezeigt werden anspruchsvolle Filme jenseits der Blockbuster. Von Komödien, Dramen, Dokumentationen bis zu Thrillern ist für jeden etwas dabei.

Aktuelle Infos und das komplette Programm unter [www.kino-leutkirch.de](http://www.kino-leutkirch.de)

251-30137

### Leichter lernen – mit einfachen und kurzen Brain-Gym-Übungen

**Termin:** Di, 11.03.25  
**Uhrzeit:** 14.00-16.15 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang A, Raum 15  
**Leitung:** Elfriede Jaschik  
**Gebühr:** EUR 13,40

... und dabei Spaß und Freude haben.

Für Schulkinder von 6 bis 10 Jahren.

Diese Übungen erwecken Freude am Lernen und das gesamte Körper-Geist-System wird mobilisiert. So kannst du dich vor den Hausaufgaben fit machen, vor Klassenarbeiten, beim Sporttraining und vor wichtigen Terminen dich darauf vorbereiten und in Gemeinschaft macht das Training natürlich noch mehr Spaß.

Mit dem Werkzeug, das du bekommst, kannst du dein eigener Coach sein und dich für die täglichen Herausforderungen fit machen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

#### Barbara Krotschek



Dipl.-Sportwissenschaftlerin für Prävention und Rehabilitation mit Zusatzausbildung Psychomotorik und verschiedenen weiteren Lizenzen.

251-30138

### Leben in Balance

**Termin:** Fr, 18.07.25  
**Uhrzeit:** 17.00-20.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang A, Raum 15  
**Leitung:** Elfriede Jaschik  
**Gebühr:** EUR 19,60

Kommt Ihr Leben vor lauter Arbeit manchmal zu kurz? Dann drücken Sie rechtzeitig die Stopp-Taste um Ihrem Ziel, der Work-Life-Balance, näher zu kommen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie dieses Ziel auf einfache Weise erreichen können. Entdecken Sie, wie es sich anfühlt, sich selbst wieder bewusst zu werden, sinnerfüllter zu leben und zu arbeiten, Stresssituationen und Konflikte gelassener zu begegnen. Finden Sie heraus, welche Rolle Beruf, Alltag, Auszeit in Ihrem Leben spielen. Das alles hat positive Auswirkungen auf das körperliche und psychische Wohlbefinden, hilft bei der Bewältigung von Stresssymptomen und erhöht die Lebensqualität. Die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit sind wissenschaftlich erwiesen. Praktische Tipps und Übungen runden den Kurs ab; mit dem Werkzeug, das Sie bekommen, können Sie Beruf und Privates in Einklang bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

#### Sieglinde Seitz



Dipl. Antara®-Rückentrainer/DTB Rückenexperte, Aroha- und Zumba-Instructor, Stretching-Instructor, Faszientrainer und vieles mehr.

## Gymnastik & Fitness

251-30139

### Fit und entspannt durch den Frühling – und der Sommer kann kommen

**Termin:** Sa, 01.03.25  
**Uhrzeit:** 9.30-11.45 Uhr  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang A, Raum 15  
**Leitung:** Elfriede Jaschik  
**Gebühr:** EUR 13,40

Ein Workshop für Grundschul Kinder.

Ich lade euch ein auf eine entspannte Reise durch den Frühling, bei der sich Entspannungsverfahren, die Bewegung und Entspannung vereinen, Achtsamkeit, u.v.m. mit frühlingshaften Bastelaktionen, kleinen Spielen usw. abwechseln.

Kinder brauchen Raum und Zeit für Träume, um das Leben mit allen Sinnen zu genießen. Dabei sind sie aufgrund zunehmender Leistungsanforderungen in Schulen, Reizüberflutungen (Medien, Handy, Computerspielen...) heute häufig einem Dauerstress ausgesetzt. Ziel des Workshops ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen und daraus Kraft zu schöpfen. Lässt sich schnell im Alltag umsetzen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk.

251-30140

### Kopf hoch, sonst kannst du die Sterne nicht sehen. Der Körper als Energiequelle

**Termin:** Sa, 01.03.25  
**Uhrzeit:** 14.00-17.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang A, Raum 15  
**Leitung:** Elfriede Jaschik  
**Gebühr:** EUR 19,60

Lernen Sie Ihren Körper als Energiequelle kennen, nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken und genießen Sie die Kraft Ihrer Gefühle, um bei Stress, Ärger und in schwierigen Lebenslagen schnell wieder in die eigene Mitte zu kommen. Die Übungen sind einfach und schnell auszuführen, machen Spaß, können überall gemacht werden, sogar nebenbei; sie sind nachweislich wirksam. Mit dem Dreieck Körper-Gedanken-Gefühle beschäftigen wir uns eingehend und können so erkennen, dass alles in Beziehung zueinander steht und sich gegenseitig beeinflusst.

Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen, Getränk.



Leben in Balance



251-30201

### Kräftigungsgymnastik von Kopf bis Fuß

**Beginn: Mo, 10.02.25**  
**Uhrzeit: 19.45-20.45 Uhr**  
**Dauer: 10 Abende**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus,**  
**Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Barbara Krotschek**  
**Gebühr: EUR 60,70**

Den Tag ausklingen lassen und dem Körper noch etwas Gutes tun:

Mit lockernden, kräftigenden und entspannenden Übungen für Rücken und Nacken, Arme und Beine. Beanspruchte Muskeln werden gedehnt und unter dem Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte gekräftigt.

Entspannungseinheiten und Entlastungslagerungen tragen dazu bei, mit neuem Wohlbefinden nach Hause zu gehen.

251-30202

### Rückenfit mit Schulter-Nacken-Spezial

**Beginn: Fr, 07.02.25**  
**Uhrzeit: 10.45-11.45 Uhr**  
**Dauer: 10 Vormittage**  
**Kein Kurs am 28.02.25**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus,**  
**Eingang A, Raum 17**  
**Leitung: Barbara Krotschek**  
**Gebühr: EUR 60,70**

Rückenfit bedeutet, auf die körperlichen Belastungen insbesondere des Oberkörpers im Alltag vorbereitet zu sein.

Da unser Alltag zu häufig von einseitigen Belastungen, sitzenden Tätigkeiten und Fehlhaltungen sowie unzureichender körperlicher Aktivität geprägt ist, entstehen schnell Spannungsmuster.

Mit dem aktiven Rückenfit-Programm mit Schwerpunkt Schulter-Nacken soll diesen alltagsbedingten Verspannungen und Bewegungseinschränkungen sowie Schmerzen vorbeugen und entgegenwirken.

Dazu gehören neben einem ausführlichen Mobilisationsprogramm mit Konzentration auf den eigenen Körper funktionelle und stabilisierende Kräftigungsübungen mit unterschiedlichen Kleingeräten für Schulter-Nacken, Bauch und Rücken.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfestes Schuhwerk und Getränk.

# LARIFARI

**17.01. Konzert - Cara - Irish Folk**  
**25.01. Vinyl-Party**

**07.02. Die Offene Bühne**  
**14.02. VHS-Kleinkunst - Reiner Kröhnert - "Reiner Kröhnerts Er"**

**01.03. Vinyl-Party**  
**08.03. Konzert - Mo Bettah Freaks -**  
 von Rocksteady bis Big Band Swing und Ska

**28.03. Konzert - Dannemann & Friends**  
 Blues & Rock  
**29.03. Vinyl-Party**

**04.04. VHS-Kleinkunst-Berta Epple Trio**  
 "Das ganze Jahr geöffnet"  
**25.04. Vinyl-Party**  
**26.04. Konzert - Kai Strauss Band**  
 Champions League Blues  
**30.04. Die Offene Bühne**

**10.05. Konzert - Rockin' Minds**  
 Super Band aus Isny  
**30.05. Konzert - Colum Sands**  
 Original Irish Folk  
**31.05. Vinyl-Party**

**27.06. Konzert - Suzie Candell & The Srewdrivers - Country & Rock**  
**28.06. Vinyl-Party (neuer Termin)**

**02.07. VHS-Sommer-Jazz im Museumshof** mit Jörg Seidel Quartett  
**16.07. VHS-Sommer-Jazz im Museumshof** mit Da Nada  
**30.07. VHS-Sommer-Jazz im Museumshof** mit Trio Adjiri Odametey bei schlechtem Wetter im Bocksaal

**26.09. Konzert - Black Market III -**  
 feat. Scottie Blinn ex Mississippi Mudsharks (aus San Diego / USA)  
**27.09. Vinyl-Party**

**03.10. Die Offene Bühne**  
**24.10. Konzert - Anne Haigis Duo**  
 Singer Songwriter  
**25.10. Vinyl-Party**

**21.11. Konzert - Quotime**  
 Status Quo Tribute Band  
**22.11. Vinyl-Party**

**05.12. Die Offene Bühne**  
**06.12. Konzert - Franz Mayer Experience -** Welthits auf Schwäbisch  
 Das neue Projekt von Alex Köberlein (Schwoißfuß)  
**27.12. Konzert - Bigger Bang**  
 Rolling Stones Tribute Band  
**31.12. Vinyl-Party**

weitere Infos unter  
[www.Larifari-ev.de](http://www.Larifari-ev.de)

**Vorverkauf bei**  
**Touristinfo Leutkirch**  
**Tickets und Tischplatzreservierungen**  
 über Larifari-ev@web.de

Alle Veranstaltungen im Bocksaal Leutkirch bis auf Sommer-Jazz im Museumshof

## Programm 2025

[www.Larifari-ev.de](http://www.Larifari-ev.de)  
 Tickets und Tischplätze  
 über Larifari-ev@web.de



251-30203

### Wellness-Gymnastik

**Beginn: Mi, 15.01.25**

**Uhrzeit: 18.40-19.40 Uhr**

**Dauer: 16 Abende**

**Kein Kurs am 19.02., 16.04., 23.04.25**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung: Manuela Kunz**

**Gebühr: EUR 95,90**

Mit einfachen, fließenden Bewegungen erwärmen wir den gesamten Körper. Gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken unsere Rückenmuskulatur sowie die großen Muskelgruppen – und verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Wir verbinden Elemente aus Pilates, Gymnastik und Atemübungen zu einem ganzheitlichen Training.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bequeme Sportbekleidung, großes Handtuch für die Matte und Getränk mitbringen.

251-30204

### Antara® – Intelligentes Rückentraining kombiniert mit Fit-Mix

**Beginn: Di, 07.01.25**

**Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr**

**Dauer: 18 Abende**

**Kein Training am**

**11.02., 04.03., 22.04., 29.04.25**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 107,60**

Ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer attraktiven Körperhaltung führt. In jeder Stunde aktivieren wir zunächst die tiefliegende Rumpfmuskulatur und sorgen somit für eine gute Körperhaltung. Darauf aufbauend arbeiten wir dann an Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Kombiniert wird mit einem Fit-Mix mit oder ohne Kleingeräte.

Mit Spaß und abwechslungsreichen Stunden werden wir an unserer Rückengesundheit arbeiten.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk.

251-30205

### Antara® – Intelligentes Rückentraining kombiniert mit Fit-Mix

**Beginn: Di, 07.01.25**

**Uhrzeit: 19.00-20.00 Uhr**

**Dauer: 18 Abende**

**Kein Training am**

**11.02., 04.03., 22.04., 29.04.25**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 107,60**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30204.

251-30206

### Antara

**Beginn: Mo, 10.03.25**

**Uhrzeit: 17.45-18.45 Uhr**

**Dauer: 11 Abende**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Gertrud Graf**

**Gebühr: EUR 66,60**

Antara ist ein Bewegungskonzept, welches die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Mit ruhigen, kraftvollen und effizienten Bewegungsabfolgen wird die tiefste Muskelschicht des Rumpfes gezielt und kontinuierlich gestärkt.

Das intensive Training führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte.

Grundlagen für eine gesunde Körperhaltung sowie Ausgleich zum hektischen Alltag.

Bitte mitbringen: Leichte Sportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, großes Handtuch für die vorhandene Matte.

251-30208

### Bodytoning

**Beginn: Do, 16.01.25**

**Uhrzeit: 17.20-18.20 Uhr**

**Dauer: 16 Abende**

**Kein Kurs am 20.02., 24.04. und 01.05.25**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung: Manuela Kunz**

**Gebühr: EUR 95,90**

Ein Bewegungsangebot mit gezielten Kräftigungsübungen zur Straffung der Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur, sowie zur Stärkung der Rücken-, Schulter- und Armmuskeln.

Stretching- und Entspannungsphasen runden die Stunden ab und sorgen für Beweglichkeit und Regeneration.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe, großes Handtuch für die Matte und Getränk mitbringen.

251-30209

### Sommer-Fit-Mix auf der Wilhelmshöhe

**Beginn: Di, 24.06.25**

**Uhrzeit: 18.30-19.30 Uhr**

**Dauer: 4 Abende**

**Ort: Pavillon Wilhelmshöhe**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 25,50**

Ein bunter Mix aus Fitness- und Funktionsgymnastik, Faszientraining, Antara, Wirbelsäulen- und Rückengymnastik oder auch mal eine Stunde Aroha.

Der Spaß kommt dabei nicht zur kurz!

Bitte Getränk, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

#### Lieselotte Schmid



Fach-Übungsleiterin für Fitness und Gesundheit mit zahlreichen Lizenzen. DTB-Kursleiterin Fit mit LineDance.

#### Manuela Kunz



Allroundtalent im Sportbereich: Power Chi, Flexibar, Pilates, DTB-Aerobic-Trainerin, Gymnastik, Entspannung und vieles mehr.



251-30210

### Fitness Workout

**Beginn:** Di, 07.01.25  
**Uhrzeit:** 9.00–10.00 Uhr  
**Dauer:** 14 Vormittage  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Lieselotte Schmid  
**Gebühr:** EUR 84,10

Es wird der ganze Körper trainiert mit Schwerpunkt Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit. Für alle Altersgruppen geeignet. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken mitbringen.

251-30212

### Aroha®

**Beginn:** Mo, 13.01.25  
**Uhrzeit:** 17.30–18.30 Uhr  
**Dauer:** 18 Abende  
**Kein Training am 03.03. und 28.04.25**  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17  
**Leitung:** Sieglinde Seitz  
**Gebühr:** EUR 107,60

Lernen Sie Aroha® kennen! Ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt.

Das Workout mit Elementen aus Haka, Kung Fu und Tai Chi ist ein vollkommen neues Gruppenfitnessprogramm mit vielschichtigen Trainingszielen – effektiv, unkompliziert, gelenkschonend – und dadurch für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

Bitte Getränk, Handtuch und evtl. Turnschuhe (kann aber gerne auch barfuß trainiert werden) mitbringen.

251-30213

### Aroha® auf der Wilhelmshöhe

**Beginn:** Di, 24.06.25  
**Uhrzeit:** 17.30–18.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Ort:** Pavillon Wilhelmshöhe  
**Leitung:** Sieglinde Seitz  
**Gebühr:** EUR 25,50

Kursinhalt siehe Nr. 251-30212.

Bitte Getränk, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

251-30215

### Power workout

**Beginn:** Do, 23.01.25  
**Uhrzeit:** 19.45–20.45 Uhr  
**Dauer:** 14 Abende  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Lieselotte Schmid  
**Gebühr:** EUR 84,10

Die Übungen werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Der Schwerpunkt liegt auf Kraft und Ausdauer, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen.

Es fließen Elemente aus dem Tabata-Programm ein. Bodyworkout – mal ganz anders!

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken mitbringen.

251-30216

### STRONG workout

**Beginn:** Mo, 13.01.25  
**Uhrzeit:** 18.30–19.30 Uhr  
**Dauer:** 18 Abende  
**Kein Training am 03.03. und 28.04.25**  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17  
**Leitung:** Sieglinde Seitz  
**Gebühr:** EUR 107,60

STRONG ist ein hochintensives Intervalltraining.

Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit Du deine bisherigen Grenzen übersteigst und Deine Fitnessziele schneller erreichst.

– Trainiere jeden Muskel: Mithilfe deines Eigengewichts verbesserst Du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln.

– Nachbrennwert steigern: Die hochintensiven Intervalle bringen Deinen Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

– Schneller stärker werden: Indem Du härter trainierst, als Du es jemals für möglich gehalten hättest, machen sich die Ergebnisse schneller bemerkbar. Und so erreichst Du auch ehrgeizige Fitnessziele im Nu.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk.

251-30219

### PowerChi

**Beginn:** Mi, 15.01.25  
**Uhrzeit:** 17.30–18.30 Uhr  
**Dauer:** 16 Abende  
**Kein Kurs am 19.02., 16.04., 23.04.25**  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17  
**Leitung:** Manuela Kunz  
**Gebühr:** EUR 95,90

PowerChi ist ein Bewegungskonzept, das östliche und westliche Trainingsmethoden miteinander verbindet.

Sanfte Atemübungen stimmen auf die Stunde ein. Im dynamischen Teil kombinieren wir das Wissen um die Meridiane (Energieleitbahnen) mit traditionellen Gymnastikschritten. Die Qualität der Bewegungen ist schwingend, lockernd, lösend und leicht. Mit PowerChi aktivieren wir das Herzkreislaufsystem, verbessern die Beweglichkeit und die Koordination und fördern die eigene Körperwahrnehmung. Pilates-, Yoga- oder Rückenübungen runden zusammen mit einer Entspannungsphase die Stunde ab und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Bitte bequeme Sportbekleidung, großes Handtuch für die Matte und Getränk mitbringen.

251-30220

### Intensivgymnastik Jahreskurs

**Beginn:** Do, 16.01.25  
**Uhrzeit:** 18.30–19.30 Uhr  
**Dauer:** 16 Abende  
**Kein Kurs am 20.02., 24.04. und 01.05.25**  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17  
**Leitung:** Manuela Kunz  
**Gebühr:** EUR 95,90

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit einer gesundheitsorientierten Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik.

Um das Training interessant und abwechslungsreich zu gestalten, arbeiten wir je nach Schwerpunkt und den angesteuerten Muskelgruppen ohne Geräte oder mit Geräten (z.B. Hanteln, Brasils, Bänder, Flow Tonic, verschiedene Bälle). Um beim Training auch die Tiefenmuskulatur zu erreichen, gehen wir auf das Trampolin und nutzen auch den Flexi-Bar, die Balance Pads und die Faszienrolle. Auch ein leichtes Gehirnjogging und Koordinationstraining stehen auf dem Trainingsplan. Ein idealer Kurs für alle, die sich gerne bewegen und gezielt trainieren möchten.

Bitte mitbringen: Leichte Sportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, großes Handtuch für die vorhandene Matte.

251-30223

### Fitness-Training auf dem Minitrampolin

**Beginn: Mi, 08.01.25**

**Uhrzeit: 16.40-17.40 Uhr**

**Dauer: 19 Termine**

**Kein Training am 05.03., 23.04., 30.04.25**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 113,50**

Das Training auf dem Trampolin ist eine echte Sensation: Zehn Minuten sind so effektiv wie eine halbe Stunde Joggen! Es hebt die Laune und bringt die Zellaktivität auf Touren. Bei „Schwing dich fit“ wird geschwungen, nicht gesprungen.

Das Balance-Training bringt jeden Muskel in Aktion und Sie ins Gleichgewicht. Der ständige Kontakt der Füße zur Matte wirkt zudem wie eine Reflexzonenmassage. Nach dem Training fühlt man sich daher nicht ausgepowert, sondern frisch und – buchstäblich – beschwingt. „Schwing dich fit“ ist für Männer und Frauen in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

251-30224

### Fitness-Training auf dem Minitrampolin

**Beginn: Mi, 08.01.25**

**Uhrzeit: 17.45-18.45 Uhr**

**Dauer: 19 Termine**

**Kein Training am 05.03., 23.04., 30.04.25**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 113,50**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30223.

251-30227

### Stepp for fun

**Beginn: Mo, 13.01.25**

**Uhrzeit: 19.50-20.50 Uhr**

**Dauer: 14 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung: Lieselotte Schmid**

**Gebühr: EUR 84,10**

Stepp Aerobic ist ein sehr effektives und umfassendes Fitness-Training, um abzunehmen und Muskulatur aufzubauen. Zu Musik nach den neuesten Charts beansprucht man das Herz-Kreislauf-System und verbrennt ordentlich Kalorien. Gleichzeitig wird die Koordination verbessert. Der Kurs ist für fortgeschrittene Teilnehmerinnen geeignet.

Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

251-30228

### Zumba-Fitness

**Beginn: Mi, 08.01.25**

**Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr**

**Dauer: 16 Abende**

**Kein Kurs am**

**05.03. und 09., 16. und 23.04.25**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 15**

**Leitung: Sara Möble**

**Gebühr: EUR 95,90**

Zumba mit authentisch lateinamerikanischem Flair!

Die Kombination aus Tanz, Fitness und Freude an der Musik bringen garantiert jeden zum Schwitzen! Ziel des Kurses ist eine Verbesserung Ihrer Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung, sowie die Steigerung Ihrer Ausdauer und Leistungsfähigkeit. „Learning by doing“: Das Format Zumba setzt dabei auf wenige Anweisungen und Theorie. Stattdessen steht die praktische Durchführung der Choreographien im Vordergrund. Spaß und Lebensfreude dürfen natürlich nicht fehlen!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken.

251-30229

### Zumba-Fitness

**Beginn: Fr, 10.01.25**

**Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr**

**Dauer: 16 Abende**

**Kein Kurs am**

**28.02., 07.03., 18. und 25.04.25**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung: Sara Möble**

**Gebühr: EUR 95,90**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30228.

Sara Möble



Gebürtige Peruanerin, die lange Zeit in New York gelebt hat und dort ihre Zertifikate für Zumba B1+ B2 abgelegt hat.

Elfriede Jaschik



Entspannungs-  
pädagogin,  
Autogenes  
Training und  
Innovatives  
Autogenes  
Training (IAT),  
Progressive  
Muskelent-  
spannung,  
Märchen-  
erzählerin  
(SKA), Klang-  
therapeutin

251-30234

### Chi Ball II

**Beginn: Do, 09.01.25**

**Uhrzeit: 9.15-10.15 Uhr**

**Dauer: 17 Vormittage**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Zita Merk-Krug**

**Gebühr: EUR 101,70**

Die Chi-Ball-Methode-TM ist ein ganzheitlicher Ansatz für ein Bewegungskonzept, das folgende fünf Hauptphilosophien beinhaltet:

1. Traditionelle Chinesische Medizin für Energie, innere Gesundheit und Ausgeglichenheit.
  2. Yoga für Kraft, Flexibilität und Balance.
  3. Lindford Conditioning-TM für Rumpfstabilität und Kontrolle.
  4. Feldenkrais-Technik für Körper- und Bewegungsbewusstsein.
  5. Tiefenentspannung und Visualisierung für Harmonie, Gesundheit und Wohlbefinden.
- Die Chi-Ball-Methode strebt danach, jedem die Freiheit zu lassen, sein individuelles Gefühl für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Eigenwahrnehmung zu entwickeln. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet. Auch Männer sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Leichte Sportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, großes Handtuch für die vorhandene Matte.

251-30239

### Flexi-Bar und Gymnastik

**Beginn: Mi, 15.01.25**

**Uhrzeit: 9.00-10.00 Uhr**

**Dauer: 16 Vormittage**

**Kein Kurs am 19.02., 16.04., 23.04.25**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Manuela Kunz**

**Gebühr: EUR 95,90**

In diesem Kurs verbinden wir die Vorzüge des Flexi-Bar-Trainings mit gesundheitsorientierten Übungen aus Gymnastik und Pilates. Einsteiger sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe, großes Handtuch für die Matte und Getränk mitbringen.



251-30240

**Flexi-Bar**

**Beginn: Mi, 08.01.25**  
**Uhrzeit: 18.50-19.50 Uhr**  
**Dauer: 19 Abende**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Sieglinde Seitz**  
**Gebühr: EUR 113,50**

Der Flexi-Bar ist ein Multitalent unter den Sportgeräten. Das Flexi-Bar-Training verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung. Ob sitzend, stehend, bewegend oder balancierend angewandt, es bietet für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein exzellentes Training. Wenn Sie konsequent üben, erreichen Sie unter anderem die Festigung des Bindegewebes, eine Verbesserung der Körperhaltung und eine Förderung des Stoffwechsels (das Training ist sehr gut geeignet für Übergewichtige). Der Flexi-Bar ist ein Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte. Bei akuten Entzündungen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Leichte Sportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, großes Handtuch für die vorhandene Matte.

251-30243

**Gymnastik nach Pilates**

**Beginn: Do, 16.01.25**  
**Uhrzeit: 10.25-11.25 Uhr**  
**Dauer: 17 Vormittage**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Zita Merk-Krug**  
**Gebühr: EUR 101,70**

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen.

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit Geräten und ohne Geräte. Erfunden hat sie der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren.

Bitte mitbringen: Leichte Sportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, großes Handtuch für die vorhandene Matte.

251-30244

**BodyBalancePilates**

**Beginn: Di, 04.02.25**  
**Uhrzeit: 13.00-14.00 Uhr**  
**Dauer: 10 Nachmittage**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Claudia Galikowski**  
**Gebühr: EUR 60,70**

In diesem Kurs arbeiten wir konzentriert daran, Koordination und Stabilität von innen heraus zu verbessern. Dies mit dem Ziel, muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Die Basis unserer Übungen ist die Gymnastik nach Pilates, es fließen aber auch Elemente von Yoga, Antara und funktioneller Rückengymnastik in das gemeinsame Üben ein.

Bitte mitbringen: Leichte Sportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, großes Handtuch für die vorhandene Matte.

**Bewegung Spezial**

251-30256

**Frau tanzt – Fit mit LineDance**

**Beginn: Do, 09.01.25**  
**Uhrzeit: 18.30-19.30 Uhr**  
**Dauer: 14 Abende**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Lieselotte Schmid**  
**Gebühr: EUR 84,10**

LineDance ist ein Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Kleine, später umfangreichere Schrittkombinationen werden in gleichmäßiger Wiederholung auf aktuelle

Musiktitel, Musikklassiker, lateinamerikanische Musik, Pop und Rock, Swing usw. getanzt. Diese Abwechslung macht richtig Spaß!

Unser Kurs grenzt sich deutlich von dem mehr an Western- und Country orientierten LineDance ab und ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sport-/Tanzschuhe mit drehbarer Sohle, Getränk.

251-30258

**Frau tanzt – Fit mit LineDance für Einsteiger**

**Beginn: Mi, 15.01.25**  
**Uhrzeit: 19.50-20.50 Uhr**  
**Dauer: 12 Abende**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15**  
**Leitung: Lieselotte Schmid**  
**Gebühr: EUR 72,40**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30256.

251-30259

**Hula Hoop Dance/Flow Kurs**

**Beginn: Di, 21.01.25**  
**Uhrzeit: 18.15-19.15 Uhr**  
**Dauer: 6 Abende**  
**Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch, Adenauerplatz, Spiegelsaal**  
**Leitung: Beate Weirather**  
**Gebühr: EUR 46,-**

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene (maximal 6 Plätze) ab 12 Jahre bis ca. 50 Jahre.

Taucht ein in die magische Welt des Hula Hoop Dance und lasst euch von dem Reifen als Tanzpartner verzaubern. Hula Hoop Dance ist ein spielerisches Ganzkörpertraining inklusive Gehirnjogging. Lass alles los und komme in den Flow.



Gymnastik nach Pilates

Gemeinsam erlernen wir Onbody (z.B. Bauchhooping...) und Offbodytrick (Weave...) und fügen alles am Ende zu einer kleinen aber feinen Choreografie zusammen. Auch wenn du schon Tricks kannst, wirst du etwas Neues lernen.

Hula Hoop Dance kräftigt die Bauch-, Rücken-, Bein-, Gesäß-, Arm- und Beckenbodenmuskulatur. Es verbessert das Gleichgewicht, die Koordination, Ausdauer und Kreativität. Ein perfekter Ausgleich, der Spaß macht, Stress abbaut und zu einer positiven Körperwahrnehmung führt.

Der Kurs bietet eine fachliche Reifenberatung an, und es können Reifen gegen eine Gebühr von EUR 10,- ausgeliehen werden.

Dieser Kurs ist nicht geeignet bei Schwangerschaft und vor der abgeschlossenen Rückbildung sowie nach großen OPs.

Bitte beachten: Enge Kleidung aus Baumwolle und rutschfeste Socken, Turnschuhe oder Schlappchen tragen.

251-30260

### Hula Hoop Dance/Flow Kurs

**Beginn: Di, 04.03.25**

**Uhrzeit: 18.15–19.15 Uhr**

**Dauer: 5 Abende**

**Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch, Adenauerplatz, Spiegelsaal**

**Leitung: Beate Weirather**

**Gebühr: EUR 38,70**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30259.

251-30261

### Hula Hoop Dance/Flow Kurs

**Beginn: Di, 29.04.25**

**Uhrzeit: 18.15–19.15 Uhr**

**Dauer: 6 Abende**

**Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch, Adenauerplatz, Spiegelsaal**

**Leitung: Beate Weirather**

**Gebühr: EUR 46,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30259.

Beate Weirather



Ergo-therapeutin, Familiencoach, zertifizierte Hula Hoop Dance-Trainerin.

251-30264

### Hula Hoop Fitness

**Beginn: Di, 21.01.25**

**Uhrzeit: 19.30–20.15 Uhr**

**Dauer: 6 Abende**

**Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch, Adenauerplatz, Spiegelsaal**

**Leitung: Beate Weirather**

**Gebühr: EUR 35,-**

Anfängerkurs für Erwachsene (maximal 6 Plätze) von ca. 18 bis 60 Jahre.

Hula Hoop Fitness und Dancetraining kräftigt die Bauch-, Rücken-, Bein-, Gesäß-, Arm- und Beckenbodenmuskulatur. Es verbessert das Gleichgewicht, die Koordination, Ausdauer und Kreativität.

Ein perfekter Ausgleich, der Spaß macht, Stress abbaut und zu einer positiven Körperwahrnehmung führt. Wir lernen gemeinsam das Bauchhooping (Onbodytrick), kombinieren dies mit einfachen Tanzschritten und kräftigenden Offbody Tricks (Armhooping).

Der Kurs bietet eine fachliche Reifenberatung an, und es können Reifen gegen eine Gebühr von EUR 10,- ausgeliehen werden.

Dieser Kurs ist nicht geeignet bei Schwangerschaft und vor der abgeschlossenen Rückbildung sowie nach großen OPs.

Bitte beachten: Enge Kleidung aus Baumwolle und rutschfeste Socken, Turnschuhe oder Schlappchen tragen.

251-30265

### Hula Hoop Fitness

**Beginn: Di, 11.03.25**

**Uhrzeit: 19.30–20.15 Uhr**

**Dauer: 5 Abende**

**Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch, Adenauerplatz, Spiegelsaal**

**Leitung: Beate Weirather**

**Gebühr: EUR 29,50**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30264.

251-30266

### Hula Hoop Fitness

**Beginn: Di, 29.04.25**

**Uhrzeit: 19.30–20.15 Uhr**

**Dauer: 6 Abende**

**Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch, Adenauerplatz, Spiegelsaal**

**Leitung: Beate Weirather**

**Gebühr: EUR 35,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-30264.

251-30267

### Workshop:

### Rhythmus-Stöcke & Stockkampfkunst

**Termin: So, 23.03.25**

**Uhrzeit: 10.00–13.00 Uhr**

**Dauer: 1 Termin**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Antje Leydel-Lehmann**

**Gebühr: EUR 19,60**

Wir laden Sie herzlich ein zum spielerischen Kennenlernen der Rhythmus-Stöcke, ersten Schlagfolgen aus der philippinischen Stockkampfkunst Escrima, sowie einer kleinen Stocktanz-Choreographie.

Da kommt Schwung und gute Laune auf! Für alle, die Freude an Bewegung und Rhythmus haben, etwas Neues ausprobieren möchten.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Normale körperliche Belastbarkeit und Beweglichkeit sollte gegeben sein. Elemente aus der philippinischen Stockkampfkunst verweben sich in diesem Workshop mit afrikanischen „Talking Sticks“ und rhythmischem Stocktanz.

Das Bewegungsspektrum reicht von meditativ bis dynamisch. Im Miteinander werden Achtsamkeit, Präsenz und klare Ausrichtung unmittelbar erfahrbar. Hierbei geht es jedoch nie um Körpertreffer! Vielmehr steht die Begegnung mit sich selbst und dem Partner im Vordergrund.

Spielerisch öffnet sich dabei ein Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude. Der Umgang mit den Stöcken zur Musik bringt den Körper in Bewegung, erdet und lässt ganz im Hier und Jetzt ankommen.

Bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl kann ein Folgekurs angeboten werden. Antje Leydel-Lehmann, Musiktherapeutin und -Pädagogin. Rhythustrainerin mit Weiterbildungen in Stockkampfkunst und Stocktanz.

Bitte bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

Bitte bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

Bitte bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

Bitte bequeme (Sport)Kleidung und Turnschuhe sowie ein Getränk mitbringen.

251-30268

### Spiel und Spaß auf Inline-Skates

### für Kinder ab 6 Jahren

**Termin: Sa, 10.05.25**

**Uhrzeit: 14.00–18.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Treffpunkt: Pausenhof der Otl-Aicher-Realschule**

**Leitung: Barbara Krotschek, Wolfram Wied**

**Gebühr: EUR 27,60**

Hier dürfen sich sowohl Anfänger als auch bereits geübte Inline-Skater angesprochen fühlen. Neben der spielerischen Vermittlung grundlegender Techniken wie Fallen, Fahren, Bremsen stehen auch jede Menge Spiel, Spaß und das Fahren im Parcours auf dem Programm.

Zum Abschluss begeben wir uns samt Inline-skates auf eine spannende Schatzsuche.

Bitte mitbringen: Inline Skates, komplettes Schonerset, Helm, Getränk und Vesper.





DRK-Wassergymnastik



251-30352  
**DRK-Wassergymnastik**

**Beginn: Mi, 08.01.25**  
**Uhrzeit: 18.00-18.45 Uhr**  
**Dauer: fortlaufend**  
**Ort: Lehrschwimmbcken**  
**Schule Oberer Graben**  
**Leitung: Isabella Neumann**  
**Gebühr: EUR 3,-**  
**zzgl. Eintritt Lehrschwimmbcken**

Veranstaltungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Zusammenarbeit mit der vhs.

Mittwoch 18-18.45 Uhr bei Cornelia Würzer  
Samstags, 9.45 bis 10.30 Uhr bei Isabella Neumann und Viktoria Heinz im Wechsel.

Wassergymnastik fördert die Durchblutung und stärkt Herz und Kreislauf. Ausdauer und Beweglichkeit werden gefördert. Wer Spaß im Wasser hat und gleichzeitig etwas für die Fitness und Gesundheit tun möchte, ist hier genau richtig. Ein Wasserspaß für jede Alter.

Interessiert? Kommen Sie gerne einfach vorbei. Wir vom DRK freuen uns auf Sie. Herzlich willkommen!

**Antje Waizenegger**



Ergotherapeutin, arbeitet vorwiegend mit Kindern mit Entwicklungs-, Lern- und Wahrnehmungsstörungen.

**Bewegung Zielgruppen**



251-30309  
**Rückbildung**

**Beginn: Mi, 30.04.25**  
**Uhrzeit: 10.15-11.15 Uhr**  
**Dauer: 10 Vormittage**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Birgit Wolf**  
**Gebühr: EUR 60,70**

Die Rückbildung richtet sich an alle Mamis nach der Geburt, die vom Frauenarzt die Erlaubnis zur Rückbildung erhalten haben. In einem gezielt aufbauenden Kurs soll der Rückbildungsprozess nach der Geburt unterstützt werden.

Durch spezielle Übungen werden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Die Rückbildung dient ebenfalls dazu das Herz- Kreislauf- System wieder anzukurbeln und die allgemeine Fitness zu fördern.

Somit verbessert sich die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden wird gesteigert. Der Kurs bietet außerdem die Möglichkeit des Austausches von Müttern untereinander. Babys können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

251-30333  
**Bewegen, Spielen, Singen – Sinnesförderung für Kleinkinder**

**Beginn: Mo, 17.02.25**  
**Uhrzeit: 9.30-11.00 Uhr**  
**Dauer: 7 Vormittage**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17**  
**Leitung: Antje Waizenegger**  
**Gebühr: EUR 63,60**

Ein Kurs für Babys und Kleinkinder, gedacht für Mütter oder Väter mit ihren Babys von ca. 6 bis 12 Monaten.

Wahrnehmung mit allen Sinnen ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich Kinder körperlich, geistig und emotional gesund entwickeln können. Im spielerischen Alltag lassen sich viele Möglichkeiten finden, die alle Sinne anregen und zusätzlich Spaß machen. Das Fühlen, das Hören, das Sehen, das Gleichgewicht und das Spüren können wir bewusst fördern, indem wir mit unseren Kindern singen, krabbeln, schaukeln, schwingen, Fingerspiele machen, den eigenen Körper spüren...

Die Eltern erhalten Informationen über die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung ihres Kindes, sowie Bewegungs- und Spielanregungen für eine „sinnvolle“ Entwicklung.

**Birgit Wolf**



Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin.

251-30341  
**Eltern-Kind-Turnen**

**Beginn: Mi, 08.01.25**  
**Uhrzeit: 15.00-16.00 Uhr**  
**Dauer: 10 Nachmittage**  
**Kein Kurs am 05. und 19.03.25**  
**Ort: Turnhalle Oberer Graben**  
**Leitung: Stefanie Schmid**  
**Gebühr: EUR 31,30**

Für Eltern und Kinder im Alter von 1,5 Jahren (ab sicherem Gehen) bis 3 Jahren.

Ihr Kind kann laufen und hat Spaß an Bewegung, dann ist es hier bei uns genau richtig. In der großen Halle in einer großen Gruppe (bis 20 Kinder) wollen wir mit unterschiedlichen Gerätelandschaften spielerisch die motorischen Fähigkeiten ihres Kindes fördern. Es wird balanciert, geklettert, gerutscht, gerollt, gesprungen, gehüpft, getanzt und gelacht. Durch Interaktion wird zusätzlich das soziale Verhalten der Kleinkinder gefördert.

Die Gebühr gilt für ein Kind mit Elternteil.

251-30342

### Eltern-Kind-Turnen

**Beginn: Mi, 08.01.25**

**Uhrzeit: 14.00-15.00 Uhr**

**Dauer: 10 Nachmittage**

**Kein Kurs am 05. und 19.03.25**

**Ort: Turnhalle Oberer Graben**

**Leitung: Stefanie Schmid**

**Gebühr: EUR 31,30**

Für Eltern und Kinder ab 3 bis 4,5 Jahren. Hier wollen wir zu Beginn jeder Stunde verschiedene Gruppen-/Bewegungsspiele kennenlernen, durch die unsere Kooperationsfähigkeit und das soziale Miteinander gefördert werden. Im Anschluss der Spiele wird eine altersgerechte Bewegungslandschaft aufgebaut und verschiedene Kleingeräte bespielt. Die Gebühr gilt für ein Kind mit Elternteil.

### DRK-Seniorengymnastik

**Beginn: Di, 07.01.25**

**Dauer: fortlaufend**

**Ort: Haus des Roten Kreuzes,**

**Memminger Str. 133**

**Leitung: Isabella Neumann,**

**Gabriele Mendler**

**Gebühr: EUR 40,- (pro Gruppe pro Jahr)**

Veranstaltungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Zusammenarbeit mit der vhs.

Blieben Sie fit bis ins hohe Alter mit unseren DRK-Bewegungsprogrammen.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Auch mit körperlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen sind Sie willkommen. Jeder macht mit, so gut er kann. Trainiert wird der ganze Körper im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen. Geräte bringen Farbe, Abwechslung und Spaß in die Übungsstunde.

Bewegen Sie sich regelmäßig unter qualifizierter Anleitung:

dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr,  
fortlaufend bei Isabella Neumann, Gymnastik im Haus des Roten Kreuzes, Memminger Str. 133.

freitags, 13.30 bis 14.30 Uhr,  
fortlaufend bei Frau Gabriele Mendler, Gymnastik in der Turnhalle Oberer Graben.

Interessiert? Kommen Sie gerne einfach vorbei. Wir vom DRK freuen uns auf Sie. Herzlich willkommen!

## Medizin & Wohlbefinden

251-30452

### Unser Beckenboden – Unsere Mitte

**Beginn: Di, 21.01.25**

**Uhrzeit: 19.00-20.15 Uhr**

**Dauer: 6 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 15**

**Leitung: Dorle Brunner**

**Gebühr: EUR 46,-**

Ein fitter und vitaler Beckenboden ist bedeutend für unsere Gesundheit.

Mit achtsamen Bewegungs-, Wahrnehmungs- und gezielten Kräftigungsübungen erfahren wir unseren Beckenboden als Zentrum unseres Körpers. Wir erarbeiten die Zusammenhänge zur Atmung, den Füßen, den Faszien und zu unserer Haltung. Wir spüren, wie wir Stabilität bekommen und beugen so Beschwerden wie Inkontinenz oder Organsenkung vor.

Wenn wir unseren Beckenboden als Körpermitte bewusst wahrnehmen, fühlen wir uns auch im Alltag stark, dynamisch und getragen.

Es sind Einsteigerinnen und Wiederholerinnen herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken.

251-30453

### Dorn-Selbsthilfe-Übungen

**Termin: Sa, 29.03.25**

**Uhrzeit: 16.00-18.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung: Rita Jeni**

**Gebühr: EUR 16,70**

#### Stefanie Schmid



Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Schwerpunkt: Sporttherapeutin und Fitness- und Gesundheitstrainerin.

Die Dorn-Methode ist eine ganzheitliche Methode, die Blockaden in Gelenken, Hüfte und Wirbel löst. Wenn nur ein Gelenk blockiert ist, kann durch eine Schonhaltung ein Dominoeffekt auftreten. So kommt es zu weiteren Blockaden in anderen Gelenken. Mit den Dorn-Selbsthilfe-Übungen können Sie durch eine sanfte Art die Blockaden selber lösen.

Dorns Ziel war es, den Menschen ein Instrument an die Hand zu geben, mit dem sie selbst etwas für ihre Gesundheit tun können. Dieses Instrument möchte ich Ihnen gerne in diesem Kurs vorstellen.

Hinweis: Die Wirksamkeit der Dorn-Methode ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

251-30459

### Endlich wieder gut schlafen und erholt aufwachen!

**Termin: Sa, 10.05.25**

**Uhrzeit: 14.00-17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 15**

**Leitung: Elfriede Jaschik**

**Gebühr: EUR 19,60**

Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Hektik führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Erholsamer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs erleben Sie neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf effektive Entspannungstechniken, Mini-Motion-Bewegungsübungen, Tipps und Tricks für den Alltag und die Nächte.

Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf. werden Sie ihr eigener Schlaf-Experte! Sie erhalten Hintergrundwissen und das Werkzeug, um gleich zu Hause weiter zu üben.

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

#### Dorle Brunner



Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin mit verschiedenen Konzepten und diversen Fortbildungen.





Das Café Zimt & Zucker mit dem besonderen Ambiente befindet sich am Rande der Altstadt, direkt an der Eschach. Wir haben es mit Liebe zum Detail eingerichtet. Bei uns gibt es täglich frisches süßes Gebäck, Kuchen und Torten, sowie Brot und Kleingebäck aus unserer eigenen Backstube.

Wir verwenden frische und regionale Zutaten und ausschließlich Dinkel- und Roggenmehl.

Das Café Zimt & Zucker Team freut sich drauf, Sie in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag  
07:00 bis 18:00 Uhr, Mittwoch Ruhetag

Café Zimt & Zucker · Lindenstraße 6 · 88299 Leutkirch  
info@zimt-zucker-leutkirch.de · Tel. 07561/1346 ·  
www.zimt-zucker-leutkirch.de



Immer  
auf dem  
Laufenden:  
vhs  
Instagram  
/facebook



vhs.leutkirch

volkshochschuleleutkirch/



# Leichter Sprachen lernen

## Deutsch

Die Volkshochschule Leutkirch bietet „Allgemeine Deutsch Integrationskurse“ an. Eine Teilnahme setzt ein geringes Verständnis der deutschen Sprache voraus. Im Idealfall haben die Teilnehmer bereits in ihrem Herkunftsland die deutsche Sprache bis zum Niveau A1 gelernt. Ein „Allgemeiner Deutsch Integrationskurs“ ist kein Alphabetisierungskurs.

Jeder „Allgemeine Deutsch Integrationskurs“ besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Schulstunden (Unterrichtseinheiten; 1 UE = 45 Minuten), aufgeteilt in 6 Module mit je 100 Schulstunden (UE). Die ersten drei Module sind Basiskurs (A1-A2), die folgenden drei Module Aufbaukurs (A2-B1). Nach 6 Modulen Sprachunterricht sollte das Sprachniveau B1 mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) nachgewiesen werden können.

Zum erfolgreichen Abschluss eines Deutsch Integrationskurses gehören weitere 100 Schulstunden (Modul 7) Orientierungskurs. Im Orientierungskurs lernen die Zuwanderer die grundlegenden Werte der deutschen Gesellschaft kennen (Geschichte, Landeskunde, Politik usw.). Diese Kenntnisse werden im Test „Leben in Deutschland“ (LiD) geprüft. Der LiD zählt, bei entsprechend gutem Bestehen, wie ein Einbürgerungstest.

Eine Teilnahme an einem „Allgemeinen Deutsch Integrationskurs“ setzt eine gültige Zulassung (Berechtigung/ Verpflichtung) voraus. Diese Zulassung muss vor Kursbeginn der vhs im Original vorgelegt werden. Mit dieser Zulassung werden 50 Prozent der Kursgebühren vom Staat übernommen, die Eigenbeteiligung pro Schulstunde beträgt EUR 2,29 (Stand 01.08.2022). Leistungsbezieher (SGB II, SGB XII) können eine Befreiung von der Eigenbeteiligung beantragen.

Ansprechpartnerin für Deutschkurse bei der vhs-Leutkirch:  
Frau Edina Schmidt, Telefon 07561/87-387, edina.schmidt@leutkirch.de

Weitere Informationen: | [www.bamf.de](http://www.bamf.de) | [www.landkreis-ravensburg.de](http://www.landkreis-ravensburg.de)

## Englisch

251-40601  
**Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

**Beginn: Mi, 29.01.25**  
**Uhrzeit: 18.30-20.00 Uhr**  
**Dauer: 12 Abende**  
**Kein Kurs am 05.03., 16.04. und 23.04.25**  
**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B**  
**Leitung: Martin Röder**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Lehrgangs für Anfänger ohne sprachliche Vorkenntnisse.

Wir starten in diesem Semester mit dem zweiten Band des Lehrbuchs „Easy English“ A1.2 (ISBN 978-3-06-520807-9) bei Cornelsen-Verlag, (ca. 27,- Euro im Buchhandel) ab Unit 1. Mit schriftlichen Übungen, einfachen Partner-Dialogen und Grammatik-Übungen erlernen wir die englische Sprache von Grund auf. Das Lehrbuch beinhaltet ein Vokabelheft, zwei Hör-CDs und eine DVD, mit deren Hilfe Vokabeln einfach gelernt und Inhalte passend zu den Lektionen zu Hause vertieft werden können.



Damit auch der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommt, gibt es zwischendurch Spiele und die Auflockerung durch das Anhören von englischsprachiger Musik, sowie Informationen über die Kultur englischsprachiger Länder. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

**Martin Röder**



Fremdsprachenkorrespondent Englisch und Heilerziehungspfleger „Kenntnisse mehrerer Sprachen werden in einer globalisierten Welt immer wichtiger“.

251-40604

**Englisch für ehemals falsche Anfänger (A2)**

**Beginn: Di, 14.01.25**  
**Uhrzeit: 8.30-10.00 Uhr**  
**Dauer: 10 Vormittage**  
**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B**  
**Leitung: Jochen Martiny**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die Grundkenntnisse im Englischen besitzen.

Wir werden im kommenden Semester mit dem Buch „Easy English“ A2.1 (Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-520815-4) arbeiten. Dieses Lehrwerk ist in 15 kurze, leicht verständliche Units eingeteilt. Versäumtes kann so gut selbstständig nachgearbeitet werden. Sie lernen, in wichtigen Situationen des Alltags zu kommunizieren, und wir werden uns spielerisch im freien Sprechen üben.

251-40618

**Englisch für Senioren am Vormittag (B1)**

**Beginn: Mo, 13.01.25**  
**Uhrzeit: 9.30-11.00 Uhr**  
**Dauer: 10 Vormittage**  
**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A**  
**Leitung: Jochen Martiny**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Wir benutzen das Werk „Key“ B1 von Cornelsen (Coursebook with Homestudy) ISBN 978-3-06-020100-6.

Wir erarbeiten im Kurs gemeinsam die vorgeschlagenen Themen, Lesen, Konversation, Diskussion und Grundgrammatik. Außerdem gehören „Hits“ mit Musik und Songtexten zum Unterricht. Als Lektüre wollen wir den bekannten Klassiker von Mark Twain „Tom Sawyer“, später „Huckleberry Finn“ in „easy English“ lesen. Nach dem Kurs besteht Gelegenheit zum gemütlicher Ausklang in einem Leutkircher Café.

251-40626

**Awaken your inner Brit-Conversational English (B1+)**

**Beginn: Do, 16.01.25**  
**Uhrzeit: 18.30-20.00 Uhr**  
**Dauer: 12 Abende**  
**Kein Kurs am 20.03.25**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang B, Raum 14**  
**Leitung: Kordian Tetkov**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Has your English become a bit rusty? Would you like to get back into the swing of things or improve on your existing skills? Then this conversational English course is for you.

Wir werden diese schöne Sprache in entspannter Atmosphäre üben, indem wir uns über aktuelle Ereignisse, Kultur und den Alltag im Vereinigten Königreich (oder Großbritannien?) und auch in Deutschland unterhalten. Dabei wird uns sowohl meine langjährige persönliche Erfahrung helfen, als auch das Zugreifen auf verschiedene Ressourcen (z.B. Clips von Radiosendern wie BBC und LBC).

Unser Ziel ist es, dass Sie sich das nächste Mal sicherer fühlen, wenn Sie im Urlaub, mit englischsprachigen Freunden oder sogar im geschäftlichen Kontext Englisch sprechen. Dazu kommen Tipps aus meinem Leben als „english speaker“, mit denen Sie sich auch außerhalb des Kurses sprachlich weiterentwickeln können.

Voraussetzung: Englischkenntnisse B1 aufwärts. Wir unterhalten uns nur auf Englisch.

Kordian Tetkov: „Als gebürtiger Leutkircher (Jahrgang 1966) habe ich 28 Jahre in Devon im Südwesten Englands gelebt, gearbeitet und studiert. Ich liebe die englische Sprache und Kultur. Seit einiger Zeit lebe ich wieder in Leutkirch. Gerne möchte ich Sie an meiner Passion teilhaben lassen und in diesem Zuge helfen, Ihr Englisch zu verbessern.“

**Kordian Tetkov**



Hat 28 Jahre in England gelebt, gearbeitet und studiert. Liebt die englische Sprache und Kultur. „Gerne möchte ich Ihnen helfen Ihr Englisch zu verbessern.“

**Jochen Martiny**



Sprachenlehrer Englisch, Französisch, Spanisch, hat in Schwarzafrika gelebt und u.a. Südamerika bereist.



Deutschtest Lohboden Festhalle



## Französisch

251-40803

### Französisch Niveau (A2.1)

**Beginn: Mo, 10.03.25**  
**Uhrzeit: 16.30–18.00 Uhr**  
**Dauer: 6 Termine**  
**Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C**  
**Leitung: Nadine Guglielmetti-Weiss**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung vom letzten Semester. Ein handlungsorientierter und abwechslungsreicher Mix aus lebendigen Grammatik- und Ausspracheübungen verspricht lehrreiche und unterhaltsame Stunden.

Zusammen mit der erfahrenen Muttersprachlerin werden Sie Ihren Wortschatz erweitern und durch systematische Übungen immer mehr an Ausdruckssicherheit gewinnen. Neue Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Als Lehrwerk nutzen wir „CHAPEAU“ A2 (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-103434-4 ab Lektion 6. Thema „La gourmandise et l'art de la cuisine“.

251-40809

### Französisch Mittelstufe am Abend (B1)

**Beginn: Do, 06.02.25**  
**Uhrzeit: 18.25–19.55 Uhr**  
**Dauer: 10 Abende**  
**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B**  
**Leitung: Monika Fink**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

### Nadine Guglielmetti-Weiss



Sprachen sind die Basis eines zusammenwachsenden Europas!  
Sprachen: eine Leidenschaft, die ich – als gebürtige Französin – gerne mit Ihnen teile.

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse gerne auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Wir besprechen leichte französische Texte, hören Audiobeiträge über aktuelle Themen Frankreichs und üben regelmäßig Alltagssituationen. Unsere neue Kurzgeschichte geht über die französische Küche.

Wie gewohnt gibt es zu Beginn jeder Stunde Kommunikations- und Wortschatzübungen. Ein von den Teilnehmern gewünschtes Grammatikthema wird gerne wiederholt und geübt.

251-40812

### Französisch Mittelstufe am Vormittag (B2)

**Beginn: Do, 30.01.25**  
**Uhrzeit: 9.00–10.30 Uhr**  
**Dauer: 12 Vormittage**  
**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang B, Raum 14**  
**Leitung: Monika Fink**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Sie haben am Donnerstagvormittag Zeit Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Zu Beginn des Kurses sprechen wir über aktuelle Themen Frankreichs – anhand leichter Texte und Audiobeiträgen. Unsere Kurzgeschichte spielt dieses Mal im Finistère, in der Bretagne.

Wie gewohnt gibt es Kommunikations- und Wortschatzübungen. Ein von den Teilnehmern gewünschtes Grammatikthema wird gerne wiederholt und geübt.

251-40820

### Französisch für Fortgeschrittene (C1)

**Beginn: Mi, 29.01.25**  
**Uhrzeit: 16.30–18.00 Uhr**  
**Dauer: 12 Termine**  
**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B**  
**Leitung: Monika Fink**  
**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Wir diskutieren – anhand von Texten und Audiobeiträgen – aktuelle französische Themen aus den Bereichen Politik, Wirtschaft, Kultur, Gesellschaft und Sport.

Wie gewohnt gibt es zu Beginn jeder Stunde Kommunikations- und Wortschatzübungen zu den besprochenen Texten. Ein von den Teilnehmern gewünschtes Grammatikthema wird gerne wiederholt und geübt. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

**Lamm**  
GASTHAUS

★ für die gesellige Runde ★

**Öffnungszeiten:** Montag–Mittwoch 11.30h–14.00h und 17.00h–22.00h  
Donnerstag–Freitag 11.30h–14.00h und 17.00h–24.00h  
Samstag 18.00h–24.00h  
Sonntag geschlossen

Alle Kurse und  
Veranstaltungen  
auch unter

[www.vhs-leutkirch.de](http://www.vhs-leutkirch.de)



## Italienisch

251-40900

### Viva le vacanze – Italienisch für den Urlaub (A1)

**Beginn:** Di, 29.04.25  
**Uhrzeit:** 18.30–20.00 Uhr  
**Dauer:** 6 Abende  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum B  
**Leitung:** Melanie Weiler  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle

Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vorhaben, im Urlaub nach Italien zu gehen und dort nicht sprachlos sein wollen. Wir werden typische Alltagssituationen durchspielen und dabei Wortschatz und Redewendungen einüben, die Sie für Ihren Urlaub benötigen.

251-40901

### Cominciamo – Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1.1)

**Beginn:** Mi, 29.01.25  
**Uhrzeit:** 17.20–18.50 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Kein Kurs in den Ferien**  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Melanie Weiler  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle

Dieser Kurs ist die Fortführung aus dem letzten Semester und richtet sich an alle, die in nicht zu schnellem Lerntempo Italienisch lernen möchten und dies in einer entspannten Atmosphäre.

Wie gehabt werden wir bereits Gelerntes regelmäßig auf verschiedene Art und Weise wiederholen und vertiefen sowie schrittweise neue Inhalte lernen und einüben. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungen, Kommunikation und Hörverstehen. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

251-40902

### Piccoli passi – Anfängerkurs für fortgeschrittene Anfänger (A1.2)

**Beginn:** Di, 28.01.25  
**Uhrzeit:** 19.00–20.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Kein Kurs in den Ferien**  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum A  
**Leitung:** Melanie Weiler  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle

Dieser Kurs ist die Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester und richtet sich an alle, die schon Basis-Italienisch-Kenntnisse haben und nicht wieder von vorne anfangen wollen.

Monika Fink



Ausgebildete Fremdsprachenkorrespondentin. „Lernen ist wie rudern, wer aufhört, treibt zurück.“

Melanie Weiler



Grund- und Werkrealschullehrerin: „Italien ist für mich wie eine zweite Heimat, da mich sehr viel mit Land und Leuten verbindet und ich regelmäßig dort bin.“

Wie gehabt, werden wir bereits Gelerntes (Präpositionen, Passato Prossimo) wiederholen und vertiefen sowie schrittweise neue Inhalte lernen und einüben. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungen, Kommunikation und Hörverstehen.

Neu- und Wiedereinsteiger, die schon etwas Erfahrungen mit der italienischen Sprache haben und über Vorkenntnisse verfügen, sind herzlich willkommen.

251-40903

### Parliamo italiano – Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A1/A2)

**Beginn:** Do, 30.01.25  
**Uhrzeit:** 18.30–20.00 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Kein Kurs in den Ferien**  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum A  
**Leitung:** Melanie Weiler  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester und richtet sich an alle, die schon etwas Erfahrung mit der italienischen Sprache haben.

Bisher Gelerntes wird auf unterschiedliche Weise wiederholt und weiter gefestigt. Auch

neue Lerninhalte kommen nicht zu kurz und werden auf gewohnt abwechslungsreiche Art und Weise geübt, ohne zu überfordern. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Interaktion, das Hörverstehen und das miteinander sprechen. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

251-40904

### Andiamo avanti ed a voi la parola (A2)

**Beginn:** Mi, 29.01.25  
**Uhrzeit:** 19.00–20.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Melanie Weiler  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle

Italienisch für fortgeschrittene Lerner mit Konversationselementen.

Dieser Kurs wird vom letzten Semester weitergeführt und richtet sich an alle, die schon mehr Erfahrung mit der italienischen Sprache haben. Bisher Gelerntes wird auf unterschiedliche Weise wiederholt und weiter gefestigt. Auch neue Lerninhalte kommen nicht zu kurz und werden auf gewohnt abwechslungsreiche Art und Weise geübt. Zudem werden wir uns über alltägliche Themen unterhalten und so unseren Sprechanteil schrittweise erhöhen.



Sprachkurs Italienisch

# Spanisch

251-42201

## Spanisch für Anfänger (A1) ab Lektion 1

**Beginn: Mi, 12.03.25**

**Uhrzeit: 18.10-19.40 Uhr**

**Dauer: 10 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 16**

**Leitung: Maria Jose Conejero**

**Gebühr: EUR 62,-**

Auf die Plätze, fertig, los: Beginnen Sie „Con gusto nuevo A1“ - mit viel Vergnügen - Spanisch zu lernen. Damit Sie in den sagen und schreibe einundzwanzig spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen.

Nach dem Kurs beherrschen Sie mehr als nur Grundwortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen

Als Muttersprachlerin und gibt Ihnen die Kursleiterin authentische und kulturelle Einblicke in die spanischsprachige Welt.

251-42203

## Spanisch für Anfänger (A1) ab Lektion 6

**Beginn: Mi, 12.03.25**

**Uhrzeit: 19.50-20.50 Uhr**

**Dauer: 10 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang A, Raum 16**

**Leitung: Maria Jose Conejero**

**Gebühr: siehe Gebührentabelle**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zwei bis drei Semester Spanischunterricht hatten und Ihre Spanisch-Kenntnisse weiter vertiefen möchten.

Wir werden in Rollenspielen unterschiedliche Situation wie in einem Markt, Unterkunft, Apotheke und öffentliche Verkehrsmittel wie auch Wegbeschreibungen spielerisch üben und festigen. Durch das Lernen der grammatikalischen Regeln einfache Sätze bilden.

### Maria Jose Conejero



Muttersprachlerin und langjährige Dozentin.

Als Muttersprachlerin gibt Ihnen die Kursleiterin authentische und kulturelle Einblicke in die spanischsprachige Welt.

Bitte folgendes Buch mitbringen: „Con gusto nuevo“ A1 (Klett Verlag), ISBN 978-3-12-514671-6.

**BEI ALLEN SPRACHKURSEN GILT:  
DIE ERSTE STUNDE IST EINE SCHNUPPER-STUNDE.**

### vhs Sprachkurse – Gebührenübersicht

Kursumfang	10 TN +	9 TN	8 TN	7 TN	6 TN	5 TN
10,67 UE	EUR 34,00	EUR 36,10	EUR 38,80	EUR 43,10	EUR 48,40	EUR 57,50
12,00 UE	EUR 38,00	EUR 40,40	EUR 43,40	EUR 48,20	EUR 54,20	EUR 64,40
13,33 UE	EUR 42,00	EUR 44,70	EUR 48,00	EUR 53,30	EUR 60,00	EUR 71,30
14,00 UE	EUR 44,00	EUR 46,80	EUR 50,30	EUR 55,90	EUR 62,90	EUR 74,80
14,67 UE	EUR 46,00	EUR 48,90	EUR 52,60	EUR 58,50	EUR 65,80	EUR 78,30
16,00 UE	EUR 50,00	EUR 53,20	EUR 57,20	EUR 63,60	EUR 71,60	EUR 85,20
18,00 UE	EUR 56,00	EUR 59,60	EUR 64,10	EUR 71,30	EUR 80,30	EUR 95,60
20,00 UE	EUR 62,00	EUR 66,00	EUR 71,00	EUR 79,00	EUR 89,00	EUR 106,00
22,00 UE	EUR 68,00	EUR 72,40	EUR 77,90	EUR 86,70	EUR 97,70	EUR 116,40
24,00 UE	EUR 74,00	EUR 78,80	EUR 84,80	EUR 94,40	EUR 106,40	EUR 126,80
26,00 UE	EUR 80,00	EUR 85,20	EUR 91,70	EUR 102,10	EUR 115,10	EUR 137,20
28,00 UE	EUR 86,00	EUR 91,60	EUR 98,60	EUR 109,80	EUR 123,80	EUR 147,60
30,00 UE	EUR 92,00	EUR 98,00	EUR 105,50	EUR 117,50	EUR 132,50	EUR 158,00





Die Bürgerstiftung unterstützt das Projekt Mittagstisch im Sonnentreff.

### Gemeinsam für Leutkirch – von Bürgern für Bürger.

10 Jahre Bürgerstiftung Leutkirch – 175 Projekte. Diese Projekte waren nur möglich dank der großzügigen Hilfe vieler Leutkircher Bürger. Helfen auch Sie! Wir freuen uns über Ihre Spende oder Zustiftung.

DE34 6509 1040 0090 4090 00 Volksbank Allgäu-Oberschwaben eG  
 DE85 6505 0110 0101 1170 74 Kreissparkasse Ravensburg  
 DE51 6005 0101 0008 0113 38 Baden Württembergische Bank

[www.buergerstiftung-leutkirch.de](http://www.buergerstiftung-leutkirch.de)

Frühstück, sowie Tageskarte für Mittag- & Abendessen  
 Wir lieben Leutkirch!

Aus diesem Grund beziehen wir den Großteil unserer  
 Zutaten aus Leutkirch und Umgebung.  
 Wir bereiten ihr Essen täglich frisch für Sie zu.

Öffnungszeiten

Mo - Do 9 - 14 Uhr & 17 - 22 Uhr

Fr - Sa 9 - 14 Uhr & 17 - 23 Uhr

So & Feiertag 9-18 Uhr

Dienstag Ruhetag

Tel: 07561 / 912402 [www.cafebock.de](http://www.cafebock.de)



RESTAURANT  
**café bock**

vhs

Bei der  
 vhs erhalten  
 Sie Geschenk-  
 gutscheine  
 in beliebiger  
 Höhe.

# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Bevor man sich für einen Sprachkurs entscheidet, steht man (meist) vor der schwierigen Frage – welcher Kurs mit welchem Kursniveau ist eigentlich richtig für mich. Hier kann der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) hilfreich sein. Der GER befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist es, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für den Erwerb von Sprachkenntnissen zu schaffen.

Die grundlegenden Level sind: **A: Elementare Sprachverwendung B: Selbstständige Sprachverwendung C: Kompetente Sprachverwendung**

Um diese doch recht weit gefassten Levels noch deutlicher zu beschreiben, sind diese nochmals in insgesamt sechs Stufen des Sprachniveaus unterteilt. Wo können Sie sich wiederfinden?

## A1 – Anfänger

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

## A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

## B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

## B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern.

## C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

## C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

**biechele  
raumausstattung**

**boden.beläge  
vinyl**

talstr. 11 adrazhofen tel 912706  
**www.biechele-raum.de**



**SCHWÖRER**  
OPTIK &  
HÖRAKUSTIK

**Sehen und Hören  
aus einer Hand!**

Obere Vorstadtstr. 3  
88299 Leutkirch  
Tel: 07561/3631

**Nach der Bildung schon was vor?**

**Unser Team wartet auf Dich**



**[www.Krimmer-Leutkirch.de](http://www.Krimmer-Leutkirch.de)**



**M**

**EIER LEGEN  
WIR ZWAR  
NICHT,  
ABER WIR  
DRUCKEN  
NACH-  
HALTIG!**

MAGAZINE  
KATALOGE  
BÜCHER  
FOLDER  
UVM...

**DWS MARQUART GMBH**  
AULENDORFER STR. 3  
88326 AULENDORF  
TEL. 07525/522  
INFO@DWS-MARQUART.DE  
WWW.DWS-MARQUART.DE

**leutax**

Steuerberatungsgesellschaft mbH

Memminger Straße 107  
88299 Leutkirch

Telefon: 07561 9865-0  
Email: [info@leutax.de](mailto:info@leutax.de)  
[www.leutax.de](http://www.leutax.de)





# Arbeit und Beruf

## Tastschreiben

251-50002  
**Tastaturschulung für Erwachsene**

**Termine und Uhrzeiten:**  
 Mi, 12.02.25, 18.00–19.30 Uhr  
 Mi, 19.02.25, 18.00–19.30 Uhr  
 Mi, 26.02.25, 18.00–19.30 Uhr  
 Mi, 05.03.25, 18.00–19.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
 Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Denise Kieble  
**Gebühr:** EUR 46,-

Sie wollen sicher mit 10 Fingern am Computer schreiben?

Mit einer neuen Art zu lernen, ist es möglich, die Tastatur in nur drei Einheiten sicher zu lernen. Bei dieser Methode handelt es sich um einen mentalen Ansatz, bei dem viele Sinne aktiviert werden. Das gesamte Tastaturfeld wird über Farben und Bilder erschlossen und anschließend praktisch am PC umgesetzt. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister! Zu Hause sollte das Gelernte mit täglich zehn Minuten Üben gefestigt werden.

251-50003  
**Tastaturschulung für Schulkinder**

**Termine und Uhrzeiten:**  
 Fr, 14.03.25, 17.00–18.30 Uhr  
 Sa, 15.03.25, 10.00–11.30 Uhr  
 Fr, 21.03.25, 17.00–18.30 Uhr  
 Sa, 22.03.25, 10.00–11.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
 Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Denise Kieble  
**Gebühr:** EUR 38,-

Ihr wollt sicher mit 10 Fingern am Computer schreiben?

Kursinhalt siehe Nr. 251-50002.

251-50004  
**Tastaturschulung für Schulkinder**

**Termine und Uhrzeiten:**  
 Fr, 16.05.25, 17.00–18.30 Uhr  
 Sa, 17.05.25, 10.00–11.30 Uhr  
 Fr, 23.05.25, 17.00–18.30 Uhr  
 Sa, 24.05.25, 10.00–11.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
 Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Denise Kieble  
**Gebühr:** EUR 38,-

Ihr wollt sicher mit 10 Fingern am Computer schreiben?

Kursinhalt siehe Nr. 251-50002.



Mit 10 Fingern schreiben lernen

## EDV Wissen

251-50106

### PC-Kompaktkurs – Word, Excel und Internet

#### Termine und Uhrzeiten:

**Do, 13.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Do, 20.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Do, 27.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Do, 03.04.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Fr, 04.04.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Dauer: 5 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Ruth Baranowski**

**Gebühr: EUR 84,50**

Sie haben bereits versucht sich in eigener Regie mit dem Computer vertraut zu machen, sind aber mangels geeigneter Unterstützung auf halbem Weg stecken geblieben? In diesem Kompaktkurs erwerben Sie in kurzer Zeit grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung (Word), der Tabellenkalkulation (Excel) und dem Internet (sicheres Surfen und E-Mails). Außerdem bekommen Sie die nötigen Tipps und Tricks vermittelt, um die Software effektiv einsetzen zu können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

251-50107

### Grundkurs Word

**Beginn: Di, 29.04.25**

**Uhrzeit: 19.00–22.00 Uhr**

**Dauer: 3 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Josef Weiß**

**Gebühr: EUR 68,-**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungs-Programm erlernen möchten.

Inhalte des Kurses sind: Eingeben, markieren, bearbeiten und korrigieren von Texten, Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Rechtschreibhilfe, Silbentrennung, kopieren, ausschneiden, Grundzüge zu Nummerierung und Aufzählung, AutoText (Textbausteine), Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren.

Grundkenntnisse der Windows-Oberfläche und Mausbedienung sollten vorhanden sein.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick für Ihre im Kurs erstellten Übungsbeispiele mit.

251-50110

### Grundkurs Excel

#### Termine und Uhrzeiten:

**Mo, 10.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Mi, 12.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Mo, 17.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Mi, 19.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Dauer: 4 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Ruth Baranowski**

**Gebühr: EUR 68,-**

Für alle geeignet, die Kenntnisse in der Tabellenkalkulation mit Excel erwerben wollen.

Im Kurs erlernen Sie den Aufbau und die Wirkungsweise von Excel; die Benutzeroberfläche einzurichten; Tabelleninhalte eingeben, berechnen und formatieren; Zellinhalte verschieben und kopieren; Daten sortieren und filtern; relative, absolute und gemischte Zellbezüge zu verwenden; mit einfachen Formeln und Funktionen zu arbeiten und die Ergebnisse optisch aufzubereiten.

251-50115

### Excel: Pivot Tabellen und Filter

#### Termine und Uhrzeiten:

**Di, 18.03.25, 18.00–21.00 Uhr**

**Di, 25.03.25, 18.00–21.00 Uhr**

**Di, 01.04.25, 18.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 3 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Josef Weiß**

**Gebühr: EUR 68,-**

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen  
Zielgruppe: Personen, die Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern möchten.

Kursinhalte:

- Daten filtern (Top 10 Filter, Spezialfilter)
- Pivot Tabellen erstellen
- Pivot Tabellen auswerten und anpassen
- Darstellungen von Pivot Tabellen ändern
- Pivot Tabellen mit Hilfe eines Datenmodells erstellen
- Pivot Charts nutzen

251-50116

### Aufbaukurs Excel

#### Termine und Uhrzeiten:

**Mo, 24.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Mi, 26.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Mo, 31.03.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Mi, 02.04.25, 17.00–19.15 Uhr**

**Dauer: 4 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Ruth Baranowski**

**Gebühr: EUR 68,-**

Dieser Kurs schließt inhaltlich an den Excel-Grundlagenkurs an.

Inhalte: Tabellen und Arbeitsmappen bearbeiten und verknüpfen; Arbeiten mit komplexen Formeln und Funktionen, wie z.B. WENN und SVRWEIS; Kopf- und Fußzeilen verwenden; benutzerdefinierte Zahlenformate erstellen; Schnellformatvorlagen; Ausfüllfunktion nutzen; Arbeitsblätter und Zellen schützen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen; Datenaustausch Excel-Word.

Vorkenntnisse: Excel-Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

251-50129

### Vom Digitalbild zum Fotobuch

**Termin: Di, 20.05.25**

**Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Josef Weiß**

**Gebühr: EUR 24,-**

Ein Fotobuch ist die moderne Alternative zum Fotoalbum. Die Fotos werden nicht mehr eingeklebt, sondern direkt auf die Seiten gedruckt. Verschiedene Fotobuchformate stehen zur Auswahl. Fotos und Texte können mit Hilfe von Vorlagen oder eigenen Layouts und Hintergründen kreativ gestaltet werden. Im Kurs lernen Sie, ein individuelles Fotobuch zu erstellen. Alle Kursteilnehmer erhalten einen Gutschein im Wert von EUR 24,95 der Firma CEWE für die Erstellung eines individuellen Fotobuches.

251-50130

### Digitales Gestalten mit Canva

#### Termine und Uhrzeiten:

**Mo, 03.02.25, 19.00–20.30 Uhr**

**Mo, 10.02.25, 19.00–20.30 Uhr**

**Mo, 24.02.25, 19.00–20.30 Uhr**

**Dauer: 3 Abende**

**Ort: Georg-Schneider-Haus,**

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Ricarda Wallhäuser**

**Gebühr: EUR 35,-**

Die Online-Software Canva ermöglicht Design für Nicht-Designer. Mit vielen Vorlagen und einer leicht erlernbaren Nutzerführung kann man mit Canva eigene Grußkarten, Aushänge und vieles mehr gestalten. An drei Abenden werden einige Grundlagen des Grafik-Design vorgestellt und eine Einladungskarte oder ein anderes kleines Projekt nach Wunsch umgesetzt. Es kann mit dem eigenen Laptop oder den Computern vor Ort gearbeitet werden.

Ricarda Wallhäuser ist Professorin für Visuelle Kommunikation und Grafik-Design, pendelnd zwischen Leutkirch und Berlin. Infos siehe [www.ricardawallhaeuser.de](http://www.ricardawallhaeuser.de).

251-50131

### Webinar: Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

**Termin: Sa, 22.02.25**

**Uhrzeit: 10.30-12.30 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 42,-**

„Die Welt der Apps“ – 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 aus für aus mich? 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. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z.B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet/Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der

Josef Weiß



Sportler, Physiker und IT-Experte. Seit über 30 Jahren bei der vhs Leutkirch aktiv.

Anita Huckle



Diplom-Betriebswirtin (FH) und Finanzwirtin. Große berufliche Praxiserfahrung und umfangreiche Tätigkeit als Dozentin in der Erwachsenenbildung.

Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben. Diese wird dann an den Dozenten weitergegeben, der sich dann zeitnah zum Webinar direkt bei Ihnen mit den Zugangsdaten meldet. Das Webinar findet mittels Zoom statt.

251-50132

### Webinar: Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen

**Termin: Sa, 01.03.25**

**Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 42,-**

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 Systeme? 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 können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple!

Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben. Diese wird dann an den Dozenten weitergegeben, der sich dann zeitnah zum Webinar direkt bei Ihnen mit den Zugangsdaten meldet. Das Webinar findet mittels Zoom statt.

251-50133

### Webinar: Outlook beherrschen

**Termin: Sa, 15.03.25**

**Uhrzeit: 10.30-12.30 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 42,-**

Outlook ist „die“ komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft, und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im Beruflichen als auch im Privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails, und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten. Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu

erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen, und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement.

Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben. Diese wird dann an den Dozenten weitergegeben, der sich dann zeitnah zum Webinar direkt bei Ihnen mit den Zugangsdaten meldet. Das Webinar findet mittels Zoom statt.

251-50134

### Webinar: PowerPoint beherrschen

**Termin: So, 06.04.25**

**Uhrzeit: 10.30-12.30 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 42,-**

„PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie In diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animation in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
- Präsentations-Tipps und Tricks
- Druck und Notizen
- SmartArt"

erreichen großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks!

Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben. Diese wird dann an den Dozenten weitergegeben, der sich dann zeitnah zum Webinar direkt bei Ihnen mit den Zugangsdaten meldet. Das Webinar findet mittels Zoom statt.

251-50135

### Webinar: Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

**Termin: So, 29.06.25**

**Uhrzeit: 10.30-12.30 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 42,-**

Smartphones sind wahre Alleskönner und lassen sich mit Apps aufrüsten. So wird Ihr Smartphone zum Genie und nutzt alle Sinne z.B. GPS für Navigation, Bewegungssensoren, Mikrofon, Kamera u.v.m. Diese sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Damit sind Smartphones hochwertige PCs im Miniformat und auch angreifbar für zahlreiche Viren, Malware, Spyware u.v.m. welche es auf Ihre Daten, z.B. Passwörter, TAN SMS, Kreditkartendaten ab-



gesehen haben. Im Webinar erfahren Sie, wie sich effektiv davor schützen können. Wie Sie z.B. Ihre Rechteverwaltung der Apps selbst bestimmen sowie zahlreiche Sicherheitstipps vom Geräte-/Bilderschutz bis zur Pflege, Benutzung im Ausland, und rund um Ihr Smartphone. Der Kurs ist auch geeignet für iOS/Apple/ Tablets.

Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben. Diese wird dann an den Dozenten weitergegeben, der sich dann zeitnah zum Webinar direkt bei Ihnen mit den Zugangsdaten meldet. Das Webinar findet mittels Zoom statt.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

## Beruf & Leben

### 251-50303 Grundlagen ChatGPT – ChatGPT für Anfänger

**Termin:** Di, 04.02.25  
**Uhrzeit:** 18.00–21.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Alexander Thein  
**Gebühr:** EUR 29,50

Was ist ChatGPT? Hier geht es um künstliche Intelligenz, ein sehr leistungsfähiges Sprachmodell, das mit einer Vielzahl von Textdokumenten trainiert wurde. Entwickelt wurde es von dem US-amerikanischen Unternehmen OpenAI. GPT ist die Abkürzung für „Generative Pre-trained Transformer“. ChatGPT nutzt künstliche Intelligenz um menschliche Sprache zu verstehen und so eine der menschlichen Sprache ähnelnde Antwort zu erzeugen. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig, von Unternehmenskommunikation, über den Gesundheitsbereich oder kreative Textarbeit. Künstliche Intelligenz hält nach und nach Einzug in alle Lebensbereiche.

In diesem Workshop werden zunächst Funktionsweise, Anwendungsgebiete und das Handling der Software vorgestellt, dann geht es ans praktische Üben. Wir werden ein Konto erstellen und Schritt für Schritt in die Arbeit mit ChatGPT einsteigen. Abschließend werden wir unsere Erfahrungen diskutieren und auch ethische Fragestellungen in den Blick nehmen:

Wir organisieren wir einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Software, wo sind Fallstricke, wie gehen wir mit der Datensicherheit um? Und wie vermeiden wir Missbrauch? Diese Fragen werden uns abschließend beschäftigen.

### 251-50304 Grundlagen ChatGPT ChatGPT für Senioren

**Termin:** Di, 18.02.25  
**Uhrzeit:** 18.00–21.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Alexander Thein  
**Gebühr:** EUR 29,50

Überall redet oder hört man von künstlicher Intelligenz. Um was geht es dabei aber? In diesem Kurs erfahren Sie es.

Der leichter Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. ChatGPT ganz einfach - verständlich und praxisnah für Senioren.

Lernen Sie, wie ChatGPT Ihr Alltagsstool für hilfreiche Texte, kreative Ideen und praktische Unterstützung wird.

Schritt für Schritt richten wir gemeinsam Ihr persönliches Konto ein und üben an praktischen Beispielen. Bringen Sie Neugierde mit - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Sie müssen im Kurs Zugriff auf Ihre E-Mail-Adresse haben.

### 251-50911 Crashkurs Fit für Ihre Steuererklärung

**Termin:** Sa, 26.04.25  
**Uhrzeit:** 10.00–18.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Stunde Mittagspause  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum A  
**Leitung:** Anita Huckle  
**Gebühr:** EUR 72,-

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden auf einfache Art und Weise aufgezeigt, wie sie in kürzester Zeit ihre Steuererklärung selbst und ohne großen Aufwand erstellen können. Die Themenschwerpunkte hierbei sind die Einkünfte aus selbständiger Arbeit/Gewerbebetrieb mit der dazugehörigen Anlage EÜR, sowie den einzelnen Betriebsausgaben hierzu. Des Weiteren beinhaltet der Kurs die Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit (Bruttoarbeitslohn) mit den hierzu abzugsfähigen Werbungskosten (unter anderem Homeofficepauschalen, Arbeitszimmer usw.), Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung mit der hierzu neu eingeführten Abschreibung, die Einkünfte aus Kapitalvermögen, die Besteuerung der Renteneinkünfte sowie die steuerliche Förderung der energetischen Gebäudesanierung. Weitere Themenschwerpunkte sind die Abzugsfähigkeit der Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, die Berücksichtigung von Kindern, die steuerliche Förderung von Handwerkerleistungen im eigenen Objekt, die Riesenförderung sowie die Erklärung eines Einkommensteuerbescheides anhand eines praxisnahen Beispiels.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, gerne einen Leuchtstift und einen Collegenblock.



# Engst

## Stuckateurbetrieb

Stuckateurmeister · Restaurator · Gebäude-Energieberater

**Innenausbau · Fassade**  
**Wärmedämmung · Putz · Stuck**  
**Energieberatung**

*Wir machen Ihre*  
**HAUS-Aufgaben**

Joachim Engst  
Brühlstraße 7/1  
88299 Leutkirch  
Tel. 07561/2683  
Fax 07561/914226  
joachim.engst@t-online.de  
www.stuckateur-engst.de



# Aichstetten und Aitrach

## Aichstetten

251-72000  
Socken gehen immer

**Beginn: Fr, 14.03.25**  
**Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr**  
**Dauer: 3 Nachmittage**  
**Ort: Haus der Vereine, Aichstetten**  
**Leitung: Viola Keller**  
**Gebühr: EUR 37,20**

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, dann sind Sie hier richtig. Wir stricken gemeinsam in Etappen Socken.

Es sind auch Stricker/innen willkommen, die schon Socken stricken, aber gerne eine neue Technik bei der Ferse erlernen wollen.

Der Kurs richtet sich an Stricker/innen die bereits stricken können.

Die Materialkosten von EUR 10,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten sind Wolle, Nadeln und Anleitung.

251-72010  
Häkeln einer Mütze

**Beginn: Fr, 21.02.25**  
**Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr**  
**Dauer: 2 Nachmittage**  
**Ort: Schulstr. 5, Aichstetten**  
**(ehemalige Grundschule)**  
**Leitung: Viola Keller**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Für Kids ab 10 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kids, die noch nie oder nur wenig gehäkelt haben.

Es werden verschiedene Häkelarten erklärt und praktisch geübt. Gemeinsam häkeln wir an den zwei Nachmittagen eine Mütze.

Die Materialkosten von EUR 5,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten sind Wolle, Häkelnadel und Anleitung.

251-72020  
Häkeln im BOHO Style

**Beginn: Fr, 09.05.25**  
**Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr**  
**Dauer: 2 Nachmittage**  
**Ort: Haus der Vereine, Aichstetten**  
**Leitung: Viola Keller**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Wir häkeln gemeinsam kunterbunte Laternen, die uns den Sommer im Garten, auf dem Balkon oder auf der Terrasse verschönern.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Häkeln, die Teilnehmer vom Grundkurs Häkeln könnten ebenfalls daran teilnehmen.

Die Materialkosten von EUR 13,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten sind Metallringe, Häkelnadel, Häkelgarn, Lichterkette und die Anleitung.

251-72090  
Gitarre und Gesang

**Beginn: Mi, 26.02.25**  
**Uhrzeit: 18.30-19.30 Uhr**  
**Dauer: 8 Abende**  
**Ort: Lodis Gitarrenstadel,**  
**Inselstr. 13, Aichstetten**  
**Leitung: Dietmar Lohmiller**  
**Gebühr: EUR 55,40**

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse auf der Gitarre (einfache Akkorde, Schlag- und Zupftechniken) erforderlich. Er eignet sich auch für Wiedereinsteiger nach längerer Pause. Der Schwerpunkt liegt auf dem Gesang. Dazu gehört das Kennenlernen der eigenen Stimme und deren Möglichkeiten sowie Gruppengesang.

**Monika Diepolder-Manthei**

Thermomix-  
Expertin und  
Hauswirt-  
schafterin aus  
Leidenschaft.

251-72500

**Ostertage genießen –  
mit dem Thermomix****Termin: Do, 03.04.25****Uhrzeit: 18.00–22.00 Uhr****Dauer: 1 Abend****Ort: Grundschule Aichstetten, Schulküche****Leitung: Monika Diepolder-Manthei****Gebühr: EUR 24,40**

Ostern kann kommen. Leckere Rezepte, herzhaft und süß. Wir kochen und backen tolle Ostergerichte. Wir zaubern ein feines Menü und kleine Gerichte für ein Buffet. Auch für andere Anlässe, wenn Freunde und Familie zusammenkommen.

Lebensmittel werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.



Yoga am Abend

251-73010

**Yoga am Abend I****Beginn: Do, 09.01.25****Uhrzeit: 19.30–21.00 Uhr****Dauer: 9 Abende****Ort: Haus der Vereine, Aichstetten****Leitung: Margareta Kremer****Gebühr: EUR 77,60**

Die einfachen Übungen, mit Atem unterstützt, führen zu Beweglichkeit und entspanntem Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie zwei Wolldecken oder eine Matte und eine Wolldecke mit.

251-73011

**Yoga am Abend II****Beginn: Do, 08.05.25****Uhrzeit: 19.30–21.00 Uhr****Dauer: 3 Abende****Ort: Haus der Vereine, Aichstetten****Leitung: Margareta Kremer****Gebühr: EUR 27,20**

Kursinhalt siehe Nr. 251-73010.

251-73012

**Yoga am Morgen I****Beginn: Fr, 10.01.25****Uhrzeit: 8.00–9.00 Uhr****Dauer: 9 Vormittage****Ort: Haus der Vereine, Aichstetten****Leitung: Margareta Kremer****Gebühr: EUR 52,40**

Kursinhalt siehe Nr. 251-73010.

251-73013

**Yoga am Morgen II****Beginn: Fr, 09.05.25****Uhrzeit: 8.00–9.00 Uhr****Dauer: 3 Vormittage****Ort: Haus der Vereine, Aichstetten****Leitung: Margareta Kremer****Gebühr: EUR 18,80**

Kursinhalt siehe Nr. 251-73010.

251-73021

**Dorn-Selbsthilfe****Termin: Sa, 15.03.25****Uhrzeit: 16.00–18.30 Uhr****Dauer: 1 Nachmittag****Ort: Turnhalle Aichstetten,****Gymnastikraum****Leitung: Rita Jeni****Gebühr: EUR 16,70**

Die Dorn-Methode ist eine ganzheitliche Methode um Blockaden in Gelenken, Hüfte und Wirbel zu lösen. Wenn nur ein Gelenk blockiert ist, kann durch eine Schonhaltung ein Dominoeffekt auftreten und zu weiteren Blockaden in anderen Gelenken führen.

Mit den Dorn-Selbsthilfe-Übungen können Sie durch eine sanfte Art die Blockaden selber lösen. Dorns Ziel ist es, den Menschen ein Instrument in die Hand zu geben, mit dem sie selbst etwas zu ihrer Gesundheit beitragen können. Dieses Instrument lernen Sie im Kurs kennen.

Hinweis: Die Wirksamkeit der Dorn-Methode ist wissenschaftlich nicht erwiesen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein Getränk mitbringen.

251-74080

**Französisch (B1)****Beginn: Mo, 27.01.25****Uhrzeit: 19.00–20.30 Uhr****Dauer: 12 Abende****Ort: Schulstr. 5, Aichstetten****(Haus der Begegnung)****Leitung: Sylvie Hofstetter****Gebühr: siehe Gebührentabelle  
(Rubrik Sprachen), Seite 48**

Ce semestre, nous allons nous tourner vers l'avenir. Nous allons parler pollution, environnement, écologie, développement durable...

Kursteilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: On y va (B1), Hueber Verlag.



## Aitrach

251-80100

### Alpaka-Wandern in Aitrach

**Termin: Sa, 05.04.25**

**Uhrzeit: 15.00–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Pfänders 3, 88319 Aitrach**

**Leitung: Alpakaleben GmbH**

**Gebühr: EUR 33,-**

Wir lernen gemeinsam Alpakas hautnah kennen und lieben. Nach einer Einführung starten wir unsere Wanderung, bei der wir direkt neben den großen Kulleraugen unseres Alpakas laufen und ins Träumen kommen können. Fragen über die Tierart Alpaka werden gerne beantwortet. Anschließend ist der Hofladen geöffnet.

Diese Veranstaltung ist für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen) geeignet.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung.

Anmeldeschluss am Dienstag, 1. April 2025.

251-80101

### Die Welt der Alpakas hautnah kennenlernen

**Termin: Sa, 26.04.25**

**Uhrzeit: 15.00–16.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Pfänders 3, 88319 Aitrach**

**Leitung: Alpakaleben GmbH**

**Gebühr: EUR 20,-**

Zuerst lernen wir die Alpakas hautnah kennen. Dabei werden viele Fragen beantwortet wie auch: Wo ist die Heimat der Alpakas? Was fressen sie dort, und was bekommen sie bei uns?

Wenn das bekannt ist, wird Hand angelegt und wir füttern die Alpakas gemeinsam. Anschließend ist der Hofladen geöffnet.



Lesung „Verdammte Weiber“

Bei dieser Veranstaltung können bereits Kinder ab vier Jahren in Begleitung ihrer Eltern kommen, aber auch die „Großen“ sind immer wieder fasziniert von diesen flauschigen Tieren.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung.

Anmeldeschluss am Dienstag, 22. April 2025.

251-80102

### Wildkräuter-Spaziergang

**Termin: Sa, 05.04.25**

**Uhrzeit: 14.30–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Neuer Sportplatz, gegenüber von Marbeton Aitrach**

**Leitung: Marion Simma**

**Gebühr: EUR 15,-**

Bei einem entspannten Spaziergang durch Wald und Wiesen, entdecken wir gemeinsam welche Schätze Mutter Natur für uns bereithält. Am Wegesrand begegnen uns viele heimische Kräuter. Einige von ihnen werden Sie kennenlernen und so manches über ihre Anwendungsmöglichkeiten und die Verwendung in der Kräuterküche erfahren. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk.



Wildkräuter-Spaziergang

Lesung

### „Verdammte Weiber“ Alpen-Krimi

**Termin: Do, 03.04.25**

**Beginn: 19.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach,**

**Versammlungsraum**

**Autorin: Nicola Förg**

**Eintritt: EUR 10,-**

„Nicola Förg greift in ihren Krimis immer wieder aktuelle Themen und Konflikte auf, die sie in spannende Geschichten packt.“

In „Verdammte Weiber“, dem 16. Band der Alpen-Krimi-Reihe, verknüpft die Bestsellerautorin den mysteriösen Tod einer Journalistin, deren Recherchen zur Diskriminierung von Frauen in der Kunst mit einer spannungsvollen Familiengeschichte zu einem packenden Fall, den es für die Kommissarin Irmi Mangold zu lösen gilt.

Raffinierte Plots, Spannung und aktuelle gesellschafts- und umweltpolitische Themen – diese Mischung macht die Kriminalromane der SPIEGEL-Bestsellerautorin Nicola Förg zu einem besonderen Leseerlebnis.

Online Kartenreservierung unter der E-Mail-Adresse [gemeinde@aitrach.de](mailto:gemeinde@aitrach.de). Keine Platzreservierung.

Kabarett

### Marianne Schätzle aus dem Ländle: „ES ISCH WIES ISCH“

**Termin: Fr, 11.04.25**

**Beginn: 20.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach,**

**Versammlungsraum**

**Eintritt: EUR 15,-**

Sie ist der neue Geheimtipp, wenn's um Humor aus dem Ländle geht. Erleben sie einen kurzweiligen Abend, an dem sie herzlich la-



Kabarett „ES ISCH WIES ISCH“

chen können. In ihrem neuen Programm: „ES ISCH WIES ISCH“ geht es um bodenständigen Humor, ums älter werden, um den modernen Zeitgeist und den alltäglichen Wahnsinn. Sie geht z.B. der Fragen nach, ob Männer, die grillen können, denn wirklich kochen können. Und sie fragt sich, was man nur machen soll, wenn niemand mehr einen Handwerksberuf erlernt? Wen bestellt man, wenn der Wasserhahn tropft? Den Wasserbachelor, oder gar den Wasseringenieur? Was soll man nur werden ohne Abitur? Handwerker oder Politiker? Sie rückt die Dinge zurecht. Es lebe der gesunde Menschenverstand. Mitten aus dem Leben und von außen betrachtet.

Marianne Schätzle wurde mit dem Metzinger Kabarettpreis und der Schnellertshamer Heugabel ausgezeichnet. Sie trifft den Nerv des Publikums. Bekannt wurde die Kabarettistin Marianne Schätzle durch ihre legendäre Merkelparodie, die auch bei verschiedenen Fernsehsendern zu sehen waren. Kabarett auf hohem Niveau und darunter.

Online Kartenreservierung unter der E-Mail-Adresse [gemeinde@aitrach.de](mailto:gemeinde@aitrach.de). Keine Platzreservierung.

---

### Vortrag „Erlebnis Westalpen“

---

**Termin: Fr, 14.03.25**  
**Uhrzeit: 19.30–21.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach, Versammlungsraum**  
**Referent: Hans Häussler**  
**Gebühr: EUR 5,-**

In diesem Vortrag werden sie mitgenommen auf eine nicht alltägliche Reise in die schweizer-, sowie italienischen- und französischen Alpen. Zu bewundern sind dabei neben zum Teil kuriosen Passstraßen und Schotterpisten auch sehenswerte Landschaften, Städte und Dörfer, sowie Festungsanlagen, Burgen, Schlösser und Klöster als auch den Pont du Gard. Die Daluis und Cians Schluchten und ein französisches Motorradmuseum.

Online Kartenreservierung unter der E-Mail-Adresse [gemeinde@aitrach.de](mailto:gemeinde@aitrach.de). Keine Platzreservierung.

---

### 251-80203 „Es war einmal“ – Märchen für Erwachsene

---

**Termin: Sa, 10.05.25**  
**Uhrzeit: 19.30–20.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach, Versammlungsraum**  
**Leitung: Ute Bodenmüller**  
**Gebühr: EUR 8,-**

Wir laden Sie ein zu einem märchenhaften Abend. Hierzu besucht uns die Märchenerzählerin Ute Bodenmüller, mit einem Koffer voller Märchen für Erwachsene:

- Die Kristallkugel
- Zottelhaube oder ich bleibe, so wie ich bin
- Sir Gawain und die hässliche alte Dame

Die musikalische Umrahmung übernimmt Jonathan Bodenmüller am Keyboard.  
 Online Kartenreservierung unter der E-Mail-Adresse [gemeinde@aitrach.de](mailto:gemeinde@aitrach.de). Keine Platzreservierung.

---

### 251-80204 „Es war einmal“ – Märchen für Kinder

---

**Termin: Fr, 09.05.25**  
**Uhrzeit: 16.00–17.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach, Versammlungsraum**  
**Leitung: Ute Bodenmüller**  
**Gebühr: EUR 5,-**

An diesem Nachmittag entführt die Märchenerzählerin und Puppenspielerin Ute Bodenmüller die Kinder in das Reich der Märchen. Sie erzählt mit oder ohne Puppen spannende und lustige Märchen, die die Kinder einladen, in diese wunderbare Welt einzutauchen. Auf dem Programm stehen folgende Märchen:

- Die Bremer Stadtmusikanten
- Rumpelstilzchen (mit Fadenpuppe)
- Der gestiefelte Kater

Online Kartenreservierung unter der E-Mail-Adresse [gemeinde@aitrach.de](mailto:gemeinde@aitrach.de). Keine Platzreservierung.

---

### 251-82301 Acrylmalen für Anfänger/innen mit leichten Grundkenntnissen

---

**Beginn: Mi, 12.03.25**  
**Uhrzeit: 18.30–21.30 Uhr**  
**Dauer: 4 Abende**  
**Ort: Altes Rathaus Aitrach, EG, Hauptstr. 34**  
**Leitung: Tanja Thalheimer**  
**Gebühr: EUR 89,-**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse der Acrylmalerei. Sie lernen mit vorgegebenen Bildmotiven unterschiedliche Techniken, wie Farbe gemischt, aufgetragen und verarbeitet werden.

Überdies hinaus gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps zu Farbenlehre, Materialkunde und Bildaufbau. Dieser Kurs ist für reine Anfänger/innen und Anfänger/innen mit Grundkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Grundierte Leinwand (z.B. 50x70 cm), Farben: verschiedene Farben, unbedingt weiß und schwarz (von Schminke oder Amsterdam). Schmale und breite Flachpinsel aus Synthetik, Bleistift und Knetgummi. Weißer Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Föhn, Tischabdeckung.

---

### 251-82303 Faszination Aquarell für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger

---

**Beginn: Mo, 31.03.25**  
**Uhrzeit: 18.30–21.30 Uhr**  
**Dauer: 2 Abende**  
**Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG, Hauptstr. 34**  
**Leitung: Tanja Thalheimer**  
**Gebühr: EUR 45,-**

Sie lernen anhand verschiedener Bildmotive die Grundkenntnisse der Aquarellmalerei.

Wir arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln und erlernen den Umgang mit Aquarellfarben. Darüber hinaus gibt es Tipps zu Farbenlehre, Materialkunde und Bildaufbau.

Bitte mitbringen: Aquarellblock Hahnenmühle Cornwall 450 g 30x40 cm, Aquarellfarben (z.B. Schmincke), Bleistift HB, Knetgummi, Lineal, Rundpinsel (z.B. DaVinci Junior Synthetik Gr. 6 und 8) großer Verwaschpinsel (z.B. DaVinci Casaneo 498 Gr. 4), 1 Flachpinsel Synthetik Pinsel Gr. 10, Rubbelkrepp, Wasserglas, Kleenextücher, weißer Teller, Tesakrepp.

---

### 251-82308 Goldschmiedekurs für Kinder – Kommunionkreuz

---

**Termin: Sa, 15.03.25**  
**Uhrzeit: 9.00–18.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Tag**  
**Ort: Atelier, Austraße 10, Aitrach**  
**Leitung: Wenzel Kreisle**  
**Gebühr: EUR 55,-**

Ihr habt Lust euer eigenes Kommunionkreuz anzufertigen? Dann seid ihr hier richtig!

Bitte Baumwollkleidung tragen und Verpflegung selbst mitbringen.

Nutzungsgebühr Werkstatt von EUR 20,- pro Person.

Material kann selbst mitgebracht werden oder beim Dozenten gekauft werden. Der Goldpreis ist direkt beim Dozenten zu erfragen.

251-82309

### **Makramee-Workshop Wandbehang**

**Termin: Fr, 21.03.25**

**Uhrzeit: 15.00-18.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Altes Rathaus Aitrach, EG, Hauptstr. 34**

**Leitung: Jessica Kurbjuweit**

**Gebühr: EUR 32,-**

„Ich bin Jessica, seit mehr als fünf Jahren widme ich mich der Makramee-Kunst und weiß, dass kreatives und handwerkliches Arbeiten so manchen Alltag hinter sich lassen kann.“

Lerne in meinem Kurs die Grundtechniken des Makramee und knüpfe Deinen eigenen Wandbehang. Neben den Grundknoten lernst Du auch die Unterschiede zwischen aktiven und passiven Schnüren kennen, daher ist der Kurs nicht nur für Fortgeschrittene, sondern auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Das Makramee - Garn, sowie die Aufhängung werden im Kurs bereitgestellt.

Materialkosten von EUR 8,- werden im Kurs eingesammelt



251-82501

### **Auf ein Neues - Coole Kids können kochen (12-15 Jahre)**

**Termin: Sa, 15.03.25**

**Uhrzeit: 13.30-16.45 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 19,-**

Schnippeln, rühren, kochen, probieren und Spaß haben ist unser Motto für diesen Kochnachmittag. Wir wollen uns der asiatischen Küche widmen und bereiten köstliche Gerichte im Wok zu. Der perfekte Mix aus Spaß und Geschmack für die jungen Kochhelden!

Bitte mitbringen:

Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk. Materialkosten von ca. EUR 9,- werden im Kurs abgerechnet.

251-82502

### **„Gemüse rockt die Küche“ – Ein Veggie-Abend für Feinschmecker I**

**Termin: Fr, 30.05.25**

**Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 25,-**

An diesem Abend verwandeln wir uns in Gemüse-Gurus und machen Zucchini, Pilz und Co. zu wahren Stars auf dem Teller. Einfach vegetarisch lecker!

Bitte mitbringen:

Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk. Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

251-82503

### **„Gemüse rockt die Küche“ – Ein Veggie-Abend für Feinschmecker II**

**Termin: Sa, 31.05.25**

**Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 25,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-82502.

251-82505

### **„Hilfe Gäste kommen!“ – Küchenparty, die Eindruck macht I**

**Termin: Fr, 07.02.25**

**Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 25,-**

Bereit für den Notfallplan, wenn sich Freunde oder Familie spontan ankündigen? Wir bereiten köstliche Häppchen und schnelle Ofengerichte, welche bei den Gästen gut ankommen.

Statt in der Küche zu schwitzen, feiern wir, denn die besten Partys finden bekanntlich in der Küche statt!

Bitte mitbringen:

Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk. Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

**Helga Aumann**



Seit vielen Jahren an den beiden Außenstellen Aichstetten und Aitrach im Fachbereich Kochen und Genuss aktiv.

251-82506

### **„Hilfe Gäste kommen!“ – Küchenparty, die Eindruck macht II**

**Termin: Sa, 08.02.25**

**Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 25,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-82505.

251-82507

### **„Pasta trifft Poseidon“ – Der kulinarische Kombi-Kurs I**

**Termin: Fr, 21.03.25**

**Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 25,-**

Wir tauchen ein in die Welt von Nudeln und Neptun.

Wir zaubern drei unwiderstehliche Pasta-Gerichte und entdecken drei exquisite Fisch-Rezepte.

Bitte mitbringen:

Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk. Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

251-82508

### **„Pasta trifft Poseidon“ – Der kulinarische Kombi-Kurs II**

**Termin: Sa, 22.03.25**

**Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 25,-**

Kursinhalt siehe Nr. 251-82507.



251-83100  
**Innere Ausgeglichenheit  
 mit Hatha-Yoga**

**Beginn: Mi, 12.03.25**  
**Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr**  
**Dauer: 10 Abende**  
**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach**  
**Leitung: Katharina Arnold**  
**Gebühr: EUR 89,-**

Durch Kombination von körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation, werden wir die Stabilität, die Flexibilität und das Körperbewusstsein schulen, um inneres Gleichgewicht zu erlangen. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga wirkt sich positiv auf die Gesundheit sowie das Wohlbefinden aus. Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Yogablöcke, Decke und warme Socken.

251-83101  
**Hatha-Yoga für ein  
 gesundes entspanntes Lebensgefühl**

**Beginn: Do, 16.01.25**  
**Uhrzeit: 17.45-19.15 Uhr**  
**Dauer: 10 Abende**  
**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach,  
 Versammlungsraum**  
**Leitung: Elvira Wohlleb**  
**Gebühr: EUR 89,-**

Im Focus steht der Wohlfühleffekt, Sie gehen achtsam mit sich um und nehmen sich bewusst Zeit für sich. Sie verbessern durch regelmäßiges Üben Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Aus einer stabilen (nicht starren) Mitte heraus üben wir verschiedene Figuren (Asanas).

Generell wird auf die Körperwahrnehmung geachtet, die Rücken- und Nackenmuskulatur ge-

dehnt und gekräftigt. Wir bleiben in jeder Figur stabil, aber durchlässig. Dieser Yoga-Kurs ist machbar für alle.

Die Übungen können jederzeit auf die Teilnehmer\*innen angepasst werden, auch für Teilnehmer\*innen mit Einschränkungen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und warme Socken.

251-83400  
**Endlich wieder gut schlafen  
 und erholt aufwachen!**

**Termin: Mi, 12.03.25**  
**Uhrzeit: 17.00-20.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Altes Rathaus Aitrach, EG,  
 Hauptstr. 34**  
**Leitung: Elfriede Jaschik**  
**Gebühr: EUR 22,-**

Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Hektik führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten.

Erholsamer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs erleben Sie neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf effektive Entspannungstechniken, Mini -Motion-Bewegungsübungen, Tipps und Tricks für den Alltag und die Nächte. Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf. Werden Sie ihr eigener Schlaf-Experte! Sie erhalten Hintergrundwissen und das Werkzeug, um gleich zu Hause loslegen zu können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk.



Berta Frey, Leitung  
 Außenstelle Aitrach



**vhs Außenstelle  
 Aitrach**

Leitung: Berta Frey

Info und Kursanmeldung  
 Rathaus Aitrach  
 Nadja Hödtke  
 Schwalweg 10  
 88319 Aitrach  
 Telefon: 07565/ 9 80 00  
 Telefax: 07565/ 52 13  
 gemeinde@aitrach.de

**Öffnungszeiten:**  
 Montag bis Freitag 8-12 Uhr  
 Mittwoch 15-18 Uhr

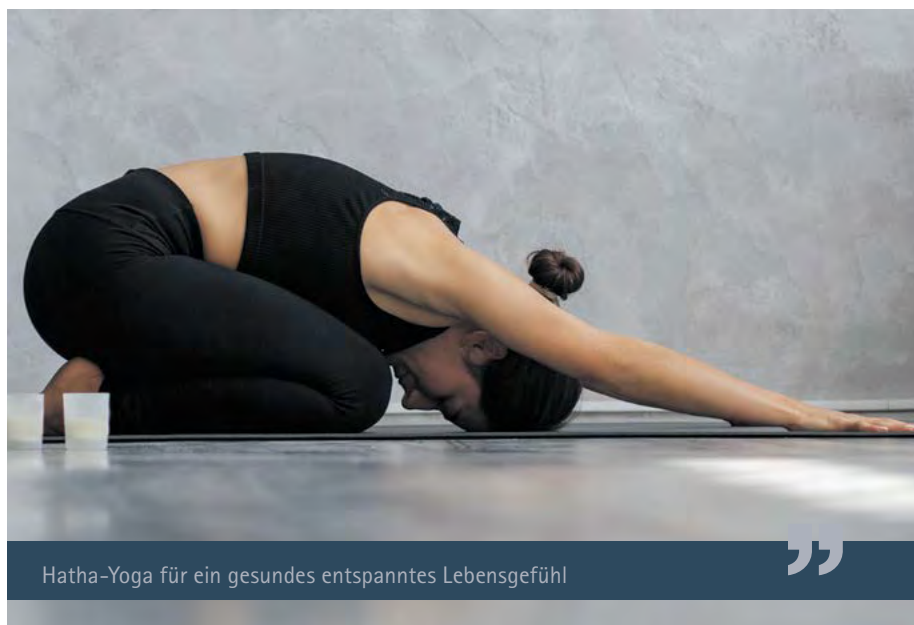
[www.aitrach.de](http://www.aitrach.de)

**vhs Außenstelle  
 Aichstetten**

Info und Kursanmeldung  
 Gemeindeverwaltung  
 Elke Loleit  
 Bachstraße 2  
 88317 Aichstetten  
 Telefon: 07565/ 94 18 28  
 Telefax: 07565/ 94 18 25  
 elke.loleit@aichstetten.de

**Öffnungszeiten:**  
 Montag, Dienstag und Donnerstag  
 8-12 Uhr und 14-16 Uhr  
 Mittwoch 8-12 Uhr und 14-18 Uhr  
 Freitag 8-12 Uhr

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



Hatha-Yoga für ein gesundes entspanntes Lebensgefühl





### Leutkircher Klassik

Sonntag, 19. Januar 2025, 17.00 Uhr  
Festhalle Leutkirch



### V. Stei/M. Mc Laren

Alles Wien!

Wien gilt bis heute als Zentrum der europäischen Musik. Von den vielen Komponisten, die sich in der „Welthauptstadt der Musik“ niederließen, stellen der Pianist Marcus McLaren und die Cellistin Verena Stei in ihrem Gesprächskonzert von drei berühmten Vertretern unterschiedlicher Epochen Werke für Klavier und Cello vor: Ludwig van Beethoven, Johannes Brahms und Anton Webern. Verena Stei spielte im Orchester des Staatstheaters Saarbrücken und im Collegium Musicum in Zürich; sie konzertiert solistisch sowie als Kammermusikerin. Marcus McLaren ist Hauspianist des Richard-Wagner-Verbands Ulm/Neu-Ulm, Gastpianist am Theater Ulm und gefragter Kammermusikpartner und Begleiter.

### Leutkircher Theater

Dienstag, 28. Januar 2025, 18.30 Uhr  
Festhalle Leutkirch



### Corpus Delicti

Nach dem Roman von Juli Zeh

Ein Gasspiel der WLB Esslingen. Mittels Genforschung, medizinischer Früherkennung und strenger Hygienegesetze reguliert die „Methode“ den Alltag der Menschen und verspricht ein gesundes Leben für alle. Krankheit vorzubeugen hat die höchste Priorität, und das System erweist sich als effektiv. Auch die junge Biologin Mia Holl befürwortet die „Methode“. Doch dann fällt Mia aus der Bahn, sie reicht ihre Gesundheitsberichte nicht mehr ein, raucht eine Zigarette und gerät ins Visier der Justiz. Juli Zeh entwirft in „Corpus Delicti“ das dystopische Bild eines totalitären Staates, in dem unser Körper zum Beweismittel für oder gegen uns werden kann.

[www.wlb-esslingen.de](http://www.wlb-esslingen.de)

### Leutkircher Klassik

Sonntag, 2. Februar 2025, 17.00 Uhr  
Festhalle Leutkirch



### Harmonic Brass

Die Donaureise

Zum zweiten Mal gastiert das renommierte Bläser-Ensemble Harmonic Brass in Leutkirch. Es macht sich auf zu einer Reise entlang der Donau: 2.845 Kilometer voller musikalischer Inspirationen. Man nennt sie die Königin unter den Flüssen und sie wird gepriesen und besungen, geliebt und gehasst. Harmonic Brass erkundet die Donau musikalisch. Harmonic Brass sucht die schönsten Geschichten über den Fluss, besteigt eine Ulmer Schachtel, besucht die großartigsten Landschaften und Städte und präsentiert die Musik der Donau. Dargeboten im perfektem Harmonic Brass-Sound und mit einer unbändigen Musizierlust.

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



## Leutkircher Kleinkunst

Freitag, 14. Februar 2025, 19.30 Uhr  
Bocksaal Leutkirch



### Reiner Kröhnert

Reiner KRÖHNERTs ER

In seinem 14. Programm „Reiner KRÖHNERTs ER“ lässt Kröhnert es gruselig krachen. Denn Kröhnert ist sicher: Die Zukunft gehört dem 1,98 Meter großen Teutonen Friedrich Merz. Er lauert auf Machtlücken – und so hängt das Damoklesschwert einer drohenden „Merzrevolution“ über der Wackel-Ampel. Kein anderer als der Altmeister des politischen Parodiekabarets Reiner Kröhnert, ebenfalls 1,98 Meter, verkörpert Friedrich Merz so authentisch in Größe, Mimik und Sprache, dass man fast vom doppelten Friederich sprechen könnte. Vorhang auf für ein pikant-brisantes Prominenten-Panoptikum! Ein gutes Lachen ist eines, das im Halse stecken bleibt. Reiner Kröhnert liefert auf diesem Gebiet zuverlässig.

[www.reiner-koehner.de](http://www.reiner-koehner.de)

## Leutkircher Klassik

Samstag, 26. April 2025, 19.30 Uhr  
Festhalle Leutkirch



### Quartonal

Traumgestalten

Quartonal gehört heute zu den gefragtesten Vokalensembles Deutschlands. Die vier Sänger begeistern mit einem überaus vielseitigen Repertoire. Ein Markenzeichen ihrer Arbeit ist der äußerst homogene Klang. 2010 gewann Quartonal beim Deutschen Chorwettbewerb den 1. Preis in der Kategorie „Vokalensembles“, es folgten Preise beim „Internationalen A-cappella-Wettbewerb“ in Leipzig und beim Wettbewerb „Tolosako Abesbatza Lehiaketa“ in Tolosa (Spanien).

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

## Leutkircher Theater

Samstag, 15. März 2025, 19.30 Uhr  
Festhalle Leutkirch



### Die Unterwerfung

Nach Michel Houellebecq

Ein Gastspiel des Landestheaters Schwaben. Houellebecqs Bestseller liefert eine provozierende Vision: Ein charismatischer muslimischer Politiker gewinnt die französischen Präsidentschaftswahlen und verändert das gesellschaftliche Leben auf der Basis von Koran und Scharia. François ist Professor an der Pariser Sorbonne. Er trinkt zu viel und hat Beziehungen zu jüngeren Frauen. Mit der Machtübernahme im Élysée-Palast verliert er seine Lehrerausbildung, die Umwandlung in eine islamische Universität erfolgt. Er darf nur an die Uni zurückkehren, wenn er selbst Muslim wird. Damit käme er in den Genuss beachtlicher Privilegien und mehrerer Ehefrauen. Kommt es zu einer Unterwerfung?

[www.landestheater-schwaben.de](http://www.landestheater-schwaben.de)

## Larifari Sommersound

Freitag, 27. Juni 2025, 20.00 Uhr  
Museum Leutkirch



### Suzie Candell

Flames

In Zusammenarbeit mit der vhs Leutkirch – Ein Mix aus modernen Pop-Klängen und traditionellem Country, gewürzt mit altbewährten Rock- und Blues-Soli: Diese einzigartige Americana-Musik bringen Suzie Candell und ihre Band fulminant auf die Bühne. Mit dreistimmigen Harmonie-Gesängen, E-Gitarre, Pedal-Steel, Schlagzeug und Bass ist ein facettenreiches Konzerterlebnis garantiert.

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

[www.larifari-ev.de](http://www.larifari-ev.de)

## Leutkircher Kleinkunst

Freitag, 4. April 2025, 19.30 Uhr  
Bocksaal Leutkirch

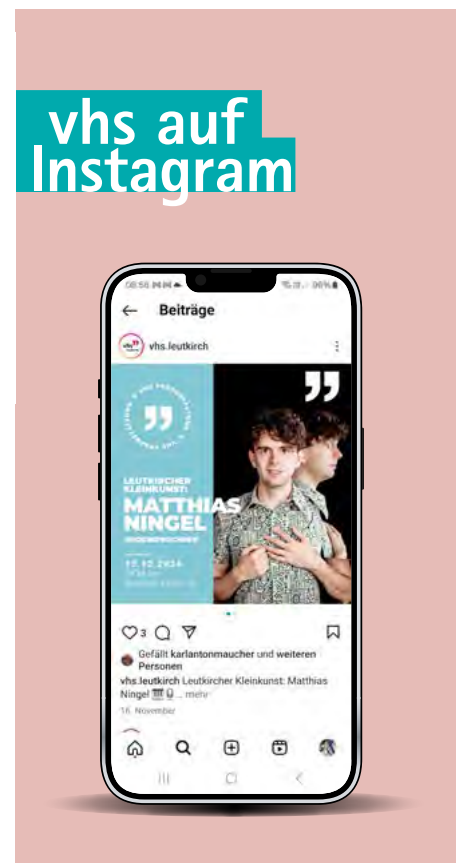


### BERTA EPPLÉ

Das ganze Jahr geöffnet!

Das Trio BERTA EPPLÉ reist mit einem Kofferwagen voller Instrumente ins Grandhotel Waldlust, wo es für einen bunten Abend gebucht wurde. Doch das Hotel scheint verlassen. Also übernehmen die drei Musiker vorübergehend selbst die Aufgaben des abwesenden Hotel-Personals. Natürlich nicht ohne ihre eigentliche Berufung aus den Augen zu verlieren: Musik für Herz und Hirn, dem geneigten Publikum zur Ablenkung von Kummer und Sorgen fröhlich dargeboten. Als sich im Laufe der Nacht herausstellt, dass das Hotel endgültig von allen guten Geistern verlassen ist, beschließen BERTA EPPLÉ umzusatteln und den Laden zu übernehmen. So entstand das neue Programm: „Das ganze Jahr geöffnet!“

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





## Leutkircher Sommerjazz

Mittwoch, 2. Juli 2025, 19.30 Uhr  
Museum Leutkirch



### Jörg Seidel Quartett mit Sabine Neibersch (voc)

Der fantastische Gitarrist und Sänger Jörg Seidel begeisterte bereits 2017 mit seiner Swing-Formation beim Leutkircher Sommerjazz. Nun kommt er erneut ins Allgäu. Mit dabei, die in Österreich sehr bekannte Musical- und Popsängerin Sabine Neibersch. Am Kontrabass wird Philipp Zarfl zu hören sein, an der Percussion Klemens Markt. Das Programm: Jazzig-souliger Sommersound, dargeboten von einem exzellenten Top-Quartett.

[www.joergseidel.de](http://www.joergseidel.de)  
[www.sabineneibersch.com](http://www.sabineneibersch.com)

## Leutkircher Sommerjazz

Mittwoch, 16. Juli 2025, 19.30 Uhr  
Museum Leutkirch



### De Nada Mediterranean Gypsy Jazz

David Klüttig (Gitarre), Marco Müller (Gitarre), Lukas Bystricky (Rhythmusgitarre) und Reinhard Pfahl (Kontrabass). Die feurigen Klänge der vier Vollblutmusiker lassen sich am besten als „Mediterranean Gypsy Jazz“ bezeichnen. Packende Arrangements, die Raum für Improvisation und Spielwitz lassen, zeigen spanische Klassiker in neuem Glanz. Aber vor allem die Eigenkompositionen von Marco Müller und David Klüttig sind es, die den unverwechselbaren Sound der Band prägen. Eine Prise Melancholie, dann wieder die perlende Lebenslust.

[www.denada.band](http://www.denada.band)

## Leutkircher Sommerjazz

Mittwoch, 30. Juli 2025, 19.30 Uhr  
Museum Leutkirch



### Trio Adjiri Odametey Weltmusik aus Westafrika

Adjiri Odametey zählt zu den beeindruckendsten Vertretern afrikanischer Musik unserer Tage. Markenzeichen des ghanaischen Singer-Songwriter und Multi-Instrumentalisten ist seine warme, erdige Stimme. Für seine Musik nutzt der Ausnahmekünstler selten gehörte afrikanische Instrumente wie beispielsweise die afrikanische Harfe Kora, die Daumenklaviere Mbira und Kalimba, das Balafon mit Kürbissen als Resonanzkörper oder Kpanlogo-Trommeln. Zum Leutkircher Sommerjazz kommt Adjiri Odametey mit seiner Trio-Formation.

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

Die Konzerte finden im malerischen Ambiente des Innenhofes im Museum im Bock am Gänsbühl 9 statt. Bei schlechtem Wetter weichen wir in den gemütlichen Bocksaal unter dem Dach des Museums aus.



# pianofactum

Klavierkompetenz aus dem Allgäu

- Klaviere, Flügel & E-Pianos
- Silentflügel & Silentklaviere
- Neu- & Gebrauchsinstrumente
- Beratung, Miete & Finanzierung
- Meisterwerkstatt für Klavierbau
- Klavier- & Konzertstimmungen
- Konzertflügelverleih

Schmiedgasse 23 · 87600 Kaufbeuren · Fon: 08341 9611 526  
Besuchen Sie uns im Internet: [www.pianofactum.de](http://www.pianofactum.de)

Steingraeber & Söhne SAUTER  
—Pianofortemanufaktur—  
YAMAHA Bösendorfer

## Freie-Wahl-Abonnement

15 Prozent auf den  
Vorverkaufspreis  
ab vier Veranstaltungen

unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) buchbar



vhs

Bei der  
vhs erhalten  
Sie **Geschenk-  
gutscheine**  
in beliebiger  
Höhe.

## Immobilienvermittlung ist Vertrauenssache...

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen oder vermieten?

Gerne helfen wir Ihnen persönlich bei der Bewertung,  
Vermarktung und Abwicklung.



Josef  
Schwärzler

Margit  
Geser

### Ihr starkes Team vor Ort

Tel. 07561-98877-91  
info.ag@ivg-allgaeu.de  
www.ivg-allgaeu.de

Wangener Straße 10  
88299 Leutkirch





Kreissparkasse  
Ravensburg

*Weil Du  
es möglich  
machst!*

...geht uns die Luft  
auch auf schwierigem  
Terrain nicht aus.



*Bewirb Dich!*  
Du erreichst  
sicher mehr.

Sabrina Steinhauser  
Baufinanzierungsberaterin