



vhs
leutkirch

Herbst | Winter

26|27

KURS

Program



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/14642-2510-1001





BATTLE KART
Beyond Reality
LEUTKIRCH IM ALLGÄU

**KARTFAHREN
WIE IM VIDEOSPIEL!**

**Jetzt 10% sparen
mit dem Code:
kennenlernen2026bk**

BattleKart.com

Nadlerstraße 26 | 88299 Leutkirch im Allgäu



**Heute ist ein
guter Tag
zum Lesen.**

Wir feiern das gedruckte Buch!
In einer immer digitaleren Welt ist es
Zeit für Druckprodukte zum Anfassen.
Diese Leidenschaft findet sich in
unserer täglichen Arbeit wieder.

 **memminger
medien
zentrum**

Fraunhoferstr. 19 | 87700 Memmingen
www.mm-mediencentrum.de



vhs

Die vhs ist im Wandel.

Nach 36 Jahren Hochbetrieb im Georg-Schneider-Haus (siehe Seite 73) steht nun aufgrund einer umfangreichen Renovierung ein Auszug an. Nach solch einer langen Zeit kann man schon fast von einem historischen Moment in der Geschichte der Volkshochschule Leutkirch sprechen. Doch wie geht es weiter? Wo sind wir nun untergebracht und wo finden Ihre Kurse statt?

Mit Unterstützung der Stadt Leutkirch konnten wir Ausweichräumlichkeiten gewinnen. Auf Seite 3 sehen Sie, wo wir bis zur Fertigstellung des neuen Georg-Schneider-Hauses im Jahr 2028 untergebracht sein werden. Wir freuen uns jetzt schon, wenn wir Ihnen in zwei Jahren unsere neuen Kursräume im renovierten Georg-Schneider-Haus präsentieren können.

Bis dahin finden Sie uns zum einen im Werkstattraum des alten Klosters neben der St. Martins Kirche. Zum anderen werden die Kurse im Bereich Bewegung im ehemaligen Kindergarten in Adrazhofen abgehalten. Mit Hilfe des Bauhofes konnten hier bauliche Veränderungen vorgenommen werden, die einen ansprechenden Kursbetrieb mit einem idyllischen Blick in die Natur ermöglichen. Parkplätze sind vorhanden und es besteht die Möglichkeit spontan den Kurs ins Freie zu verlegen. Neben diesen beiden Möglichkeiten dürfen wir Kurse im Hans-Multscher-Gymnasium sowie im Bürgersaal anbieten.

Wir danken allen Beteiligten für die Unterstützung beim Umzug. Danke für die Bereitschaft aller Dozierenden, sich auf die neue Situation einzulassen, ebenfalls danken wir unseren zahlreichen Kursteilnehmenden, die Flexibilität beweisen und sich nun in den neuen Räumlichkeiten efinden.

Nun wünsche ich Ihnen allen ein gutes Semester. Ein Semester voller neuer Eindrücke, netter Begegnungen, einprägender Erfahrungen und aktiver Teilnahme.

Das ganze Team der vhs Leutkirch mit den Außenstellen Aitrach und Aichstetten freut sich auf Sie!

Stephan Wandinger mit dem ganzen vhs-Team

S. Wandinger

02 Veranstaltungsorte

04 Mitarbeiter

05 AGB

06 Anmeldeformular

07 Talk/Vorträge

10 Politik/Gesellschaft/Umwelt

20 Kultur-Gestalten

36 vhs Tanz und Ballett

38 Gesundheit und Fitness

54 Leichter Sprachen lernen

62 Arbeit und Beruf

66 Aichstetten und Aitrach

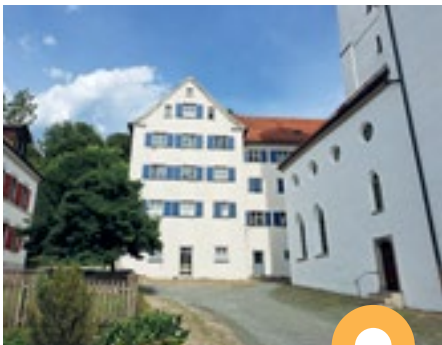
74 Kulturprogramm



Unsere Veranstaltungsorte und



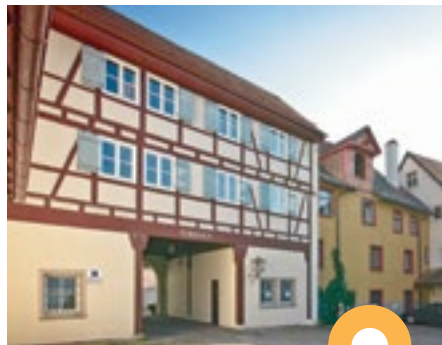
Unterrichtsräume



Werkstattraum und Refektorium
Altes Kloster – Marienplatz 1



In direkter Nähe zur katholischen St. Martinskirche, im geistlichen Viertel, steht das Alte Kloster. Gegründet wurde es vermutlich im 14. Jahrhundert, bestand bis zur Säkularisation 1804 und beheimatete zuletzt den Orden der Franziskanerinnen. Im Erdgeschoss befindet sich der so genannte Werkstattraum. Der Eingang hierfür erfolgt vom Marienplatz, Ecke Kaplaneigässle aus. Im Werkstattraum finden Seminare und Kreativangebote statt. Im 1. Stock gibt es zudem das Refektorium, heute Aufenthaltsraum des Hauses. Hier trifft sich die vhs-Frauengruppe.



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.



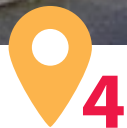
Ehem. Kindergarten Adrazhofen
Hangweg 14



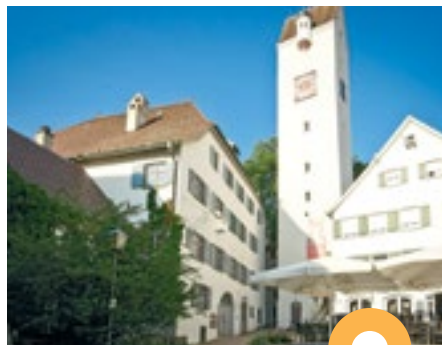
Für die Zeit der Umbauphase des Georg-Schneider-Hauses finden die Bewegungsangebote in zwei Sporträumen im ehemaligen Kindergarten Adrazhofen statt. Dieser ist nur drei Kilometer von der vhs-Geschäftsstelle im Gotischen Haus entfernt, es besteht ein Radweg. Am Haus sind Parkmöglichkeiten vorhanden. In Zusammenarbeit mit der Stadt Leutkirch wurden die baulichen Gegebenheiten im Kindergarten für einen guten vhs-Kursbetrieb geschaffen, so dass die vhs-Angebote bis zur Fertigstellung des Georg-Schneider-Hauses (geplant bis 2028) wie gewohnt verlässlich stattfinden können.



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 der vhs-Ballettunterricht 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.



Volkshochschule Leutkirch e.V.

Von links: Edina Schmidt (vhs-Sprachenschule, Integration), Stephan Wandering (Leiter), Claudia Joser-Sigg (Sekretariat), Gertrud Mösele (Sekretariat/Buchhaltung), Matthias Hufschmid (Päd. Mitarbeiter, stellv. Leiter)

Leitung

Stephan Wandering

Päd. Mitarbeiter, stellv. Leitung

Matthias Hufschmid

vhs-Sprachenschule, Integration

Edina Schmidt

Sekretariat

Claudia Joser-Sigg
Gertrud Mösele

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 – 12.00 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

1. Vorsitzender

Rita Winter

stellvertretende Vorsitzende

Ursula Horn

Vorstandsmitglied

Silvia Weitzenegger

(Vertreterin der Stadt Leutkirch)
Vorstandsmitglied

Oberbürgermeister

Hans-Jörg Henle
(Vertreter der Stadt Leutkirch)
Vorstandsmitglied

Stephan Wandering

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 vhs Leutkirch e.V. | Adobe Stock Fotos

Druck Memminger MedienCentrum

Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/14642-2606-1002



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

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  _____
-------------	--



Talk/Vorträge

Herbst/Winter 26|27



**Talk im
Bock**

Montag, 19. Oktober 2026
19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch
Sr. Maria Dulcissima

Weitere Infos unter www.talkimbock.de

Seit 25 Jahren gibt es den Talk im Bock. „Menschen mit Geschichten“ bringt das Konzept der weit über die Region hinaus bekannten und beliebten Reihe auf den Punkt: Menschen von hier oder von weit(er) her. Menschen mit Geschichten, die faszinieren, berühren, bewegen, staunen lassen. Im Bocksaal oder in der Festhalle. Veranstaltet von der Volkshochschule Leutkirch mit Unterstützung des Talk im Bock-Teams und dem Kulturverein Larifari. Treue Sponsoren sorgen dafür, dass der Talk finanziell auf guten Füßen steht.

Auf dem Moderatorensessel sitzt Joachim Rogosch, freier Journalist, geboren 1957 in der Bayerischen Rhön, seit 1983 Leutkircher. Rogosch hat in Tübingen, Paris und Würzburg katholische Theologie studiert (Schwerpunkt Ökumene und Orthodoxie). Anschließend war Rogosch 15 Jahre lang bei der „Schwäbischen Zeitung“ mit Schwerpunkt Politik, Kultur und Wissenschaft tätig. Seit 1999 selbständig in den Bereichen Unternehmenskommunikation und Journalismus-Ausbildung. Rogosch erhielt 2001 den Theodor-Wolff-Preis, die renommierteste Auszeichnung, die die Zeitungsbranche vergibt.



Die Talks: Drei Mal eine gute halbe Stunde, dazwischen Jazz mit „Just Friends“. Beginn ist um 19.30 Uhr. Einlass eine Stunde vorab, es gilt die freie Platzwahl, der Eintritt ist frei. Der Talk-Gast bringt ein Spendenprojekt mit, für das in der Pause gesammelt wird. Für Getränke und kleine Snacks sorgt der Kulturverein Larifari e.V.

Joachim Rogosch

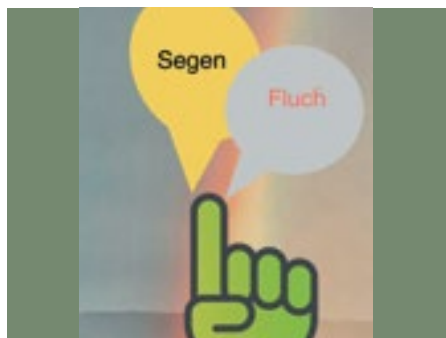
Sr. Maria Dulcissima

Am Montag, 19. Oktober 2026, zu Gast beim Talk im Bock: Marietta Hampp alias Sr. Maria Dulcissima. Der Name klingt süßlich – hat aber mit radikaler Ehrlichkeit zu tun. Im Gespräch mit Joachim Rogosch geht es um ihre Erfahrungen in Rom oder Medjugorje, um Beziehungsprobleme in unserer Gesellschaft, um Freiheit, Sünde und vieles mehr.

Vortrag

Dienstag, 29. September 2026
19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch

Christine Ludwig
Soziale Medien – Segen oder Fluch?



In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen
Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW).

Mit seinen Freunden weltweit spontan in Verbindung treten, alle Freunde über wichtige persönliche Ereignisse zeitnah auf dem Laufenden zu halten sowie bei witzigen neuen Trends sofort zu den Ersten zu gehören, die davon erfahren: dies sind die Verheißungen der Sozialen Medien.

Doch nicht nur Positives verbreitet sich über diese Plattformen. Toxische Verhaltensweisen erhalten hier ebenfalls Raum: die negative Meinung Einzelner über bestimmte Personen gehen viral. Die Opfer erleben Cyber-Mobbing in erheblichem Ausmaß. Pädophile Netzwerke versuchen mit Minderjährigen in Kontakt zu treten. Menschen leben ihre psychopathischen Neigungen aus, finden Gleichgesinnte, treiben gezielt Minderjährige in suizidale Handlungen bis hin zum Selbstmord und tauschen sich in ihren Foren darüber aus. Zudem basieren Soziale Medien auf KI und lassen sich gut als Quelle einsetzen, gezielt die Daten ihrer Nutzer zu sammeln und zu verwerten.

Wie gut sind Eltern, Erzieher und Pädagogen für die Herausforderungen der sozialen Medien im Zeitalter der künstlichen Intelligenz vorbereitet? Wie sehen die Kinder und Jugendlichen selbst dieses Thema? Vor welchen Herausforderungen stehen wir als Gesellschaft?

Diplom-Psychologin Christine Ludwig studierte Psychologie an der Universität Potsdam und absolvierte Ihre Ausbildung zur Psychotherapeutin (VT) an der Akademie für Psychotherapie und Interventionsforschung (API) der Universität Potsdam. Seit 2024 arbeitet sie als Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche in eigener Praxis in Leutkirch.

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

Vortrag

Dienstag, 20. Oktober 2026
19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch

Dr. Michael Walther
Impfungen – Mythen und Fakten



In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen
Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW).

Impfungen sind die erfolgreichste medizinische Maßnahme die es gibt, sagt Dr. Michael Walther. Impfprogramme sind auch äußerst kosteneffektiv, da die Gesundheitssysteme so durch geringere Behandlungskosten entlastet werden und die Produktivität der Gesellschaft erhalten bleibt.

Trotzdem werden – nicht erst seit der Corona-Pandemie – Impfungen immer wieder verunglimpft. Als Folge der zunehmenden Verunsicherung sinkt die Impfbereitschaft wodurch nicht nur der individuelle Schutz, sondern auch der Benefit für unsere Solidargemeinschaften gefährdet wird, so der Referent.

Dr. Michael Walther möchte die oben genannten Aspekte weiter vertiefen und erklären, welche Impfungen gerade auch für unsere überalternde Gesellschaft extrem wichtig sind. Dabei versucht er am Beispiel der Masern- und Coronaimpfung die Mythen zum Thema impfungsbedingte Nebenwirkungen und Langzeitschäden zu entkräften und Tipps an die Hand zu geben, wie man Fakten von Meinungen unterscheiden und so eine gut informierte Impfentscheidung für sich und die Familie treffen kann.

Dr. med. habil. Michael Walther MSc TMIH war insgesamt 13 Jahre lang als medizinischer Wissenschaftler mit Forschungsschwerpunkt Malaria-Immunologie und Impfstofftestung an den Universitäten London und Oxford sowie dem National Institute of Health, Bethesda (USA) tätig, davon sechs Jahre lang für den Medical Research Council (UK) in Westafrika. Er hat auf dem Gebiet Tropenmedizin und Infektionsimmunologie habilitiert und ist seit zwölf Jahren als Allgemeinmediziner und Tropenmediziner in Leutkirch niedergelassen.

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

Vortrag

Freitag, 6. November 2026
19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch

Heiko Beyer
Neuseeland – Ein halbes Jahr durchs
Land der Kiwis



Eine Veranstaltung des Fotoclubs Leutkirch-KiBlegg in Kooperation mit der Volkshochschule Leutkirch e.V.

Erst Australien, dann Südafrika – und nun Neuseeland. Bereits zum dritten Mal kommt der Berliner Fotojournalist und Reiseerzähler Dirk Bleyer (www.dirk-bleyer.de) nun nach Leutkirch. Seit bald 25 Jahren präsentiert er seine Multivisionen. Fast von Anfang an wurden seine feinhumorigen, aber tiefsinnigen Shows mit dem begehrten Prädikat „Leicavision“ ausgezeichnet, das nur zehn Referenten seinerzeit erhalten haben. Seine Bilder sind in zahlreichen Ausstellungen, Bildbänden (u.a. von National Geographic und Kneisebeck Verlag) und Fotokalendern erschienen, ebenso in namhaften Magazinen veröffentlicht („Stern“, „Abenteuer & Reisen“, „Merian“, „Der Spiegel“, GEO, National Geographic usw.).

Sechs Monate nahm sich der Profi-Fotograf und Abenteuerer Zeit für Neuseeland, diesen beiden Inseln am „schönsten Ende der Welt“, wie Dirk Bleyer sagt. Er ließ sich Treiben durch die überwältigenden Naturlandschaften, vorbei an eisigen Gletschern und rauchenden Vulkanen. Unvergessliche Nächte an einsamen Stränden, Wanderungen durch üppige Regenwälder, vorbei an romantischen Seen und dramatischen Steilküsten! Und wie einzigartig, die Begegnungen mit den Kiwis, die unkomplizierten und zuweilen schrägen Bewohner dieser beiden Inseln. Neuseeland, einfach faszinierend!

Kartenvorverkauf www.reservix.de, Touristinfo Leutkirch und an der Abendkasse: EUR 18,- Ermäßigter Preis (vhs- und Fotoclub-Mitglieder, Schüler, Studenten und Auszubildende, Menschen mit einer Behinderung ab 50 Prozent): EUR 16,-.

www.vision21.de

Vortrag

Donnerstag, 12. November 2026
19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch

Evelyn Mauch
Zwischen Gewissheit und Ungewissheit
Wenn die Reise des Lebens zu Ende geht



Die letzte Lebensphase wirft viele Fragen auf und ist häufig mit Unsicherheiten verbunden. Was geschieht, wenn das Leben zu Ende geht? Welche Unterstützung gibt es für Betroffene und Angehörige? Und wie können persönliche Wünsche und Vorstellungen für das Lebensende berücksichtigt werden?

Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen über den Sterbeprozess, Möglichkeiten der Begleitung sowie Wege zu einem selbstbestimmten und würdevollen Lebensende. Zudem werden die Aufgaben von Palliativversorgung und Hospizarbeit vorgestellt. Ein Informationsabend, der Orientierung geben und den offenen Austausch über ein Thema fördern möchte, das uns alle betrifft.

Evelyn Mauch, Krankenschwester, Palliativfachkraft, Einrichtungsleitung Hospiz Ursula in Leutkirch.
Eintritt: EUR 5,-/ermäßigt EUR 4,- (Mitglieder vhs)



Vortrag

Samstag, 21. November 2026
10–12 Uhr
Bocksaal Leutkirch

Daniel Lucanto
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung
und Testament



Was geschieht, wenn man plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann? Wer regelt medizinische Fragen, Bankangelegenheiten oder persönliche Wünsche? Und was passiert mit dem eigenen Vermögen nach dem Tod? Der Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Möglichkeiten der persönlichen Vorsorge: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament.

Anhand anschaulicher Beispiele wird erklärt, warum diese Dokumente für jeden Erwachsenen wichtig sind – unabhängig von Alter oder Familienstand. Die Teilnehmenden erfahren, welche Aufgaben eine bevollmächtigte Person übernehmen darf, wie medizinische Wünsche rechtsicher festgehalten werden können und welche typischen Fehler bei Testamenten vermieden werden sollten. Zudem wird erläutert, wann eine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden kann, welche Aufgaben Betreuer übernehmen und wie sich durch eine Vorsorgevollmacht häufig eine gerichtliche Betreuung vermeiden lässt. Außerdem wird erklärt, wann gesetzliche Regelungen greifen und weshalb diese nicht immer den eigenen Vorstellungen entsprechen.

Der Vortrag am Samstagvormittag vermittelt die Inhalte praxisnah und leicht verständlich. Fachbegriffe werden anschaulich erklärt, praktische Hinweise erleichtern die Umsetzung im Alltag. Ziel ist es, Unsicherheiten abzubauen und Mut zu machen, sich rechtzeitig mit der eigenen Vorsorge zu beschäftigen. Denn gut vorbereitete Entscheidungen entlasten Angehörige, schaffen Klarheit in schwierigen Situationen und helfen dabei, den eigenen Willen zu wahren – heute und in Zukunft.

Daniel Lucanto ist Notar in Leutkirch.

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

Vortrag

Dienstag, 24. November 2026
19.30 Uhr
Schwörsaal Rathaus

Literatur im Rathaus
mit Alena Schröder



Alena Schröder liest an diesem Abend in der Reihe „Literatur im Rathaus“ aus ihrem neuen Roman „Mein ganzes Leben: Öl auf Leinwand, ohne Titel“.

Auf zwei Zeitebenen wird die bewegende Geschichte zweier Frauen erzählt, deren Leben durch eine unscheinbar wirkende Leinwand für immer verbunden ist.

Güstrow, Mai 1945: Die 14-jährige Marlen liegt zusammengekauert in der Schublade einer Kommode in einem verlassenen Forsthaus. Als sie sich endlich befreit, entdeckt sie dort das unscheinbare Porträt einer jungen Frau.

Berlin, 2023: Hannah Borowski ist 34 Jahre alt und alles wäre gut, wenn nicht ihre beste Freundin Rubi plötzlich ausziehen würde. Und wenn nicht plötzlich Hannahs Vater wieder aufgetaucht wäre. Und was wurde aus der wertvollen Leinwand, die einst Hannahs Großmutter gehörte?

Emotional, warmherzig, tiefgründig: Alena Schröder spürt in ihrem Roman der Frage nach, was wir unseren Eltern schulden und welches Erbe sie uns mitgeben.

Alena Schröder, geboren 1979, arbeitet als freie Journalistin und Autorin in Berlin. Nach einigen Jahren in der „Brigitte“-Redaktion arbeitet sie heute als freie Schriftstellerin. Gemeinsam mit Till Raether spricht sie in ihrem Podcast „sexy und bodenständig“ über das Schreiben. Ihre Romane „Junge Frau am Fenster stehend, Abendlicht, blaues Kleid“ (2022) und „Bei Euch ist es immer so unheimlich still“ (2024) waren große Erfolge.

Eintritt frei



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Begegnung

vhs

Dozententreffen 2026-2

Termin: Di, 15.09.26

Beginn: 15.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Treffpunkt: Parkplatz

Gasthaus Bayrischer Hof

Alle Dozentinnen und Dozenten, sowie Mitarbeitende und ehrenamtlich Tätige der vhs Leutkirch mit Außenstellen sind eingeladen zu diesem Dozententreffen.

Start und Ende wird am Gasthaus Bayrischer Hof in der Kemptener Straße 53 sein. Von hier aus wandern wir gemeinsam gemütlich durch den Oberen Stadtwald nach Adrazhofen. Ziel ist der ehemalige Kindergarten. Hier hat die vhs für die Umbauphase des Georg Schneider Hauses einen Übergangsstandort für Bewegungsangebote eingerichtet. Diesen wollen wir kennenlernen. Bei einem fundierten, humorvollen Kurzvortrag von vhs-Dozent Ramon Gambach geht es dann rund um die Themen Stress und Stressvermeidung. Kleine Übungen kommen dabei nicht zu kurz. Gegen 17.30 Uhr

brechen wir wieder auf und spazieren auf dem Fuß- und Radweg entlang der Straße zurück nach Leutkirch zum Ausgangspunkt Bayrischer Hof. Bei einer gemeinsamen Einkehr (auf eigene Kosten) wollen wir den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Um das Dozententreffen besser planen zu können, bittet die vhs um Anmeldung bis spätestens Dienstag, 8. September 2026.

262-10001

vhs-Frauengruppe – Ein Vormittag für Frauen

Beginn: Mi, 16.09.26

Uhrzeit: 9.00-11.00 Uhr

Dauer: fortlaufend

Ort: Aufenthaltsraum Altes Kloster (Refektorium), Eingang zur Kirche

Leitung: Marianne Birkenmaier und Jeanette Hüttel

Gebühr pro Termin: EUR 2,-

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 sollen ein Lern- und Erfahrungsort sein, 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). 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.



262-10002

Lukul(i)T(o)ur

Termine und Uhrzeiten:

Do, 17.09.26, 14 Uhr

Do, 15.10.26, 14 Uhr

Do, 19.11.26, 14 Uhr

Do, 17.12.26, 14 Uhr

Do, 21.01.27, 14 Uhr

Dauer: 5 Termine

Ort: In und um Leutkirch/ Region

Leitung: Karl-Heinz Schweigert

Gebühr: EUR 20,-

Ein spannender und vielschichtiger Begriff betitelt diese Veranstaltungsreihe. Ziel ist es, in kleiner Gruppe (maximal zwölf Teilnehmende) unterwegs zu sein, Kultur- und Naturschätze zu besuchen und auch dem Thema Kulinarik Raum zu geben. Eine attraktive und genussvolle Trilogie für Körper, Geist und Sinne.

Geplant sind fünf Termine von September bis Januar 2026, je Monat eine Veranstaltung. Eine Liste von Zielen wird vom Kursleitenden erstellt, die Teilnehmenden können daraus dann nach Absprache die Fahrten auswählen. Vorwiegend sollen es Halbtagesveranstaltungen sein, aber auch Ganztagesausfahrten sind denkbar.

Gebucht werden kann die Reihe nur gesamt (nicht Einzeltermine) zum Abopreis von 20,- Euro (nicht ermäßigbar). Zusätzlich zu dieser Gebühr tragen die Teilnehmenden je Veranstaltung die möglichen Kosten, z.B. für Transfer, Eintritte, Einker und Sonstiges selbst.

Bei den Fahrten hat der öffentliche Verkehr Priorität, ansonsten sind privater Kleinbus und PKW geplant.

Zum Start im September ist eine Fahrt nach Kißlegg geplant (Abfahrt mit dem Zug um 14.06 Uhr vom Bahnhof Leutkirch). Auf dem Programm stehen dann eine Besichtigung des historischen Kinos Weiland, der Besuch der Ausstellung „Ein Blumenjahr“ (Schrade/ Weiland) im Schloss und/oder der Besuch der Pfarrkirche mit Silberschatz und Führung. Anschließend ist die Einker in einem Eiscafé oder einer Gaststätte vorgesehen, bevor es mit dem Zug zurück nach Leutkirch geht.

Für weitere Informationen steht der Dozent unter Telefon 07561 1625 zur Verfügung.

262-10003

Anleitung zur Sexuellen Unzufriedenheit

Termin: Sa, 23.01.27

Uhrzeit: 19.00-22.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Bocksaal

Leitung: Jean van Koeverden,

Elisabeth Busse

Gebühr: EUR 35,-

Ein unterhaltsamer Lern- und Kabarettabend. Ein humorvoller, respektvoller und aufschluss-



reicher Medienabend zwischen Kinofilm und Talkshow zu dem schönen und manchmal schwierigen Thema Sexualität frei nach Bernhard Ludwig, Familientherapeut und Kabarettist aus Wien.

Es geht um Standardsituationen der heterosexuellen Partnerschaft – für langlebige Partnerschaft und für Singles, die es nicht bleiben wollen.

Ein Teil des gleichnamigen Filmes ermöglicht zunächst den Einstieg in Gebiete, über welche Mensch nicht mit Jedem spricht. Zu den unzähligen mit Humor und Achtsamkeit veranschaulichten Themen zur Sexualität entwickeln sich angeregte Diskussionen. Frauen und Männer sammeln jeweils Fragen an das andere Geschlecht. Die Fragen werden anschließend abwechselnd ausgetauscht – ähnlich einer Talkshow.

Der Abend ist interaktive Ideenschmiede und Entwicklungschance.

Menschen in Beziehung sei empfohlen, mit Partner zu kommen.

Für Singles lassen sich oft wiederholte Fehler oder eingefahrene Totschlag-Muster entdecken.

Die Gebühr gilt für eine Person, bzw. für ein Paar (bei einem Paar ist also eine Person frei!). Pro Person, bzw. pro Paar ist im Preis inbegriffen das gleichnamige Comic-Buch (116 S.) von Bernhard Ludwig (Anleitung zur Sexuellen Unzufriedenheit), um diesen Abend noch möglichst lange in Erinnerung bewahren zu können. Damit Singles keinen Nachteil erfahren, ist es möglich, sich mit einem anderen Single zusammenzufinden und als Paar (zum günstigeren Preis) teilzunehmen.

Eine Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

Lernen und spielen

262-10004

Lernspaß in Bewegung – Leichter lernen mit Brain- Gym-Übungen ab 6 Jahren

Termin: Di, 06.10.26

Uhrzeit: 14.30-17.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum
Adrazhofer Berg

Leitung: Elfriede Jaschik

Gebühr: EUR 17,30

Entspannung und Fitness für Grundschulkinder ab 6 Jahren.

In diesem Kurs werden die Kinder zu spielerischen Bewegungsübungen angeleitet, die ihnen helfen, Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit und Freude an Bewegung zu entwickeln. Vor Hausaufgaben, Klassenarbeiten oder sportlichen Herausforderungen können diese Übungen Orientierung geben und einen Moment des Ankommens ermöglichen. In der Gruppe macht das gemeinsame Ausprobieren besonders Spaß, und die Kinder entdecken einfache Methoden, die sie im Alltag nutzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, falls vorhanden, Decke, etwas zum Trinken.

262-10005

Impulsvortrag Life Kinetik

Termin: Fr, 18.09.26

Uhrzeit: 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Valerie Schneider

Gebühr: EUR 10,-

Life Kinetik ist ein einzigartiges Training zur Förderung von Konzentration, Koordination und geistiger Leistungsfähigkeit. Durch ungewohnte Bewegungsaufgaben wird das Gehirn auf spielerische Weise aktiviert – ganz ohne körperliche Anstrengung oder Leistungsdruck. In diesem Impulsvortrag lernen Sie die Grundlagen von Life Kinetik kennen und erleben erste praktische Übungen. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell neue Verknüpfungen im Gehirn entstehen und wie viel Freude es macht, die eigene Denk- und Bewegungsfähigkeit zu erweitern.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre geistige Fitness im Alltag verbessern möchten – unabhängig von Alter oder sportlicher Erfahrung.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

262-10006

Life Kinetik – Training für mehr Konzentration und mentale Stärke

Beginn: Mo, 05.10.26

Uhrzeit: 15.00–16.00 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Valerie Schneider

Gebühr: EUR 115,-

Life Kinetik verbindet Bewegung und Gehirnttraining zu einem effektiven und zugleich unterhaltsamen Konzept. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Wahrnehmung, Koordination und Konzentration gezielt gefördert. Ziel ist es nicht, Übungen perfekt zu beherrschen, sondern das Gehirn immer wieder vor neue Herausforderungen zu stellen.

Valerie Schneider



Begeisterte Natur- und Umweltpädagogin, mit naturwissenschaftlichem Hintergrund.



Im Kurs erleben Sie ein vielfältiges Training, das individuell angepasst wird und ohne Leistungsdruck stattfindet. Bereits kurze Zeit nach Beginn berichten viele Teilnehmende von mehr Konzentration, besserer Stressbewältigung und gesteigerter geistiger Flexibilität im Alltag.

Der Kurs eignet sich für Kinder und Jugendliche – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Evtl. etwas zu trinken und bequeme Kleidung.

262-10007

Workshop: Kinesiologie für Schulkinder

Termin: Fr, 16.10.26

Uhrzeit: 16.00–18.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag/Abend

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A

Leitung: Rita Jeni

Gebühr: EUR 17,30

Die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Vermittelt werden gezielte Bewegungen in bestimmten Übungen (Brain-Gym-Übungen = Gehirngymnastik) die dem Ziel dienen, das Lernen basaler Fertigkeiten zu erleichtern, z.B. der Lesefertigkeiten, der Schreibfertigkeiten, der Fertigkeiten für das selbständige Lernen. Auch eine Rechtschreibstrategie wird in diesem Kurs vorgestellt. Viele Kinder, die Rechtschreibprobleme haben, verfügen über eine auditive Lernstrategie. Eine optimale Rechtschreibstrategie ist jedoch visuell. Wer innerlich Wortbilder gespeichert hat, dem fällt es leichter, gute Leistungen im Rechtschreiben zu erbringen.

Hinweis: Die Wirksamkeit der Kinesiologie ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

Die Gebühr gilt für ein Kind in Begleitung eines Elternteils.

262-10008

Spielspaß für Kinder mit beliebten Kartenspielen ab 7 Jahren

Termin: Sa, 14.11.26

Uhrzeit: 9.30–12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Elfriede Jaschik

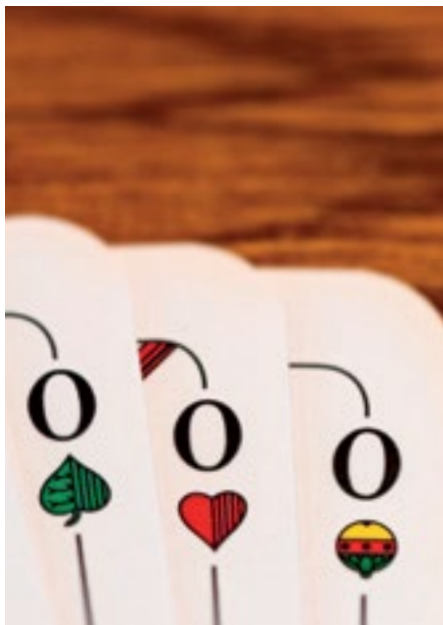
Gebühr: EUR 16,70

Kartenspiele machen Spaß. Gleichzeitig werden im Kartenspielen die Aufmerksamkeit, Kreativität, Schnelligkeit und das Gedächtnis geschult. Und das Beste: Man kann Kartenspiele fast überall spielen, mit Freunden oder mit der ganzen Familie. Es geht um Kartenspiel-Klassiker, aber auch um Spiele, die du bestimmt noch nicht kennst, Spiele zum Aufpassen, Zählen, für schlaue Köpfe...

Schummeln und Mogeln ist auch erlaubt. Kartentricks, Hellsehen, Magie sind ebenso Thema. Diese lustigen Kartentricks können dann vor einem Publikum oder im Freundeskreis vorgeführt werden.

Voraussetzung ist, dass man Lesen kann.

**BEI DER VHS
ERHALTEN SIE
GESCHENK-
GUTSCHEINE
IN BELIEBIGER
HÖHE.**



262-10009

Schafkopf für Anfänger

Termine und Uhrzeiten:

Do, 29.10.26, 19.30–21.30 Uhr

Do, 05.11.26, 19.30–21.30 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Museumsstüble, Museum im Bock

Leitung: Emmi Luger

Gebühr: EUR 25,50

Schafkopfen ist ein Kartenspiel, das Tradition und Moderne vereint. Ein altes Spiel, das den Geist und das Gehirn fordert und für jedes Alter geeignet ist. Das Spiel ist zwar nicht ganz einfach, aber extrem abwechslungsreich und spannend.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Schafkopfen geht. Es werden die Grundregeln gelernt und dann das Spielen geübt.

Schön wäre es, wenn aus dem Kurs eine Gruppe entsteht, die dann weiter zusammen spielt.

Emmi Luger



Schafkopfen ist ein wunderbares Kartenspiel, das mich schon lange fasziniert und begeistert. Gerne zeige ich Ihnen, wie es geht. Herzlich willkommen!

vhs unterwegs

262-10101

Die Grüne Brauerei:

Das Energiekonzept der Brauerei Härle

Termin: Mi, 21.10.26

Uhrzeit: 17.00–18.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Brauerei Härle

Leitung: Gottfried Härle

Gebühr: EUR 15,-

Die Leutkircher Brauerei Clemens Härle ist die erste Brauerei in Deutschland, die ihre Biere ausschließlich mit erneuerbaren Energien braut. Bereits seit 2008 werden für die Wärmeerzeugung Holzhackschnitzel aus unserer Region eingesetzt, der gesamte Strombedarf stammt aus erneuerbaren Quellen. Darüber hinaus hat die Brauerei in den letzten 30 Jahren zahlreiche größere und kleinere Investitionen getätigt, um ihren Energie- und Frischwasserbedarf kontinuierlich zu reduzieren. Seit nunmehr drei Jahren liegt der Schwerpunkt auf der Umstellung des PKW- und LKW-Fuhrparks auf Elektromobilität sowie auf der Installation eines KI-gesteuerten Energiemanagementsystems. Während der Führung werden die einzelnen Teile des Energiekonzepts ausführlich erläutert.

262-10103

Baustellenbesichtigung Brenner

Basistunnel, Freizeit in Innsbruck

Termin: Mi, 30.09.26

Uhrzeit: 5.45–19.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Innsbruck und Region

Leitung: Stephan Wandinger

Gebühr: EUR 58,-

Unsere Exkursion beginnt früh am Morgen. Um 5.45 Uhr geht es vom Bahnhof Leutkirch mit dem Reisebus in Richtung Brenner Basistunnel. Die frühe Abfahrt verspricht einen ereignisreichen Tag voller Einblicke in die Welt



der Infrastruktur und Technik. Um ca. 9.30 Uhr erreichen wir die Baustelle des Brenner Basistunnels und nehmen an einer geführten Besichtigung teil. Dort erfahren wir Spannendes über Tunnelbau, Sicherheit und die Bedeutung des Basistunnels für den Zugverkehr zwischen Italien und Österreich. Nach der Führung bringt uns der Bus gegen 12 Uhr nach Innsbruck. Dort haben alle Exkursionsteilnehmende Zeit zur freien Verfügung, bis wir um 15.30 Uhr die Rückfahrt nach Leutkirch antreten. Die Ankunft dort ist gegen 19 Uhr geplant.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Die Teilnahme an einer Tunnelbesichtigung erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und eigener Verantwortung der Teilnehmer.

Das Mindestalter ist 18 Jahre (Ausnahme: 16 Jahre mit Einverständniserklärung und Begleitung eines Erwachsenen).

Guter gesundheitlicher Zustand und gut zu Fuß sind Voraussetzung für die Teilnahme an der Führung.

Schwangere und Personen mit Herzschrittmachern sind von Tunnelführungen ausgeschlossen.

Jeder Besucher erhält leihweise eine Schutzbekleidung (Helm, Stiefel, Warnjacken, Schutzbrille und Stirnlampe) sowie einen elektronischen Ortungsausweis.

Gültiger Personalausweis erforderlich.

Anmeldeschluss am Dienstag, 22. September 2026.





262-10106

Justizpalast und Landtag in München

Termin: Mi, 07.10.26

Uhrzeit: 8.35–19.20 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: München

Leitung: Matthias Hufschmid

Gebühr: EUR 24,-

Wir starten am Leutkircher Bahnhof und fahren mit dem Zug um 8.35 Uhr nach München. Vom Hauptbahnhof sind es nur wenige Schritte zum Justizpalast. Der neobarocke Bau ist deutschlandweit einer der prachtvollsten Orte, der je für die Justiz errichtet wurde, ein architektonisches Meisterwerk und Schauplatz deutscher Justizgeschichte: Von den Schauprozessen der NS-Justiz gegen die Mitglieder der Widerstandsgruppe Weiße Rose bis hin zu aufsehenerregenden Gerichtsverhandlungen der Gegenwart. Bei einer Führung lernen wir diesen außergewöhnlichen Ort kennen.

Nach der individuellen Mittagspause fahren wir um 14 Uhr mit der Tram vom Stachus zum Maximilianeum im Stadtteil Haidhausen. Erbaut 1857 bis 1874 unter König Maximilian II. erfüllte der repräsentative Bau ursprünglich den Zweck als Bildungsstätte und Galerie. 1949 zog das bayerische Parlament ein. Nach einem einführenden Film erleben wir bei einer Hausführung das Gebäude, Räume und die Organisation des Bayerischen Landtags kennen. Die Führung endet gegen 16.30 Uhr im Plenarsaal.

Rückfahrt zum Münchner Hauptbahnhof und Heimfahrt nach Leutkirch, wo wir nach einem ereignisreichen Tag mit vielen Eindrücken gegen 19.20 Uhr eintreffen werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Beteiligung an der Gruppenfahrkarte benötigen (wird zusätzlich zur Gebühr auf die entsprechenden Teilnehmenden umgelegt).

Verbindlicher Anmeldeschluss am Dienstag, 22. September 2026.

Geschichte

262-10108

Arbeitskreis Familienkunde

Termine und Uhrzeiten:

Sa, 19.09.26, 14.00–16.00 Uhr

Sa, 24.10.26, 14.00–16.00 Uhr

Sa, 21.11.26, 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 Familienforscherinnen und Familienforscher, die nach ihren Vorfahren suchen und eine Familienchronik oder Hausgeschichte zusammenstellen wollen.

Einsteiger erhalten Unterstützung von erfahrenen Familienforschern.

262-10109

Literatur im Fenster e.V. / Kampfmittel – Ein giftiges Erbe

Termin: Sa, 21.11.26

Uhrzeit: 10.00–16.00 Uhr

Dauer: 1 Samstag

Ort: Museumsstüble, Museum im Bock

Leitung: Ebba Wulf, Gebhard Blank

Gebühr: EUR 20,-

Eine Veranstaltung von Literatur im Fenster e.V., Isny in Kooperation mit der vhs.

Anmeldung und nähere Information direkt beim Verein Literatur im Fenster unter Telefon 0151 22961437 und E-Mail offel-eger@t-online.de, <https://literaturimfenster.blog/studium-generale/>.

Der Verein Literatur im Fenster bietet schon seit mehr als 15 Jahren ein abwechslungsrei-

ches kulturelles und politisches Fortbildungsprogramm in Isny an. Alle Dozentinnen verfügen über umfassendes Wissen in ihren Bereichen und legen großen Wert auf eine angenehme Atmosphäre und lebendige Diskussion. Thema dieser Veranstaltung ist das von jeder Munitionsproduktion ausgehende Gefahrenpotenzial für Mensch und Umwelt. Im Mittelpunkt steht eine Führung durch die Ausstellung der ehemaligen Heeresmunitionsanstalt „Muna Urlau“ im Leutkircher Museum im Bock. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem Umgang mit dem Gefahrenpotenzial der während des Zweiten Weltkriegs dort gelagerten Kampfstoffe und Munitionskörper.

Nach einer Mittagspause findet im Museumsstüble eine Nachbesprechung statt. Dabei wird die Bedeutung der Munitionsproduktion in der aktuellen Sicherheitsstrategie der Bundesregierung vorgestellt und ein Überblick über den Stand der Bergung der in Nord- und Ostsee versenkten Munitionsaltlasten gegeben. Für ein Pilotprojekt zur Bergung der 1,6 Millionen Tonnen konventioneller Munition und 5000 Tonnen chemischer Kampfstoffe hat der Bund für die Jahre 2023 bis 2026 rund 102 Millionen Euro in den Haushalt eingestellt. Verbindlicher Anmeldeschluss am Freitag, 13. November 2026.

Thomas Weiland Pfarrarchivar in Kißlegg und Ahnenforscher seit 1983.



Seit 1991 beim Arbeitskreis Familienkunde. Als Pfarrarchivar Zugang zur Microfiche-Sammlung der Kirchenbücher des württembergischen Allgäus.

262-10112

Stadtführung Gesundheit im Städtle

Termin: So, 04.10.26

Uhrzeit: 14.00-15.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Treffpunkt am Gänselieselbrunnen

Leitung: Burkhard Zorn

Gebühr: EUR 7,-

Moderne Konzepte des Gesundheitsmanagements sind uns heute selbstverständlich: sauberes Trinkwasser, Hygiene, eine funktionierende Kanalisation, Ärzte, Apotheken, Physiotherapien oder Sportstudios. Doch wie war das früher? Oftmals extreme Belastungen, wie fehlende Grünflächen und Licht, Enge in den Wohnverhältnissen, fehlende Kenntnisse und Möglichkeiten sich gesund zu ernähren oder auch der Mangel an ärztlicher Versorgung und generell eine fehlende Gesundheitsvorsorge führten häufig zu Krankheiten.

Der Ortsheimatpfleger unserer Kernstadt, Burkhard Zorn, unternimmt mit uns einen Spaziergang zum Thema Stadtgesundheit. Wie war das früher mit den Apotheken? Welche Aufgabe hatte ein Stadtphysikus? Welche Rolle spielte das Spital für die Stadt und wie war das mit den Badern? Ein Blick auf die „gute alte Zeit“, die vielleicht doch nicht immer so gut war...

Treffpunkt am Gänselieselbrunnen.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Anmeldung bei der vhs erforderlich.



Burkhard Zorn



Geschichtsinteressierter Leutkircher, Sammler und erfahrener Heimatpfleger.

262-10113

EUREGIO – Nauf' auf d'Wille

Termin: So, 11.10.26

Uhrzeit: 17.00-18.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Wilhelmshöhe

Leitung: Konstanze Bitterwolf

Gebühr: EUR 7,-

Die Euregio-Seminare sind gemeinsame Angebote der Volkshochschulen Bodenseekreis, Bregenz, Friedrichshafen, Kempten, Landkreis Konstanz, Kreuzlingen, Leutkirch, Lindau, Mittelhurgau, Oberallgäu, Pfullendorf, Ravensburg, Rorschach, Steckborn, Wangen, Weingarten und Erwachsenenbildung Stein Egerta. Das Ziel ist ein region- und grenzüberschreitendes Bildungsangebot, um den gemeinsamen Natur-, Kultur- und Wirtschaftsraum zu erleben und dabei gut nachbarschaftliche Kontakte in einer internationalen Gruppe zu erleben. Pro Semester steht ein gemeinsames Thema an, für 2026-2 heißt dieses "Sehnsuchtsorte". In Leutkirch verbinden viele Menschen die Wilhelmshöhe mit einem solchen Sehnsuchtsort. Deshalb wollen wir unseren Hausberg, die "Wille", im Rahmen der Euregio-Seminar-Reihe ins Programm nehmen und hierzu einen Spaziergang anbieten.

Die Wilhelmshöhe erzählt spannende Geschichten: Von der Sicherheit der alten Stadt, einer bereits vor über tausenden von Jahren begehrten Wohnlage, von Spuren vergangener Kriege, von rauschenden Festen – und von junger Liebe. Stadtführerin Konstanze Bitterwolf

nimmt uns mit auf die Wilhelmshöhe und lässt uns eintauchen in die Geschichte und in Geschichten an diesem besonderen Ort. Hier und da wartet eine kleine Überraschung, die die Erinnerungen an vergangene Zeiten und flüchtige Momente noch lebendiger werden lassen. Die Weglänge beträgt etwa zwei Kilometer und ist nicht durchgehend barrierefrei.

Treffpunkt: Gotisches Haus (Touristinfo) Marktstraße 32 88299 Leutkirch im Allgäu.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar. Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Museum im Bock

Die Geschichte Leutkirchs – Von der Frühgeschichte bis zur Neuzeit

Termin: So, 08.11.26

Uhrzeit: 14.00-15.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Museum im Bock

Leitung: Johannes Albrecht

Eintritt und Führung: EUR 7,-

Eine Veranstaltung der Heimatpflege Leutkirch e.V. Anmeldung nicht erforderlich, die Gebühr (Eintritt Museum und Führung) wird direkt vor Ort entrichtet.

Lernen Sie die Stadtgeschichte Leutkirchs von Anfang an kennen! Die Ausstellung im Museum im Bock wurde vor einiger Zeit neu ergänzt, konzipiert und aufbereitet. Sie befasst sich nun bereits ab der Frühgeschichte bis zur Gegenwart Leutkirchs. Jüngere Forschungen und Ausgrabungen zeigten nämlich, dass es auch um Leutkirch eine frühe Besiedelung gab, und die Umgebung schon viel früher viel dichter besiedelt war, als noch vor einigen Jahren angenommen wurde.

Bisher begann die Geschichte der Stadt 766 n. Chr. mit der Gründungsurkunde, dessen Original im Museum in St. Gallen ausgestellt ist. Nun beginnt die Stadtgeschichte mit einem 14.000 Jahre alten Fundstück, eine Schneide, ca. 5 cm lang, und führt den Besucher durch die Bronze- und Keltenzeit, über die Antike zur ersten Erwähnung der Leutkirche. Weiter geht es zum Jahr 1397, als Leutkirch Freie Reichsstadt wurde und weiter zum Merianstich aus dem Jahr 1632. Stadtentwicklung, Industrialisierung und weitere geschichtliche Meilensteine sind Themen bis hin zur Neuzeit der Allgäustadt.

Konstanze Bitterwolf



Erfahrene und leidenschaftliche Stadtführerin in Leutkirch



262-10201

Fahrradschrauben – Grundlagen

Termin: Sa, 23.01.27

Uhrzeit: 9.00–16.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Städtischer Bauhof, Brühlstr. 23, Eingangstor

Leitung: Ralph Meyer

Gebühr: EUR 38,80

Fahrradschrauberkurs für Frauen, Männer und Jugendliche jeden Alters (auch ohne Vorkenntnisse). Machen Sie ihr Fahrrad selber fit und lernen Sie Tipps und Tricks rund ums Rad kennen!

Behandelt werden z.B. Reifen- und Schlauchwechsel, Schlauchflicken, der richtige Reifendruck, Fehlersuche bei der Beleuchtung, Einstellung der Bremsen und Bremsklotzwechsel, Einstellung einer Nabenschaltung usw. – alles möglichst in der Praxis am eigenen Rad. Persönliche Wünsche sind möglich, falls zeitlich integrierbar.

Es geht auch um die richtige Ergonomie, z.B. die Sattelhöhe und um Verschleißteile wie die Kette und um deren Pflege. Auch suchen wir die Ursachen für störende Geräusche am Rad. Auf elektronische Steuerungen (wie z.B. am Pedelec) kann nicht eingegangen werden.

Ralph Meyer



Gelernter Handwerker, Dipl.-Ing., Berufsschullehrer. Begeisterter Radfahrer und seit 35 Jahren passionierter Fahrradschrauber.

Theo Wieder



Leidenschaftlicher Rennfahrer im Tourenwagensport aus Leutkirch im Allgäu und Fahrzeugtechnikstudent.



Bitte eigenes Fahrrad und Werkzeug mitbringen (nur falls vorhanden): Kreuzschlitz-Schraubendreher, Inbusschlüssel (2,3,4,5,6,8 mm), Ring- oder Maulschlüssel 8,10,13,15 mm, Kombizange, Seitenschneider, Reifenheber, Standluftpumpe mit Manometer, Reparaturständer, Schreibzeug.

262-10202

Fahrradschrauben für Fortgeschrittene

Termin: Sa, 30.01.27

Uhrzeit: 9.00–16.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Städtischer Bauhof, Brühlstr. 23, Eingangstor

Leitung: Ralph Meyer

Gebühr: EUR 38,80

Fahrradschrauberkurs für Männer, Frauen und Jugendliche jeden Alters. Reparieren Sie (fast) alles am Fahrrad selber und lernen Sie Tipps und Tricks rund ums Rad kennen!

Behandelt werden z.B. Schaltungs- und Bremseinstellung (auch beim vorderen Umwerfer), Gängigmachen von Schalthebeln, Tausch von Schalt- und Bremszügen und der Außenhüllen, Pedalwechsel, Reparatur der Beleuchtung (Fehlersuche, Verlöten von Kabeln und Steckverbindungen), Messung des Verschleißzustandes einer Kette und deren Wechsel, Tausch von Ritzelpaketen, Kettenblättern, Tretlagern, Einstellung von Nabenlager und Steuersatz, Beseitigung eines „Achters“, Ersetzen von Speichen usw. – alles möglichst in der Praxis am eigenen Rad. Persönliche Wünsche sind möglich, falls zeitlich integrierbar.

Auf elektronische Steuerungen (wie z.B. am Pedelec) kann nicht eingegangen werden.

Bitte eigenes Fahrrad und Werkzeug mitbringen (falls vorhanden): Kreuzschlitz-Schraubendreher, Inbusschlüssel (2,3,4,5,6,8 mm), Ring- und Maulschlüssel 8,10,13,15 mm, Ratsche mit Nüssen, Kombizange, Seitenschneider, Reifenheber, Standluftpumpe mit Manometer, Reparaturständer, Spezialwerkzeug (Speichenschlüssel, Kettenniet, Tretlagerwerkzeug,

Konusschlüssel usw.), Multimeßgerät für Beleuchtung, Schreibzeug.

262-10205

Fahrtraining im Elektrogokart

Termin: Do, 29.10.26

Uhrzeit: 18.30–20.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: BattleKart Leutkirch, Nadlerstraße 26

Leitung: Theo Wieder

Gebühr: EUR 47,-

Du wolltest schon immer Tricks und Tipps von einem echten Rennfahrer wissen? Theo Wieder – Rennfahrer im Tourenwagensport – wird dir in

einer kleinen Gruppe von maximal sechs Teilnehmenden auf der Rennstrecke erklären, wie du am besten die Ideallinie findest und am schnellsten ein Kart fährst.

Lerne neben verschiedenen Kurventechniken, sauberem und effektivem Bremsen, wie du richtig sitzt und vor allem auf was man auf der Strecke alles achten und beobachten muss, um sicher und auch als schnellster ins Ziel zu kommen. Erfahre welche Tipps sich für ein sicheres Fahrverhalten auf den alltäglichen Straßenverkehr übertragen lassen. Dieser Kurs enthält theoretische Inhalte im Seminarraum und praktisches Training auf der Rennstrecke.

Weitere Infos: <https://id-racing.team/de/id-racing-theo-wieder/>. Mindestgröße ist 145 cm. Bequeme, sportliche Kleidung ist von Vorteil. Helm ist nicht erforderlich.

262-10206

Fahrtraining im Elektrogokart

Termin: Do, 05.11.26

Uhrzeit: 18.30–20.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: BattleKart Leutkirch, Nadlerstraße 26

Leitung: Theo Wieder

Gebühr: EUR 47,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-10205.

Natur & Umwelt

262-11105

**Outdoor-Abenteuer & Survival
für Kids ab 10 Jahren**

Termin: Mi, 23.09.26
Uhrzeit: 14.00–16.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Treffpunkt Hasenheim,
Pfingstbrunnenweg 6
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: EUR 16,-

Raus aus dem Alltag – rein ins Abenteuer!
Du bist gerne draußen unterwegs, liebst die Natur und möchtest lernen, wie man sich draußen sicher und clever verhält? Dann komm mit auf ein spannendes Outdoor-Erlebnis voller Action, Wissen und Abenteuer!

Gemeinsam entdecken wir wichtige Survival-Techniken: Wie entfacht man ein Feuer ohne großen Aufwand? Was gehört in ein gutes Notfallset? Wo findet man einen sicheren Schlafplatz in der Natur? Was tun bei kleinen Verletzungen draußen?

Du lernst einfache Erste-Hilfe-Tricks, übst das Anlegen von Verbänden und baust sogar mit wenigen Hilfsmitteln eine einfache Trage. Dabei heißt es: ausprobieren, mitmachen und draußen erleben!

Freue dich auf spannende Challenges, praktische Tipps und jede Menge echte Outdoor-Erfahrung. Teamgeist, Abenteuer und Spaß stehen natürlich immer mit im Mittelpunkt. Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, Sitzunterlage, Handschuhe, lange wetterfeste Kleidung, Materialkosten pro Person EUR 2,50 werden direkt im Kurs abgerechnet.

262-11106

Mit dem Jäger unterwegs – Natur erleben & entdecken ab 7 Jahren

Termin: Mi, 07.10.26
Uhrzeit: 14.00–16.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag

Stephan Ehrmann



Ausgebildeter Natur- und Wildnispädagoge, aktiver Jäger.



Ort: Treffpunkt Hasenheim,
Pfingstbrunnenweg 6
Leitung: Stephan Ehrmann
Gebühr: EUR 16,-

Komm mit auf einen spannenden Streifzug durch Wald und Wiese!

Gemeinsam mit dem Jäger entdecken wir die geheimnisvolle Welt der heimischen Tiere und lernen den Wald aus einer ganz neuen Perspektive kennen.

Wer lebt eigentlich im Wald? Wie erkennt man Tierspuren? Was macht ein Jäger das ganze Jahr über? Und warum ist der Schutz der Natur so wichtig?

Auf unserer gemeinsamen Tour gibt es viel zu sehen, zu hören und auszuprobieren. Mit offenen Augen und Ohren erkunden wir die Natur, entdecken Spuren, Fährten und vielleicht sogar das ein oder andere Wildtier.

Spielerisch lernen die Kinder Wissenswertes über Tiere, Pflanzen und den verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt. Natürlich dürfen spannende Geschichten, kleine Abenteuer und jede Menge Spaß nicht fehlen!

Marion Simma



Zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, Sitzunterlage, Handschuhe, lange wetterfeste Kleidung, Materialkosten pro Person EUR 2,50 werden direkt im Kurs abgerechnet.

262-11502

Kräuterwanderung: Wildkräuter und die Früchte des Herbstes

Termin: Sa, 26.09.26
Uhrzeit: 13.00–16.00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Treffpunkt Höhenweg 6, Leutkirch
Leitung: Marion Simma
Gebühr: EUR 20,-

Bei einem Spaziergang über die Wiese und durch den Wald lernen wir die Heilwirkung und Anwendung verschiedener Heilkräuter und der Früchte des Herbstes kennen. Wir erfahren, wie wir diese konservieren können, um sie als Hausmittel in der kalten Jahreszeit und Erkältungszeit anzuwenden.

Die Dozentin ist zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin.

Bitte wetterfeste Kleidung, passendes Schuhwerk mitbringen.

Naturvielfalt Westallgäu

Vielfalt im Taufach-Fetzach-Moos erleben

Termin: Sa, 10.10.26, 14–17 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Urseen Beuren
Leitung: Franziska Kurz / Frank Singer
Gebühr: Ohne Gebühr

Eine Veranstaltung von Naturvielfalt Westallgäu, Umweltkreis Leutkirch und NABU Leutkirch in Kooperation mit der vhs Leutkirch. Informationen und Anmeldung* (max. 15 Teilnehmer): <https://naturvielfalt-westallgaeu.de/veranstaltungen>.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, bitte melden Sie sich dennoch verbindlich bei Naturvielfalt Westallgäu an.

Die Entstehung des Moors mit den beiden Urseen reicht bis in die Eiszeit zurück. Naturlotsin Franziska Kurz und Naturlotse Frank Singer erläutern die Landschafts- und Kulturgeschichte. Auch die unterschiedlichen Moorlebensräume mit den typischen Pflanzen und Tieren werden vorgestellt. Die Herbstfärbung macht diese Tour besonders reizvoll.

Es werden feste, wasserdichte Schuhe empfohlen, da Teile des Wegs überschwemmt sein können.

Treffpunkt und Start am Parkplatz Taufach-Fetzach-Moos, Hedrazhofen 6, Isny.

Naturvielfalt Westallgäu

Herbststimmung im Arrisrieder Moos

Termin: So, 25.10.26

Uhrzeit: 10.00–12.30 Uhr

Dauer: 1 halber Tag

Ort: Arrisrieder Moos

Leitung: Alexandra Riedle

Gebühr: Ohne Gebühr

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

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

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

Treffpunkt und Start Wanderparkplatz Waffenried, Kißlegg (500 Meter südlich von Schurtannen), siehe auch <https://maps.app.goo.gl/2d8zetfKguGrUTRV7>



Tiere

262-11527

Das kleine Pony-ABC für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Termin: Sa, 10.10.26

Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14

Leitung: Petra Prinz

Gebühr: EUR 28,-

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 guter Witterung wird noch ein geführter Spaziergang gemacht, bei schlechter Witterung gibt es ein Alternativprogramm indoor. Bitte Kleidung, die auch schmutzig werden darf anziehen, Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss am Mittwoch, 30. September 2026.

262-11528

Ziegenführerschein für Kids im Alter von 7 bis 12 Jahren

Termin: Sa, 07.11.26

Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14

Leitung: Petra Prinz

Gebühr: EUR 28,-

Die Kids erfahren alles über Ziegen (Nutzen, Haltung, Pflege, Fakten über Ziegen,... u. v. m.) und erleben hautnah mit, wie neugierig und witzig unsere sechs Ziegenburschen sind. Bei guter Witterung machen wir einen Spaziergang mit den Ziegen, bei schlechtem Wetter bringen wir den Ziegen in unserem tierischen Begegnungsraum Zirkustricks bei. Bitte Kleidung, die auch schmutzig werden darf anziehen, Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss am Mittwoch, 28. Oktober 2026.

262-11529

Tierforscher on tour für Kids im Alter von 5 bis 10 Jahren

Termin: Sa, 12.12.26

Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14

Leitung: Petra Prinz

Gebühr: EUR 28,-

Den Bauernhoftieren auf der Spur, geht es quer durch die Stallungen des Prinzenhofes. Warum schlafen die Hühner auf der Stange? Wie verständigen sich Pferde? Wo kommen die Meerschweinchen überhaupt her? Was ist der Unterschied von Hase und Kaninchen? Bauernhoftiere streicheln, füttern, die Auszeit mit ihnen genießen und jede Menge über sie erfahren.

Bitte Kleidung, die auch schmutzig werden darf anziehen, Getränk mitbringen.

Anmeldeschluss am Mittwoch, 2. Dezember 2026.

Gemeinsam für Bildung



Ihre Volkshochschulen in der Region
www.volkshochschule.de



Kultur – Gestalten

Tanz & Theater

262-20525

Workshop Tanz-Repertoire

Termin: Mi, 07.10.26

Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Bocksaal

Leitung: Jean van Koeverden

Gebühr: EUR 11,-

11 Methoden und Wege in Bewegung zu kommen von einfach bis anspruchsvoll u.a. beeinflusst von Rudolf von Laban und Gabrielle Roth.

Für jeden Mensch, der sich oder mit anderen in Bewegung setzen will. Auch geeignet für Lehrerinnen/Lehrer oder Übungsleiterinnen/Übungsleiter, die einen Bewegungschor oder Choreographie vorbereiten wollen.

Bei 11 Startmöglichkeiten ist für jede(n) etwas dabei. Für mich selbst und meine Tanzvergnügung, um meinen Freitanz, meine Tanzimprovisation oder meine Art Künstlerischen Tanz zu bereichern und neue Impulse zu geben oder um eine Gruppe zum Bewegen anzuleiten:

Ob Kinder oder Amateure – zu Beginn kann es schwierig sein, eine Gruppe zum Tanz anzuleiten. Dabei ist der Beginn oft wichtig für die Stimmung in der Gruppe oder die weitere Zusammenarbeit.

Nach dieser mindestens 60 Minuten langen Tanz-Anleitungs-Serie folgt ein tanzpädagogischer/didaktischer Austausch/Diskussion und ein gemeinsamer tänzerischer Abschluss. So nehmen Sie garantiert etwas für sich oder ein Projekt mit nach Hause.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Der Workshop bietet eine wunderbare Vorbereitung für den 14 Tage späteren Workshop Tanzimprovisation (262-20526).

Jean van Koeverden



Tanzpädagoge (iTP/DiT) und Tanztherapeut (DFS).

Bitte mitbringen: Saubere Schuhe (keine Straßenschuhe), bequeme Kleidung, Getränk.

Ggf. EUR 5,- Materialkosten für Hand-Out auf Wunsch und Teilnahmebescheinigung vom Dozenten.

262-20526

Workshop Tanzimprovisation

Termin: Mi, 21.10.26

Uhrzeit: 19.00-21.15 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Bocksaal

Leitung: Jean van Koeverden

Gebühr: EUR 15,50

Nach einem Warm-up unterstütze ich Sie dabei, spontane, ganz eigene Bewegungen auf-tauchen zu lassen. Sie beginnen zu tanzen, sobald Sie mit Ihrem Körper etwas tun und es Ihnen dabei Spaß oder Freude macht.

Dann begegnen Ihnen andere und Ihre eigenen Bewegungen verändern sich und Sie beeinflussen die Bahnen anderer Mitbeweger. Dabei entstehen gemeinsame Tänze bis zu einer kleinen Performance, in denen Ihre eigenen Ideen und individuellen Schritte enthalten und sichtbar sind.

Dieses Erlebnis bietet die beste Grundlage für weiterführende Tanzarten wie Künstlerische Tanzformen oder Contact-Impro.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, doch eine gute Vorbereitung für die Tanzimprovisation ist z.B. die Teilnahme am Workshop Tanz-Repertoire (262-20525) für ein breiteres Repertoire eigener Ausdrucksmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Saubere Schuhe (keine Strampschuhe), bequeme Kleidung, Getränk.

262-20530

Vorhang auf! Märchenwerkstatt – Märchentheater für Kinder ab 6 Jahren

Termin: Do, 21.01.27

Uhrzeit: 14.00-16.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Elfriede Jaschik

Gebühr: EUR 16,-

Märchen sind ein notwendiger Gegenpol in einer hektischen Zeit. Die märchenhafte Bildersprache regt die Fantasie an und führt in die von Gefühlen und Gemütsbewegungen erfüllte Welt der inneren Bilder. Märchen sind Mutmacher!

Heute bastelt ihr euer eigenes Märchentheater mit Figuren und bunten Kulissen und wenn es dann heißt: „Vorhang auf“, können eure Märchenfiguren die schönsten Geschichten erzählen. Lasst euch überraschen! Fantasie, Spaß und Kreativität sind angesagt und daheim können weitere Figuren und neue Szenen entstehen. Alles, was ihr dafür benötigt, liegt im Kurs bereit.

Die Dozentin ist u. a. zertifizierte Entspannungspädagogin für Erwachsene und Kinder, Märchenerzählerin (SKA), Mentaltrainerin.

Bitte etwas zum Trinken mitbringen.

Nichts mehr verpassen!



vhs auf Instagram

Kunst & Gestalten

keb

Kunsthalle Würth mit Erweiterungsbau in Schwäbisch Hall

Termin: Sa, 24.10.26

Uhrzeit: 6.30-20.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Schwäbisch Hall

Leitung: Otto Schöllhorn

Gebühr: EUR 65,-

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung (keb) Ravensburg. Anmeldung und Infos bei der keb, Telefon 0751/36161-30, E-Mail info@keb-rv.de.

Anlass dieser Kunstfahrt ist die Eröffnung des Erweiterungsbaus der Kunsthalle Würth in Schwäbisch Hall mit Werken von Anselm Kiefer. Nach einem Rundgang durch das historische Städtchen geht es hinauf zur seit 2001 bestehenden Kunsthalle Würth, ein ideales Haus für die Präsentation zeitgenössischer Kunst. Im Herbst ist der Erweiterungsbau fertiggestellt und so wird die Sammlung bei weiteren 600 qm Ausstellungsfläche auf insgesamt 3200 qm erlebbar.

Die Eröffnungsausstellung ist einer eindrucksvollen Werkschau von Anselm Kiefer, der zu den bekanntesten deutschen Künstlern nach dem 2. Weltkrieg zählt, gewidmet. Arbeiten aus fünf Jahrzehnten, auch Leihgaben aus dem Atelier, dokumentieren sein breites künstlerischen Schaffen, das auch die Aufarbeitung der jüngsten deutschen Geschichte mit Materialien wie Blei, Erde, Asche oder getrocknete Pflanzen beinhaltet.

Abfahrtszeiten:

6 Uhr Isny (Kurhaus); 6.30 Uhr Leutkirch (Seelhausweg); 7 Uhr Wangen (Hinteres Ebnet); 7.30 Uhr Ravensburg Busbahnhof (Steig 14).

Otto Schöllhorn



Konrektor und Kunsterzieher a.D., erfahrener Dozent und Reiseleiter in der Erwachsenenbildung für Kunst- und Städtefahrten.



262-20803

Atelierbesuch bei Kilian Lipp

Termin: Fr, 25.09.26

Uhrzeit: 13.30-18.30 Uhr

Dauer: 1 halber Tag

Ort: Bad Hindelang-Gailenberg

Leitung: Otto Schöllhorn

Gebühr: EUR 15,-

Kilian Lipp ist seit 1981 im Allgäu als sehr erfolgreicher Maler mit eigenem Kunsthause, einem gefühlvoll sanierten Bauernhaus aus dem 17. Jahrhundert, hoch über Oberhindelang tätig. Seine Werke hängen in etlichen Privathäusern, Hotels und auch Arztpraxen. Höchste Zeit, diesen Künstler wieder einmal mit einer Besuchergruppe in Begleitung von Otto Schöllhorn in seinem Atelier aufzusuchen, ihn und sein Kunstverständnis unmittelbar kennenzulernen. Die Motive seiner Malerei entnimmt er seiner unmittelbaren Allgäuer Umgebung, sucht sie bei seinen Rundgängen in der Bergwelt mit seinen Malutensilien auf und konzentriert sich auf das Wesentliche: vertraute Bergwelten im Wechsel von Stimmungen, Stadel an Wiesenhängen, Szenen aus der traditionellen Landwirtschaft, Kühe und nicht zuletzt der Mensch – im Bierzelt, beim Musizieren oder beim Tanz. Alles in verhaltenem Licht in erdig-warmen Tönen, in fließenden Übergängen voller Unschärfe und ohne Pathos gemalt.

Wir treffen uns um 13.30 Uhr zur Bildung von privaten Fahrgemeinschaften am Bahnhof Leutkirch. Nach dem Atelierbesuch wollen wir noch eine kurze Kaffeepause (bei gutem Wetter denkbar am Alpsee) einlegen, bevor wir gegen 18.30 Uhr wieder zurück in Leutkirch eintreffen werden.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

262-20805

Online-Kurs: Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung

Beginn: Do, 01.10.26
Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr
Dauer: 4 Abende
Ort: Online
Leitung: Franziska Schlecht
Gebühr: EUR 55,-

Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen?

In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten.

Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen.

Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm.

Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit.

Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln.

Bei der Anmeldung bitte Ihre E-Mail-Adresse angeben. Sie erhalten dann zeitnah von der vhs den Zoomlink zum Online Kurs.

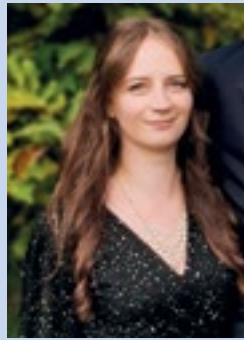
262-20806

Actionpainting-Einsteigerkurs

Termin: Do, 08.10.26
Uhrzeit: 17.00-19.30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8
Leitung: Annette Schwagmeyer
Gebühr: EUR 25,30

Befreien Sie sich vom Perfektionismus, lassen Sie den Alltag los und entdecken Sie die Leichtigkeit des kreativen Schaffens! In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen des Actionpaintings kennen. Einer Kunstform, bei der der dynamische und intuitive Prozess im Vordergrund steht.

Annette Schwagmeyer



Selbständige Künstlerin, die ihre Begeisterung für die Kunst weitergeben und anderen Menschen den Raum bieten möchte, ihre eigene Kreativität zu entdecken und zu entfalten.

Nach einer Einführung in diese Kunstform und einer praxisnahen Farbenlehre steigen Sie direkt in das Ausprobieren ein. Auf Papier testen Sie zunächst verschiedene dynamische Techniken wie Tropfen, Dripping, Schütten, fließende Farbverläufe sowie Spritzen und Sprekeln. Einfache Übungen helfen Ihnen, ein Gefühl für das Material zu entwickeln und Sicherheit im kreativen Fluss zu gewinnen.

Nach einer kurzen Zwischenreflexion übertragen Sie Ihre gewonnenen Impulse auf eine echte Leinwand. Hier arbeiten Sie völlig frei an Ihrem eigenen Werk und werden individuell und unterstützend begleitet. Eine gemeinsame, wertschätzende Betrachtung der entstandenen Bilder rundet den Kurs ab.

Der Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Bitte bringen Sie Kleidung mit, die farbig werden darf (Farbspritzer sind Teil des Kurses). Falls dies nicht möglich ist, werden Schutzanzüge gestellt.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,- für Farben, Papier und Leinwand werden direkt im Kurs abgerechnet.

Bernhard Göser



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

262-20807

Drink and draw

Termin: So, 22.11.26
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. Ziel ist neben dem freien Arbeiten in der Atmosphäre eines Ateliers, die Entwicklung der eigenen künstlerischen Fähigkeit im gegenseitigen Austausch mit Gleichgesinnten und dem Kursleiter.

Kann auch für Gruppen gebucht werden, Termine auf Anfrage.

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

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

262-20808

Drink and draw

Termin: So, 13.12.26

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Atelier im Leprosenhaus,
Siechenhausweg 8

Leitung: Bernhard Göser

Gebühr: EUR 23,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-20807.

262-20809

Drink and draw

Termin: So, 24.01.27

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Atelier im Leprosenhaus,
Siechenhausweg 8

Leitung: Bernhard Göser

Gebühr: EUR 23,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-20807.

262-20811

Collagraphie – Materialdruck

Termin: Sa, 14.11.26

Uhrzeit: 10.00–15.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Atelier im Leprosenhaus,
Siechenhausweg 8

Leitung: Bernhard Göser

Gebühr: EUR 37,-

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der Druckgrafik ein und lernen Sie die vielseitigen Möglichkeiten der Collagraphie kennen.

In diesem Kurs gestalten wir Druckplatten aus verschiedenen Materialien wie Karton, Stoff, Schnüren, Folien, Naturmaterialien und sonstigen Fundstücken. Durch Schichten, Strukturen und unterschiedliche Oberflächen entstehen

individuelle Druckplatten mit spannenden visuellen Effekten. Anschließend werden die Platten eingefärbt und auf Papier gedruckt.

Der Kurs richtet sich an alle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gerne kann Material mit verschiedenen Oberflächenstrukturen mitgebracht werden. Es sind aber auch alle Materialien vorhanden.

Materialkosten EUR 10,- werden im Kurs abgerechnet.

262-20812

Kaltnadelradierung

Termin: Sa, 12.12.26

Uhrzeit: 10.00–15.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Atelier im Leprosenhaus,
Siechenhausweg 8

Leitung: Bernhard Göser

Gebühr: EUR 37,-

Im Rahmen des Kurses erhalten sie eine Einführung in die Technik der Kaltnadelradierung. Hierbei handelt es sich um eine Tiefdrucktechnik, bei der das Motiv mit Hilfe von Radiernadeln in eine Druckplatte geritzt wird. In diesem Kurs arbeiten wir mit Plexiglasplatten. Zu Beginn des Kurses erstellen wir Skizzen. Bitte bringen Sie Ideen mit.

Danach wird mit Hilfe einer Radiernadel das Motiv in die Druckplatte geritzt.

Die Druckplatte wird eingefärbt und mit Hilfe einer Druckpresse auf Papier gedruckt. Gerne kann danach experimentiert werden, mit verschiedenen Farben drucken, übereinander drucken und vieles mehr. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Der Kurs richtet sich an alle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten EUR 10,- werden im Kurs abgerechnet.

Marita Hermann / Alexander Sens



Als zertifizierte Kunsttherapeuten möchten wir unsere Liebe zu den Farbpigmenten, Gewürzen und anderen Materialien mit euch teilen.

262-20814

Malen mit Gewürzen und Pigmenten – Zeit für einen kreativen Moment

Termin: Fr, 25.09.26

Uhrzeit: 16.00–19.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8

Leitung: Alexander Sens, Marita Hermann

Gebühr: EUR 40,-

Kleine Gruppe, angeleitet von zwei Kursleitenden!

Lassen Sie sich von der Kraft der Gewürze und den Farbpigmenten verzaubern und tauchen Sie mit uns in einen Raum zum Spielen, Ausprobieren und Entdecken ein – in dem alles sein darf.

Mit Gewürzen malen? Ja das geht und aufgrund der ätherischen Öle im Gewürz ist es nicht nur ein Erlebnis fürs Auge, sondern vor allem auch für unsere Nase. Düfte sind unsichtbare Botschafter, die Stimmungen beeinflussen und Räume mit Emotionen füllen können. Sie gelten als direkte Brücke zu unserer Psyche und der Welt der Gefühle und können uns zu lebendigen und intensiven Erinnerungen führen.

Ausgehend von einer kurzen Vorstellung, steht für uns vor allem der Weg von der leeren Leinwand zum für sie stimmigen Bild im Vordergrund.

Dieser Weg beginnt mit dem Bau(en) der eigenen Leinwand. Danach können Sie Ihre Leinwand mit den bereit gestellten Materialien gestalten. Die Farben dürfen nun fließen, Form annehmen, getupft oder gespachtelt werden. Alles ohne Stress und Leistungsdruck. Es sind dabei auch keine Vorkenntnisse nötig. „Jede/r kann malen“ ist unser Motto.

Als zertifizierte Kunsttherapeuten möchten wir unsere Liebe zu den Farbpigmenten, Gewürzen und anderen Materialien mit Ihnen teilen. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Wenn es gewünscht ist, kann eine abschließende Reflexion individuell oder mit der Gruppe stattfinden.



Materialkosten werden im Kurs abgerechnet und richten sich nach der Leinwandgröße. Des Weiteren möchten wir sie dazu einladen auch andere besondere Materialien (Perlen, Steine, Federn, u.ä.) die Sie eventuell verwenden möchten, mitzubringen.

262-20815

Malen mit Gewürzen und Pigmenten – Zeit für einen kreativen Moment

Termin: Fr, 16.10.26

Uhrzeit: 16.00–19.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8

Leitung: Alexander Sens, Marita Hermann
Gebühr: EUR 40,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-20814.

262-20816

Malen mit Gewürzen und Pigmenten – Zeit für einen kreativen Moment

Termin: Fr, 20.11.26

Uhrzeit: 16.00–19.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8

Leitung: Alexander Sens, Marita Hermann
Gebühr: EUR 40,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-20814.

262-20817

Malen mit Gewürzen und Pigmenten – Zeit für einen kreativen Moment

Termin: Fr, 04.12.26

Uhrzeit: 16.00–19.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8

Leitung: Alexander Sens, Marita Hermann
Gebühr: EUR 40,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-20814.

262-20820

Collage & ZINE – Kreativ gestalten mit Papier

Termin: Sa, 26.09.26

Uhrzeit: 10.00–16.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8

Leitung: Ricarda Wallhäuser
Gebühr: EUR 52,-

Schere, Kleber, Papier – und ein reicher Materialschatz: In diesem Workshop verbinden wir Collage und ZINE-Technik zu einer bildnerischen Praxis. ZINES sind selbstgemachte Mini-Magazine – persönlich, frei und ausdrucksstark. Schicht für Schicht entsteht dein eigenes Heft aus Bild, Farbe und Text. Wir arbeiten mit einem großen, vor Ort vorhandenen Material-

fundus aus Papieren, Stempeln, Tape und mehr. Kreativitätstechniken werden vermittelt, Vorerfahrung ist nicht nötig. Kursergebnisse: eine eigene Collage und ein eigenes ZINE.

Ricarda Wallhäuser, Professorin für Visuelle Kommunikation und Grafik-Design, über 16 Jahre Erfahrung in der Lehre.

Im Kurs sind EUR 15,- Materialkosten enthalten, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben werden. Es wird eine Mittagspause geben. Dafür bitte eigene Verpflegung mitbringen. Tee, Kaffee, Wasser und Kekse sind vor Ort vorhanden.



262-20826

Silberring schmieden

Termin: So, 27.12.26

Uhrzeit: 10.30–12.30 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Schmuckschmiede Hanna Hagg, Tannenweg 25, 87452 Altusried

Leitung: Hanna Maria Hagg
Gebühr: EUR 56,-

Kleingruppe mit maximal vier Plätzen.

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. Der Grundpreis für das Silber ist in der Kursgebühr enthalten. Für einen besonders breiten / dicken Ring entstehen zusätzliche Materialkosten, welche im Kurs zu bezahlen sind.

Hinweis: Da meine Werkstatt nur schlecht beheizbar ist, bitte bei kälteren Temperaturen ausreichend warm anziehen.

Hanna Hagg



Hat das Glasperlen-drehen im Glasmacherdorf Schmidsfelden gelernt und 2016 eine eigene Werkstatt eingerichtet.



Die kreative Jahreszeit kann kommen!

Künstlerfarben | Pinsel | Malgründe in großer Auswahl

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

Musik

262-20835

Mundharmonika: Folk- & Countryharp 1**Termin: Fr, 16.10.26****Uhrzeit: 14.00–21.00 Uhr****Dauer: 1 Tag****17–18 Uhr Pause****Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C****Leitung: Didi Neumann****Gebühr: EUR 59,-**

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden.

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 untergeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,- Euro). Im Kurs können Harps ab 37,- Euro erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es Ihnen erleichtern, zuhause weiterzumachen.

Videos und Inspirationen finden Sie auf der Website der Kursleitung: www.didi-neumann.de.

262-20861

Gitarrenkurs: Liedbegleitung für fortgeschrittene Anfänger**Beginn: Di, 15.09.26****Uhrzeit: 20.00–20.45 Uhr****Dauer: 10 Abende****Kein Kurs am 27.10. und 03.11.26****Ort: Hans-Multscher-Gymnasium, Goldbau, Herlazofer Str. 32/2, Obergeschoss, Zimmer 404****Leitung: Corinna Blum****Gebühr: EUR 57,-**

Wir vertiefen und erweitern Schlag- und Zupftechniken anhand von bekannten Liedern aus dem Pop-, Rock- und Folkbereich. Außerdem üben wir Barréakkorde.

Voraussetzungen ist das Greifen von offenen Akkorden sowie die gängigsten Barrégriffe (z.B. F und Hm).

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer/Tischständer, Stimmgerät.

Didi Neumann

Musiker und Dozent mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Autor zahlreicher Publikationen, www.didi-neumann.de.

Corinna Blum

Freischaffende Musikerin seit über 20 Jahren. Freie Musiklehrerin für Ukulele und Gitarre. Ukulele-Liebhaberin. musik.corinna-blum.de



Kursbücher: „Das Rock & Pop Fetenbuch für Alt und Jung“ – Teil 1 und 2. Bitte selber besorgen.

262-20862

Gitarrenkurs: Liedbegleitung für Fortgeschrittene**Beginn: Di, 15.09.26****Uhrzeit: 19.00–19.45 Uhr****Dauer: 10 Abende****Ort: Hans-Multscher-Gymnasium, Goldbau, Herlazofer Str. 32/2, Obergeschoss, Zimmer 404****Leitung: Corinna Blum****Gebühr: EUR 57,-**

Wir üben Liedbegleitung (verschiedene Schlagmuster und Fingerpicking) und setzen uns damit auseinander, wie man einen Song bis zum Schluss interessant gestalten kann (Nutzung von Pausen, Dynamik etc.).

In diesem Semester üben wir Lieder, mit denen wir planen, bei einer öffentlichen Veranstaltung als Gitarren-Ensemble aufzutreten und die Sängerinnen und Sänger musikalisch zu unterstützen (keine Pflichtteilnahme).

Voraussetzungen sind das Greifen von Grundakkorden (inkl. Barrégriffe wie F, Fm, H und Hm) sowie die Beherrschung einfacher Zupftechniken und der gängigsten Schlagmuster.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer/Tischständer, Stimmgerät.

Kursbücher: „Das Rock & Pop Fetenbuch für Alt und Jung“ – Teil 1 und 2. Bitte selber besorgen.

262-20872

vhs Frauen-Chor „Femmes Chorals“**Beginn: Di, 15.09.26****Uhrzeit: 18.15–19.30 Uhr****Dauer: 10 Abende****Ort: Musik-Werkstatt Tautenhofer Straße 4****Leitung: Corinne Choi-Schutz****Gebühr: EUR 93,70**

Für Frauen ab 18 Jahren.

Liebst du Popgesang wie wir? Hast du Erfahrung im mehrstimmigen Singen? Hast du ein gutes Rhythmusgefühl und bist intonationssicher? Bist du bereit, dich selbstständig vorzubereiten (mit Noten oder Vocal Tracks)? Hast du Lust auf Auftritte? Kannst du regelmäßig an den Proben teilnehmen?

Dann melde dich beim vhs Frauen-Chor an!

Corinne Choi-Schutz ist seit vielen Jahren Gesangslehrerin und Musiktherapeutin an der

Corinne Choi-Schutz

Lehrtätigkeit Sologesang, Chorleitung, Musiktherapie, seit 2001 an der JMS Württembergisches Allgäu, seit 2014 zusätzlich an der JMS Bad Wurzach.

JMS Württembergisches Allgäu, hat Kinderchöre, Jugendchöre und Erwachsenenchöre geleitet und kann mit zahlreichen PreisträgerInnen bei „Jugend Musiziert“ unter Ihren SchülerInnen aufwarten. Zusätzlich ist sie Gründerin, Arrangeurin und Sängerin bei „The Chives Sisters“, einem Vintage-Pop Trio. Der Populargesang ist ihre Leidenschaft, sowohl im Sologesang, als auch im Chor. Popspezifische Techniken zu erlernen ist daher ein wichtiger Bestandteil der Chorarbeit, damit es dann auch wie Popmusik klingt. Neueinsteiger müssen das bestehende Repertoire selbständig erarbeiten.

Achtung: Inzwischen sind wir ein bestehender fortlaufender Chor. Momentan nehmen wir keine neuen Sängerinnen auf, alle Anmeldungen gehen auf die Warteliste..

Textiles Gestalten

262-20902

Vom Schaf zur Kleidung

Termin: Fr, 09.10.26

Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Werkstatttraum Altes Kloster, Marienplatz 1

Leitung: Viola Keller

Gebühr: EUR 14,30

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene. Ihr wollt schon immer mal selbst Wolle spinnen? Dann seid ihr hier richtig. Lernt eine jahrtausendealte Kulturtechnik kennen!

Wir werden uns gemeinsam von verschiedenen Schafrassen die Rohwolle anschauen, befühlen und kennen lernen. Anschließend werden wir die bereits von mir gewaschene Rohwolle kardieren und verspinnen. Zum Schluss wird noch verwirrt und ihr könnt alle ein selbst gesponnenes Strängchen Wolle mit nach Hause nehmen. Materialkosten in Höhe von EUR 5,- werden im Kurs abgerechnet.

Viola Keller



Dozentin für textiles Gestalten und Kulinarik.



262-20903

Upcycling – Reparaturwerkstatt

Termin: Sa, 10.10.26

Uhrzeit: 10.00-12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Werkstatttraum Altes Kloster, Marienplatz 1

Leitung: Viola Keller

Gebühr: EUR 14,30

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.

Reparieren statt wegwerfen und neu kaufen. Upcycling ist „in“ und umwelttechnisch absolut sinnvoll. In diesem Workshop geht es nicht nur um das Know How – Techniken und Kreativität – sondern auch um die Verwirklichung einer Philosophie. Interessiert? Dann herzlich willkommen. Bring dein kaputtes Lieblingskleidungsstück mit oder auch ein Kleidungsstück das modisch verändert werden soll.

Wir werden mit verschiedenen Techniken sticken und häkeln und aus der defekten Kleidung ein völlig neues zaubern. Im Kurs werden wir wahrscheinlich nicht fertig werden, aber ihr bekommt genügend Inputs mit, um das begonnene Projekt zu Hause zu beenden.

Bitte mitbringen: ein Kleidungsstück das verändert werden soll, Stoffreste und Schere. Materialkosten in Höhe von EUR 15,- werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: ein Kleidungsstück das verändert werden soll, Stoffreste und Schere. Materialkosten in Höhe von EUR 15,- werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: ein Kleidungsstück das verändert werden soll, Stoffreste und Schere. Materialkosten in Höhe von EUR 15,- werden im Kurs abgerechnet.

262-20904

Stickern für Anfänger

Termine und Uhrzeiten:

Fr, 16.10.26, 15.00-17.00 Uhr

Sa, 17.10.26, 10.00-12.00 Uhr

Dauer: 2 Termine

Ort: Werkstatttraum Altes Kloster, Marienplatz 1

Leitung: Viola Keller

Gebühr: EUR 26,50

Stickern ist zurzeit mehr als ein Trend, es ist ein „musthave“ für jeden, der kreativ sein und sich ein Unikat designen möchte. Dabei handelt es sich um eine textile traditionelle Handwerks-technik, bei der Stoffe oder andere Materialien mithilfe von Nadel und Faden verziert werden.

In diesem Kurs bekommt ihr die verschiedenen Basics des Stickens erklärt und an einem kleinen Projekt werden wir das auch gleich ausprobieren. Ziel ist es, ein fertiges Unikat mit nach Hause zu nehmen.

Bitte eine Schere mitbringen.

Materialkosten in Höhe von EUR 15,- werden im Kurs abgerechnet.

262-20906

Kinder Nähworkshop ab 7 Jahren: Wir nähen ein Kirschkerntier

Termin: Di, 27.10.26

Uhrzeit: 10.00-12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Werkstatttraum Altes Kloster, Marienplatz 1

Leitung: Daniela Theurer

Gebühr: EUR 14,30

Lust Nähen zu lernen? Dann herzlich willkommen! Wir nähen unter fachlicher Anleitung ein Kirschkerntier, eine Ente, ein Walhai oder eine Schildkröte.

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 hierfür beträgt EUR 12,- und wird im Kurs eingesammelt.

Fotografie

262-21105

Mehrfachbelichtung in der Kamera

Termin: Sa, 17.10.26

Uhrzeit: 9.00–16.00 Uhr

Dauer: 1 Stunde Mittagspause

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A

Leitung: Armin Paul-Prössler

Gebühr: EUR 40,-

Sie mögen Impressionismus? Die revolutionäre Kunstbewegung, die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Frankreich entstand? Im Mittelpunkt dieser Bewegung stand das Bestreben, nicht die Welt als möglichst realitätsgetreue Abbildung darzustellen, sondern den flüchtigen, subjektiven „Eindruck“ (Impression) eines Augenblicks abzubilden. Licht und Atmosphäre spielten hierbei eine zentrale Rolle. Was die Maler (z.B. Claude Monet) damals meisterhaft auf die Leinwand brachten, kann uns auch mit der Kamera gelingen!

Kameras der Marken Nikon, Canon und Fuji bieten die Funktion der Mehrfachbelichtung in der Kamera. Durch Überlagerungen und Verschiebungen lassen sich künstlerisch anmutende Bilder im impressionistischen Stil erstellen. Jedes dieser Bilder ist ein Unikat.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Im Rahmen dieses Tageskurses zeige ich Ihnen wie das geht. Sie werden danach Ihr fotografisches Wissen um eine weitere, spektakuläre Technik erweitert haben.

Der Kurs gliedert sich in Einführung, Fotowalk in Leutkirch und Ergebnisbesprechung. Notwendige Ausrüstung, die Sie mitbringen sollten:

Manuell einstellbare Kamera mit Mehrfachbelichtungsfunktion (z.B. Nikon, Canon, Fuji), leere Speicherkarte und volle Batterie. Zoomobjektiv(e) im Brennweitenbereich 28 – 200 mm.



Multivision

Neuseeland – Ein halbes Jahr durchs Land der Kiwis

Termin: Fr, 06.11.26

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Festhalle Leutkirch

Referent: Heiko Beyer

Infos: Siehe Seite 8

Eine Veranstaltung des Fotoclubs Leutkirch-KiBlegg in Kooperation mit der Volkshochschule Leutkirch e.V.

Heiko Beyers neue Multivision ist eine überzeugende Liebeserklärung an Neuseeland, das er mit brillanter Fotografie, Videosequenzen, Zeitrafferaufnahmen, Drohnenflügen und packenden Live-Kommentar aufwändig und gekonnt in Szene setzt.



Kulinarik

262-21500

Fit im Job – gesund essen im Berufsalltag

Termin: Mi, 11.11.26

Uhrzeit: 18.00–19.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A

Leitung: Patrick Kundmüller

Gebühr: EUR 10,80

Stress, Zeitdruck, Schichtdienst oder Außendienst – im Berufsalltag bleibt gesunde Ernährung oft auf der Strecke.

In diesem Kurs erfährst du, wie du dich auch im hektischen Alltag gesund ernähren kannst – ohne großen Aufwand. Lerne z.B., welche Lebensmittel dich satt und leistungsfähig halten, wie du Energie- und Konzentrationstiefs vermeidest und gesunde Entscheidungen auch unterwegs triffst. Gesunde Ernährung im Beruf ist keine Frage des Aufwands, sondern des Wissens und der richtigen Strategie. Für mehr Energie, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

262-21501

Online-Workshop: Trink dich fit

Termin: Sa, 26.09.26

Uhrzeit: 15.00–17.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Online

Leitung: Annkatrin Seidler

Gebühr: EUR 25,-

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck!

In diesem Workshop erfahren Sie:

- wie viel Flüssigkeit Ihr Körper wirklich braucht,
- welche Getränke Sie optimal unterstützen,
- wie Sie spielerisch mehr trinken – ganz ohne Druck,
- wie gesunde Trinkgewohnheiten zur täglichen Routine werden.

Ein Kurs ideal für alle, die erfahren möchten, wie man zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und

Patrick Kundmüller



Zertifizierter Ernährungsberater.
Blogger: www.stepplan.de.



Leichtigkeit im Alltag kommen kann. Der Zoomlink wird von mir gestellt und eine Woche vor dem Termin verschickt. Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet).

262-21502

Online-Workshop: Weniger Zucker – Mehr Power

Termin: Do, 26.11.26
Uhrzeit: 19.00–21.30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Online
Leitung: Annkatrin Seidler
Gebühr: EUR 25,-

In diesem Workshop findest du heraus:
– warum wir so gerne zu Zucker greifen,
– wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst,
– was gesunde und leckere Alternativen sein können,
– was es für Strategien geben kann, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren.
Für alle, die Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.
Der Zoomlink wird von mir gestellt und eine Woche vor dem Termin verschickt.
Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet).

Annkatrin Seidler



Staatlich geprüfte und anerkannte Diätassistentin auf die Wohlfühlernährung von Menschen und vor allem von Frauen spezialisiert.

Bitte beachten Sie: Sollten Kosten für Lebensmittel in Kochkursen anfallen, sind diese bei Nichterscheinen in voller Höhe zu bezahlen!

262-21503

Hülsenfrüchte – gut für den Körper und das Klima

Termin: Mo, 12.10.26
Uhrzeit: 19.30–21.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Leitung: Christine Scheerer
Gebühr: EUR 12,-

Linzen & 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?

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

262-21504

Wie der entspannte Familientisch gelingen kann

Termin: Mo, 09.11.26
Uhrzeit: 19.30–21.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Leitung: Christine Scheerer
Gebühr: EUR 12,-

Gemeinsam essen, gemeinsam wachsen.

Essen macht glücklich. Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln Geborgenheit, schaffen Zusammenhalt und stärken die familiäre

Bindung. Sie legen den Grundstein für eine positive Esskultur und ermöglichen unseren Kindern, zu kompetent essenden Erwachsenen heranzuwachsen.

Doch wie sieht der Alltag oft aus? Häufig sind es Gemecker, Ermahnungen und Streit, die den Familientisch dominieren. Traditionelle Glaubenssätze wie „Wer sein Gemüse nicht isst, bekommt keinen Nachtisch“ führen zu frustrierenden Machtkämpfen. Das trübt den Genuss am Essen und hemmt positive Erfahrungen.

In meinem Vortrag erarbeiten wir gemeinsam Wege, wie entspannte Familienmahlzeiten gelingen können. Ich stelle eine Auswahl hilfreicher Strategien vor, die zeigen, wie Sie Ihre Kinder spielerisch an verschiedene Lebensmittel heranführen können. So entsteht beim Essen eine positive Atmosphäre, in der sich alle Familienmitglieder wohlfühlen.

262-21505

Ayurveda Kochkurs

Termin: Mo, 02.11.26
Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Hansi Kienle
Gebühr: EUR 19,60

Ayurvedisch kochen im Alltag? Lecker, gesund und preiswert 365 Tage im Jahr. Was steckt hinter der ayurvedischen Ernährung? Muss es immer ein indisches Curry sein oder tut's da auch mal Hausmannskost? Wo die Magie drin liegt und warum Gulaschsuppe und Haferschleim beides richtig und falsch zugleich sein kann, dem kommen wir an diesem Abend gemeinsam näher. Natürlich kochen und essen wir auch zusammen.

Inhalte des Kurses:

– Theorie: Ayurvedische Regeln in der Ernährung

Christine Scheerer



Fach-PTA für Ernährung (IHK), Ernährungsberatung, Coaching und Vortragstätigkeit. UGB-Gesundheits-trainerin Säuglings- und Kinderernährung.

Hansi Kienle



Coach für Sportmedizin und Ayurveda. Erfahrener Koch Dozent für die Ayurvedische Küche. Kemptener Bikeguide und Skiführer. www.hansi-kienle.de.

- Wissen zu Makro- und Mikronährstoffen
- Praxis: Wir bereiten vegetarische Speisen und einen Tee zu.

Bitte beachten: Teilen Sie bitte Allergien auf Lebensmittel zu Beginn des Abends mit.

Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 15,- werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behältnisse.

262-21506

Ayurveda Kochkurs

Termin: Do, 19.11.26
Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Hansi Kienle
Gebühr: EUR 19,60

Kursinhalt siehe Nr. 262-21505.

262-21507

Fingerfood war gestern – Männerkochkurs

Termin: Fr, 13.11.26
Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Viola Keller
Gebühr: EUR 19,60

Lernen Sie, anhand von Basics (Vorbereitung, Ausstattung, Lebensmittel, Zutaten usw.), ein tolles Essen zuzubereiten. Jeder Mann wird sehen, wie einfach es ist, sich gut zu ernähren, und das Kochen nicht so kompliziert ist, wie „Mann“ vielleicht denken könnte.

Bei Interesse kann dann auch noch ein Folgekurs im Frühjahr stattfinden, in dem wir dann tiefer in das Thema einsteigen und lernen, anspruchsvollere Speisen gemeinsam zu kochen.

Kursgebühr für Lebensmittel und Rezepte EUR 10,-.

Mitzubringen sind eine Schürze, Behältnisse für eventuelle Reste und ein Getränk.



262-21508

It's hot – Kochkurs für alle Freunde der feurigen Küche

Termin: Mo, 07.12.26
Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Michael Mohr
Gebühr: EUR 25,50

Du isst gerne scharf? Und willst was Neues ausprobieren? Gut, dass wir uns hier kennen lernen, denn in diesem Kochkurs bereiten wir Chili-Gerichte unterschiedlicher Schärfegrade aus aller Herren Länder zu. Lerne die Vielfalt und Möglichkeiten kennen! Dabei geht es nicht darum, eine neue "Challenge" nach TikTok-Manier ins Leben zu rufen, sondern um puren Genuss, Erleben, Wissen und den feurigen „Aha-Effekt“. Bist du dabei?

Lebensmittelkosten: EUR 20,- (Inkl. Rezepte) werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

262-21505

Warme Suppen für kalte Tage

Termin: Di, 15.12.26
Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Michael Mohr
Gebühr: EUR 25,50

Klamme Finger. Kalte Füße. Frösteln. Das sind die unbeliebten Seiten der kalten Jahreszeit. Beliebt dagegen sind dann Suppen, die es buchstäblich in sich haben und nicht nur DICH aufwärmen, sondern noch einmal so gut schmecken, wenn man SIE aufwärmt – z.B. am nächsten Tag. Dazu eine dicke Scheibe frisches Brot und du kannst dem kalten Treiben vor dem Fenster in aller Behaglichkeit zusehen. Lerne in unserer Suppenküche drei leckere Suppen zu machen, die Herz und Körper wärmen und obendrein familientauglich sind. Lebensmittelkosten: EUR 20,- (Inkl. Rezepte) werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.



Mit ausgesuchten Speisen, Weinen, leckeren Kaffee- und Dessert-Spezialitäten erleben Sie bei uns die kulinarische Welt Italiens. Neben der Speisekarte verwöhnen wir unsere Gäste mit wöchentlich wechselnden Angeboten der Saison.
0 75 61 / 987 666



Genießen Sie unsere Eisspezialitäten oder erfreuen Sie sich in an kälteren Tagen an unserer vielfältigen Auswahl an Caféspezialitäten und unseren italienischen Süßspeisen und Waffelvariationen.
0 75 61 / 26 05



262-21510
**Heimatküche „schwäbisch“
 – mit dem Thermomix**

Termin: Mo, 12.10.26
Uhrzeit: 18.00–22.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Monika Diepolder–Manthei
Gebühr: EUR 25,50

Der Thermomix, ein Küchengerät, das es in sich hat – und in keiner Küche fehlen sollte. Beinahe unbegrenzt sind die Möglichkeiten, wenn man weiß wie es geht. Dies möchte ich Ihnen in diesem Kurs beibringen.

Diesmal dreht sich alles um Maultaschen- und Spätzlevariationen. Fleisch- und Gemüsebrühe

mit Einlage. Gaisburger Marsch, Schwäbischer Kartoffelsalat. „Kratzete“ süß und herzhaft. Hefezopf und Seelen. Freuen sie sich auf leckere Gerichte rund um die schwäbische Küche.

Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.

262-21511
Original italienische Küche

Termin: Do, 21.01.27
Uhrzeit: 18.00–22.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Michael Mohr
Gebühr: EUR 25,50

Wir alle lieben Pizza und Pasta. Kein Wunder, werden die Speisekarten italienischer Restaurants in Deutschland von eben diesen Gerichten bestimmt. Die italienische Küche hat aber weit mehr zu bieten. Und dabei bestechen die meisten Gerichte mit simplen Zutaten und ihrer liebevollen Zubereitung. Herzlich willkommen zu diesem köstlichen Erfahrungs- und Lernabend. Wir werden leckere und gesunde Speisen aus den Hochburgen der italienischen Kochkunst kennen lernen und diese kulinarischen Schätze Italiens natürlich auch verkosten.

Lebensmittelkosten: EUR 20,- (Inkl. Rezepte) werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

262-21512
**Original Thaiändische Küche:
 „Tom Yam Khung“**

Termin: Di, 10.11.26
Uhrzeit: 18.00–22.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Pimpawan Ebinger
Gebühr: EUR 25,50

Es gibt mehr als 20.000 Gemüsesorten allein in Europa. Wer braucht da noch Fleisch und Fisch, um sich lecker und abwechslungsreich zu ernähren? Aber wie kombiniert, verarbeitet und würzt man vegetarische Zutaten, um das Beste aus ihnen herauszuholen? Genau das entdecken wir anhand verschiedener Rezepte in diesem Kurs. Und die Ergebnisse könnten sogar einige „fleisch“ten Leuten schmecken.

Lebensmittelkosten: EUR 20,- (Inkl. Rezepte) werden im Kurs eingesammelt.
 Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

262-21513
**Original Thaiändische Küche:
 „Nudelgerichte 1“**

Termin: Do, 14.01.27
Uhrzeit: 18.00–22.30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7
Leitung: Pimpawan Ebinger
Gebühr: EUR 28,40

Leckere Nudelgerichte sind in Thailand sehr beliebt und weit verbreitet. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, was alles möglich ist. Erlernen die Zubereitung verschiedener Varianten: gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse, gelbe Nudeln und Reissnudeln in Kokos-Curry-Soße, Glasnudeln mit Garnelen, Fleisch oder Fisch, Kurkuma-Nudeln mit Curry-Kokos-Soße sowie verschiedene milde und scharfe Soßen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

Lebensmittelkosten: EUR 25,- (Inkl. Rezepte).
 Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

Monika Diepolder–Manthei



Thermomix-
 Expertin
 und
 Hauswirt-
 schafterin
 mit Leidenschaft.



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



262-21514

Genussreise nach Indien – aromatisch und vegetarisch

Termin: Fr, 25.09.26

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Josef Rona

Gebühr: EUR 19,60

Die indische Küche begeistert durch ihre unvergleichliche Vielfalt an Gewürzen und Aromen. In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt von Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala und entdecken, wie diese Gewürze harmonisch zusammenspielen, um unverwechselbare Geschmackserlebnisse zu schaffen.

Gemeinsam bereiten wir neue, abwechslungsreiche vegetarische Gerichte zu, wie cremiges Dal aus roten Linsen, würziges Gemüse-Curry und Paneer-Gerichte. Auch Teilnehmerinnen

und Teilnehmer, die bereits einen früheren Kurs besucht haben, erwartet hier eine frische Auswahl an Rezepten und Zubereitungsvarianten. Dabei erfahren Sie, wie typische Gewürzmischungen entstehen und wie Sie die charakteristische indische Aromatik in Ihre Küche bringen. Erleben Sie eine kulinarische Reise voller Duft, Farbe und Genuss – ganz ohne Fleisch, aber mit der ganzen Vielfalt Indiens!

Zzgl. Materialkosten EUR 25,- (werden im Kurs eingesammelt).

Bitte mitbringen: Getränke, Küchentuch, Schreibmaterial.

262-21515

Faszination Indische Küche

Termin: Fr, 09.10.26

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Josef Rona

Gebühr: EUR 19,60

Von den würzigen Currys Südindiens bis hin zu den herzhaften Gerichten Nordindiens bietet die Region Indiens einzigartige kulinarische Besonderheiten, die die vielfältige Kultur und Geschichte des Landes widerspiegeln. Tauchen Sie mit uns ein in die farbenfrohe Welt der indischen Küche, lassen Sie sich von exotischen Aromen verzaubern und entdecken Sie die Vielfalt und den Reichtum der indischen Kochkunst. Auch für Teilnehmende früherer Kurse geeignet: In diesem Kurs werden bewusst neue Rezepte und Zubereitungsvarianten vorgestellt, sodass Sie weitere spannende Facetten der indischen Küche kennenlernen können.

In unserem Kochkurs für bis zu zwölf Teilnehmende werden wir die wichtigsten Gewürze der indischen Küche kennenlernen und gemeinsam authentische Gerichte – sowohl vegetarische als auch mit Fleisch – zubereiten.

Zzgl. Materialkosten EUR 25,- (werden im Kurs eingesammelt).

Bitte mitbringen: Getränke, Küchentuch, Schreibmaterial.

261-21516

Persien – eine kulinarische Reise

Termin: Fr, 06.11.26

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Josef Rona

Gebühr: EUR 19,60

Entdecken Sie die kulinarischen Schätze der persischen Küche in unserem exklusiven Kochkurs für zwölf Personen. Erkunden Sie die Vielfalt der Gerichte aus verschiedenen Regionen Persiens, die durch die Pracht der Gewürze und den verführerischen Duft der Speisen begeistern.

Gemeinsam bereiten wir sowohl vegetarische als auch Fleischgerichte zu, welche die reiche kulinarische Geschichte dieses Landes widerspiegeln. Lassen Sie sich von den Düften verzaubern und lernen Sie die Geheimnisse einer faszinierenden Küche kennen!

Zzgl. Materialkosten EUR 25,- (werden im Kurs eingesammelt).

Bitte mitbringen: Getränke, Küchentuch, Schreibmaterial.



bayrischer hof
TRADITIONS-GASTHAUS

Kemptener Str. 53
88299 Leutkirch
07561 3742

bayrischer-hof.com

ECHT. LEBENDIG. TRADITIONELL.

Das Traditions-Gasthaus mit urgemütlicher allgäuer Atmosphäre wird bereits in der vierten Generation von der Familie Bally geführt. Auf den Tisch kommt nur regional und saisonal Ausgewähltes vom Feinsten.

Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten beim gemütlichen Verweilen in der Gaststube oder auf der Sonnenterrasse.

Dienstag bis Samstag 11.30 bis 13.30 Uhr
Sonntag 11.30 bis 13.30 Uhr
17.30 bis 20.30 Uhr



262-21517

Asien – eine kulinarische Reise durch Asien

Termin: Fr, 27.11.26

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Josef Rona

Gebühr: EUR 19,60

Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt der asiatischen Küche in unserem Kochkurs. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Japan, China, Thailand, Indonesien, Vietnam und Malaysia und lernen Sie typische Gerichte aus diesen Ländern kennen.

Gemeinsam bereiten wir authentische Speisen zu, die die kulinarische Identität der jeweiligen Regionen widerspiegeln – wie beispielsweise ein frischer thailändischer Papaya-Salat und indonesische Saté-Spieße. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Originalität der Rezepte und Zubereitungsweisen, um Ihnen die typische Geschmacksvielfalt Asiens näherzubringen.

Charakteristisch für viele asiatische Küchen ist das harmonische Zusammenspiel ausgewähl-

ter Zutaten, frischer Kräuter sowie vielseitiger Saucen wie Sojasauce oder Austernsauce, die den Gerichten ihre besondere Tiefe verleihen. Erleben und erlernen Sie die Kombination aus frischen Zutaten, feinen Aromen und traditionellen Kochtechniken und erweitern Sie Ihr Repertoire um neue internationale Gerichte.

Zzgl. Materialkosten EUR 25,- (werden im Kurs eingesammelt).

Bitte mitbringen: Getränke, Küchentuch, Schreibmaterial.

262-21518

Türkisch kochen

Termin: Fr, 23.10.26

Uhrzeit: 18.00–22.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Merih Aksu-Ford

Gebühr: EUR 25,50

In diesem Kurs möchte ich Ihnen die türkische Küche näherbringen und vermitteln. Wir machen Salate, Börek, Vorspeisen usw., das, was der Herbst an Gemüse zu bieten hat. Es gibt auch viele vegetarische Gerichte. Abgerundet wird dann alles mit einem Dessert und einem typisch türkischen Çay.

Die Lebensmittelkosten belaufen sich auf ca. EUR 15,- bis 20,- und werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Messer und Behältnisse zum Mitnehmen.

262-21520

Backen für Jedermann leicht gemacht

Termin: Mi, 23.09.26

Uhrzeit: 16.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag/Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Franz Wandinger

Gebühr: EUR 31,30

Selber Backen macht Spaß. Doch leichter gesagt als getan. Wie geht das überhaupt, selber Backen? Auf was ist zu achten, welche Zutaten werden benötigt, was ist ein Sauerteig, was ein Vorteig?

In diesem Kurs unter Leitung eines erfahrenen Bäckermeisters, lernen Sie, wie das geht, das Brotbacken!

Wir arbeiten mit genetzten Teigen und stellen verschiedene Brote und Kleingebäck wie Brezeln und Semmeln her.

Bitte mitbringen: rechteckige Kuchenform für die Brote, mehrere Geschirrtücher, Paddigrohkörbchen (falls vorhanden), Spüllappen, große Schüssel, Gitter zum Auskühlen der heißen Brote, Leinentasche für die fertigen Backwaren.

Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet

262-21521

Backen für Jedermann leicht gemacht

Termin: Mi, 30.09.26

Uhrzeit: 16.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag/Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Franz Wandinger

Gebühr: EUR 31,30

Kursinhalt siehe Nr. 262-21520.

Josef Rona



Kennt die persische Küche durch seine Wurzeln und entdeckte auf Fernreisen seine Liebe zur indischen und asiatischen Küche.

Franz Wandinger



Bäcker- und Konditormeister, DLG-Brotprüfer, Ernährungsberater. Ehren-Obermeister der Bäckerinnung Ravensburg.



262-21522

Backen für Jedermann leicht gemacht

Termin: Mi, 07.10.26

Uhrzeit: 16.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag/Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Franz Wandinger

Gebühr: EUR 31,30

Kursinhalt siehe Nr. 262-21520.

262-21523

Backen für Jedermann leicht gemacht

Termin: Mi, 14.10.26

Uhrzeit: 16.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag/Abend

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Franz Wandinger

Gebühr: EUR 31,30

Kursinhalt siehe Nr. 262-21520.

262-21524

Nikolausbacken empfohlen für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Termin: Mi, 25.11.26

Uhrzeit: 15.00–18.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7

Leitung: Franz Wandinger

Gebühr: EUR 16,-

In diesem vorweihnachtlichen Backkurs lernen Kinder, wie aus einem einfachen Hefeteig mit etwas Fantasie und geschickten Handgriffen ein Nikolaus entsteht und andere lustige Hefetierte. Ganz ohne Ausstechformen oder spezielle Hilfsmittel formen wir die Figuren ausschließlich mit den Händen und entdecken dabei spielerisch verschiedene Techniken der Teiggestaltung.

Wer will, kann Notizblock und etwas zum Schreiben mitbringen, Gitter zum Abkühlen der gebackenen Figuren sowie eine Tasche, um die fertigen Produkte mitnehmen zu können.

Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

Simon Fehr



Biersommelier, leidenschaftlicher Bier-Probierer und Hobbybrauer.

www.bier-erlebnisse.de



262-21529

Oktoberfest-Verkostung. Alle offiziellen Wiesn-Biere

Termin: Fr, 18.09.26

Uhrzeit: 19.00–21.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Museumsstüble, Museum im Bock

Leitung: Simon Fehr

Gebühr: EUR 35,-

„O'zapft is" – ein Tag vor der Oktoberfesteröffnung lernen Sie von unserem vhs-Bierexperten alle originalen Wiesn-Biere in Theorie und Praxis kennen und erhalten interessantes Wissen. Ein spannendes Geschmackserlebnis gibt es bei der Blindverkostung aller originalen Wiesn-Biere (je ca. 0,2 Liter) – die optimale Vorbereitung für den Oktoberfestbesuch 2026!

Auf dem Oktoberfest dürfen nur in München gebraute Festbiere ausgeschenkt werden, lediglich sechs Brauereien sind dafür zugelassen.

sen. Seit 2022 trägt Oktoberfestbier sogar das Herkunftssiegel „Geschützte Geographische Angabe" der Europäischen Union.

Der Leutkircher Biersommelier Simon Fehr klärt über Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei den Festbieren auf, weiß, warum Schneider Weiße kein Oktoberfestbier mehr brauen darf, und kennt auch die historischen und aktuellen Hintergründe zu den großen Münchner Brauereien und zum größten Volksfest der Welt.

Alle offiziell zugelassenen Oktoberfestbiere an einem Abend kennenlernen, ganz ohne Stress und Menschenmassen – aber zünftig wird es trotzdem! Zum geselligen Abschluss gibt es für alle noch eine (ordentlich eingesenkte) Festbier-Halbe.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Verbindlicher Anmeldeschluss am Freitag, 11. September 2026.





262-21531

Stadtspaziergang mit Bierprobe

Termin: So, 20.09.26

Uhrzeit: 16.00–18.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Ort: Treffpunkt vhs, Marktstraße 32

Leitung: Simon Fehr, Konstanze Bitterwolf

Gebühr: EUR 20,-

Ein heimatkundlicher, stadtgeschichtlicher Rundgang mit begleitendem kulinarischem Erlebnis.

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 Anekdo-

ten 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 Einnkehr in einer Leutkircher Wirtschaft. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Verbindlicher Anmeldeschluss am Freitag, 18. September 2026.

262-21532

Winter- und Weihnachtsbiere

Termin: Sa, 12.12.26

Uhrzeit: 19.00–21.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Museumsstüble, Museum im Bock

Leitung: Simon Fehr

Gebühr: EUR 39,-

Kurz vor Weihnachten steht diese besondere Biervorstellung ganz im Zeichen winterlicher

VOM ALLGÄU AN DIE ADRIA

Leutkirch – Venedig – Cavallino Treporti

Wie Johann Matthäus Albrecht zu Giovanni Matteo Alberti wurde

5. Juli – 22. November 2026

Museum im Bock · Leutkirch im Allgäu



Heimatpflege
Leutkirch e.V.





und festlicher Brauspezialitäten. Aromatische Festbiere, kräftiges Winterbier und ausgewähl

te internationale Bierstile sorgen für genussvolle Momente in der kalten Jahreszeit. Lernen Sie die Besonderheiten der Biere kennen und erfahren Sie Interessantes über die unterschiedlichen Brauvorgänge.

Der Leutkircher Biersommelier Simon Fehr führt durch den Abend und zeigt, welche Biere besonders gut zur Winter- und Weihnachtszeit passen. Verkostet wird eine abwechslungsreiche Auswahl von insgesamt sieben Bieren (je ca. 0,1–0,2 l). Neben klassischen Festbieren als weihnachtliche Vorboten stehen auch charakterstarke Spezialitäten aus aller Welt im Fokus, die teilweise über das Deutsches Reinheitsgebot hinausgehen. Die Verkostung bietet sowohl eine genussvolle Einstimmung auf die Feiertage als auch spannende Einblicke und Wissen in die Vielfalt der Bierwelt. Ein besonderer Höhepunkt des Abends ist die Präsentation eines wärmenden Glühbiers, das die Verkostung stimmungsvoll abrundet.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.
Verbindlicher Anmeldeschluss am Freitag,
4. Dezember 2026.

vhs

Bei der
vhs erhalten
Sie Geschenkgutscheine
in beliebiger
Höhe.

Gutscheine

KREMER
PIGMENTE

Gleich ums Eck.

Hauptstr. 41–47
88317 Aichstetten
www.kremer-pigmente.com

Zuhause

BEGINNT MIT VERTRAUEN

Gerne helfen wir Ihnen persönlich bei der Bewertung & Vermarktung Ihrer Immobilie. Rufen Sie uns an!

Ihr Haus steht leer?
Wir schenken ihm neues Leben!

Zu viel Platz oder zu wenig?
Zeit für Veränderung!

Immobilie geerbt?
Leerstand beenden,
Zukunft sichern!

Marktsituation nutzen?
Wir wissen wie!

IVG Vertriebs-Aktiengesellschaft

Josef Schwärzler

Sarah Greither

Ihr starkes Team vor Ort

info@ivg-allgaeu.de
07561/98877-0
www.ivg-allgaeu.de
Wangener Straße 10
88299 Leutkirch



vhs Tanz und Ballett

Tanz und Ballett

262-20507

Schnupperkurs

Tänzerische Früherziehung
für Kinder ab 4 Jahren

Beginn: Mittwoch, 16.09.26

Uhrzeit: 14.00–14.45 Uhr

Dauer: 6 Termine

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Natalija Bej

Gebühr: EUR 33,-

Ist ihr Kind an Tanz und Ballett interessiert? In diesem Schnupperkurs können die Kinder ausprobieren, ob es ihnen gefällt.

Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahren (Kurs A)

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 14.50–15.35 Uhr

Dauer: fortlaufend

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Natalija Bej

Gebühr: EUR 22,- (monatlich)

In kleinen Improvisationsaufgaben aus ihrer Erlebniswelt lernen die Kinder, 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 5 Jahren (Kurs B)

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 15.40–16.25 Uhr

Dauer: fortlaufend

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Natalija Bej

Gebühr: EUR 22,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Kurs A.

Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren (Kurs C)

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 14.30–15.15 Uhr

Dauer: fortlaufend

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Marina Kelnhofer

Gebühr: EUR 22,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Kurs A

Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren (Kurs D)

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 15.20–16.05 Uhr

Dauer: fortlaufend

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Marina Kelnhofer

Gebühr: EUR 22,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Kurs A.

Natalija Bej



In der Ukraine zur Tänzerin und Choreografie-Pädagogin ausgebildet und als Balletttänzerin tätig. Seit 2026 unterrichtet sie klassisches Ballett für Anfängerinnen und Anfänger.

Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 8 Jahren (Kurs E)

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

Kursinhalt siehe Kurs A.

Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 10 Jahren (Kurs F)

Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 16.00–16.45 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: N.N.
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.

Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 10 Jahren (Kurs G)

Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 16.50–17.35 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: N.N.
Gebühr: EUR 22,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Kurs F.

Ballett Fortgeschrittene

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

Erweiterte 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. Es sind spezielle Übungen zur Vorbereitung auf den Spitzentanz enthalten (Grundpositionen und Grundbewegungen), die im Anschluss auf der Spitze geübt werden. Der Einstieg ist nur mit Vorkenntnissen oder außergewöhnlicher Begabung möglich.

Auskunft und Information

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

Persönlich erreichbar
Montag und Dienstag 9.00–12.00 Uhr und
Donnerstag 14.00–17.00 Uhr.

Video-Clip Dancing

Video-Clip Dancing für Kinder

Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 17.40–18.25 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: N.N.
Gebühr: EUR 22,- (monatlich)

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 Dan-



cing fördert Koordination, Konzentration und Kondition!

Video-Clip Dancing Fortgeschrittene und Erwachsene

Tag: Freitag
Uhrzeit: 17.15–18.15 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: N.N.
Gebühr: EUR 29,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Video-Clip Dancing für Kinder

Marina Kelnhofer



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

Wichtige Information

Wir haben überraschend erfahren, dass Frau Habermann aus persönlichen Gründen nach den Sommerferien der vhs leider für keine weiteren Kurse mehr zur Verfügung

steht. Unseren beiden Dozentinnen ist es nicht möglich, die betroffenen Kurse vollumfänglich aufzufangen.

Selbstverständlich setzen wir uns mit Nachdruck für eine adäquate Nachfolge ein. Wir sind aber auch sehr dankbar, wenn Sie uns Ideen mitteilen, wie die Kurse für Sie weitergeführt werden könnten. Wir hoffen, dass wir baldmöglichst eine Lösung finden und werden Sie entsprechend informieren.



Gesundheit und Fitness

Yoga

262-30100

Mit Yoga & Klang ins Wochenende

Termin: Sa, 10.10.26

Uhrzeit: 9.00–10.15 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Susanne Schwarz

Gebühr: EUR 9,70

Mit sanften Yogaübungen starten wir gemeinsam in den Morgen. Den Körper bewusst spüren, atmen, einfach sein. Begleitet von schöner Musik und einer wohltuenden Klangreise mit Instrumenten am Ende.

Für einen entspannten Start ins Wochenende. Keine Vorkenntnisse nötig.

Matten sind vorhanden. Je nach Wunsch gerne eine eigene mitbringen, außerdem gerne ein Sitzkissen und ggf. eine Decke.

262-30101

Yoga für Kids von 5–9 Jahren

Termin: Sa, 10.10.26

Uhrzeit: 10.30–11.30 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Susanne Schwarz

Gebühr: EUR 8,10

Wir begeben uns auf eine spannende Yogareise durch die Tier- und Pflanzenwelt. Mal laut und mal leise. Mit viel Bewegung, aber auch stillen Momenten. Am Ende gibt es eine kleine Klangreise zu den Bergen Indiens. Matten sind vorhanden. Gerne Sitzkissen und ggf. eine Decke mitbringen.

262-30102

Mit Yoga & Klang ins Wochenende

Termin: Sa, 21.11.26

Uhrzeit: 9.00–10.15 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Susanne Schwarz

Gebühr: EUR 9,70

Kursinhalt siehe Nr. 262-30100.

Susanne Schwarz



Ausgebildete Yoga- und Kinderyoga-lehrerin, Tanz- und Bewegungs-pädagogin sowie Meditations-kursleiterin.

262-30103

Yoga für Kids von 5–9 Jahren

Termin: Sa, 21.11.26

Uhrzeit: 10.30–11.30 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Susanne Schwarz

Gebühr: EUR 8,10

Kursinhalt siehe Nr. 262-30101.

262-30105

Yoga am Morgen

Beginn: Mo, 14.09.26

Uhrzeit: 9.30–11.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Renate Morent-Fischinger

Gebühr: EUR 94,-

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.
Homepage: <https://yoga-leutkirch-morent-fischinger.de>
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

262-30106

Yoga am Abend

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 17.45–19.00 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Kindergarten Piepmatz, Wurzacher Siedlung
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: EUR 78,70

Kursinhalt siehe Nr. 262-30105.

262-30107

Yoga am Abend

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 19.10–20.25 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Kindergarten Piepmatz, Wurzacher Siedlung
Leitung: Renate Morent-Fischinger
Gebühr: EUR 78,70

Kursinhalt siehe Nr. 262-30105.

262-30108

Hatha Yoga „Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“

Beginn: Di, 22.09.26
Uhrzeit: 17.30–18.45 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Luttolsberg
Leitung: Margarete Münsch
Gebühr: EUR 78,70

Was ist „Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“? Ein Weg, um Anspannung zu lösen und neue Energie zu schöpfen.

Asanas schaffen Platz, sind oft sehr kraftvoll und fordernd, aber auch weich und durch-

lässig. Sie lernen, wie wir beides vereinen, ein besseres Körpergefühl entwickeln und wie wir uns im Spüren und Fühlen versuchen. Fühl dich verbunden mit deinem Körper und deinen Gefühlen.

Mit Leichtigkeit, Achtsamkeit und Klarheit werden wir gemeinsam Yoga praktizieren. Ich freue mich sehr darauf!

Bitte mitbringen: Matte (auch vorhanden) Yogablöcke, Gurt, Decke und Kissen.

262-30109

Hatha Yoga „Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“

Beginn: Di, 22.09.26
Uhrzeit: 19.00–20.15 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Luttolsberg
Leitung: Margarete Münsch
Gebühr: EUR 78,70

Kursinhalt siehe Nr. 262-30108.

262-30110

Yoga trifft Pilates – Anfängerkurs

Beginn: Mo, 14.09.26
Uhrzeit: 9.00–10.00 Uhr
Dauer: 13 Vormittage
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Adrazhofer Berg
Leitung: Zita Merk-Krug
Gebühr: EUR 81,70

Pilates sorgt für einen aufrechten Gang und eine straffere Figur. Hatha-Yoga beruhigt den Geist und hält den Körper geschmeidig. Yoga trifft Pilates verbindet beides. Komm', lerne Pilates kennen, und lass dich überraschen.

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

262-30111

Online-Kurs:

Yin Yoga – für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

Beginn: Do, 08.10.26
Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr
Dauer: 8 Abende
Ort: Online
Leitung: Sabrina Hölzl
Gebühr: EUR 74,-

Yin Yoga – Für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe.

Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder möchten Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Flexibilität tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine sanfte und zugleich tiefgreifende Yogapraxis – ganz entspannt von zuhause aus.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Mit Unterstützung von Decken oder Kissen darf der Körper loslassen. So wird das Faszien-gewebe sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und Gelenke sowie Bindegewebe geschmeidiger werden.

Durch Atemübungen, bewusste Dehnungen und Entspannungstechniken beruhigt sich das Nervensystem – Stress reduziert sich spürbar und Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Zusätzlich erhalten Sie nach jeder Stunde eine Aufzeichnung, sodass Sie die Praxis während des Kurszeitraums jederzeit wiederholen können.

Bitte bereitlegen: internetfähiges Gerät (z. B. Laptop, Smartphone, Tablet), Matte, Decke und/oder Kissen

Verbindlicher Anmeldeschluss am Dienstag, 6. Oktober 2026.

Renate Morent-Fischinger



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

Margarete Münsch



Zertifizierte Yogalehrerin, RYS 500 (500-stündige Yogalehrer-ausbildung). Unterrichtet seit mehreren Jahren Hatha Yoga.

Sabrina Hölzl



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

262-30112

Online-Kurs:

Yin Yoga – für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

Beginn: Do, 10.12.26

Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr

Dauer: 8 Abende

Ort: Online

Leitung: Sabrina Hölzl

Gebühr: EUR 74,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30111.

Verbindlicher Anmeldeschluss am Dienstag, 8. Dezember 2026.

Tai Chi & Qigong

262-30113

18 Übungen des Qigong

Beginn: Fr, 25.09.26

Uhrzeit: 15.00–16.00 Uhr

Dauer: 14 Nachmittage

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,

Raum Luttolsberg

Leitung: Kerstin Haberdar

Gebühr: EUR 87,90

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 diese 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.

Kerstin Haberdar



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

Die Übungen verbessern die Achtsamkeit und helfen, den „Kopf frei zu bekommen“.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

262-30115

Tai Chi „Peking Form“

Beginn: Fr, 25.09.26

Uhrzeit: 16.15–17.15 Uhr

Dauer: 14 Nachmittage

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,

Raum Luttolsberg

Leitung: Kerstin Haberdar

Gebühr: EUR 87,90

„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 und unterstützen uns, Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten. Wir lernen und üben die 24 Bilder der Peking-Form.

Grundkenntnisse wären schön, sind aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mitbringen.

262-30117

Workshop QiGong & Yoga Nidra (Schlaf der Yogis)

Termin: So, 13.09.26

Uhrzeit: 9.00–12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch,

Adenauerplatz, Spiegelsaal

Leitung: Uwe Reichenbach

Gebühr: EUR 22,80

Bewegung, Achtsamkeit und innere Balance – Ein Workshop für Gesundheit, Vitalität und geistige Klarheit.

Uwe Reichenbach



Meditations- und QiGong-Lehrer, Tai Ji Chuan-Instruktor sowie Psychologischer Berater. Widmet sich intensiv der Praxis von QiGong sowie Zen-Meditation.

QiGong und Yoga Nidra ergänzen sich ideal, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sanfte, fließende Bewegungen aus dem QiGong harmonisieren den Energiefluss, fördern Geschmeidigkeit und Ruhe. Durch bewusste Atmung und achtsame Bewegung werden Selbstheilungskräfte aktiviert und innere Balance gestärkt.

Yoga Nidra – auch „der yogische Schlaf“ genannt – ist eine geführte Tiefenentspannung, die Körper, Geist und Seele in einen Zustand tiefer Ruhe und bewusster Wachheit führt. Während du entspannt liegst, wirst du sanft durch verschiedene Phasen der Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Visualisierung geführt. So kann sich das Nervensystem regenerieren, Stress wird abgebaut, und der Geist findet Klarheit und innere Balance.

Kursinhalte:

Grundlagen von QiGong und Yoga Nidra, Atem- und Energieübungen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, Impulse für Ruhe, Fokus und innere Balance.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen – die mehr Ruhe, Energie und Klarheit in ihr Leben bringen möchten.

Begib dich auf eine Reise nach innen – und entdecke die heilsame Verbindung von Bewegung und Stille.

Uwe Reichenbach ist ausgebildeter Meditations- und QiGong-Lehrer, Tai Ji Chuan-Instruktor sowie Psychologischer Berater. Seit 2013 widmet er sich intensiv der Praxis von QiGong sowie Zen-Meditation, aktuell unter der Anleitung von Zen-Meister Nakagawa Roshi im Zen-Kloster Eisenbuch. Seine Tai Ji Chuan-Praxis im Wu-Ma-Stil begann er im Jahr 2021 – unter der Leitung von Headmaster Shifu Zuan (Shaolin Temple Europe, Kaiserslautern) sowie Shifu Jürgen Meyer (Dao Zentrum Völklingen), einem Meisterschüler von Tai Ji-Meister Ma Jiangbao.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Meditationskissen, ggf. Decke.

262-30118

QiGong – Bewegung, Achtsamkeit und innere Balance

Beginn: Mi, 16.09.26

Uhrzeit: 18.30–20.00 Uhr

Kein Kurs am 14.10., 21.10. und 25.11.26

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch,

Adenauerplatz, Spiegelsaal

Leitung: Uwe Reichenbach

Gebühr: EUR 106,-

Ein Kurs für Gesundheit, Vitalität und geistige Ausgeglichenheit.

QiGong ist eine jahrtausendealte chinesische Übungskunst zur Pflege von Körper, Geist und Lebensenergie (Qi). Im Mittelpunkt steht das

Zusammenspiel von Bewegung und Achtsamkeit: Fließende, natürliche Bewegungen fördern die Geschmeidigkeit der Muskeln und Gelenke, vertiefen die Körperwahrnehmung und öffnen den Geist für Ruhe und Klarheit.

Entdecke die Kraft der Meditation und finde zurück zu innerer Ruhe, Klarheit und Balance. In dieser geführten Einheit lernst du einfache, alltagstaugliche Techniken, um Stress loszulassen, deinen Geist zu zentrieren und neue Energie zu schöpfen. Egal ob Anfänger oder mit Erfahrung – dieser Raum lädt dich ein, bei dir selbst anzukommen und bewusst innezuhalten.

Yoga Nidra – auch „der yogische Schlaf“ genannt – ist eine geführte Tiefenentspannung, die Körper, Geist und Seele in einen Zustand tiefer Ruhe und bewusster Wachheit führt. Eine Stunde Yoga wirkt wie vier Stunden tiefer Schlaf. Während du entspannt liegst, wirst du sanft durch verschiedene Phasen der Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Visualisierung geführt. So kann sich das Nervensystem regenerieren, Stress wird abgebaut, und der Geist findet Klarheit und innere Balance.

Kursinhalte:

- Einführung in QiGong als Gesundheits- und Bewegungskunst
- Einführung Meditation & Yoga Nidra als Achtsamkeitstechniken
- Erlernen grundlegender Bewegungsformen und Prinzipien
- Atem- und Energieübungen zur Stärkung des Qi
- Förderung von Achtsamkeit, Konzentration und innerer Ruhe
- Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Emotionen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen – die ihre körperliche Gesundheit, geistige Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit stärken möchten.

Uwe Reichenbach ist ausgebildeter Meditations- und QiGong-Lehrer, TaiJi Chuan-Instruktor sowie Psychologischer Berater. Seit 2013 widmet er sich intensiv der Praxis von QiGong sowie Zen-Meditation, aktuell unter der Anleitung von Zen-Meister Nakagawa Roshi im Zen-Kloster Eisenbuch. Seine TaiJi Chuan-Praxis im Wu-Ma-Stil begann er im Jahr 2021 – unter der Leitung von Headmaster Shifu Zuan (Shaolin Temple Europe, Kaiserslautern) sowie Shifu Jürgen Meyer (Dao Zentrum Völklingen), einem Meisterschüler von TaiJi-Meister Ma Jiangbao.

Bitte mitbringen: Yoga Matte, Meditationskissen, ggf. Decke.

Entspannung

262-30120

7 Schritte zum Glücklichein

Termin: Sa, 14.11.26

Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Elfriede Jaschik

Gebühr: EUR 20,40

In diesem Workshop wirst du auf eine Reise durch die sieben Hauptenergiezentren geführt, die Körper und Geist verbinden. Du lernst ihre Bedeutung, die Zuordnungen, die Potenziale, die Gaben, die in uns verborgen liegen kennen und erfährst, wie sie durch Entspannung, Atem-, Körper-, Yogaübungen, Affirmationen, etc. aktiviert werden können, was zu einem körperlichen und seelischen Wohlbefinden und Ausgeglichenheit führt. Mit Freude am Ausprobieren kannst du dein Energiesystem stärken, den Energiefluss verbessern, wodurch Ruhe, Gelassenheit und ein liebevoller Umgang mit dem Körper entstehen kann. Bei einer anschließenden Körperklangreise kannst du dich dann noch entspannen und die Infos/Übungen auf dich wirken lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte, etwas zum Trinken.

262-30121

Komm in deine Balance – Techniken zur Unterstützung im Alltag

Termin: Sa, 23.01.27

Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Elfriede Jaschik

Gebühr: EUR 20,40

Abschalten, zur Ruhe kommen, das Gedankenkarussell bremsen – in diesem Kurs lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Selbstregulation kennen. Mini Moves, Atemübungen, Achtsamkeit u. v. m. helfen, wieder bei sich anzukommen und die eigene Belastung bewusst wahrzunehmen. Da sich Stresssymptome am ganzen Körper zeigen, gibt es für jeden Bereich eine passende Übung. Die Techniken sind leicht erlernbar und können im Alltag unterstützend eingesetzt werden, um mit Anspannung und Stress bewusster umzugehen. Ziel ist es, Ihre innere Balance zu stärken und eigene Wege zur Entlastung zu entdecken.

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

262-30123

Online-Kurs:

Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Beginn: Do, 22.10.26

Uhrzeit: 20.00–20.45 Uhr

Dauer: 4 Abende

Ort: Online

Leitung: Sabrina Hölzl

Gebühr: EUR 42,-

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress einen flachen, unruhigen und/oder unregelmäßigen Atem, Verspannungen und Energieverlust? Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können?



Das Centraltheater Leutkirch befindet sich mitten in der Innenstadt, hat 120 Plätze und wird vom cineclub Leutkirch e.V. ehrenamtlich geführt. Der Verein hat mittlerweile weit 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**



In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Beendet wird die Stunde immer mit einer geführten Meditation.

Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, welcher sich positiv auf Ihr aktiv erlebtes Leben auswirken kann. Im Kurs sind alle willkommen, die sich nach Entspannung und Ruhe sehnen, es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt.

Verbindlicher Anmeldeschluss am Dienstag, 20. Oktober 2026.

Joy Garcia Oliver



Mir hat Yoga dabei geholfen mehr Freude, Liebe und Frieden in meinem Leben zu kultivieren und dabei möchte ich als Lehrerin auch anderen Menschen helfen.

262-30124

Online-Kurs: Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Beginn: Do, 14.01.27
Uhrzeit: 20.00–20.45 Uhr
Dauer: 4 Abende
Ort: Online
Leitung: Sabrina Hölzl
Gebühr: EUR 42,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30123.
Verbindlicher Anmeldeschluss am Dienstag, 12. Januar 2026.

262-30125

Meditation für Anfänger

Termine und Uhrzeiten:
Fr, 16.10.26, 9.30–10.30 Uhr
Fr, 23.10.26, 9.30–10.30 Uhr
Fr, 30.10.26, 9.30–10.30 Uhr
Fr, 06.11.26, 9.30–10.30 Uhr
Dauer: 4 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Joy Garcia Oliver
Gebühr: EUR 26,50

Hier wird die Meditation zum Mittelpunkt der Praxis. Zur Vorbereitung werden achtsame Bewegungen und bewusste Atmung in die Stunden integriert. Du lernst dich selbst zu regulieren und in der Stelle selbst zu erforschen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte bringe ein Kissen zum Sitzen und eine Decke mit.

262-30126

Meditation für Anfänger

Termine und Uhrzeiten:
Fr, 13.11.26, 9.30–10.30 Uhr
Fr, 20.11.26, 9.30–10.30 Uhr
Fr, 27.11.26, 9.30–10.30 Uhr
Fr, 04.12.26, 9.30–10.30 Uhr
Dauer: 4 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Joy Garcia Oliver
Gebühr: EUR 26,50

Kursinhalt siehe Nr. 262-30125.

Helga Lembens



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

262-30127

Workshop Eastern Wisdom meets Modern Life mit Shifu Zuan (Shaolin Temple Europe)

Termine und Uhrzeiten:
Sa, 14.11.26, 9.00–17.00 Uhr
So, 15.11.26, 9.00–12.00 Uhr
Dauer: 2 Termine
Ort: Bocksaal
Leitung: Uwe Reichenbach
Gebühr: EUR 150,-

Tauche ein in ein Wochenende voller Ruhe, Klarheit und lebendiger Energie. (Gebühr für das ganze Wochenende: 150,- Euro. Wer nur einen Tag belegen möchte/kann, dies ist auch möglich, der Samstag kostet 90,- Euro, der Sonntag 60,- Euro. Die Gebühren sind nicht ermäßigbar.

Unter der einfühlsamen Anleitung von Shifu Zuan (Headmaster Shaolin Temple Europe, Kaiserslautern) öffnet sich dir ein Raum für traditionelle Bewegungskunst, innere Balance und fernöstliche Weisheit – ein inspirierender Weg zurück zu dir selbst. Spüre, wie Qigong dich in eine fließende, kraftvolle Verbindung mit deinem Körper und deiner Lebensenergie bringt.

In diesen zwei Tagen lernst du nicht nur Übungen kennen, sondern auch Impulse aus traditionellen fernöstlichen Lehren, die dich nachhaltig bereichern können.

Was dich erwartet:

- Sanfte und kraftvolle Qigong-Praxis.
- Inspiration aus traditioneller fernöstlicher Weisheit.
- Zeit für innere Ruhe, Präsenz und neue Energie.
- Ein Wochenende zum Auftanken, Loslassen und Ankommen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, die sich von Bewegung, Stille und fernöstlicher Weisheit berühren lassen möchten.

Barbara Krotschek



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

Bewegung Gymnastik & Fitness

262-30131

Feldenkrais-Methode

Beginn: Mi, 23.09.26
Uhrzeit: 9.30–10.45 Uhr
Dauer: 5 Vormittage
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum
 Adrazhofer Berg
Leitung: Helga Lembens
Gebühr: EUR 40,30

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.



262-30201

Kräftigungsgymnastik von Kopf bis Fuß

Beginn: Mo, 05.10.26
Uhrzeit: 19.45–20.45 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Barbara Krottschek
Gebühr: EUR 63,30

Den Tag ausklingen lassen und dem Körper noch etwas Gutes tun:
 Sie lernen lockernde, kräftigende und spannende Übungen für Rücken und Nacken, Arme und Beine kennen. Beanspruchte Muskeln werden gedehnt und unter dem Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte gekräftigt. Entspannungseinheiten und Entlastungslagerungen tragen dazu bei, mit neuem Wohlbefinden nach Hause zu gehen.

LARIFARI

Programm 2026/2027

www.Larifari-ev.de
 Tickets und Tischplätze
 über Larifari-ev@web.de

25.09. Leonard Cohen Project
26.09. Vinyl-Party 148

Sa 03.10. Werner Specht im Trio
 Der Rücktritt vom Rücktritt. Die Musik lässt Werner Specht nicht los. Die Abschiedstour wird verlängert. In 2025 hat er mit Dieter Peinecke ein neues Album produziert. Und das bringt er nun mit seiner Band im Bocksaal zu Gehör

16.10. Film & Musik
The Commitments + Disco

17.10. VHS-Kleinkunst
Marcus Jeroch

30.10. Angela Cory Band
 finest Blues and Soul (Australien/D)

07.11. Vinyl-Party 149
18.11. VHS-Kleinkunst
Roberto Capitoni

27.11. Franz Mayer Experience
 Welthits auf schwäbisch mit Alex Köberlein (Schwoißfuaß)

28.11. Vinyl-Party 150

04.12. Die Offene Bühne
05.12. Get Back - Sixties Band
27.12. Bugatti Blues Band
31.12. Vinyl-Party 151

2027

29.01. Jeff Mezzrow Band
 Bluesy Soul Psycho Rock
30.01. Vinyl-Party 152

26.02. Dannemann & Friends
 Blues & Rock
27.02. Vinyl-Party 153

02.04. Zwei Gulasch und 2 Seidel Bier
 Phil Höckstaller ("Hundling") &
 Sebastian Schlagenhauer
 spielen Songs von Ambros bis Danzer

03.04. Vinyl-Party 154
23.04. Kozmic Blue
 Konzert + Lesung aus dem Buch
 "Eine musikalische Odyssee"

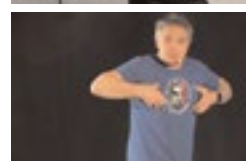
30.04. Offene Bühne

01.05. Vinyl-Party 155
14.05. Quotime
 First Class Status Quo Tribute Band

29.05. Vinyl-Party 156

19.06. Cara - Irish & Scottish Music
26.06. Vinyl-Party 157

03.07. Rolling Tomatoes
 Bluegrass aus der Region



262-30202

Rückenfit mit Schulter-Nacken-Spezial

Beginn: Fr, 25.09.26

Uhrzeit: 10.45-11.45 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Barbara Krotschek

Gebühr: EUR 63,30

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 Verspannungsmuster. Mit dem aktiven Rückenfit-Programm mit Schwerpunkt Schulter-Nacken erfahren Sie, wie diesen alltagsbedingten Verspannungen und Bewegungseinschränkungen sowie Schmerzen vorgebeugt und entgegengewirkt werden kann. 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.

262-30203

Wellness-Gymnastik

Beginn: Mi, 30.09.26

Uhrzeit: 18.40-19.40 Uhr

Dauer: 14 Abende

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,

Raum Luttolsberg

Leitung: Manuela Kunz

Gebühr: EUR 87,90

Mit einfachen, fließenden Bewegungen erwärmen wir den gesamten Körper. Sie lernen, wie gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unsere Rückenmuskulatur sowie die großen Muskelgruppen stärken - und sie verbessern dabei die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Wir verbinden Elemente aus Pilates, Gymnastik und Atemübungen zu einem ganzheitlichen Training.

Manuela Kunz



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

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

262-30204

Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Do, 01.10.26

Uhrzeit: 18.40-19.40 Uhr

Dauer: 14 Abende

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,

Raum Luttolsberg

Leitung: Manuela Kunz

Gebühr: EUR 87,90

Mit einfachen, fließenden Bewegungen erwärmen wir den gesamten Körper. Sie lernen, wie gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen unsere Rückenmuskulatur sowie die großen Muskelgruppen stärken - und sie verbessern dabei die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Wir verbinden Elemente aus Pilates, Gymnastik und Atemübungen zu einem ganzheitlichen Training. Die erlernten Übungen lassen sich gut in Ihren Alltag integrieren.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren und ist für alle Altersgruppen geeignet.

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

262-30205

Antara® – Intelligentes Rückentraining kombiniert mit Fit-Mix

Beginn: Di, 22.09.26

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr

Dauer: 15 Abende

Kein Kurs am 10.11.26

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Sieglinde Seitz

Gebühr: EUR 94,-

Lernen Sie ein Bewegungskonzept kennen, 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.

262-30206

Antara® – Intelligentes Rückentraining kombiniert mit Fit-Mix

Beginn: Di, 22.09.26

Uhrzeit: 19.00-20.00 Uhr

Dauer: 15 Abende

Kein Kurs am 10.11.26

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Sieglinde Seitz

Gebühr: EUR 94,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30205

262-30207

Antara®

Beginn: Mo, 21.09.26

Uhrzeit: 17.45-18.45 Uhr

Dauer: 10 Abende

Kein Kurs am 26.10.26

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Gertrud Graf

Gebühr: EUR 63,30

Antara ist ein Bewegungskonzept, welches die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie es geht. 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.

262-30208

Bodytoning

Beginn: Do, 01.10.26

Uhrzeit: 17.30-18.30 Uhr

Dauer: 14 Abende

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Luttolsberg

Leitung: Manuela Kunz

Gebühr: EUR 87,90



Lernen Sie, den Körper fit und gesund zu halten. 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 eine Steigerung der Beweglichkeit und verbesserter Körperwahrnehmung und Regeneration. Sie stärken Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren.

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

262-30210 Fitness workout

Beginn: Di, 08.09.26
Uhrzeit: 9.00–10.00 Uhr
Dauer: 17 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Lieselotte Schmid
Gebühr: EUR 106,30

Sie wollen wissen, wie sie fit bleiben, bzw. werden? Ich zeige Ihnen, worauf es ankommt, wie

Lieselotte Schmid



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

es geht. In diesem Kurs wird der ganze Körper trainiert mit Schwerpunkt Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken mitbringen.

262-30215 Power workout

Beginn: Do, 10.09.26
Uhrzeit: 19.45–20.45 Uhr
Dauer: 17 Abende
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Lieselotte Schmid
Gebühr: EUR 106,30

Auspowern und fit werden? Gewusst wie! Hier erfahren Sie es! 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, das wir kennenlernen. Bodyworkout – mal ganz anders!

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken mitbringen.

262-30216 Power für deine Knochen

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 10.00–11.00 Uhr
Dauer: 17 Vormittage
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Luttolsberg
Leitung: Lieselotte Schmid
Gebühr: EUR 106,30

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab. Ohne regelmäßiges und gezieltes Training können Kraftverlust, Gelenkbe-

schwerden, Mangel an Koordination und eingeschränkte Beweglichkeit die Folge sein. Die lernst, dass regelmäßige Bewegung nicht nur Muskeln und Knochen stärkt, sondern auch die Durchblutung fördert und zu einem stabileren Blutdruck beitragen kann.

Auf was zu achten ist, wie man/frau richtig trainiert, Know How, Techniken und Übungen – hier lernen Sie es.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken mitbringen.

262-30217 STRONG workout

Beginn: Mo, 21.09.26
Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr
Dauer: 14 Abende
Kein Kurs am 02. und 09.11.26
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Luttolsberg
Leitung: Sieglinde Seitz
Gebühr: EUR 87,90

STRONG ist ein hochintensives Intervalltraining. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit Du deine bisherigen Grenzen übersteigst und Deine Fitnessziele schneller erreichst. Erweitere dein Wissen über die Muskulatur, Fettverbrennung und körperliche Fitness. – 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. So erreichst Du auch ehrgeizige Fitnessziele im Nu und ein Lernprozess wird angestoßen.

Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk.

262-30218 Aroha®

Beginn: Mo, 21.09.26
Uhrzeit: 17.30–18.30 Uhr
Dauer: 14 Abende
Kein Kurs am 02. und 09.11.26
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Luttolsberg
Leitung: Sieglinde Seitz
Gebühr: EUR 87,90

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. Es findet eine Wissens- und Kompetenzermittlung statt, ein Lernprozess wird angestoßen.

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

262-30219

PowerChi

Beginn: Mi, 30.09.26
Uhrzeit: 17.30–18.30 Uhr
Dauer: 14 Abende
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,
Raum Luttolsberg
Leitung: Manuela Kunz
Gebühr: EUR 87,90

PowerChi ist ein Bewegungskonzept, das östliche und westliche Trainingsmethoden miteinander verbindet. Lernen Sie Power Chi in diesem Kurs kennen.

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.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren.

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

262-30223

Fitness-Training auf dem Minitrampolin

Beginn: Mi, 23.09.26
Uhrzeit: 16.40–17.40 Uhr
Dauer: 15 Nachmittage
Kein Kurs am 11.11.26
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Sieglinde Seitz
Gebühr: EUR 94,-

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.

Lernen Sie, wie dieses Balance-Training jeden Muskel in Aktion und Sie ins Gleichgewicht bringt. Der ständige Kontakt der Füße zur Mat-



te 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.

Die erfahrene Dozentin ist Expertin auf diesem Gebiet und vermittelt Ihnen ihr umfangreiches Wissen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

262-30224

Fitness-Training auf dem Minitrampolin

Beginn: Mi, 23.09.26
Uhrzeit: 17.40–18.40 Uhr
Dauer: 15 Nachmittage
Kein Kurs am 11.11.26
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Sieglinde Seitz
Gebühr: EUR 94,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30223.

262-30227

Stepp for fun

Beginn: Mo, 14.09.26
Uhrzeit: 19.45–20.45 Uhr
Dauer: 17 Abende
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,
Raum Luttolsberg
Leitung: Lieselotte Schmid
Gebühr: EUR 106,30

Stepp Aerobic ist ein sehr effektives und umfassendes Fitness-Training, um abzunehmen und Muskulatur aufzubauen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, worauf es ankommt, wie es geht. Zu Musik nach den neuesten Charts be-

ansprucht man das Herz-Kreislauf-System und verbrennt ordentlich Kalorien. Gleichzeitig wird die Koordination verbessert.

Der Kurs ist für fortgeschrittene Teilnehmende geeignet.

Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

262-30228

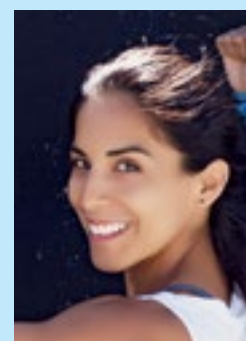
Zumba-Fitness

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 18.00–19.00 Uhr
Dauer: 15 Abende
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,
Raum Adrazhofer Berg
Leitung: Sara Möhle
Gebühr: EUR 94,-

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 Verbesse-

Sara Möhle



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

rung Ihrer Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung, sowie die Steigerung Ihrer Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Unser Konzept: „Learning by doing“. Das Format Zumba setzt auf wenige (aber wichtige) Anweisungen und theoretisches Wissen. Darauf aufbauend steht die praktische Durchführung der Choreographien. Spaß und Lebensfreude dürfen natürlich nicht fehlen!

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

262-30229

Zumba-Fitness

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 19.10–20.10 Uhr
Dauer: 15 Abende
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,
 Raum Adrazhofer Berg
Leitung: Sara Möble
Gebühr: EUR 94,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30228.

262-30233

Zumba-Fitness

Beginn: Fr, 18.09.26
Uhrzeit: 18.00–19.00 Uhr
Dauer: 14 Abende
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,
 Raum Luttsberg
Leitung: Sara Möble
Gebühr: EUR 87,90

Kursinhalt siehe Nr. 262-30228.

262-30234

Chi Ball

Beginn: Do, 17.09.26
Uhrzeit: 9.15–10.15 Uhr
Dauer: 16 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Zita Merk-Krug
Gebühr: EUR 100,10

Die Chi-Ball-Methode-TM ist ein ganzheitlicher Ansatz für ein Bewegungskonzept, das

Zita Merk-Krug



Übungsleiterin
 in der
 Prävention und
 Yogalehrerin.
 Schwerpunkt
 Senioren.

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.

262-30239

Flexi-Bar meets Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mi, 30.09.26
Uhrzeit: 9.00–10.00 Uhr
Dauer: 14 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Manuela Kunz
Gebühr: EUR 87,90

Mit dem Flexibar trainieren wir unsere Kraft, Ausdauer, Koordination und Tiefenmuskulatur. Das Flexibartraining verbessert die Körperhaltung und Körperwahrnehmung, es fördert den Stoffwechsel und festigt das Bindegewebe. In Verbindung mit Elementen aus Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining entsteht hier ein ausgewogenes, ganzheitliches Bewegungskonzept, das ich Ihnen in diesem Kurs zeigen möchte.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren. (Bei akuten Entzündungen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt).

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

262-30240

Flexi-Bar

Beginn: Mi, 23.09.26
Uhrzeit: 18.50–19.50 Uhr
Dauer: 15 Abende
Kein Kurs am 11.11.26
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Sieglinde Seitz
Gebühr: EUR 94,-

Der Flexi-Bar ist ein Multitalent unter den Sportgeräten. Lernen Sie, wie das Flexi-Bar-Training Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskultraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung verbindet. 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.

Die erfahrene Dozentin ist Expertin auf diesem Gebiet und vermittelt Ihnen ihr umfangreiches Wissen.

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

262-30243

Gymnastik nach Pilates

Beginn: Do, 17.09.26
Uhrzeit: 10.25–11.25 Uhr
Dauer: 16 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Zita Merk-Krug
Gebühr: EUR 100,10

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen.

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Sie lernen 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.

Neugierig geworden? Ich zeige Ihnen, wie es geht!

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

Bewegung Spezial

262-30246

Frau tanzt – Fit mit LineDance

Beginn: Do, 17.09.26

Uhrzeit: 18.35–19.35 Uhr

Dauer: 17 Abende

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Lieselotte Schmid

Gebühr: EUR 106,30

LineDance ist ein fachlich angeleitetes Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen zur Musik stehen im Vordergrund. Erlerne kleine, später umfangreichere Schrittkombinationen, die in gleichmäßiger Wiederholung auf aktuelle Musiktitel, Musikklassiker, lateinamerikanische Musik, Pop und Rock, Swing usw. getanzt werden. 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.

262-30262

Langlauf Skating (freie Technik)

Termin: Fr, 11.12.26

Uhrzeit: 11.00–13.00 Uhr

Dauer: 1 Termin

Ort: Langlaufparadies Knottenried/Diepolz

Leitung: Hansi Kienle

Gebühr: EUR 49,-

Der Einsteigerkurs deckt die Lernebenen „Grün“ bis „Rot“ ab – je nach individuellen Anlagen, Wünschen und Lernfortschritt. Über die Inhalte der Lernebenen können Sie Ihr Können filtern und leicht herausfinden, wo Sie der Kurs hinbringen soll. Die Freistil-Technik ist die Aktion, Spaß und Tempo-Disziplin unter den nordischen Sportarten. Vorerfahrungen mit Skifahren, Inlineskating und Schlittschuhlaufen sind ideal. Sie sollten Lust

dazu haben, Ihren Körper zu fordern und auch im Winter richtig ins Schwitzen zu kommen.

Lernebene „Grün“: Erste leichte Loipen im Schlittschuhschritt mit und ohne Stöcke meistern. Laufen von der Ebene bis leicht bergauf und bergab. Sicheres Anhalten und Bremsen.

Lernebene „Blau“: Armarbeit und Beinarbeit im Zusammenhang mit dem Schlittschuhschritt kombinieren und lernen der 1:2 Technik.

Lernebene „Rot“: Loipen sportlich und vielseitig bewältigen. Längere und anspruchsvollere Strecken können vielseitig gelaufen werden. Stabiles Einbeingleiten, flüssiges Bewegen im Anstieg, 1:1 Technik.

Lernebene „Schwarz“: Souveränes und sportlich-variables Langlaufen in jedem Gelände, freie Verfügbarkeit und optimaler Wechsel der Techniken. Ökonomisches Langlaufen und hohe Geschwindigkeiten sowie Bewegungsfrequenzen meistern.

Treffpunkt Langlaufparadies Knottenried/Diepolz: <https://maps.app.goo.gl/XGPADBgy-TAk7b5n36>

Alternativ bei Schneemangel in Oberstdorf Nordic Zentrum: <https://maps.app.goo.gl/sjHvCoGzzq3msg27>

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

262-30263

Langlaufen (klassischer Stil)

Termin: Sa, 19.12.26

Uhrzeit: 11.30–13.30 Uhr

Dauer: 1 Termin

Ort: Langlaufparadies Knottenried/Diepolz

Leitung: Hansi Kienle

Gebühr: EUR 49,-

Über die Inhalte der Lernebenen können Sie Ihr Können filtern und leicht herausfinden, wo Sie der Kurs hinbringen soll. Klassisches Langlaufen ist dem Gehen-Laufen-Joggen/Running näher als Skating und gilt als die



gesündeste Sportart für alle Leistungslevel bestens dosierbar! Es sind keine Vorerfahrungen nötig.

Lernebene „Grün“: Nordic Cruisen. Sicheres Laufen in leichten Loipen ohne sportliche Ambitionen. Anhalten und Bremsen auf leichten Abfahrten.

Lernebene „Blau“: Übergang vom Nordic Cruisen zum dynamisch-sportlicheren Stil in einfachen Lauftechniken.

Lernebene „Rot“: Loipen sportlich und vielseitig bewältigen. Längere und anspruchsvollere Strecken bewältigen, flüssig Laufen im Anstieg.

Lernebene „Schwarz“: Souveränes und sportlich – variables Langlaufen in jedem Gelände.

Treffpunkt Langlaufparadies Knottenried/Diepolz: <https://maps.app.goo.gl/XGPADBgy-TAk7b5n36>

Alternativ bei Schneemangel in Oberstdorf Nordic Zentrum: <https://maps.app.goo.gl/sjHvCoGzzq3msg27>

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Hansi Kienle



Kemptener Bikeguide und Skiführer. Coach für Sportmedizin und Ayurveda. Trainer für ein vielseitiges Portfolio im Sommer und Winter. www.hansi-kienle.de.

kaffee trinken
geschenke finden
mode shoppen

willkommen
am marktplatz im
♥ von leutkirch

fotos@kuenstlerplatz.de

frau
annie
concept
store

Bewegung Zielgruppen

262-30306
**MamiFIT
mit Babybauch**

Beginn: Fr, 18.09.26
Uhrzeit: 16.00–17.00 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,
Raum Adrazhofer Berg
Leitung: Birgit Wolf
Gebühr: EUR 75,60

MamiFIT mit Babybauch richtet sich an alle Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche, die auch während der Schwangerschaft sportlich aktiv sein wollen. Der Kurs berücksichtigt die Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft und ist gezielt auf diese besondere Phase des Lebens abgestimmt. So kann man mit gutem Gewissen auch während der Schwangerschaft Sport treiben und sich fit halten. Mit dem theoretisch vermittelten Wissen kannst du außerdem deinen Alltag und weitere sportliche Aktivitäten auf die Schwangerschaft abstimmen.

Sport während der Schwangerschaft reduziert schwangerschaftsbedingte Beschwerden, stärkt die Psyche sowie das Wohlbefinden und schafft Ressourcen für die bevorstehende Zeit (Geburt, Babyalltag). Durch die Sensibilisierung des Beckenbodens und der Körpermitte fördert der Kurs ebenso die schnellere Rückbildung nach der Geburt.

262-30310
**MamiFIT
mit deinem Baby in der Trage**

Beginn: Di, 22.09.26
Uhrzeit: 10.15–11.15 Uhr
Dauer: 8 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Marina Riedle
Gebühr: EUR 51,10

Birgit Wolf



Zertifizierte
Prä- und
Postnatal-
trainerin.



Hast du Lust dich nach der Rückbildung gemeinsam mit deinem Baby auszustupern? Dann bist du bei „MamiFit mit deinem Baby in der Trage“ genau richtig.

Gemeinsam mit deinem Baby stärken wir durch gezielte Übungen deinen Beckenboden und machen dich gleichzeitig mit Hilfe eines ganzheitlichen Körpertrainings wieder fit für den Alltag. Dein Baby dient dir als zusätzliches Gewicht und hat dabei selbst noch seinen Spaß. Alle Beckenbodenübungen lassen sich auch super in den Alltag integrieren und auf Wunsch der Gruppe können Stunden auch Outdoor vereinbart werden. Hat dein Baby keine Lust in der Trage zu sein? Dann gebe ich dir gerne Tipps, wie sich auch dein Baby wohlfühlt und stelle dir deine Trage vor Kursbeginn ein.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Handtuch und eine Trage für das Baby (ich leihe auch Tragen aus).

262-30312
**MamiFIT HIIT (hochintensives Intervall-
training) – Cardio und Core**

Beginn: Fr, 18.09.26
Uhrzeit: 15.00–15.45 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum
Adrazhofer Berg
Leitung: Birgit Wolf
Gebühr: EUR 57,20

Ist deine Rückbildung abgeschlossen und du hast mal wieder richtig Lust dich auszustupern? Dann bist du hier genau richtig. Geziel-

tes Intervalltraining, um die Fettverbrennung anzukurbeln und die Körpermitte weiterhin zu stärken. Alle Übungen sind sorgfältig ausgewählt und dem Körper nach Schwangerschaft und Geburt angepasst. Dein Baby/Kind kannst du gerne zum Kurs mitbringen, jedoch werden diese nicht speziell in die Übungen integriert.

262-30333
**Bewegen, Spielen, Singen – Sinnes-
förderung für Babys (8–15 Monate)**

Beginn: Mo, 05.10.26
Uhrzeit: 9.30–11.00 Uhr
Dauer: 7 Vormittage
Kein Kurs am 19.10.26
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14,
Raum Luttolberg
Leitung: Antje Waizenegger
Gebühr: EUR 66,40

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.

Marina Riedle



Zertifizierte
Kangatrainerin
mit
Trageberatung.

Antje Waizenegger



Ergotherapeu-
tin, arbeitet
vorwiegend
mit Kindern mit
Entwicklungs-,
Lern- und
Wahrneh-
mungs-
störungen.

262-30341

Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 15.00-16.00 Uhr
Dauer: 13 Nachmittage
Kein Kurs in den Herbstferien
Ort: Turnhalle Oberer Graben
Leitung: Stefanie Schmid
Gebühr: EUR 41,90

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.

262-30342

Eltern-Kind-Turnen (3 bis 5 Jahre)

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 14.00-15.00 Uhr
Dauer: 13 Nachmittage
Kein Kurs in den Herbstferien
Ort: Turnhalle Oberer Graben
Leitung: Stefanie Schmid
Gebühr: EUR 41,90

Für Eltern und Kinder ab 3 bis 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.

Stefanie Schmid



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



262-30347

Seniorengymnastik „Wer rastet, der rostet“

Beginn: Do, 17.09.26
Uhrzeit: 8.00-9.00 Uhr
Dauer: 16 Vormittage
Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11
Leitung: Zita Merk-Krug
Gebühr: EUR 74,50

Bewegung bestimmt unser Leben – stellen wir diese Bewegung ein, so stellen sich sogleich Defizite in unserem Herz-Kreislaufsystem, im Bewegungsapparat und im gesamten Organismus ein. Um dies zu verhindern, wird in diesem Kurs versucht, über einen ganzheitlichen Ansatz Körper, Geist und Seele anzusprechen und zu aktivieren. Dies erfolgt über verschiedene Übungsformen der Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannung unter qualifizierter Anleitung und Kontrolle.

DRK

Seniorengymnastik

Beginn: Fr, 18.09.26
Uhrzeit: 13.30-14.30 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Turnhalle Oberer Graben
Leitung: Gabriele Mendler
Gebühr: EUR 40,- je Gruppe/Jahr

Veranstaltungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Zusammenarbeit mit der vhs. Bleiben 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:
Freitag, 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!

DRK

Seniorengymnastik

Beginn: Di, 15.09.26
Uhrzeit: 17.30-18.30 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Haus des Roten Kreuzes, Memminger Str. 133
Leitung: Isabella Neumann
Gebühr: EUR 40,- je Gruppe/Jahr

Veranstaltungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Zusammenarbeit mit der vhs. Bleiben 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:
Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, fortlaufend bei Isabella Neumann, Gymnastik im Haus des Roten Kreuzes, Memminger Str. 133.

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

Bewegung im Wasser

DRK
Wassergymnastik

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 18.00–18.45 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Lehrschwimmbecken Schule Oberer Graben
Leitung: Cornelia Würzer
Gebühr: EUR 3,- pro Termin zzgl. Eintritt in das Lehrschwimmbecken

Veranstaltungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Zusammenarbeit mit der vhs. Mittwoch, 18 bis 18.45 Uhr bei Cornelia Würzer. 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 jedes Alter. Interessiert? Kommen Sie gerne einfach vorbei. Wir vom DRK freuen uns auf Sie. Herzlich willkommen!

DRK
Wassergymnastik

Beginn: Sa, 19.09.26
Uhrzeit: 9.45–10.30 Uhr
Dauer: fortlaufend
Ort: Lehrschwimmbecken Schule Oberer Graben
Leitung: Isabella Neumann
Gebühr: EUR 3,- pro Termin zzgl. Eintritt in das Lehrschwimmbecken

Veranstaltungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Zusammenarbeit mit der vhs. Samstag, 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 jedes Alter. Interessiert? Kommen Sie gerne einfach vorbei. Wir vom DRK freuen uns auf Sie. Herzlich willkommen!

262-30354
Kennenlernen der WimHof Methode

Mo, 19.10.26, 17.00–19.00 Uhr
Mo, 02.11.26, 17.00–19.00 Uhr
Mo, 09.11.26, 17.00–19.00 Uhr
Mo, 16.11.26, 17.00–19.00 Uhr
Mo, 23.11.26, 17.00–19.00 Uhr
Dauer: 5 Abende (2 davon Theorie)
Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Adrazhofer Berg
Leitung: Christoph Wiech
Gebühr: EUR 180,-

Werde stark, gesund und glücklich. Einführung und Erlernen der WimHof Methode mit den drei Säulen:
– Atem – Erlernen der WimHof Atemtechnik
– Kälte – was lehrt uns die Kälte
– Geistige Haltung
Erlerne im Kurs die Kraft der Kälte zu spüren. Werde mental stärker und stressresistenter. Stärke Dein Immunsystem und werde seltener krank. Nach zwei theoretischen Einführungen am Abend geht es ab dem dritten Termin in den Leutkircher Reppswieher zum Eisbaden.

Dieser Workshop ist generell für jedermann geeignet, setzt aber ein Mindestmaß an Gesundheit voraus. Vorsichtshalber raten wir

Christoph Wiech



Seit 2024
zertifizierter
WimHof Trainer
(WHM
ACADEMY).

von einer Teilnahme während der Schwangerschaft oder wenn Sie Epileptiker sind, ab. Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen, anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen oder einer kürzlichen Operation sollten immer einen Arzt konsultieren, bevor sie mit der Wim-Hof-Methode beginnen.

Für die beiden ersten Termine eine Decke und evtl. ein kleines Kissen. Ab dem dritten Termin bitte Badesachen, Handtuch, warme Kleidung mitbringen.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

262-30380
Schwimmkurs für Anfänger
von 5–7 Jahren

Beginn: Di, 15.09.26
Uhrzeit: 17.00–17.45 Uhr
Dauer: 10 Termine
Ort: Lehrschwimmbecken Schule Oberer Graben
Leitung: Linda Waldhoff, Sophia Ringer, Pia Veit
Gebühr: EUR 69,-

Ziel ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“. In der Gebühr ist der Eintritt ins Lehrschwimmbecken bereits enthalten. Das Kind sollte bereits mit Wasser vertraut sein und sich selbständig mit Schwimmhilfe im Wasser aufhalten können. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

Linda Waldhoff



Sportwissenschaftlerin (Master) und erfahrene Rettungsschwimmerin.

Sophia Ringer



Rettungsschwimmerin und seit 2018 erfahrene Schwimmlehrerin.

Pia Veit



Ausgebildete Hebamme und erfahrene Rettungsschwimmerin.

262-30381

Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

Beginn: Di, 15.09.26

Uhrzeit: 17.45-18.30 Uhr

Dauer: 10 Termine

Ort: Lehrschwimmbcken Schule
Oberer Graben

Leitung: Linda Waldhoff, Sophia Ringer,
Pia Veit

Gebühr: EUR 69,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30380.

262-30382

Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

Beginn: Di, 15.09.26

Uhrzeit: 18.30-19.15 Uhr

Dauer: 10 Termine

Ort: Lehrschwimmbcken Schule
Oberer Graben

Leitung: Linda Waldhoff, Sophia Ringer,
Pia Veit

Gebühr: EUR 69,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30380.

262-30383

Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

Beginn: Sa, 19.09.26

Uhrzeit: 11.00-11.45 Uhr

Dauer: 10 Termine

Ort: Lehrschwimmbcken Schule
Oberer Graben

Leitung: Kurt Besch

Gebühr: EUR 69,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30380.

262-30384

Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

Beginn: Sa, 19.09.26

Uhrzeit: 11.45-12.30 Uhr

Dauer: 10 Termine

Ort: Lehrschwimmbcken Schule Oberer
Graben

Leitung: Kurt Besch

Gebühr: EUR 69,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30380.



262-30385

Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

Beginn: Sa, 19.09.26

Uhrzeit: 12.30-13.15 Uhr

Dauer: 10 Termine

Ort: Lehrschwimmbcken Schule
Oberer Graben

Leitung: Kurt Besch

Gebühr: EUR 69,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-30380.

Gesundheit & Wohlbefinden

262-30440

Selbstwert stärken – Wege zu innerer Sicherheit

Termin: Sa, 19.09.26

Uhrzeit: 10.00-17.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Dominik Esche-Gowitsch

Gebühr: EUR 80,-

Manche Menschen vergleichen sich, zweifeln an sich oder passen sich an, um dazuzugehören. Der Workshop unterstützt die Teilnehmenden dabei, eigene Selbstkritik- und Anpassungsmuster bewusster wahrzunehmen, innere Sicherheit zu entwickeln und gesunde Grenzen zu setzen.

Das Seminar verbindet kurze psychologische Impulse mit angeleiteten Reflexionsübungen, Körper- und Atemwahrnehmung, Austausch und konkreten Werkzeugen für den Alltag. Im Mittelpunkt stehen Selbstwert, Selbstan-

nahme, innere Klarheit und bewusste Selbstführung.

Der Kurs ist kein Therapieangebot, sondern ein praxisnahes Bildungsangebot zur Persönlichkeitsentwicklung.

Dominik Esche-Gowitsch studierte unter anderem Geschichte, Anthropologie, Soziologie, Politik, Philosophie und Wirtschaft in München, Zagreb und Prag. Berufliche Erfahrungen sammelte er im HR-Bereich, als wissenschaftlicher Mitarbeiter sowie in der Flüchtlingssozialarbeit. Seine Coaching-Ausbildung absolvierte er bei Dieter Lange.

262-30445

Kreative Reife – Dein Weg zu innerer Lebendigkeit

Termin: Sa, 16.01.27

Uhrzeit: 9.00-17.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Manfred Lorenz

Gebühr: EUR 90,-

Viele Menschen verlieren im Laufe ihres Lebens den Zugang zu ihrer Kreativität – durch Leistungsdruck, Selbstzweifel oder feste Gewohnheiten. Dieses Seminar lädt dazu ein, die eigene schöpferische Kraft neu zu entdecken und als

Dominik Esche-Gowitsch



Coach, Seminarleiter und Gründer der Zen Academy für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung in MM. Er verbindet westliche Psychologie mit östlicher Bewusstseinsarbeit.

Ressource für Lebensfreude, Klarheit und persönliche Entwicklung zu nutzen.

Mit einfachen Methoden wie freiem Schreiben („Morning Pages“), biografischer Reflexion und kreativen Übungen setzen sich die Teilnehmenden mit ihrer Lebensgeschichte auseinander, erkennen hinderliche Glaubenssätze und entdecken neue Perspektiven für ihre Zukunft. Sie gewinnen Zugang zu ihrer kreativen Lebendigkeit, reflektieren ihre Lebensgeschichte und Ressourcen, erkennen und verändern hinderliche Denkmuster, entwickeln konkrete Schritte für ihren Alltag.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen ab ca. 50 Jahren, die ihre zweite Lebenshälfte bewusst gestalten möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, eigene kreative Materialien, bebilderte Zeitschriften/Kataloge etc. zum Ausschneiden.

262-30462

Endlich wieder gut schlafen – und erholt aufwachen!

Termin: Sa, 30.01.27

Uhrzeit: 9.30–12.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Elfriede Jaschik

Gebühr: EUR 20,40

Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Hektik führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlaf-

schwierigkeiten. Erholsamer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs erlernen und 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.

262-30463

Unser Beckenboden – Unsere Mitte

Beginn: Di, 13.10.26

Uhrzeit: 18.30–19.45 Uhr

Dauer: 6 Abende

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum

Adrazhofer Berg

Leitung: Dorle Brunner

Gebühr: EUR 48,-

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.

262-30465

Dorn-Selbsthilfe-Übungen

Termin: Sa, 17.10.26

Uhrzeit: 16.00–18.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Adrazhofen, Hangweg 14, Raum Lut-

tolsberg

Leitung: Rita Jeni

Gebühr: EUR 17,30

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.



KI

Koi Idee?

Mir scho!

grafik.brandner
herlazhofen
www.grafik-brandner.de



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 – Beratung nach Terminvereinbarung

Weitere Informationen: | www.bamf.de | www.landkreis-ravensburg.de

262-40401

**Spielend Deutsch lernen –
Unser Jahreszeiten-Kindersprachkurs**

Beginn: Mi, 23.09.26

Uhrzeit: 16.00–17.00 Uhr

Dauer: 12 Nachmittage

**Ort: Werkstatttraum Altes Kloster,
Marienplatz 1**

Leitung: Marina Riedle

Gebühr: EUR 10,-

Mit freundlicher Unterstützung der Bürgerstiftung Leutkirch.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren (ohne oder mit geringen Deutschkenntnissen).

Aller Anfang ist leicht – wenn er Spaß macht! In meinem Sprachkurs lernen Kinder ohne deutsche Muttersprache die Grundlagen der deutschen Sprache auf eine ganz spielerische und lebendige Weise.

Wir entdecken die Sprache durch Spielen, Basteln und Bewegung. Das lernen die Kinder: Alltagswortschatz und erste Sätze: Wie be-

Marina Riedle


Zertifizierte
Kangatrainerin
mit Trage-
beratung.
Englisch-
lehrerin.

Martin Röder


Fremdsprachen-
korrespondent
Englisch und
Heilerziehungs-
pfleger
„Kenntnisse
mehrerer
Sprachen
werden in einer
globalisierten
Welt immer
wichtiger“.

Jochen Martiny


Sprachen-
lehrer Englisch,
Französisch,
Spanisch, hat in
Schwarzafrica
gelebt und u.a.
Südamerika
bereist.

grüße ich jemanden? Wie sage ich, wie es mir geht? Wie frage ich nach Hilfe oder teile meine Wünsche mit?

Mit den Jahreszeiten durch das Jahr: Wir passen unsere Themen der aktuellen Jahreszeit an. Ob Sommerkleidung und Eiscreme im Juli oder Schnee und warme Jacken im Januar – wir lernen genau die Wörter, die die Kinder direkt in ihrer Lebenswelt draußen wiederentdecken.

Praktische Kommunikation: Der Fokus liegt auf einfachen, nützlichen Sätzen für den Alltag (z.B. in der Schule, auf dem Spielplatz oder beim Einkaufen).

Englisch

262-40601

Ready for Take-off – Dein Englisch-Survival-Guide für den Urlaub (A1)

Beginn: Mi, 23.09.26

Uhrzeit: 18.00–19.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Werkstatt Raum Altes Kloster, Marienplatz 1

Leitung: Marina Riedle

UE: 20,00

Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Träumst du schon vom nächsten Urlaub, hast aber ein flaues Gefühl im Magen, wenn du an den Check-in oder die Bestellung im Restaurant denkst? Schluss mit dem Herumdrücken und Händefucheln!

In meinem Kompaktkurs lernst du genau das, was du wirklich brauchst!

In 14 praxisnahen Modulen (Units) aus dem Buch „Easy English A1.1“ bereite ich dich auf typische Urlaubssituationen, wie den Check-in am Flughafen, einen Restaurantbesuch oder der Frage nach dem Weg vor.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen wollen, um den nächsten Urlaub entspannter zu genießen.

262-40602

Englisch für „falsche Anfänger“ (A1)

Beginn: Mi, 30.09.26

Uhrzeit: 19.45–21.15 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Martin Röder

UE: 20,00

Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Sie haben das Gefühl, fast nichts mehr zu wissen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: denn er hat zum Lernziel, Ihre „verschütteten“ Kenntnisse wieder zu wecken. Dazu erkunden wir zunächst den Wortschatz, Grammatik, versuchen Ihr Sprachkenntnis-Level soweit zu synchronisieren, dass wir dann mit dem Lehrbuch „Easy English A1.2 Upgrade“ fortfahren können. Dieses muss zum ersten Kursabend noch nicht mitgebracht werden. Der Dozent organisiert zum entsprechenden Zeitpunkt eine Sammelbestellung.

Etwas Spaß und Spiel, sowie Wissenswertes über englischsprachige Länder werden ebenfalls Inhalte des Kurses sein.

Lehrbuch „Easy English Upgrade A1.2“ (ca. EUR 30,-).

262-40603

Englisch für Fortgeschrittene (A2)

Beginn: Mi, 30.09.26

Uhrzeit: 18.15–19.45 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Martin Röder

UE: 20,00

Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Der Kurs ist die Fortsetzung von „Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen“. Wir setzen den Unterricht mit dem Buch „Easy English A2.1 Upgrade“ fort. Dieses ist im Cornelsen-Verlag erschienen (ISBN 978-3-06-122733-3). Lernziel ist, Sie „fit“ zu machen für das nächste Sprachlevel A2. In Partner-Dialogen, Lesetexten, neuem Wortschatz und etwas Grammatik werden Ihre Kenntnisse erweitert. Etwas Spaß und Spiel, sowie Wissenswertes über englisch-

sprachige Länder werden ebenfalls Inhalte des Kurses sein.

Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

262-40604

Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen am Vormittag (A2)

Beginn: Di, 06.10.26

Uhrzeit: 9.30–11.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A

Leitung: Jochen Martiny

UE: 20,00

Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Wir benutzen „Coursebook Easy English A 2.1“ bei Cornelsen (ISBN 978-3-06-520815-4), Unit 11, Extra Practice.

Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und Einübung der Grundgrammatik, die häufig beim aktiven Gebrauch erklärt und trainiert wird. Neben dieser Übungsphase kommen Songs und aktuelle Anlässe zum Einsatz.

Als Lektüre lesen wir „Harold and Maud“ von Colin Higgins (einfach, humorvoll, mit Tiefgang). ISBN 978-3-12-535391-6.

Zum Ausklang trifft man sich, wer mag, bei einem Getränk (und mehr) in einem nahegelegenen Café.

262-40618

Englisch für Anfänger bis Fortgeschrittene am Vormittag (B1)

Beginn: Mo, 05.10.26

Uhrzeit: 9.30–11.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A

Leitung: Jochen Martiny

UE: 20,00

Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Dieser Kurs richtet sich an Leute mit Grund- bis Fortgeschrittenen-Kenntnissen.

Wir benutzen das Buch „Key 1“ von Cornelsen (ISBN 978-3-06-020100-6), Unit 7C / 8. Zu jeder Lektion gehört ein Kapitel („Homestudy“) das für die Wiederholung und Eigenarbeit ge-

eignet ist. Dazu lesen wir eine Lektüre in vereinfachtem Englisch. Immer wieder studieren wir „English Songs“ und nutzen aktuelle Anlässe zur Auflockerung des Unterrichts. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und Konversation. Häufig lassen wir den Kurs mit einem Getränk und evtl. mehr in einem Café ausklingen.

262-40626

Awaken your inner Brit-Conversational English (B1+)

Beginn: Do, 17.09.26
Uhrzeit: 18.30–20.00 Uhr
Dauer: 12 Abende
Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B
Leitung: Kordian Tetkov
UE: 24,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

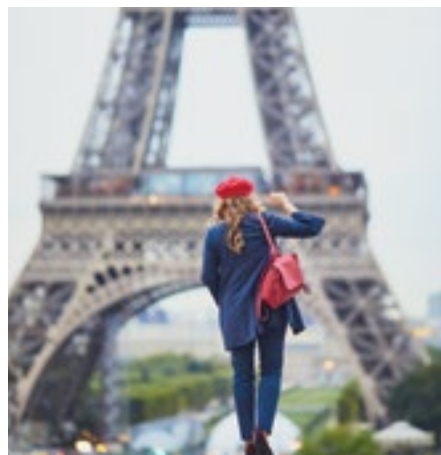
Has your English become a bit rusty? Would you like to get back into the swing of things or improve on your existing skills? Then this conversational English course is for you.

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.“



Französisch

262-40803

Französisch Niveau (A2.1)

Beginn: Mo, 14.09.26
Uhrzeit: 16.30–18.00 Uhr
Dauer: 8 Termine
Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Leitung: Nadine Guglielmetti-Weiss
UE: 16,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Als Lehrwerk nutzen wir „CHAPEAU A2“ (Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103434-4) ab Lektion 9. Thema: „Comment va la santé?“ Grammatik-Schwerpunkt: conditionnel présent für die Formulierung von Bitten, Ratschlägen oder Wünschen.

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.

262-40809

Französisch Mittelstufe am Abend (B1)

Beginn: Do, 17.09.26
Uhrzeit: 18.25–19.55 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A
Leitung: Monika Fink
UE: 20,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

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

Wir besprechen leichte französische Texte und hören Audiobeiträge über aktuelle französische Themen. In diesem Semester geht es in unserer Kurzgeschichte über unsere Umwelt. Wie gewohnt gibt es zu Beginn jeder Stunde Kommunikations- und Wortschatzübungen. Ein von den Teilnehmern gewünschtes Grammatikthema wird gerne wiederholt und geübt.

262-40812

Französisch Mittelstufe am Vormittag (B2)

Beginn: Do, 17.09.26
Uhrzeit: 9.00–10.30 Uhr
Dauer: 12 Vormittage
Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A
Leitung: Monika Fink
UE: 24,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

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 von leichten Texten und Audiobeiträgen. Unsere Kurzgeschichte spielt dieses Mal im Burgund und wir nehmen diese Geschichte zum Anlass, das Burgund uns näher anzuschauen. Zu Beginn jeder Stunde gibt es Kommunikations- und Wortschatzübungen. Ein von den Teilnehmern gewünschtes Grammatikthema wird gerne wiederholt und geübt.

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.“

Nadine Guglielmetti-Weiss



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

Monika Fink



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



262-40820

Französisch für Fortgeschrittene (C1)

Beginn: Mi, 16.09.26
Uhrzeit: 16.30–18.00 Uhr
Dauer: 12 Termine
Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A
Leitung: Monika Fink
UE: 24,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

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

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.

Italienisch

262-40901

Continuiamo l'italiano con il libro Fantastico (A1)

Beginn: Di, 29.09.26
Uhrzeit: 17.30–19.00 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Leitung: Marta Günzler
UE: 20,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Fortführung des letzten Kurses. Wir arbeiten mit dem Buch „Fantastico A1“ (ISBN 978-3-12-525083-3, Klett-Verlag) und machen weiter bei Lektion 4.

Bisher Gelerntes wird immer wiederholt und vertieft. Unser Ziel ist es, die Kommunikation und das Hörverständnis zu fördern.

262-40903

Ricominciamo! – Italienisch auffrischen und sprechen (A1)

Termine und Uhrzeiten:
Sa, 21.11.26, 9.00–12.00 Uhr
So, 22.11.26, 9.00–12.00 Uhr
Dauer: 2 Vormittage
Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Leitung: Melanie Weiler
UE: 8,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Du hast bereits Erfahrungen mit der italienischen Sprache gesammelt und möchtest deine Kenntnisse auffrischen und vor allem mehr sprechen? Dann ist dieses Intensiv-Wochenende genau das Richtige für dich!

Gemeinsam wiederholen wir die wichtigsten Grundlagen, erweitern deinen Wortschatz und üben in entspannter Atmosphäre typische Alltagssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation – denn Sprache lernt man am besten, indem man sie spricht.

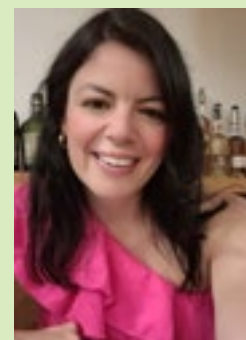
262-40904

In viaggio! Italienisch für unterwegs (A1)

Termine und Uhrzeiten:
Sa, 21.11.26, 12.30–15.30 Uhr
So, 22.11.26, 12.30–15.30 Uhr
Dauer: 2 Nachmittage
Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C
Leitung: Melanie Weiler
UE: 8,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Träumst du von deiner nächsten Reise nach Italien oder möchtest dich in typischen Alltagssituationen auf Italienisch verständigen können? In diesem Wochenendkurs lernst du praktische Redewendungen und Dialoge für Restaurant, Hotel, Einkaufen, Reisen und viele weitere Situationen – lebendig, kommunikativ und mit viel Spaß.

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“.

262-40905

Onlinekurs: Andiamo avanti – passo passo (A2.1)

Beginn: Mi, 23.09.26
Uhrzeit: 17.30–19.00 Uhr
Dauer: 12 Abende
Ort: Online
Leitung: Melanie Weiler
UE: 24,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon seit längerem Italienisch lernen oder ihr Italienisch wieder auffrischen möchten.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Interaktion miteinander, sowie das Hörverstehen und das freie Sprechen. Alltägliche Gesprächsanlässe bilden dafür die Grundlage. Wir bauen auf bereits Gelerntes auf und vertiefen dieses. Zusätzlich werden schrittweise neue grammatische Themen eingeführt und auf unterschiedliche Art und Weise geübt und gefestigt. So werden die Kursteilnehmer spielerisch an neue Inhalte herangeführt, ohne dabei überfordert zu werden.

Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

262-40907

Onlinekurs: La parola e il silenzio – Poesie und Literatur – (A2)

Beginn: Mo, 26.10.26
Uhrzeit: 17.30–20.30 Uhr
Dauer: 5 Abende
Ort: Online
Leitung: Paolo Tegaccia Detto Battistelli
UE: 20,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Sie frischen Ihre vorhandene Italienischkenntnisse auf, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen Sicherheit im Sprechen. In einer kompakten Woche beschäftigen wir uns mit italienischer Literatur und Poesie. Ganz nach dem Motto: „Worte heilen. Worte machen krank. Worte erneuern das Leben und die Gefühle der Autoren in uns. Die Stille ist der Raum, das

Fruchtwasser, damit das Wort auch heute noch geboren werden kann. Lebendig." An den einzelnen Tagen werden wir uns mit viel Leidenschaft zur Sprache diesen Texten widmen:

Montag: G. Leopardi trifft M. Gualtieri – zwischen Unendlichkeit und Staunen.

Dienstag: I. Calvino trifft E. De Luca – zwischen Erfindung und Wirklichkeit.

Mittwoch: S. Bersani trifft F. Concato – Ironie und die kleinen, großen Dinge des Lebens.

Donnerstag: G. Ungaretti trifft A. Merini – Stille, Schmerz und Licht.

Freitag: Ihre eigenen Texte.

Sie erhalten den Zoom-Link direkt vom Dozenten.

Spanisch

262-42201

Spanisch für Anfänger ab Lektion 1 (A1)

Beginn: Mi, 30.09.26

Uhrzeit: 19.35–21.05 Uhr

Dauer: 11 Abende

Ort: Hans-Multscher-Gymnasium, Goldbau, Herlazhofer Str. 32/2, EG, Zimmer 401

Leitung: Maria Jose Conejero

UE: 22,00

Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Auf die Plätze, fertig, los: Beginnen Sie „Con gusto nuevo A1“ – mit viel Vergnügen – Spanisch zu lernen. Damit Sie in den sage 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. Der Kurs legt den Fokus auf Grammatik, Aussprache und Wortschatz.

Durch das Lernen der grammatikalischen Regeln können Sie diese sprachlich wie schriftliche anwenden. Sie erhalten Informationen über die Sprache, die Kultur und das Wesen der Spanier, um sie zu verstehen und im Zielland mit ihnen zu kommunizieren. In Kleingruppen erarbeiten Sie lebenspraktische Aufgaben

und präsentieren danach die Ergebnisse. Mit kommunikativen Lernspielen festigen Sie den erworbenen Wortschatz und üben das freie Erzählen. Durch die Teilnahme an unserem Sprachkurs profitieren Sie von der Interaktion in der Gruppe mit anderen Teilnehmenden auf dem gleichen Sprachniveau.

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

Buch wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

262-42203

Spanisch ab Lektion 3 (A1.1)

Beginn: Mi, 30.09.26

Uhrzeit: 18.00–19.30 Uhr

Dauer: 11 Abende

Ort: Hans-Multscher-Gymnasium, Goldbau,

Maria Jose Conejero



Muttersprachlerin und langjährige Dozentin.

Paolo Tegaccia detto Battistelli



Italienisch-lehrer seit über zwanzig Jahren Erfahrung, Abschluss in Wirtschaftswissenschaften und einer Lizenz in Dogmatischer Theologie.

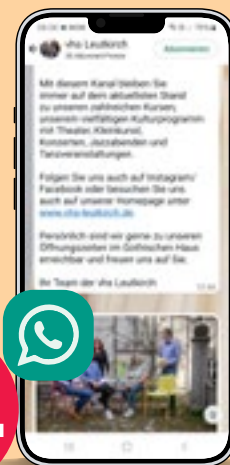
Lamm

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

Nichts mehr verpassen!



**JETZT
WHATSAPP
KANAL
ABONNIEREN**

Herlazofer Str. 32/2, EG, Zimmer 401
 Leitung: Maria Jose Conejero
 UE: 22,00
 Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

In diesem Kurs für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen machen wir schnell weitere Fortschritte! Mit konsequenter Wortschatzarbeit wirst du stets zum Mitreden angeregt. Du wirst dich in vielen weiteren Alltagssituationen problemlos verständigen können und erhältst zudem noch mehr spannende Einblicke in die vielfältige spanischsprachige Welt. ¡Con gusto – mit Freude!

Der Kurs legt den Fokus auf Grammatik, Aussprache und Wortschatz. Durch das Lernen der grammatikalischen Regeln können Sie diese sprachlich wie schriftliche anwenden. Sie erhalten Informationen über die Sprache, die Kultur und das Wesen der Spanier, um sie zu verstehen und im Zielland



mit ihnen zu kommunizieren. In Kleingruppen erarbeiten Sie lebenspraktische Aufgaben und präsentieren danach die Ergebnisse. Mit kommunikativen Lernspielen festigen Sie den erworbenen Wortschatz und üben das freie Erzählen. Durch die Teilnahme an unserem Sprachkurs profitieren Sie von der Interaktion in der Gruppe mit anderen Teilnehmenden auf

dem gleichen Sprachniveau. 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 978-3-12-514676-1.

Für alle Sprachkursen gilt:
Die erste Stunde ist eine Schnupper-Stunde.

vhs Sprachkurse – Gebührenübersicht

Die Gebühr gilt für eine Gruppengröße mit neun oder mehr Personen. Bei weniger Teilnehmern erhöht sich die Gebühr entsprechend.

Kursumfang	9 TN +	7-8 TN	5-6 TN
8,00 UE	EUR 28,40	EUR 34,00	EUR 45,20
10,67 UE	EUR 37,20	EUR 44,70	EUR 59,60
13,33 UE	EUR 46,00	EUR 55,30	EUR 74,00
14,67 UE	EUR 50,40	EUR 60,70	EUR 81,20
16,00 UE	EUR 54,80	EUR 66,00	EUR 88,40
20,00 UE	EUR 68,00	EUR 82,00	EUR 110,00
22,00 UE	EUR 74,60	EUR 90,00	EUR 120,80
24,00 UE	EUR 81,20	EUR 98,00	EUR 131,60

Getränkemarkt 
Schüller
 Inhaber: Patrick Schüller

**...der etwas andere
 Getränkemarkt!**

Verleih von:
Kühlanhänger und Anhänger
Isnyer Str. 5 · 88299 Leutkirch
Tel. 07561 9871200

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.



OSIANDER

Mit großer Spieleabteilung!

Für alle, die Bücher und Geschichten lieben.

Jetzt stöbern! Vor Ort oder auf osiander.de

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



SCHWÖRER
OPTIK & HÖRAKUSTIK

Sehen und Hören aus einer Hand!

Obere Vorstadtstr. 3
88299 Leutkirch
Tel: 07561/3631

Immer auf dem Laufenden: vhs Instagram /facebook



vhs.leutkirch



volkshochschuleleutkirch/



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

Steingraber & Söhne



SAUTER

—Pianoortemanufaktur—

Bösendorfer



Arbeit und Beruf

Digitale Welt

262-50106

PC-Kompaktkurs
Word, Excel und Internet

Termine und Uhrzeiten:

Mi, 02.12.26, 17.00–19.15 Uhr

Fr, 04.12.26, 17.00–19.15 Uhr

Mi, 09.12.26, 17.00–19.15 Uhr

Mo, 14.12.26, 17.00–19.15 Uhr

Mi, 16.12.26, 17.00–19.15 Uhr

Dauer: 5 Abende

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B

Leitung: Ruth Baranowski

Gebühr: EUR 99,50

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. Kursbe-

gleitendes Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

262-50131

Webinar: Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

Termin: So, 15.11.26

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Online

Leitung: Thilo Herzau

Gebühr: EUR 44,-

Holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/ Tablet!

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit. Aber warum? Was ist eigentlich eine App, und wie lade ich sie herunter? Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige für mich aus? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones!

Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotel-Suche, Ticket-Kauf, Wander-/Radtouren planen oder bestellen, und auch das 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

Ruth Baranowski



Dipl.-
Volkswirtin,
seit über 30
Jahren
Erfahrung
als Dozentin im
EDV-Bereich.

Thilo Herzau



vhs-Dozent
seit 1996,
IT- Security
Manager und
Stepptanz
Dozent.

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 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.

262-50132

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

Termin: So, 25.10.26

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Online

Leitung: Thilo Herzau

Gebühr: EUR 44,-

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 eigentlich 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, (unabhängige) 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.

262-50206

Webinar: Geld verdienen durch Verkaufen im Internet

Termin: Sa, 16.01.27

Uhrzeit: 10.30–12.30 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Online

Leitung: Thilo Herzau

Gebühr: EUR 44,-

Internet- Verkaufsplattformen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen regist-



rierte Mitglieder. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber es gibt noch weitere Portale. In diesem Webinar werden Sie vertraut gemacht mit den Regeln bei Kauf und Verkauf in Online-auktionen, erfahren einiges über Strategien beim Bieten und Versteigern und lernen die wichtigsten Portale kennen.

Kursinhalte: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen, erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern/Verkaufen auf Portalen, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen, Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse.

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.

262-50303

Künstliche Intelligenz, die begeistert: ChatGPT effektiv nutzen lernen

Beginn: Mo, 30.11.26

Uhrzeit: 18.00–20.00 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B

Leitung: Marnie Röder

Gebühr: EUR 49,-

ChatGPT kennen Sie bestimmt, aber wissen Sie auch, wie Sie das volle Potenzial für sich heraus-holen? Egal ob Einsteiger oder mit Erfahrung: In diesem praxisorientierten Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie ChatGPT dazu bringen, gute Ergebnisse zu liefern. Ob Sie E-Mails in Sekunden formulieren, Reisepläne erstellen oder kreative Blockaden lösen wollen: Sie lernen, die KI als digitalen Assistenten gezielt zu steuern und erleben dabei direkt, wie sie Ihren Alltag erleichtert und Ihre Arbeit effizienter macht. Neben vielen praktischen Übungen klären wir auch wichtige Fragen zu Sicherheit und Datenschutz. Gestalten Sie Ihre digitale Zukunft aktiv mit, ich zeige Ihnen gerne, wie es geht!

Mit viel Lebenserfahrung widmet sich Frau Röder vor allem der Frage, wie KI Menschen unterstützen kann, unabhängig von Alter oder technischer Vorerfahrung. Komplexe Themen erklärt sie verständlich, mit Alltagsbeispielen und viel Geduld.

Für die Registrierung benötigen Sie Ihre E-Mail-Adresse, Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto (inkl. Passwort). Laptops werden von der vhs gestellt.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

262-50305

Wenn Worte zu Bildern werden: KI-Bildgenerierung

Termin: Mi, 04.11.26

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B

Leitung: Marnie Röder

Gebühr: EUR 39,-

Stellen Sie sich vor: Jede Vision in Ihrem Kopf wird Realität – ohne Pinsel und ohne Kamera! In diesem Kurs lernen Sie, mit KI-Tools wie ChatGPT, Gemini, Midjourney und Canva eigene Bilder zu erschaffen oder Layouts zu gestalten. Ob surreale Landschaften, fotorealistische Porträts oder fantasievolle Kunstwerke. Sie lernen, wie Sie mit den richtigen Worten Ihre Ideen in beeindruckende Bilder verwandeln. Am Ende nehmen Sie nicht nur Wissen mit, sondern Ihre eigenen, einzigartigen Kunstwerke. Werden Sie zum Schöpfer Ihrer visuellen Träume. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit viel Lebenserfahrung widmet sich Frau Röder vor allem der Frage, wie KI Menschen unterstützen kann, unabhängig von Alter oder technischer Vorerfahrung. Komplexe Themen erklärt sie verständlich, mit Alltagsbeispielen und viel Geduld.

Für die Registrierung benötigen Sie Ihre E-Mail-Adresse, Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto (inkl. Passwort). Laptops werden von der vhs gestellt.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Marnie Röder



Langjährige Marketing-leiterin in internationalen Unternehmen. Seit 2024 selbstständige Unternehmerin.

262-50307

Recherchieren, Gliedern und Präsentieren: leicht gemacht mit KI

Termin: Mi, 11.11.26

Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B

Leitung: Marnie Röder

Gebühr: EUR 39,-

Stellen Sie sich vor: Ein Thema eingeben – und in wenigen Minuten haben Sie eine fertige, professionelle Präsentation. Kein stundenlanges Recherchieren, kein Grübeln über die Struktur.

In diesem Kurs lernen Sie einen konkreten Ablauf kennen: Mit Perplexity recherchieren Sie Ihr Thema schnell und zuverlässig. ChatGPT hilft Ihnen, die Ergebnisse zu ordnen und eine klare Gliederung zu erstellen. Und mit Gamma verwandeln Sie diese Gliederung in eine ansprechende Präsentation. Ob im Beruf, im Studium oder für private Projekte – entdecken Sie, wie diese drei KI-Assistenten Ihren Alltag spürbar erleichtern können. Sie können auch gerne ein eigenes Thema zum Bearbeiten mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit viel Lebenserfahrung widmet sich Frau Röder vor allem der Frage, wie KI Menschen unterstützen kann, unabhängig von Alter oder technischer Vorerfahrung. Komplexe Themen erklärt sie verständlich, mit Alltagsbeispielen und viel Geduld.

Für die Registrierung benötigen Sie Ihre E-Mail-Adresse, Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto (inkl. Passwort). Laptops werden von der vhs gestellt. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Beruf und Leben

262-50911

Steuern kompakt: Das 1x1 für Gründer, Selbstständige & Kleingewerbetreibende

Termin: Fr, 18.12.26

Uhrzeit: 18.30–22.30 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A

Leitung: Anita Huckle

Gebühr: EUR 42,-

Der Schritt in die Selbstständigkeit bietet große Chancen, bringt aber auch ein Dickicht an steuerlichen Pflichten mit sich. Damit Sie sich auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können, räumt dieser praxisorientierte Kurs mit den größten Unsicherheiten auf. Wir besprechen die aktuellen gesetzlichen Änderungen für 2026 und zeigen Ihnen, wie Sie von Anfang an den Überblick behalten und teure Fehler vermeiden.

Die Schwerpunkte des Kurses:

- Der Start beim Finanzamt: Von der ersten Anmeldung bis zur neuen Wirtschafts-Identifikationsnummer – was Sie jetzt wissen müssen.
- Kleinunternehmerregelung vs. Regelbesteuerung: Wann lohnt sich der Verzicht auf die Umsatzsteuer (§ 19 UStG) und was sind die Folgen?
- Digitalisierungspflicht 2026: Alles zur neuen E-Rechnungs-Pflicht – welche Formate sind Pflicht und was ändert sich für Ihren Rechnungseingang und -ausgang?
- Umsatzsteuer sicher im Griff: Turnus der Umsatzsteuervoranmeldung und die jährliche Umsatzsteuererklärung verständlich erklärt.
- Gewinnermittlung via EÜR: Wir gehen detailliert durch die Anlage EÜR. Welche Positionen mindern Ihren Gewinn für die Einkommensteuer?

Der Kurs richtet sich an Gründerinnen und Gründer, Freiberufler sowie Kleingewerbetreibende – auch ohne Vorkenntnisse. Ziel ist es, dass Sie Ihre steuerlichen Pflichten verstehen und sicher gegenüber dem Finanzamt auftreten.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, gerne einen Leuchttift und einen Collegeblock.

262-50912

Crashkurs – Fit für Ihre Steuererklärung

Termin: Sa, 23.01.27

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 Ihnen 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. Des Weiteren beinhaltet der Kurs die Einkünfte aus nichtselbstän-

diger Arbeit (Bruttoarbeitslohn) mit den hierzu abzugsfähigen Werbungskosten (unter anderem Homeofficepauschalen, Arbeitszimmer, Fahrtkostenpauschalen usw.), Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, mit der hierzu neu eingeführten Abschreibung, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Besteuerung der Renteneinkünfte, sowie die steuerliche Förderung energetische Gebäudesanierung.

Weitere Themenschwerpunkte sind die Abzugsfähigkeit der Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, die Berücksichtigung von Kindern sowie Handwerkerleistungen im eigengenutzten Objekt. Ergänzend wird das Thema elektronische Steuererklärung besprochen, kurz „ELSTER“ genannt, sowie die Erklärung eines Steuerbescheides anhand eines praxisnahen Beispiels.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, gerne einen Leuchttift und einen Collegeblock.

262-50914

Infoabend Rente

Termin: Di, 27.10.26

Uhrzeit: 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C

Leitung: Manuel Schmutz

Gebühr: EUR 7,-

In den letzten Jahren haben sich im Bereich der gesetzlichen Rentenversicherung viele Änderungen und Neuerungen ergeben. Auch laufend gibt es ständig neue Gesetzesvorhaben rund um den Bereich Rente und Altersvorsorge, sodass es schwer wird, den Überblick zu behalten.

In dem Vortrag werden die aktuell wichtigsten Themen rund um die Rente erklärt und besprochen. Insbesondere die Themen Hinzuverdienstmöglichkeiten zur Rente, Abschlagsausgleichszahlung, Modelle für den vorzeitigen Ruhestand und private/betriebliche Altersvorsorge werden in den Beratungsstellen der Deutsche Rentenversicherung häufig angesprochen und nachgefragt.

Der Referent ist Altersvorsorgeberater bei der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und informiert Sie daher unabhängig und neutral über die genannten Themen. Im Anschluss an den 60-minütigen Vortrag beantwortet unser Referent gezielt Fragen der Besucher/innen.

Anmeldung bei der vhs erforderlich.

Anita Huckle



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

Theater- und Klassik-Abonnements

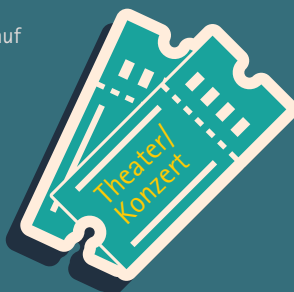
Kultur im Abo genießen – und dabei 20 % im Vorverkauf sparen. Das geht mit unseren Theater- oder Klassik-Abonnements.

Buchung in der vhs-Geschäftsstelle und online auf www.reservix.de.

KULTUR ABO



Theater oder Klassik Abo als Geschenkidee!



Ihre Vorteile eines Abonnements

- Sie sparen – je nach Abo-Variante – bis zu 20 % gegenüber dem normalen Eintrittspreis.
- Sie haben Ihren festen Stammsitz bei nummerierten Plätzen.
- Keine Wartezeiten an der Kasse.
- Ein „Ausverkauft“ gibt es für Sie nicht.
- Ihre Abo-Karten sind auf andere Personen übertragbar.

Mit einem Abonnement sichern Sie die Planbarkeit für uns, die Kulturveranstalter. Sie unterstützen damit maßgeblich die Kulturarbeit für unsere Stadt und unsere Region. Herzlichen Dank!



Theater-Abonnement

(alle vier Theater-Gastspiele einer Saison)

	Kat. I	Kat. II
Regulär	92,80	83,20
Ermäßig*	86,40	76,80
Ermäßig**	70,40	60,80

Klassik-Abonnement

(alle vier Klassik-Konzerte einer Saison)

Regulär	76,80
Ermäßig*	70,40
Ermäßig**	54,40

* vhs-Mitglieder, SZ-Abokarte, VR-Goldkarte

** Schüler, Studenten, Auszubildende, Menschen mit einer Behinderung ab 50 %

Eintrittskarten

Im Vorverkauf online bei www.reservix.de oder im Direktverkauf in der Touristinfo Leutkirch.

Unsere Abendkassen haben bei allen Veranstaltungen eine Stunde vor Beginn geöffnet.

Kultur flexibel genießen mit dem „Ticket 4+“

Sie wollen Theater, Klassik, Jazz und Kleinkunst zu Ihrem individuellen Kulturprogramm mischen?

Buchen Sie in einem Vorgang mindestens vier Tickets aus den vhs-Kulturreihen im Vorverkauf und sparen Sie 15 %. Nur online auf www.reservix.de möglich.

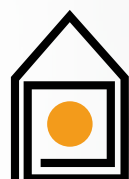
Alle Kurse und Veranstaltungen auch unter

www.vhs-leutkirch.de



Wir machen Ihre HAUS-Aufgaben

Innenausbau • Putz
Fassaden • Wärmedämmung
Stuck • Energieberater
Altbausanierung



Engst

Stuckateurbetrieb

Stuckateurmeister Restaurator Gebäude-Energieberater

Joachim Engst, Brühlstraße 7/1, 88299 Leutkirch
Telefon: 07561/2683, joachim.engst@t-online.de
www.stuckateur-engst.de





Aichstetten und Aitrach

Aichstetten

262-72010
Nähen Grundkurs 1

Termin: Do, 22.10.26
Uhrzeit: 18.00–20.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Schulstr. 5, Aichstetten (ehemalige Grundschule)
Leitung: Viola Keller
Gebühr: EUR 13,70

Für Kinder ab 14 Jahren und Erwachsene.

Wir werden gemeinsam eure mitgebrachten Nähmaschinen kennenlernen und auch alle Funktionen bei kleinen Übungen ausprobieren. Fehlerquellen die bei den Funktionen auftreten werden wir gleich korrigieren. Um das Gelernte zu vertiefen, werden wir gemeinsam ein kleines Kissen nähen. Nähmaschine mit allem Zubehör und Betriebsanleitung, Schere und ein Stück Stoff mit passendem Nähgarn.

Die Materialkosten von ca. EUR 5,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten ist spezielles Nähzubehör

262-72011
Nähen Grundkurs 2

Termin: Do, 29.10.26
Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Schulstr. 5, Aichstetten (ehemalige Grundschule)
Leitung: Viola Keller
Gebühr: EUR 19,60

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.

Ich zeige euch wie ihr aus einer Zeitschrift, oder auch einen Fertigschnitt kopiert, und wir werden die weiteren Schritte besprechen bis zum fertigen Kleidungsstück. Anschließend werden wir alles auch gleich in die Tat umsetzen und das Lieblingsstück nähen. Bitte bringt eine Zeitschrift mit dem Schnitt oder einen fertigen Schnitt mit. Nähmaschine mit allem Zubehör, Schere, passender Stoff und Nähgarn.

Die Materialkosten von ca. EUR 10,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten ist spezielles Nähzubehör

262-72012
Sticken ein neues Hobby

Termin: Do, 14.01.27
Uhrzeit: 18.00–20.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Schulstr. 5, Aichstetten (ehemalige Grundschule)
Leitung: Viola Keller
Gebühr: EUR 13,70

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Zurzeit wird wieder überall gestickt und damit wunderschöne Unikate gearbeitet. Ihr lernt in diesem Kurs verschiedene Basics und Grundstiche. Anschließend sticken wir gemeinsam.

Die Materialkosten von ca. EUR 10,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten sind Leinenband, Stickgarne und Motive.



262-72013

Jetzt schon an Weihnachten denken – Socken gehen immer

Termine und Uhrzeiten:

Do, 08.10.26, 18.00–20.00 Uhr

Do, 15.10.26, 18.00–20.00 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Schulstr. 5, Aichstetten (ehemalige Grundschule)

Leitung: Viola Keller

Gebühr: EUR 25,50

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene die sicher rechte und linke Maschen stricken können.

Dieses Mal stricken wir Socken in zwei Teilen. Beim ersten Teil das Bündchen und beim Teil zwei die Ferse.

Ich bringe euch verschiedene Arten von Fersen mit, auch eine neue, damit für jeden die richtige dabei ist.

Die Materialkosten von ca. EUR 15,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten sind Nadelspiel, Sockenwolle und Anleitungen.

262-72080

Gitarre für Einsteiger

Beginn: Mi, 16.09.26

Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr

Dauer: 7 Abende

Ort: Lodi Gitarrenstadel, Inselstr. 13,

Aichstetten

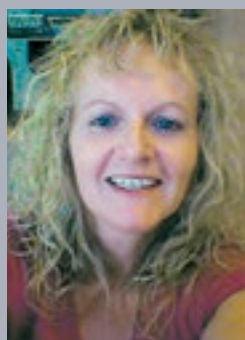
Leitung: Dietmar Lohmiller

Gebühr: EUR 53,30

Habe ich Talent zum Gitarre spielen und auch Freude daran? Welches Instrument ist richtig für mich? Finde ich die notwendige Zeit zum Üben? Diese Fragen werden beim Einsteigerkurs beantwortet.

An den sechs Kursabenden werden die Grundbegriffe der Spieltechnik und verschiedene Übungs-

Viola Keller



Sticken, Nähen, Häkeln, Kochen und vieles mehr. Unsere vhs-Fachfrau für kreative Kursangebote..

methoden vermittelt, so dass anschließend alleine weiter geübt oder ein weiterer Kurs belegt werden kann. Für die Dauer des Kurses kann ein Instrument kostenlos ausgeliehen werden.

262-72090

Liedbegleitung auf der Gitarre

Beginn: Mi, 04.11.26

Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr

Dauer: 7 Abende

Ort: Lodi Gitarrenstadel, Inselstr. 13,

Aichstetten

Leitung: Dietmar Lohmiller

Gebühr: EUR 53,30

Dieser Kurs wendet sich an Spieler, die bereits Grundbegriffe wie einfache Akkorde, Zupf- und Schlagtechniken beherrschen. Fortgeschrittene Spieler finden hier Anregungen für ein variables, sicheres Spielen.

262-72500

Einladung zum Adventskaffee – mit dem Thermomix

Termin: Do, 26.11.26

Uhrzeit: 18.00–22.00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Grundschule Aichstetten, Schulküche

Leitung: Monika Diepolder-Manthei

Gebühr: EUR 25,50

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Rezepte für gemütliche Adventsnachmittage. Likör und Punch, Kuchen, Gebäck und Waffel. Tannenbaum herzhafte und süß. Kuchen und Dessert im Glas. Freuen sie sich auf die leckeren Rezepte.

Lebensmittel werden im Kurs abgerechnet.

Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Tortenbehälter und Getränk mitbringen.

262-73010

Yoga am Abend I

Beginn: Do, 17.09.26

Uhrzeit: 19.30–21.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Haus der Vereine, Schulstr. 17, Aichstetten

Leitung: Margareta Kremer

Gebühr: EUR 86,-

Die einfachen Übungen, mit Atem unterstützt, führen zu Beweglichkeit und entspanntem Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie zwei Wolldecken oder eine Matte und eine Wolldecke mit.

262-73011

Yoga am Abend II

Beginn: Do, 14.01.27

Uhrzeit: 19.30–21.00 Uhr

Dauer: 9 Abende

Ort: Haus der Vereine, Schulstr. 17,

Aichstetten

Leitung: Margareta Kremer

Gebühr: EUR 77,60

Kursinhalt siehe Nr. 262-73010.

262-73012

Yoga am Morgen I

Beginn: Fr, 18.09.26

Uhrzeit: 8.00–9.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Haus der Vereine, Schulstr. 17,

Aichstetten

Leitung: Margareta Kremer

Gebühr: EUR 58,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-73010.

262-73013

Yoga am Morgen II

Beginn: Fr, 15.01.27

Uhrzeit: 8.00–9.00 Uhr

Dauer: 9 Vormittage

Ort: Haus der Vereine, Schulstr. 17,

Aichstetten

Leitung: Margareta Kremer

Gebühr: EUR 52,40

Kursinhalt siehe Nr. 262-73010.

Monika Diepolder-Manthei



Thermomix-Expertin und Hauswirtschafterin aus Leidenschaft.

262-73021
Dorn-Selbsthilfe

Termin: Fr, 20.11.26
Uhrzeit: 16.00-18.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Turnhalle Aichstetten, Gymnastikraum
Leitung: Rita Jeni
Gebühr: EUR 16,90

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.

262-74080
Französisch (B1)

Beginn: Mo, 21.09.26
Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr
Dauer: 10 Abende
Ort: Schulstr. 5, Aichstetten (Haus der Begegnung)
Leitung: Sylvie Hofstetter
UE: 20,00
Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 59

Ce semestre, nous allons découvrir la vie de huit personnages francophones célèbres comme Marie Curie, le commandant Cousteau ou Coco Chanel. La lecture sera accompagnée de discussions et d'exercices variés.

Buch: Les grandes vies (Klett).
Kursteilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.



Aitrach

262-80100
Hochwertige Alpaka-Wolle kreativ erleben

Termin: Fr, 23.10.26
Uhrzeit: 14.30-17.00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Pfänders 3, 88319 Aitrach
Leitung: Alpakaleben GmbH
Gebühr: EUR 54,-

Weihnachtsgeschenk stricken/häkeln mit Alpakas kennenlernen.

Dieser besondere Handarbeitskurs lädt dazu ein, dem Alltag für einige Stunden zu entfliehen und in entspannter Atmosphäre kreativ zu werden. In kleiner, persönlicher Runde gestalten die Teilnehmer*innen ihre eigene kuschelige Beanie-Mütze aus hochwertiger Alpaka-Wolle – wahlweise gestrickt oder gehäkelt.

Zu Beginn erhalten die Teilnehmenden einen exklusiven Einblick in die Welt der Alpakas und lernen die Tiere direkt vor Ort kennen. Dabei erfahren sie Wissenswertes über die Herkunft, Eigenschaften und Besonderheiten der edlen Alpaka Faser, die durch ihre außergewöhnliche

Weichheit, Wärme und Qualität begeistert. Im Anschluss wird unter fachkundiger Anleitung von Viola Keller Schritt für Schritt eine individuelle Mütze aus echter Alpaka-Wolle gefertigt. Die bewusst kleine Gruppengröße schafft eine ruhige, gemütliche und persönliche Kursatmosphäre mit individueller Betreuung und Raum für Austausch, Kreativität und eine kleine Auszeit vom Alltag.

Der Kurs richtet sich an Anfänger als auch an kreative Handarbeitsbegeisterte.

Inhalte:

- Kennenlernen der Alpakas
- Wissenswertes über Alpaka-Wolle und deren Verarbeitung
- Stricken oder Häkeln einer individuellen Beanie aus Alpaka-Wolle
- Tipps und Unterstützung bei Technik und Umsetzung

Material: EUR 29,- Materialkosten zusätzlich zur Kursgebühr. Im Materialpaket enthalten sind:

- Hochwertige Alpaka-Wolle (2 bis 3 Knäuel)
- Goodie Bag mit Anleitung, Nadeln und Maschenmarkiernern

Die gewünschte Wollfarbe bitte bei der Anmeldung angeben. Zur Verfügung stehen folgende Farbauswahl: Rot, Grau, Beige, Grün.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und wetterangepasste Kleidung.

Anmeldeschluss: zwei Wochen vor Kursbeginn.

262-80101
Vom Tier zur fertigen Wolle

Termin: Do, 10.12.26
Uhrzeit: 16.30-18.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Pfänders 3, 88319 Aitrach
Leitung: Alpakaleben GmbH
Gebühr: EUR 54,-

Alpaka-Faser spinnen mit Tee und Plätzchen
Kreative Auszeit in besonderer Atmosphäre mit Kennenlernen der Alpakas!

Dieser besondere Kurs verbindet traditionelles Handwerk mit Gemütlichkeit, Entschleunigung und einem einzigartigen Naturerlebnis. In kleiner, persönlicher Runde tauchen die Teilnehmenden in die faszinierende Welt der Alpakawolle ein und erleben, wie aus der weichen Faser Schritt für Schritt ein eigener Wollfaden entsteht.

Zu Beginn lernen die Teilnehmenden die Alpakas direkt vor Ort kennen und erhalten spannende Einblicke in die Besonderheiten der hochwertigen Alpaka-Faser. Dabei wird die Wolle direkt am Tier gezeigt und erklärt – von ihrer Beschaffenheit bis zu ihren außergewöhnlichen Eigenschaften wie Weichheit, Wärme und Qualität.

Anschließend geht es in den gemütlichen Seminarraum, wo in entspannter Atmosphäre gemeinsam Wolle gesponnen wird. Bei Tee und Plätzchen entsteht ein kreativer Nachmittag zum Abschalten, Austauschen und Ausprobieren. Durch die sehr kleine Gruppengröße bleibt ausreichend Zeit für individuelle Betreuung und persönliches Lernen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Freude an traditionellem Handwerk, kreativem Arbeiten, hochwertigen Naturmaterialien und besonderen Wohlfühlmomenten haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Material: Das gesamte Material wird gestellt. Wer möchte, kann sein eigenes Spinnrad mitbringen.

Die gewünschte Faser-Farbe bitte bei der Anmeldung angeben. Zur Verfügung stehen: Natur Weiß, Braun, Grau, Schwarz.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe und wetterangepasste Kleidung.



262-80102

Verbessere dein Leben jetzt

Beginn: Di, 06.10.26

Uhrzeit: 19.00-21.00 Uhr

Dauer: 4 Abende

Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG, Hauptstr. 34

Leitung: Monja Kleimaier

Gebühr: EUR 55,-

Mehr Klarheit, weniger Stress, mehr Erfolg: Entdecken Sie in diesem kompakten Kurs wirkungsvolle Strategien aus dem Führungskräfte-Coaching. Optimieren Sie ihr Zeitmanagement, setzen Sie klare Prioritäten und stärken Sie Ihre Kommunikation für einen strukturierten, gelassenen Alltag und nachhaltigen Erfolg im Beruf.

Lerne Strategien für die sieben Kernbereiche Deines Lebens:

- Persönliche Entwicklung
- Wohlbefinden
- Beziehungen
- Spiritualität
- Beruf und Finanzen
- Gesundheit
- Umfeld

262-80103

Hilfe zur Selbsthilfe am Kraftfahrzeug

Termin: Sa, 26.09.26

Uhrzeit: 10.00-12.00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: KFZ-Meisterbetrieb, An der Chaussee 9, 88319 Aitrach

Leitung: Karsten Matter

Gebühr: EUR 17,-

Erfahren Sie unter fachmännischer Anleitung, wie man vieles am Fahrzeug selbst überprüfen

und gegebenenfalls selbst korrigieren kann. Im Vorfeld kann man dadurch Werkstattbesuche vermeiden.

Einige Beispiele sind: Flüssigkeitsstände prüfen, Reifenluftdruck prüfen und korrigieren, Beleuchtung überprüfen, etc. Wo findet man die wichtigsten Daten für das eigene Fahrzeug (Bedienungsanleitung).

Dieser Kurs ist besonders für alle Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet. Es empfiehlt sich bequeme und robuste Kleidung zu tragen. Für Notizen kann man auch einen Block und Schreibgerät mitbringen. Das eigene Kraftfahrzeug ist mitzubringen – egal ob mit Verbrennungsmotor oder mit elektrischem Antrieb.

Marianne Schätzle

Kabarett aus dem Ländle: „Schätzle packt aus“

Termin: Fr, 02.10.26

Beginn: 19.00

Dauer: 1 Abend

Ort: Mehrzweckhalle Aitrach, Versammlungsraum

Eintritt: EUR 15,-

Geschichten direkt aus dem echten Leben – garantiert zum Lachen.

Die Presse sagt über Marianne Schätzle: „Sie versteht es, ihr Publikum zu begeistern.“ Zweimal mit Kabarettpreisen ausgezeichnet, für einen weiteren nominiert. Seit vielen Jahren mischt sie bei der SWR-Sendung Fasnacht aus dem Konzil und bei Schwabenweißblau im BR mit. Aber am allerliebsten steht Marianne Schätzle live auf der Bühne. Mit warmherzigem Humor, direktem Blick und augenzwinkernder Selbstreflexion zeigt sie in ihrem Programm „Schätzle packt aus“, wie man zwischen Tradition und Fortschritt die Nerven behält, oder es zumindest versucht.

Weitere Infos unter www.marianne-schätzle.de. Online Kartenreservierung unter der E-Mail-Adresse gemeinde@aitrach.de. Keine Platzreservierung.

262-82301

Mit Freude Acrylmalen

Termin: Sa, 17.10.26

Uhrzeit: 10.00-15.15 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Altes Rathaus Aitrach, EG, Hauptstr. 34

Leitung: Tanja Thalheimer

Gebühr: EUR 42,-

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse der Acrylmalerei. Sie lernen mit vorgegebenen Bildmotiven unterschiedliche Techniken, wie Farbe gemischt, aufgetragen und verarbeitet wird. Überdies hinaus gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps zu Farbenlehre, Materialkunde und Bildaufbau.





Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Grundierte Leinwand (z.B. 50x70), Farben: verschiedene Farben (gelb, rot, blau, siena gebrannt, schwarz) unbedingt Titanweiß (z. B. von Schmincke oder Amsterdam). Schmale und breite Flachpinsel aus Synthetik, Schwamm, Bleistift, Knetgummi, weißer Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Sprühflasche, Fön, Tischabdeckung.

262-82302

Mit Freude Acrylmalen

Termin: Sa, 24.10.26

Uhrzeit: 10.00–15.15 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Altes Rathaus Aitrach, EG, Hauptstr. 34

Leitung: Tanja Thalheimer

Gebühr: EUR 42,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-82301.

262-82303

Mit Freude Acrylmalen

Termin: Sa, 28.11.26

Uhrzeit: 10.00–15.15 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Altes Rathaus Aitrach, EG, Hauptstr. 34

Leitung: Tanja Thalheimer

Gebühr: EUR 42,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-82301.

262-82304

Faszination Aquarellmalerei

Beginn: Mo, 12.10.26

Uhrzeit: 18.30–21.30 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG, Hauptstr. 34

Leitung: Tanja Thalheimer

Gebühr: EUR 47,-

Sie lernen anhand verschiedener Bildmotive die Grundkenntnisse der Aquarellmalerei. Wir arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln und erlernen den Umgang der Aquarellfarben. Darüber hinaus gibt es Tipps zu Farbenlehre, Materialkunde und Bildaufbau.

Dieser Kurs ist für reine Anfänger/innen sowie Anfänger/innen mit Grundkenntnissen gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellblock Hahnenmühle Cornwall 450g 30x40 cm, Aquarellfarben Standardkasten mit mind. 12 Farben (z.B. Schmincke) Bleistift HB, Knetgummi, Lineal, Rundpinsel (z.B. DaVinci Junior Synthetik Gr. 8 und 10) großer Verwaschpinsel (z.B. DaVinci Casaneo 498 Gr.4) 1 Flachpinsel Synthetik Gr. 10, Rubbelkrepp, Wasserglas, Kleenextücher, weißer Teller, Tesakrepp, Tischabdeckung.

262-82305

Faszination Aquarellmalerei

Beginn: Mo, 16.11.26

Uhrzeit: 18.30–21.30 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG, Hauptstr. 34

Leitung: Tanja Thalheimer

Gebühr: EUR 47,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-82304.

262-82306

Faszination Aquarellmalerei

Beginn: Mo, 30.11.26

Uhrzeit: 18.30–21.30 Uhr

Dauer: 2 Abende

Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG, Hauptstr. 34

Leitung: Tanja Thalheimer

Gebühr: EUR 47,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-82304..

262-82307

Schöne Hose im Marlene Style selbst genäht

Beginn: Di, 15.09.26

Uhrzeit: 19.00–22.00 Uhr

Dauer: 3 Abende

Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG, Hauptstr. 34

Leitung: Martina Stache

Gebühr: EUR 59,-

An drei Abenden nähen wir eine Marlene Hose mit Formbund, Reißverschluss und Eingrifftaschen.

Für die individuelle Passform nehmen Sie bitte vor Kursbeginn Kontakt mit der Kursleiterin unter Telefon 0170 4676735 auf.

Bitte mitbringen: Stoff sowie alle Nähutensilien.

262-82308

Makramee Workshop „Windlicht“

Termin: Fr, 16.10.26

Uhrzeit: 15.00–18.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG, Hauptstr. 34

Leitung: Jessica Kurbjuweit

Gebühr: EUR 24,-

„Kreatives und handwerkliches Arbeiten kann so manchen Alltag hinter sich lassen.“

Der Einstieg fällt alleine oft sehr schwer, daher lernt ihr in meinem Kurs die Grundtechnik des Makramees ganz nach dem Motto: „make the world more boho.“

Gemeinsam knüpfen wir ein hängendes Windlicht, das Gemütlichkeit in die eigene vier Wände bringt.

Alle Materialien werden im Kurs von mir gestellt. Die Kosten hierfür in Höhe von EUR 5,20 werden im Kurs eingesammelt.

262-82500

Märchenhafte Genussreise „Tischlein deck dich“ I

Termin: Fr, 16.10.26

Uhrzeit: 18.30–22.45 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche

Leitung: Helga Aumann

Gebühr: EUR 25,-

Tauchen Sie mit ein in die zauberhafte Welt voller Düfte, Genuss und kulinarischer Überraschungen. Die Gerichte sind inspiriert von bekannten Märchen, wie z.B. Aschenputtel, Schneewittchen, Froschkönig, Rapunzel, König Drosselbart und Rotkäppchen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk.

Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

262-82502

**Märchenhafte Genussreise
„Tischlein deck dich“ II**

Termin: Sa, 17.10.26

Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche

Leitung: Helga Aumann

Gebühr: EUR 25,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-82500.

262-82501

„Unter die Haube gekommen“ I

Termin: Fr, 20.11.26

Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche

Leitung: Helga Aumann

Gebühr: EUR 25,-

Bei diesem genussvollen und humorvollen Kochabend dreht sich alles um raffinierte Gerichte mit köstlichem Innenleben: gefüllt, verdeckt, überbacken, eingehüllt und beim Öffnen enthüllt.

Leckere Speisen mit Überraschungseffekt kommen garantiert unter die Haube.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk.

Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

262-82503

„Unter die Haube gekommen“ II

Termin: Sa, 21.11.26

Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche

Leitung: Helga Aumann

Gebühr: EUR 25,-

Kursinhalt siehe Nr. 262-82501.

Helga Aumann



Seit vielen Jahren an den beiden Außenstellen Aichstetten und Aitrach im Fachbereich Kochen und Genuss aktiv.



262-83100

Innere Ausgeglichenheit mit Hatha Yoga

Beginn: Mi, 16.09.26

Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Mehrzweckhalle Aitrach

Leitung: Laura Moldenhauer

Gebühr: EUR 92,-

In diesem Kurs erwarten dich kreative, langsame Flows mit Fokus auf Körpergefühl, Ausrichtung und bewusste Bewegung, die sich mit dem Atem verbindet. Perfekt um abzuschalten, Kraft aufzubauen und gleichzeitig beweglicher zu werden.

Erste Yogaerfahrungen (und der Sonnengruß) werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Yogablocke, Decke und warme Socken.

262-83101

Sanfter Yoga Flow für Einsteiger

Beginn: Do, 17.09.26

Uhrzeit: 17.30-19.00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Mehrzweckhalle Aitrach,

Versammlungsraum

Leitung: Michaela Dollinger

Gebühr: EUR 92,-

In meinem Kurs erwartet dich eine ruhige, achtsame Yogapraxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Mit sanften Bewegungen, bewusstem Atem und kleinen Flows stärkst du Schritt für Schritt deine Kraft, Balance und Flexibilität – ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs ist ideal für alle, die einen Ausgleich zum Alltag suchen und nach einem langen Tag zur Ruhe kommen möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und warme Socken.



262-83102
**Klangabend –
 Deine Zeit zum Ankommen & Loslassen**

Termin: So, 25.10.26
Uhrzeit: 18.30–20.00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Mehrzweckhalle Aitrach
Leitung: Michaela Dollinger
Gebühr: EUR 34,-

Gönn Dir eine kleine Auszeit vom Alltag und tauche ein in die wohltuende Welt der Klän-

ge. Während der Klangreise darf Dein Körper entspannen, Dein Kopf zur Ruhe kommen und Dein Nervensystem herunterfahren. Die sanften Schwingungen der Klangschalen und weiterer Instrumente begleiten Dich dabei in einen Zustand tiefer Entspannung und Regeneration. Du musst nichts leisten, nichts können und nichts erreichen – einfach nur liegen, zuhören und sein.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme und bequeme Kleidung, optional einen Schlafmaske, eine Tasse für den gemeinsamen Tee hinterher.



262-83400
**Wie schaffe ich es mein Lieblings-
 Make-up zu schminken?**

Termin: Di, 22.09.26
Uhrzeit: 19.00–21.30 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Altes Rathaus Aitrach, EG, Hauptstr. 34
Leitung: Anja Jahnke
Gebühr: EUR 23,-

Sie haben ein Lieblings-Make-up, wissen aber nicht wie sie es umsetzen können? Kein Problem. Bringen sie das gewünschte Foto mit und wir werden es umsetzen.

Die dafür benötigten Produkte stehen im Kurs zur Verfügung und können vor Ort genutzt werden.

Materialkosten von EUR 10,- werden im Kurs eingesammelt.



Berta Frey

vhs

**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
 www.aitrach.de

Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag 8–12 Uhr
 Mittwoch 15–18 Uhr



Elke Loleit

vhs

**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
 www.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

UMBAU

GEORG-SCHNEIDER-HAUS

2026-2028

Seit 8. Juni 2026 ist das Gebäude in der Bahnhofstraße 10 eine Baustelle. Ein guter Grund, die Historie des Georg-Schneider-Hauses ein wenig näher zu beleuchten:



Mit dem Bahnanschluss Ende des 19. Jahrhunderts wurde das Gelände zwischen Altstadtgrenze bei der Eschach und dem (heutigen) Bahnhofsbereich ein äußerst wichtiges Areal für die Stadtentwicklung. In den darauffolgenden Jahren entstanden hier nach und nach Gebäude, denen bis heute das Selbstbewusstsein und die Wirtschaftskraft der damaligen Zeit architektonisch ablesbar geblieben sind.

1911 wurde unmittelbar gegenüber dem damaligen Kameral- bzw. Finanzamt (heute Polizei)

Georg Schneider

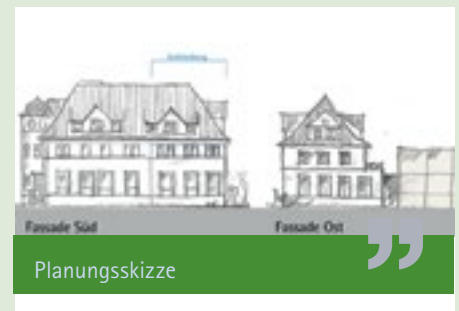


(* 16. Oktober 1878 in Engerzhofen; † 11. April 1958 in Leutkirch)
war Lehrer an der katholischen Volksschule und virtuoser Organist von St. Martin. Als Komponist schuf er zum Kirchenmusikdirektor ernannte Georg Schneider viele bedeutende Werke.

die neue Bank des Spar- und Vorschussvereins erbaut – das heutige Georg-Schneider-Haus. Die Planung erfolgte durch Stadtbaumeister Saleth. Aus der Bank des Spar- und Vorschussvereins entwickelte sich über die Jahre die Leutkircher Bank. 1989 zog diese in ihr neues und größeres Gebäude an der Eschachbrücke (Standort des ehemaligen Bahnhofshotels Grießlich). Das alte und nun frei gewordene Gebäude wurde von der Stadt Leutkirch erworben. Am 3. Dezember 1990 beschloss der Gemeinderat, dem Gebäude den Namen Georg-Schneider-Haus zu geben.

Im Georg-Schneider-Haus fanden Jugendmusikschule, Stadtkapelle und die Volkshochschule als Hausgemeinschaft einen Ort für Bildung, Musik und Kultur. Wöchentlich wurde das Haus (nach jüngsten Zahlen) mit mehr als 500 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen frequentiert. Die intensive Nutzung über Jahrzehnte haben ihre Spuren hinterlassen. Schon lange stand daher der Wunsch und die Notwendigkeit einer Renovierung im Raum.

2022 wurde ein Architekturwettbewerb zur „Sanierung und Ersatzneubau des Georg-Schneider-Haus“ ausgeschrieben. Im Laufe des Projekts zeigte sich allerdings, dass eine Realisierung das Budget übersteigen würde. Die Stadt Leutkirch erteilte daraufhin Ende 2024 den



Auftrag für eine „Alternative Planung“. Diese sieht nun eine kleinere, dennoch ausreichende Umgestaltung des Hauses vor. Die Grundstruktur des Hauses wird dabei beibehalten, eine maßgebliche Veränderung wird die Aufstockung des Hauses hin zur Bahnhofstraße sein. Im Innenhof wird zudem ein Anbau Treppenhhaus und Aufzug aufnehmen, so dass im Bestandsgebäude zusätzliche Flächen für Räume entstehen können.

Für die geplante Bau- und Umbauzeit, die bis 2028 veranschlagt ist, hat die Volkshochschule im ehemaligen Kindergarten Adrazhofen, im „Goldbau“ des Hans Multscher Gymnasiums und im Werkstattraum im Alten Kloster adäquate Ausweichräume gefunden. Der vhs-Kursbetrieb kann also in vollem Umfang ohne Einschränkungen weiter stattfinden.

Wir wünschen dem Umbau des Georg-Schneider-Hauses ein gutes Gelingen und freuen uns schon heute auf die neuen Räumlichkeiten im neuen Georg-Schneider-Haus im Jahr 2028.





Tickets:
reservix
dein ticketportal

vhs
leutkirch

Alle ausführlichen Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen, weitere Kulturtermine, Spielorte, Ticketpreise und Abo-Möglichkeiten finden Sie im KULTUR Programm Leutkirch 26/27. Kostenfrei erhältlich an zahlreichen Auslagestellen in und um Leutkirch. Ebenso online unter www.vhs-leutkirch.de.



KULTUR

in Leutkirch, präsentiert von Ihrer vhs

Kultur Programm

Leutkircher Klassik

Sonntag, 20. September 2026, 19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch



Christoph Soldan

und die Schlesischen Kammersolisten

Der großartige Pianist und Dirigent Christoph Soldan und die Schlesischen Kammersolisten, eines der erfolgreichsten Streicherensembles Europas, zu Gast in Leutkirch.

Mit ihrem gemeinsamen Konzert-Projekt „Vivaldiana – Die 4 Jahreszeiten einmal anders“, bietet das Ensemble Cross-Over, das den Namen auch wirklich verdient. Ein hochvirtuoses 4-sätziges Klavierkonzert auf Basis der vier Jahreszeiten Vivaldis, das im Jazz, Swing, Tango und Bossa Nova angesiedelt ist. Hörgenuss in höchster Vollendung: Von Vivaldi bis Deep Purple.

Leutkircher Theater

Samstag, 10. Oktober 2026, 19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch



Die Leiden

des jungen Werther

Klassiker von Johann Wolfgang von Goethe. Der junge Werther ist gerade frisch von zuhause ausgezogen, als er Lotte kennenlernt und sich unsterblich in sie verliebt. Doch Lotte ist bereits mit Albrecht verlobt und wird ihn bald heiraten. Werther erlebt eine Achterbahn der Gefühle zwischen Hoffnung, Sehnsucht und Verzweiflung. Seine unerfüllte Liebe und die Grenzen der bürgerlichen Gesellschaft, in der er sich ständig ausgeschlossen fühlt, werden immer unerträglicher. Werther denkt an Suizid.

www.wlb-esslingen.de

Leutkircher Kleinkunst

Samstag, 17. Oktober 2026, 19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch



Marcus Jeroch

Mehr Chaos, mehr Liebe | WoZwo

Der hochdekorierte Kleinkunstpreisträger aus Berlin entführt sein Publikum mit wildem Gestus und ungestüme Lust in die Welt der Sprache. Ein Meister der Kreativität, das seinesgleichen sucht. Eigenwillige Jonglagen und Akrobatik würzen das Erlebnis, das Wort verlässt seinen Alltag, das Auge wundert mit. Wie bewährt, wird es auch in Marcus Jerochs neuestem Programm mehr Perlen geben als ein Kopf sammeln kann. Ein Vergnügen für Herz und Hirn, Worte schaffen Nähe, PoeSie wird zum PoeDu.

www.marcusjeroch.de

Leutkircher Theater

Samstag, 7. November 2026, 19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch

**Tannöd**

Der wahre und bis heute ungeklärte Mordfall auf einem abgelegenen Hof aus dem Jahr 1922 diente der Schriftstellerin Andrea Maria Schenkel als Vorlage für „Tannöd“. Das Buch erschien 2006 und wurde zum großen Erfolg (u.a. Deutscher Krimipreis 2007). 2009 wurde der Stoff verfilmt. Nun endlich auch auf der Bühne.

Ein beklemmend mysteriöser Krimi, hochspannend und zugleich die präzise Milieustudie einer Zeit, in der Dinge totgeschwiegen wurden, und in der die Enge der dörflichen Gesellschaft und vergangene Gräueltaten den Menschen keine Luft zum Atmen ließen.

www.wlb-esslingen.de

Leutkircher Klassik

Samstag, 14. November 2026, 19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch

**PROFIVE**

Fünf Professoren im Quintett

Die Süddeutschen Bläsolisten PROFIVE bieten künstlerische Spitzenklasse gepaart mit ansteckender Spielfreude in der Tradition der Würzburger Bläsolisten. Die Mitglieder sind allesamt Professoren an Musikhochschulen und neben ihrer Lehrtätigkeit auch solistisch sowie in anderen Kammermusikformationen tätig. Ein besonderes Anliegen von PROFIVE ist es, neben den traditionell bekannten Werken, noch wenig gespielte Meisterwerke publik zu machen.

www.albrecht-holder.de/ensembles

Leutkircher Kleinkunst

Mittwoch, 18. November 2026, 19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch

**Roberto Capitoni**

60 ist das Neue 40

Pantomimisches Talent, akrobatische Mimik, ein quirliger Körper und großartige Geschichten sind sein Markenzeichen. Roberto Capitoni, wurde 1962 in Isny im Allgäu geboren und ist seit 1981 erfolgreich auf deutschen Bühnen unterwegs. Der deutsch-italienische Stand-Up-Comedian ist ein „Energiebündel mit unerschöpflichem Reservoir an Situationskomik“ (Westdeutsche Allgemeine Zeitung). „60 ist das Neue 40“, heißt sein neuntes und aktuellstes Solo-Programm.

www.roberto-capitoni.de

Leutkircher Kleinkunst

Donnerstag, 21. Januar 2026, 19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch

**Andreas Langsch**

Zu schön, um falsch zu sein

Andreas Langsch ist das, was man einen Senkrechtstarter nennt. Musikalisch versteht sich der Kleinkunstpreisträger mit der warmen Baritonstimme als Singer-Songwriter am Klavier, schöpft interpretatorisch aus seiner reichhaltigen Musical-Erfahrung und verbindet diese mit Einflüssen aus Chanson, Pop und klassischer Klaviermusik. Durch seine energiegeladene Bühnenpräsenz gelingt es ihm mühelos, gesellschaftliche Beobachtungen generationenübergreifend, mitreißend und hochunterhaltsam zu vermitteln.

www.andreaslangsch.de

Leutkircher Kleinkunst

Freitag, 12. Februar 2026, 19.30 Uhr
Bocksaal Leutkirch

**Pit Hartling**

Wirkt Wunder

Er sieht völlig harmlos aus, aber das ist bereits der erste Trick. Tatsächlich gehört Pit Hartling zu den erfolgreichsten Magiern der Welt. Schon im Alter von 17 Jahren wurde er in Tokio Vize-Weltmeister der Zauberkunst. Pit Hartling wirkt Wunder ist ein mehrfach preisgekrönter Abend voll unfassbarer Stand-Up-Zauberkunst und fragwürdigen Wortwitzen. Und obwohl man ganz nah ist, meint man, nicht ganz dicht zu sein.

www.pithartling.de

Leutkircher Theater

Samstag, 20. Februar 2026, 19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch

**Die Zimmerschlacht**

Am 24. März 2026 wäre der deutsche Schriftsteller Martin Walser 100 Jahre alt geworden. Er zählt zu den bedeutendsten deutschsprachigen Schriftstellern der Nachkriegszeit. Aber auch als Dramatiker hat Martin Walser die Theatergeschichte maßgeblich mitbestimmt. Sein Zweipersonen-Stück „Die Zimmerschlacht“ (1967) belegte in der BRD lange Zeit den dritten Platz der am häufigsten aufgeführten Theaterstücke: Eine bitterböse Analyse einer kaputten Ehe: Bisig, pointiert, sprachlich geschliffen.

www.muenchner-zimmerspiel.de

Leutkircher Klassik

Sonntag, 28. Februar 2026, 17.00 Uhr
Festhalle Leutkirch

**Paraplui**

Allgäu-Ensemble

Das Ensemble Paraplui begeisterte bereits im Januar 2024 in der Reihe Leutkircher Klassik. Nun gastiert das Quartett erneut zu einem Konzert. Paraplui, das „vielsaitige“ und dynamische Profi-Ensemble aus dem Allgäu steht für musikalische Vielfalt und einzigartige Erlebnisse. Programm: Von Volksmusik über anspruchsvolle Klassik bis hin zu Neukomposition. Aufgrund der besonderen Besetzung sind fast alle Werke die gespielt werden, extra für Paraplui adaptiert oder neu komponiert.

Leutkircher Theater

Samstag, 3. April 2026, 19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch

**Mario**

und der Zauberer

Schauspiel nach der Novelle von Thomas Mann aus dem Jahr 1929. Italien in den 1920er Jahren, Familienurlaub. Doch statt Erholung und Gastfreundschaft erlebt die deutsche Familie Diskriminierung. Das Psychogramm „Mario und der Zauberer“ erzählt in kunstvoller Sprache und phantasievollen Bildern von einer Gesellschaft, die sich vom Faschismus verführen lässt.

www.badische-landesbuehne.de

Leutkircher Klassik

Samstag, 24. April 2026, 19.30 Uhr
Festhalle Leutkirch

**Feuerbach Quartett**

Summer In The City

Atemberaubender Spielfreude und handgemachten, unkonventionellen Bearbeitungen spannen die vier Musiker aus vier Nationen in diesem exklusiven Spezialprogramm einen großen Bogen von klassischer Kammermusik bis hin zu moderner Rock- und Popmusik: Sommerhits vom Barock bis heute. Händel, Beatles, Vivaldi, Rammstein und andere mehr vereinen sich und definieren den Begriff „Kammermusik“ völlig neu.

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

Lust auf Bio!



happyend
unverpackt.

Bio-Café mit Wohlfühlgarantie gleich gegenüber der VHS

Probiere unsere Bio-Kaffeespezialitäten, liebevoll zubereitet aus frisch gerösteten Espresso-Bohnen der Speicherstadt Kaffeerösterei in Hamburg und frischer Vollmilch (oder Milchalternativen) vom demeter-Hof aus Aichstetten.

Für den kleinen Hunger empfehlen wir unser Bio-Müsli mit frischem Obst und verschiedenen Flocken, mit Milch und Sahne-Joghurt griechischer Art, beträufelt mit Kakaonibs und Ahornsirup.

Wenn du es lieber würzig magst, bereiten wir dir gerne einen Sesam-Bagel mit Tomate-Mozzarella, Barbecue-Räuchertofu oder „Farmer-Style“ mit Ei und Salat zu. Selbstgemachte Kuchen und Nussecken warten ebenfalls auf dich!

Unser Bücherregal mit aktuellen Bestsellern lädt zum Entspannen ein: während deines Aufenthalts bei uns darfst du unsere Bücher kostenlos lesen.



Wir sind Bio-Zertifiziert durch DE-ÖKO-006

Oesterle Immobilien



Kostenlose **Immobilienbewertung** von unseren Immobilienberatern oder selbst online berechnen!



Der Kunde soll den Nutzen unserer Dienstleistung erkennen und am Ende des Tages sagen:

„Die haben mehr geleistet als erwartet“.
Das ist unser Anspruch.

Mit Sicherheit mehr Leistung

Oesterle Immobilien GmbH

Immobilienmakler + Sachverständiger + Projektentwickler + Investor

Memminger Straße 8 · 88299 Leutkirch

info@oesterle-immobilien.de

+49 (0) 7561 / 820 91 - 50

www.oesterle-immobilien.de

Für Sie vor Ort in

Leutkirch - Lindau - Stuttgart