



Druckprodukt mit finanziellem  
**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/14642-2510-1001



# vhs leutkirch

Frühjahr | Sommer

# 2026

## KURS

Program m





# DRUCK, DER EINDRUCK MACHT.

Ihre Druckerei für Geschäftsdrucksachen, Verpackungen, Broschüren in Klebebindung und Rückstichheftung sowie für Bücher in Soft- und Hardcover.

Fraunhoferstraße 19  
87700 Memmingen

info@mm-mediencentrum.de  
www.mm-mediencentrum.de

Tel. 08331/92 77-0



NEU BEIM MMC

## UNSER B2B ONLINESHOP IST DA!



## 20% RABATT\*

MIT DEM CODE "VHS20"

\*NUR FÜR GEWERBETREIBENDE.  
NUR EINLÖSBAR UNTER MMC-PRINTSHOP.DE  
GÜLTIG FÜR DIE ERSTE BESTELLUNG  
JE KUNDE BIS 2.000 € EINKAUFSWERT.

[vbao.de/wero](https://vbao.de/wero)

Eben Geld ausgelegt,  
schon zurück  
auf dem Konto.

Mit Wero in der  
VR Banking App  
direkt Geld aufs  
Konto senden.



Jetzt Wero  
freischalten



**wero**



vhs

Herzlichen Glückwunsch.

Sie halten unser vhs KURS-Programm voller Bildung, Begegnungen und Kultur in der Hand!

Bei der vhs Leutkirch erleben Sie Emotionen, treffen Mitmenschen und sammeln neue Erfahrungen. Egal ob bei unseren zahlreichen Kursen in den Bereichen Bewegung, Gesundheit, Gestalten, Politik, Umwelt, Gesellschaft, Arbeit und Sprachen, bei Vorträgen, Exkursionen oder bei unserem umfangreichen KULTUR-Programm.

Doch welche Vielseitigkeit an Projekten bieten wir in diesem Semester für Sie?

Passend zur Landtagswahl zeigt die vhs Leutkirch im Februar die Ausstellung "Landtagswahl.AI" (Seite 8). Dort sind von den größten Parteien KI-generierte Bilder zu sehen, die auf Grundlage der jeweiligen Wahlprogramme erzeugt sind. In Kooperation mit dem Jugendgemeinderat finden für Schulklassen Führungen durch die Ausstellung von Jugendlichen für Jugendliche statt.

Die vhs Tanz- und Ballettschule tritt Anfang März zu der Kampagne „One Billion Rising“ auf (Seite 8). Bei einem Flashmob wird auf dem Kornhausplatz zusammen mit Schülerinnen und Schülern auf die Beendigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam gemacht. Um aktiv diese Thematik aufzugreifen, bieten wir in diesem Zusammenhang einen Selbstverteidigungskurs für Frauen an (Seite 10).

Im April veranstaltet die Stadtkapelle Leutkirch für Kinder ein Mitmachkonzert der besonderen Art (Seite 23). Es lädt dazu ein, in das Leben der Unterwasserwelt einzutauchen. Die vhs bietet im Vorfeld Bastelkurse an, zu denen besondere Instrumente angefertigt werden.

Auch der – wieder zum Leben erweckte – Talk im Bock stellt ein Highlight in diesem Semester dar (Seite 7). Im Mai begrüßen wir den ehemaligen Landtagsabgeordneten und jetzigen Oberbürgermeister von Tübingen, Boris Palmer.

Ebenfalls im Mai steigt die vhs Leutkirch in die Geschichte des Dritten Reiches ein (Seite 12). Bei einer Exkursion nach Überlingen wird u.a. die umfangreiche Goldbacher Stollenanlage besichtigt. Außerdem lernen wir bei einer weiteren Exkursion Landsberg am Lech kennen und erleben einen der zahlreichen Türme und Tore von innen (Seite 12).

Wir freuen uns, wenn Sie an unserem umfangreichen Programm teilnehmen, Freude an der Begegnung finden und unsere Kulturveranstaltungen besuchen.

Das ganze Team der vhs Leutkirch mit den Außenstellen Aitrach und Aichstetten freut sich auf Sie. Wir senden Ihnen freundliche Grüße und sagen bis bald.

Stephan Wandinger mit dem ganzen vhs-Team

*S. Wandinger*

02 Veranstaltungsorte

04 Mitarbeiter

05 AGB

06 Anmeldeformular

07 Talk/Vorträge

10 Politik/Gesellschaft/Umwelt

18 Kultur-Gestalten

32 vhs Tanz und Ballett

34 Gesundheit und Fitness

50 Leichter Sprachen lernen

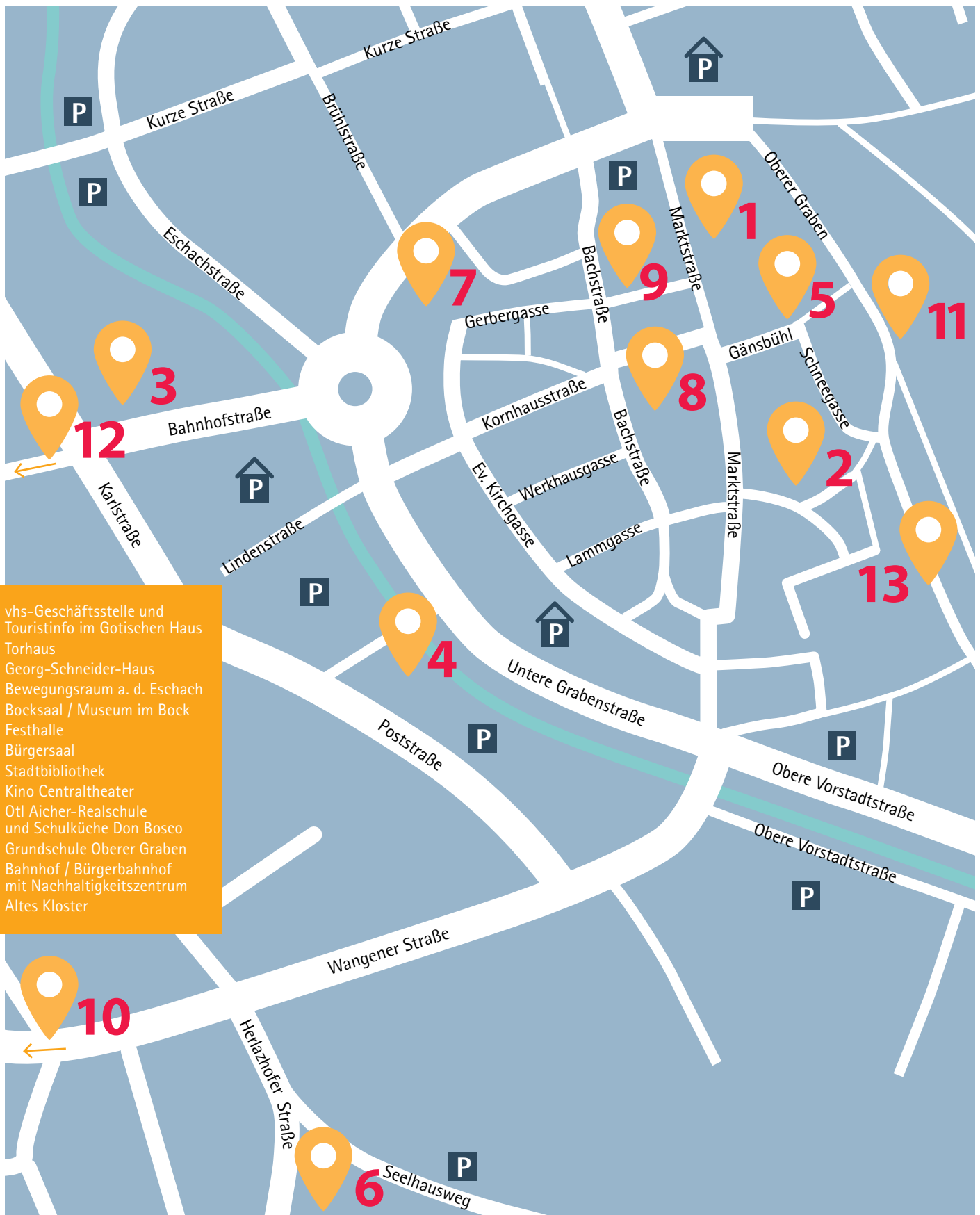
56 Arbeit und Beruf

60 Aichstetten und Aitrach

66 Kulturprogramm

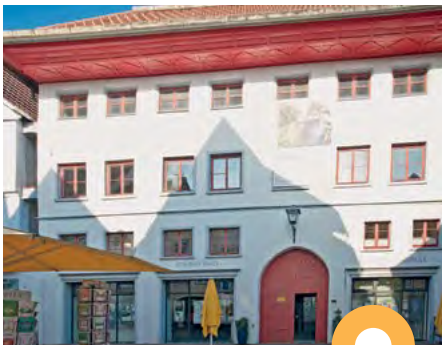


# Unsere Veranstaltungsorte und





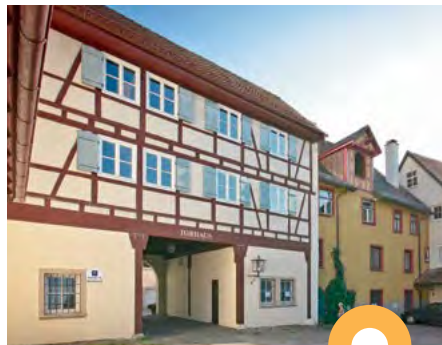
# Unterrichtsräume



**Gotisches Haus**  
Marktstraße 32



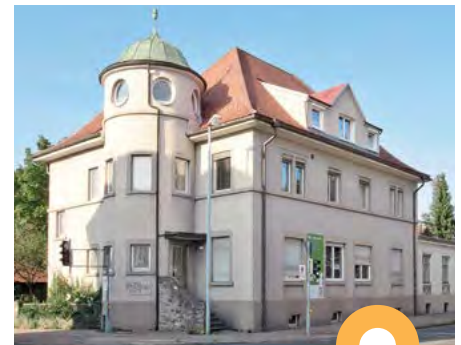
Das Gotische Haus ist eines der herausragenden Denkmalschutzprojekte der Stadt. Das mächtige Gebäude wurde im ausgehenden Mittelalter zwischen 1377 und 1379 erbaut. Ab Mitte des 16. Jahrhunderts wurde es als „neue Färberei“ genutzt, später als Ladengeschäft. Von 1890 bis zum Erwerb durch die Stadt Leutkirch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



**Torhaus**  
Schneegasse 10



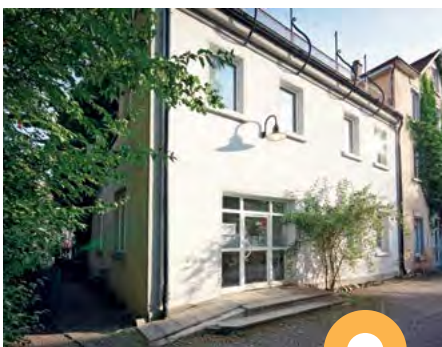
Wer zwischen dem barocken Rathaus und der ehemaligen Stadtapotheke durch den Torbogen geht und den Rathausparkplatz überquert, gelangt zum Torhaus. Im Jahr 1981 hatte die Stadt Leutkirch dieses Haus dem damals noch so genannten Volksbildungswerk zur Nutzung übergeben. Im Torhaus sind auf zwei Ebenen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



**Georg Schneider Haus**  
Bahnhofstraße 10



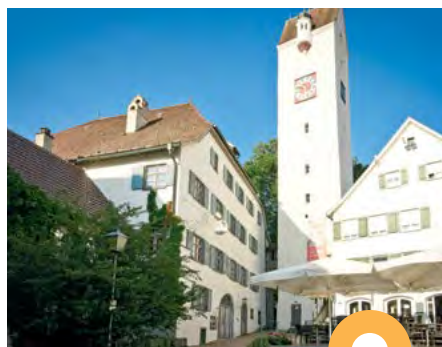
Das um die Jahrhundertwende errichtete Gebäude bietet neben der Volkshochschule auch der Jugendmusikschule und der Stadtkapelle Heimat. Im Georg-Schneider-Haus finden sich neben vhs-Kursräumen auch ein EDV-Raum und zwei Bewegungsräume. Seinen Namen erhielt das Haus im Jahre 1990, als der damalige Gemeinderat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



**Bewegungsraum**  
Untere Grabenstraße 11



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



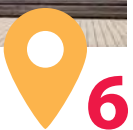
**Bocksaal**  
Gänsbühl 9



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



**Festhalle**  
Konrad-Adenauer-Platz 1



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



# Volkshochschule Leutkirch e.V.

Von links: Edina Schmidt (vhs-Sprachenschule, Integration), Stephan Wandering (Leiter), Claudia Joser-Sigg (Sekretariat), Gertrud Mösle (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 Mösle

## Kontakt

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

## Öffnungszeiten

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

## Kursanmeldung

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

## Vorstände der Volkshochschule Leutkirch e.V.

### Joachim Rogosch

1. Vorsitzender

### Rita Winter

stellvertretende Vorsitzende

### Ursula Horn

Vorstandsmitglied

### Margot Maier

(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](http://www.grafik-brandner.de)

**Fotos** vhs Leutkirch e.V. | Adobe Stock Fotos  
Christoph Dorsch (Dschungelbuch)

## Druck MM-Medienzentrum

# Klein und doch wichtig

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

### 1. Zustandekommen des Vertrages

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

### 2. Bezahlung

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

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

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

### 4. Rücktritt

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

Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

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

### 5. Teilnahmebescheinigung

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

### 6. Hinweise auf die Hausordnung

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

### 7. Unfall, Haftung

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

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

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

### 8. Studienfahrten/-reisen und Exkursionen

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

### 9. Urheberrecht

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

### 10. Datenschutz

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

### 11. Haftungsausschluss

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

### 12. Gültigkeit

Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle vorherigen ihre Gültigkeit.

# Anmeldung

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

Bitte melden Sie  
sich rechtzeitig zu  
Ihren Kursen an.

vhs Telefon:  
07561/ 87188



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

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

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

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

☐ Mitglied der vhs Leutkirch ☐ Schüler, Student, Auszubildender, Sozialhilfeempfänger

Schwerbehindertenausweis: ☐ ab 50 % ☐ ab 65 % ☐ ab 80 %

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

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

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

Datum _____	Unterschrift  _____
-------------	--





**Talk im  
Bock**

**Montag, 4. Mai 2026**  
**19.30 Uhr**  
**Festhalle Leutkirch**  
**Boris Palmer**

Weitere Infos unter [www.talkimbock.de](http://www.talkimbock.de)

Die Volkshochschule hat dem Talk im Bock neues Leben eingehaucht. „Menschen mit Geschichten“ bringt das Konzept der Reihe auf den Punkt: Menschen aus der Region oder von weit(er) her. 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, der für die Bewirtung sorgt. Treue Sponsoren sorgen dafür, dass der Talk finanziell auf guten Füßen steht.

Auf dem Moderatorensessel sitzt (weiterhin) 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.

Geplant ist ein Talk im Frühjahr und ein weiterer Talk im Herbst. Ein dritter Talk findet beim Altstadtssommerfest (ALSO) unter freiem Himmel auf dem Gänsbühl statt. Dann mit „Leutkircher Köpfen“. Bietet sich die Gelegenheit, so kann es auch zusätzliche Talks unter dem Jahr geben.

Die Talks: Drei Mal eine halbe Stunde; dazwischen Jazz mit „Just Friends“. Beginn ist immer um 19.30 Uhr (Beim ALSO-Talk, am Montag, 10. August 2026 bereits um 19 Uhr). Der Eintritt ist frei, der Talk-Gast bringt ein Spendenprojekt mit, für das gesammelt wird.

#### **Boris Palmer**

Waldorfschüler mit Mathematik-Studium; ein Grüner, der Probleme anspricht, anstatt zu überlegen, was man sagen darf und was nicht; und der dann die Probleme auch angeht, konkret, originell, effektiv, seit dann immerhin schon 20 Jahren als Oberbürgermeister von Tübingen. Boris Palmers Vision ist das „blaue Wachstum: Prosperität und Lebensqualität, ohne Natur und Klima zu überlasten“; sein Motto: „Erst die Fakten, dann die Moral: Warum Politik mit der Wirklichkeit beginnen muss“, so der Titel eines seiner Bücher.



## Ausstellung

02.–27.02.2026 Gotisches Haus  
02.–05.03.2026 Festhalle (für Schulklassen)

**Landtagswahl.AI:**  
Hey KI, wen wähl' ich im Ländle?  
Ausstellung vor Ort mit KI-erzeugten  
Bildern aus Wahlprogrammen



Am 8. März 2026 sind Landtagswahlen. Doch was sind die politischen Ziele der antretenden Parteien? Welche Ideen haben sie für die Zukunft von Baden-Württemberg? In der Ausstellung "Landtagswahl.AI" sind von den größten Parteien KI-generierte Bilder zu sehen, die auf Grundlage der aktuellen Wahlprogramme erzeugt sind. Die Bilder visualisieren vielschichtige Inhalte, reduzieren ihre Komplexität und veranschaulichen zentrale Thesen. Was zeigen die "Wahl-Wimmelbilder", was fehlt und wie gut sind die Ergebnisse? Die Plakat-Ausstellung bietet einen geeigneten Rahmen, um diese Fragen in unterschiedlichsten Formen zu diskutieren.

Die vhs Leutkirch zeigt im Februar 2026 diese Ausstellung im Gotischen Haus. In Kooperation mit dem Jugendgemeinderat findet dieselbe Ausstellung vom 2.–5.3.2026 im Foyer der Festhalle Leutkirch statt. Hier wird es Präsentationen von Jugendlichen für Jugendliche geben, zu denen sich Schulklassen für eine Ausstellungsführung anmelden können. Eine Ausstellung in Kooperation des vhs-Verbandes Baden-Württemberg, der Cowork Group Tübingen und der Landeszentrale für politische Bildung.

## Aktion

Freitag, 06. März 2026  
10.00 Uhr  
Kornhausplatz

**One Billion Rising** – eine weltweite Bewegung, die sich für die Beendigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen einsetzt.



Der Name „One Billion Rising“ bezieht sich auf die Schätzung, dass weltweit etwa eine Milliarde Frauen und Mädchen im Laufe ihres Lebens Opfer von Gewalt werden. Die Bewegung fordert Gerechtigkeit, Gleichberechtigung und ein Ende der Gewalt gegen Frauen in allen Formen, sei es häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe, Zwangsprostitution oder andere Formen von Gewalt. Die Bewegung wurde im Jahr 2012 von Eve Ensler ins Leben gerufen.

In Leutkirch wird am Freitag 06.03.2026 um 10.00 Uhr durch einen Flashmob auf dem Kornhausplatz von Schülerinnen und Schülern auf diese Thematik aufmerksam gemacht. Die Tanz- und Ballettschule der vhs Leutkirch wird den zu diesem Anlass weltweit getanzten Tanz zum Song „Break the Chain“ vorzeigen und es sind alle dazu eingeladen mitzutanzten. Darüber hinaus erfolgt eine Ansprache durch den ersten Sprecher des Jugendgemeinderates Leutkirch Constantin Küst sowie ein weiteres Rahmenprogramm. Im Zusammenhang dieser Thematik bietet die vhs verschiedene Kurse an. Zum einen den Selbstverteidigungskurs für Frauen (261-10003) und zum anderen einen Schminkkurs für Jugendliche (261-30446), um die Selbstsicherheit zu stärken.

## Vortrag

Freitag, 13. März 2026  
19.30 Uhr  
Bocksaal Leutkirch

**Philipp Küst**  
Harninkontinenz – die Stille Volkskrankheit



In seinem Vortrag beschäftigt sich der niedergelassene Urologe mit einem Thema, das in der Öffentlichkeit immer noch sehr schambelastet ist. Knapp 2/3 aller über 60-Jährigen leiden an Beschwerden in Zusammenhang mit Harninkontinenz. Humorvoll und dennoch wissenschaftlich fundiert wird Philipp Küst sich des Themas annehmen, aus der „Schamecke“ ziehen und Männer und Frauen gleichermaßen in den Fokus rücken.

Es werden medizinische Therapiemöglichkeiten beleuchtet, aber auch Hilfe zur Selbsthilfe hat bei diesem Krankheitsbild großes Potential. Der Vortrag richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern an alle, da auch im Bereich der Prophylaxe und Vorsorge vieles möglich ist.

Philipp Küst, Facharzt für Urologie, studierte Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Facharztausbildung an der Urologischen Klinik in Memmingen bis 2014, Weiterbildung Medikamentöse Tumorthherapie, seit 11 Jahren niedergelassen in einer eigenen Praxis in Memmingen.

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



Ausstellung vor Ort mit KI-erzeugten Bildern aus Wahlprogrammen



## Vortrag

Montag, 23. März 2026  
19.30 Uhr  
Bocksaal Leutkirch

Simone Kern  
Insektenfreundliche Gärten



In Zusammenarbeit mit dem Bezirksimkerverein Leutkirch e.V.

Tipps für mehr Artenvielfalt im eigenen Garten.

Wie lässt sich der eigene Garten in einen Erlebnisort und in ein Paradies für Vögel, Insekten & Co. verwandeln? Dieser Frage geht die renommierte Landschaftsarchitektin und Gartenbuchautorin in ihrem Vortrag nach. Kern ist eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der naturnahen Gartengestaltung. Die Fachautorin hat ihr umfassendes Wissen bereits in mehreren erfolgreichen Publikationen veröffentlicht.

Simone Kern gibt praxisnahe Tipps für tierfreundliche Pflanzenwahl, nachhaltige Pflege und die Bedeutung artenreicher Gärten für das ökologische Gleichgewicht.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Gartenliebhaber, Imker und Hauslebauer, die einen Beitrag zum Schutz von Bienen und anderen Bestäubern leisten möchten.

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



## Vortrag

Dienstag, 14. April 2026  
19.30 Uhr  
Bocksaal Leutkirch

Ramón H. Gambach  
Stressfrei in 60 Sekunden ...



... Power-Tankstellen nutzen und Energie-Vampire vermeiden.

Come in and burn-out? Hier nicht! In diesem humorvollen, fundierten Vortrag erhalten Sie verschiedenste ganzheitliche Impulse für mehr Gelassenheit, privat und am Arbeitsplatz. Und: Entspannter leben mit Anregungen aus der Glücksforschung. Ziel: Sie lernen mindestens zwei Techniken, die sie jederzeit im Alltag anwenden können und eine Vielzahl an weniger bekannten Ursachen und Lösungen für Stress, Burn-out, Erschöpfung. Ausführlichere Infos und weitere Methoden erhalten Sie auf dem folgenden Tagesseminar (Samstag, 18. April 2026, Nr. 261-30121).

Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch ein umfangreiches Skript als PDF zu den Vortragshalten. Zielgruppe: Alle gestressten Menschen vom Schüler (ab ca. 14 Jahren) bis zum Senior.

Der Dozent Ramón H. Gambach, Jahrgang 1969, kommt gebürtig aus Wangen im Allgäu und wohnt seit 2024 in Leutkirch-Herlazhofen. Er ist selbst Burn-out-erfahren, war viele Jahre selbstständig als Trainer für Gedächtnismethoden der Weltmeister und als „Entstressungs-Coach“. Wissen und Erfahrungen gab er auf unterhaltsame, humorvolle Weise in Seminaren und Vorträgen in Lehrinstituten, Privat-Unternehmen und Behörden weiter. In Einzel-Coachings unterstützte er alle Interessierten, von Studenten bis hin zu Leistungssportlern und Führungskräften. Sein Ziel: Impulse geben, damit bestimmte Stress-Faktoren erkannt und gebannt werden oder gar nicht erst entstehen.

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

## Vortrag

Mittwoch, 6. Mai 2026  
19.30 Uhr  
Bocksaal Leutkirch

Paul Sägmüller  
„Verdingst“ – Lost Places in Oberschwaben



Ist es Ihnen auch schon so ergangen? Ob Sie in Ihrem gewohnten Umfeld oder sonst wo unterwegs sind, da und dort treffen Sie auf bauliche Objekte, die interessant erscheinen. Seit Jahren verlassene, leerstehende Häuser oder Bauernhöfe, ehemalige Wirtschaften, Industriebrachen und vieles andere. Lost Places auf Neudeutsch. Aber – man kommt nicht ran, nicht rein! Weil verboten, eingezäunt, abgeschlossen, einsturzgefährdet. Paul Sägmüller hat etliche solcher Objekte besucht und mit der Kamera festgehalten. Oft jahrzehntelanger Leerstand, überraschende Details, morbider Charme. Zu finden da und dort im Kreis Ravensburg. Ein Lichtbildervortrag mit über 300 Fotos, Bildern und interessanten Informationen. Der Referent und Autor war schon mehrfach zu Gast in Leutkirch und ist bekannt für unterhaltsame und fachkundige Vorträge in oberschwäbischer Mundart.

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

### Der Genussladen im "Tante-Emma"-Stil



Schokolade & Pralinen  
Kaffee & Espresso Tee & Accessoires  
besondere Weine & Weine für jeden Tag  
Kaffee- & Espressomaschinen  
individuelle Präsentate

*Kaffee- & Weinhaus Harr*

Untere Grabenstr. 28 | 88299 Leutkirch | Tel 07561-2495

[www.kaffee-weinhaus-harr.de](http://www.kaffee-weinhaus-harr.de)





# Politik, Gesellschaft, Umwelt

## Begegnung

vhs  
**Dozententreffen 2026-1**

**Termin: Do, 19.03.26**  
**Beginn: 17.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Treffpunkt: vhs Geschäftsstelle**

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

Wir finden uns um 17 Uhr an der vhs Geschäftsstelle ein und werden zum Auftakt unseres Treffens eine interessante kulturelle Exkursion oder Führung haben. Was genau, wird noch bekannt gegeben. Gegen 18.30 Uhr haben wir dann in einer Leutkircher Gastronomie für uns reserviert. Zunächst gibt vhs-Leiter Stephan Wandering aktuelle Informationen und Ausblicke auf anstehende Themen aus dem vhs-Alltag, danach wollen wir uns bewirten lassen und miteinander ins Gespräch kommen. Um das Dozententreffen besser planen zu können, bittet die vhs um Anmeldung bis spätestens Donnerstag, 12. März 2026.

vhs  
**Jahreshauptversammlung**

**Termin: Di, 21.04.26**  
**Beginn: 19.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Bocksaal**

Herzliche Einladung zur jährlichen Jahreshauptversammlung. Eingeladen sind alle vhs-Mitglieder und interessierte Menschen. Die Tagesordnung wird zeitnah auf der Homepage der vhs und in der Presse veröffentlicht.

261-10002  
**vhs-Frauengruppe – Ein Vormittag für Frauen**

**Beginn: Mi, 07.01.26**  
**Uhrzeit: 9.00–11.00 Uhr**  
**Dauer: fortlaufend**  
**Ort: Aufenthaltsraum Altes Kloster (Refektorium), Eingang zur Kirche**  
**Leitung: Marianne Birkenmaier**  
**Jeanette Hüttel**  
**Gebühr: 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 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.

261-10003  
**Selbstverteidigung für Frauen**

**Beginn: Sa, 07.03.26**  
**Uhrzeit: 9.30–11.30 Uhr**  
**Dauer: 3 Vormittage**  
**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**  
**Leitung: Jürgen Kaczmarek**  
**Gebühr: EUR 40,-**

Für Teilnehmerinnen von 16 bis 60 Jahren.

Ziel dieses Kurses soll es sein, Mädchen und Frauen auf mögliche Situationen vorzubereiten. Wir sprechen über die rechtliche Thematik sowie über Gründe und Gefahrenpotentiale. Es werden effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt. Es werden Befreiungen aus Halte- und Würgetechniken sowie das Abwehren von Schlägen und Tritten geübt. Auch für die Verteidigung aus der Bodenlage werden Techniken gezeigt und es wird in Partnerübungen geübt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Dozent für diesen Kurs betreibt seit über 30 Jahren Kampfsport und ist der stellvertretende Abteilungsleiter der TSG-Budo-Abteilung. Er besitzt den 1. Kyu im Judo und ist seit über 20 Jahren im Sicherheitsdienst tätig.

## „Spielen & Erzählen“

261-10005

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

**Termin: Sa, 09.05.26**  
**Uhrzeit: 15.00–17.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Nachmittag**  
**Ort: Leutkircher Boule-Platz**  
**Leitung: Bouleverein Leutkirch e.V.**  
**Gebühr: EUR 10,-**

In Zusammenarbeit mit dem Leutkircher Bouleverein.

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

**Emmi Luger**



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

Aufmerksamkeit, Orientierung, Vorstellungskraft, Kreativität, um nur einige zu nennen.

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

Anmeldung bei der vhs erforderlich. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar. Bitte mitbringen: falls vorhanden Pétanque/Boule Kugeln.

261-10006

**Schafkopf für Anfänger**

**Termine und Uhrzeiten:**  
**Do, 22.01.26, 19.30–21.30 Uhr**  
**Do, 29.01.26, 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.

261-10008

**Geschichten erzählen kann man lernen**

**Termin: Sa, 07.03.26**  
**Uhrzeit: 10.00–18.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Tag**  
**Mittagspause nach Absprache**  
**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A**  
**Leitung: Ulrich Speer**  
**Gebühr: EUR 95,-**

**Ulrich Speer**



Ausgebildet an der Goldmund Erzählakademie. Professioneller Erzähler und Musiker.  
[www.ulrich-erzaehlt.de/](http://www.ulrich-erzaehlt.de/)

Sie erlernen das erste „Handwerkszeug“, um frei Geschichten und Märchen erzählen zu können, ohne vorzulesen oder auswendig zu lernen.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen der freien, mündlichen Erzählkunst
- Übertragen von literarischen Vorlagen in freie Mündlichkeit
- Spannungsaufbau
- Erinnerungstechnik
- Sensibilisierung von Sprache und Stimme
- Auf die Bühne und wieder herunter... und was kann ich gegen mein Lampenfieber tun??
- Sie erzählen eine Geschichte frei!

Das Seminar richtet sich an alle, die Freude am Umgang mit Geschichten haben und das freie Erzählen privat für Kinder oder Enkel oder auch beruflich (Vorstellungsgespräche, Präsentationen) nutzen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lassen Sie Sich überraschen, was für Talente in Ihnen schlummern!  
Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

## „vhs unterwegs“

keb

**Alte Stadt mit Festung – eine Klosterinsel – Kunst am Hohentwiel**

**Termin: Fr, 24.04.26**  
**Uhrzeit: 6.45–19.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Tag**  
**Ort: Schaffhausen und Singen, Bodensee**  
**Leitung: Otto Schöllhorn**  
**Gebühr: EUR 95,-**

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

Da es für diese Tagesfahrt an den Bodensee im vergangenen September eine große Nachfrage gab, wird diese Fahrt wiederholt. Ziele sind Schaffhausen mit seiner historischen Altstadt, die Klosterinsel Rheinau und das MAC in Singen am Hohentwiel.

Schaffhausen bietet ein beeindruckendes historisches Stadtbild mit der Festung Munot. Weiter geht die Fahrt zu der Rheinschlinge bei Rheinau. Auf einer Insel thront dort die barocke Klosteranlage Rheinau, ein ehemaliges Benediktinerkloster mit seiner prächtigen historischen Kulisse. Ein weiteres Ziel ist das Museum Art & Cars (MAC) am Fuße des Hohentwiel, ein Museumsensemble mit besonderer Architektur, automobilen Raritäten in

Kombination mit moderner Kunst. Ein Blick gilt noch dem Wandbild von Otto Dix im Rathaus von Singen. Eine kurze Fahrt durch das Vulkan- und Burgenland Hegau am westlichen Bodensee schließt die Reihe „Rund um den südlichen Bodensee“ ab.

Abfahrtszeiten: 6.15 Uhr Isny (Kurhaus); 6.45 Uhr Leutkirch (Seelhausweg); 7.15 Uhr Wangen (Hinteres Ebneth); 7.45 Uhr Ravensburg Busbahnhof (Steig 14).  
Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

keb

### Studienfahrt: Berglandschaft und moderne Kapellenarchitektur

**Termin: Fr, 26.06.26**  
**Uhrzeit: 7.00–19.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Tag**  
**Ort: Allgäu und Bregenzer Wald**  
**Leitung: Otto Schöllhorn**  
**Gebühr: EUR 79,-**

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

Die Verbindung von Berglandschaft und herausragender Architektur bietet den Anlass für einen Besuch von drei Kapellen: Der neue Sinnraum bei Oberreute im Allgäu und zwei Kapellen im Bregenzer Wald, eine bei Krumbach und eine auf der Vorderen Niedere.

Eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind aus Holz gebaut in einfachster klarer Formgebung in landschaftlich herausragender Lage. Entworfen wurden sie von namhaften Architekten und mit gemeinschaftlicher Tatkraft der Bürgerschaft erbaut.

Der Sinnraum auf einem Drumlin bei Oberreute ist das jüngste Objekt (2024) und entstand im Rahmen eines Bürgerprojekts. Die Architektur ist ungewöhnlich und basiert auf der harmonischen Verbindung der geometrischen Formen von Rechteck, Dreieck und Kreis. Die Kapelle bei Salgenreute/Krumbach im Bregenzerwald wurde anstelle einer alten Vorgängerkapelle 2016 in Eigenleistung der Bewohner errichtet, entworfen wurde sie von Bernardo Bader und hat mehrere Preise erzielt. Auf der Vorderen Niedere, an einer Bergkante

#### Otto Schöllhorn



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

mit Blick über den nördlichen Bregenzerwald bis zum Bodensee, steht die 2008 aus Fichtenholz erbaute Theodul-Kapelle, die über die Seilbahn Bezau zu erreichen ist. Die Kapelle wurde von dem Vorarlberger Architekturbüro Cukrowicz Nachbaur entworfen und hat mehrere Auszeichnungen erhalten. Allen drei Kapellen gemeinsam ist, dass gerade das Einfache eine gewaltige Kraft und Spiritualität aufweist.

Ein Hinweis: Zu den einzelnen Kapellen führen Wanderungen von 10 bis 30 Minuten, zumeist eben, die die Teilnehmer bewältigen können sollten.

Abfahrtszeiten: 6.30 Uhr Isny (Kurhaus); 7 Uhr Leutkirch (Seelhausweg); 7.30 Uhr Wangen (Hinteres Ebneth); 8 Uhr Ravensburg Busbahnhof (Steig 14).  
Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

261-10104

### Exkursion: Landsberg am Lech kennenlernen

**Termin: Fr, 22.05.26**  
**Uhrzeit: 9.15–19.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Tag**  
**Ort: Landsberg am Lech**  
**Leitung: Matthias Hufschmid**  
**Gebühr: EUR 15,-**

Die Große Kreisstadt im Regierungsbezirk Oberbayern liegt an der Romantischen Straße, beeindruckt durch die schöne Lage am Lech und einer gut erhaltenen Altstadt mit pittoresken Straßen, Plätzen und Gassen, schönen

Geschäften und historischen Gebäuden. Hier gibt es viel zu entdecken. Wir starten mit dem Zug um 9.28 Uhr vom Bahnhof Leutkirch und erreichen Landsberg am Lech gegen 11.15 Uhr. Vom Bahnhof sind es wenige Minuten zu Fuß über die Lechbrücke in die Altstadt Landsbergs. Hier wollen wir zunächst Mittagspause machen und, wer mag, gemeinsam zur Einkehr gehen (bitte bei der Anmeldung angeben, damit entsprechend die Anzahl der Plätze reserviert werden kann. Geplant ist der "Fischerwirt" am Rossmarkt, ein gut bürgerliches Restaurant mit schöner Auswahl.

Um 14 Uhr wollen wir dann bei einer geführten Erkundung mit Stadtführer Andreas Münzer die untere und obere Altstadt kennenlernen. Hier begegnen uns Geschichte und Geschichten, Kultur und Architektur, interessante Persönlichkeiten und spannende Hintergründe. Als besondere Gelegenheit werden wir einen der zahlreichen Türme und Tore von innen erleben und auch besteigen. Mit einer schönen Aussicht werden wir für die Mühe des Aufstiegs belohnt. Nach gut zwei Stunden Stadtführung haben wir anschließend nochmals Zeit zur freien Verfügung, bevor wir mit dem Zug um 17.45 Uhr zurückfahren. Rückkehr nach Leutkirch um 19.22 Uhr.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Beteiligung am Gruppen-Bayern-Ticket benötigen (wird entsprechend auf die Beteiligten umgerechnet) und ob Sie am gemeinsamen Mittagessen (nicht in der Gebühr enthalten) teilnehmen möchten.  
Anmeldeschluss am Freitag, 8. Mai 2026.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

261-10106

### Exkursion Überlingen: Stadtführung und Goldbachstollen

**Termin: Sa, 09.05.26**  
**Uhrzeit: 8.20–18.45 Uhr**  
**Dauer: 1 Tag**  
**Ort: Überlingen**  
**Leitung: Stephan Wandinger**  
**Gebühr: EUR 12,-**

Stadtführung in Überlingen und Besichtigung des Goldbachstollens.

Die vhs-Exkursion nach Überlingen startet um 8.36 Uhr (Treffpunkt 8.20 Uhr, Bahnhof Leut-



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



## Geschichte



Exkursion: Landsberg am Lech kennenlernen

Leutkirch) mit der Abfahrt vom Leutkircher Bahnhof. Direkt nach der Ankunft werden wir um 11 Uhr einen geführten, unterhaltsamen Stadtspaziergang vornehmen und dabei innerhalb einer Stunde Wissenswertes über die Bodenseestadt erfahren. Im Anschluss bleibt bis 14 Uhr Zeit, um sich zu stärken, zu bummeln und die Uferpromenade zu genießen.

Um 14 Uhr erhalten wir dann eine Führung durch den Goldbacher Stollen und tauchen ein in die Geschichte des Dritten Reiches und des Zweiten Weltkriegs. Die umfangreiche Stollenanlage wurde von Häftlingen aus dem Konzentrationslager in Dachau gebaut, um Rüstungsbetriebe aus Friedrichshafen bombensicher unterzubringen.

Im Anschluss an diese Führung werden wir um 16.13 Uhr die Rückfahrt nach Leutkirch antreten. Ankunft in Leutkirch ist gegen 18.45 Uhr geplant.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar. Die Führung im Goldbachstollen ist auf Spendenbasis. Für die Führungen in der Stollenanlage sind warme Kleidung und festes Schuhwerk empfehlenswert.

Für den Transfer mit der Bahn planen wir ein Gruppenticket, das zusätzlich zur Kursgebühr anteilig auf die betreffenden Personen umgelegt wird. Geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid, ob Sie ein Deutschlandticket besitzen

**Thomas Weiland** Pfarrarchivar in Kiblegg und Ahnenforscher seit 1983.



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

261-10107

### Firmenbesichtigung CenterParcs Park Allgäu

**Termin: Fr, 20.03.26**

**Uhrzeit: 15.00–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: CenterParcs Park Allgäu**

**Leitung: Stephan Wandinger**

**Gebühr: EUR 5,-**

1.000 Ferienhäuser, über 5.000 Betten und mehr als 1,4 Millionen Übernachtungen im Jahr bei einer Auslastung von 80 Prozent – der CenterParcs Park Allgäu in Leutkirch zählt zu den größten Beherbergungsbetrieben in Deutschland. Begleiten Sie uns auf einer Exkursion und erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen des Ferienressorts. Die Exkursion beinhaltet eine exklusive Aussicht auf das Aqua Mundo, einen allgemeinen Einblick in die Parkanlage, die Infrastruktur und Abläufe.

Der Park bietet eine große Angebotspalette für Familien: Auf einer Fläche von 200.000 qm findet man im Market Dome unter anderem verschiedene Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten und die ActionFactory mit attraktiven Freizeitangeboten. Mit 7.000 qm begeistert das Aqua Mundo als großes Wasserparadies mit zahlreichen Rutschen und Becken. Wer Ruhe genießen möchte, kann sich in dem abgelegenen Spa „deep nature“ zurückziehen. Dreimal wöchentlich findet ein regionaler Bauernmarkt statt, es gibt ein gut ausgestattetes Cycle Center und auch die Stadt Leutkirch ist mit einer eigenen Touristinfo vertreten. Mit rund 1.000 Arbeitsplätzen ist der Park Allgäu zudem ein wichtiger Arbeitgeber für die ganze Region. 350.000 Gäste aus der einkommensstarken Mittelschicht und aus dem Umkreis von meist 300 Kilometern besuchen jährlich den Park, dessen Areal auch in das benachbarte Altusried reicht. Treffpunkt an der Rezeption/Touristinfo CenterParcs Park Allgäu (im Market Dome). Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der vhs möglich.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

261-10108

### Exkursion ins Elektrotechnische Museum Leutkirch

**Termin: Di, 28.04.26**

**Uhrzeit: 14.30–17.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Elektrotechnisches Museum, Eichenstr. 3**

**Leitung: Manfred Stör**

**Gebühr: EUR 5,-**

Gehen Sie mit uns auf eine Zeitreise in das elektrotechnische Museum Leutkirch. Das Museum der Familie Stör präsentiert seit seiner Eröffnung 1998 auf über 400 qm elektrische Geräte ab dem Jahre 1900.

Lassen Sie sich leiten von der Entwicklung des elektrischen Stromes, welche durch eine Vielzahl an originalen, noch funktionsfähigen Geräten aufgezeigt wird.

Zu vielen der ausgestellten Geräte gibt es spannende und auch kuriose Infos und Geschichten. Neben Waschmaschinen, den ersten Glühlampen, Backöfen, Bügeleisen und Staubsaugern zeigt das Museum auch Musikabspielgeräte, Geldspielautomaten und noch vieles mehr. Ein wahres Eldorado historischer elektrischer Gerätschaften.

Treffpunkt direkt vor Ort am Eingang des Museums. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung bei der vhs.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

261-10110

### Arbeitskreis Familienkunde

**Termine und Uhrzeiten:**

**Sa, 21.02.26, 14.00–16.00 Uhr**

**Sa, 18.04.26, 14.00–16.00 Uhr**

**Sa, 27.06.26, 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.

261-11108

## Kräuterwanderung

**Termin:** Sa, 18.04.26  
**Uhrzeit:** 13.00–16.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Treffpunkt Parkplatz gegenüber ehem. Krankenhaus  
**Leitung:** Marion Simma  
**Gebühr:** EUR 20,-

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

261-11503

## Kobolde im Wald – für Kinder von 6 bis 10 Jahren

**Termin:** Di, 12.05.26  
**Uhrzeit:** 14.00–16.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Treffpunkt Hasenheim, Pfingstbrunnenweg 6  
**Leitung:** Valerie Schneider  
**Gebühr:** EUR 13,-

Im Wald ist was los! Die beiden Koboldkinder Raja und Talis erleben ein spannendes Abenteuer zwischen Wurzeln, Moos und Tannenzapfen. Nach der Geschichte machen sich die Kinder selbst auf den Weg und bauen eigene Koboldhäuschen aus Ästen, Rinde, Blättern und allem, was sie im Wald finden. Fantasie, Natur und Abenteuer verschmelzen – und vielleicht lässt sich ja sogar ein echter Waldkobold blicken? Treffpunkt: Am Hasenheim, anschließend wandert die Gruppe ein Stück in den Wald. Ende

Marion Simma



Zertifizierte Allgäuer Wildkräuterführerin.

der Veranstaltung ist wieder am Hasenheim. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte an Vesper, Trinken sowie Sonnen- und Insektenschutz und entsprechende Kleidung denken. Suchen Sie die Kinder im Anschluss bitte auf Zecken ab.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

261-11504

## Waldwerkstatt der Sinne – für Kinder von 6 bis 10 Jahren

**Termin:** Di, 09.06.26  
**Uhrzeit:** 14.00–16.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Treffpunkt Hasenheim, Pfingstbrunnenweg 6  
**Leitung:** Valerie Schneider  
**Gebühr:** EUR 13,-

In der Waldwerkstatt gibt es für kleine Entdeckerinnen und Entdecker jede Menge zu erleben! Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche, hören das Rascheln der Blätter, riechen den Duft von feuchter Erde, fühlen weiches Moos und entdecken, was sich hinter Baumrinden, Zapfen und Waldboden verbirgt.

Mit spannenden Spielen und kleinen Forschungsaufgaben schärfen wir unsere Sinne und erleben den Wald auf ganz neue Art. Hier wird gestaunt, gelacht, gebaut, gefühlt – und die Natur mit allen Sinnen erfahren!

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

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte an Vesper, Trinken sowie Sonnen- und Insektenschutz und entsprechende Kleidung denken.

Suchen Sie die Kinder im Anschluss bitte auf Zecken ab.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

Valerie Schneider



Begeisterte Natur- und Umweltpädagogin, mit naturwissenschaftlichem Hintergrund.

261-11505

## Naturtankstelle – Zeit für Sie im Grünen

**Termin:** Do, 21.05.26  
**Uhrzeit:** 18.30–20.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Treffpunkt Hasenheim, Pfingstbrunnenweg 6  
**Leitung:** Valerie Schneider  
**Gebühr:** EUR 19,-

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und laden Sie Ihre Energie in der Natur wieder auf. Bei einem achtsamen Spaziergang durch Wald und Wiese nehmen Sie die Umgebung bewusst wahr, spüren den Boden unter Ihren Füßen, hören Vogelstimmen und lassen die Gedanken zur Ruhe kommen. Kleine Sinnes- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, Kraft zu schöpfen und ganz im Moment anzukommen.

Treffpunkt am Hasenheim, anschließend wandern wir ein Stück in den Stadtwald. Das Ende der Veranstaltung ist wieder am Hasenheim. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte an Sonnen- und Insektenschutz und entsprechende Kleidung denken. Suchen Sie sich im Anschluss bitte auf Zecken ab.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

261-11506

## Schnitzkurs-Führerschein für Kinder ab 9 Jahren

**Termin:** Do, 09.04.26  
**Uhrzeit:** 9.00–12.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Ort:** Treffpunkt Hasenheim, Pfingstbrunnenweg 6  
**Leitung:** Stephan Ehrmann  
**Gebühr:** EUR 17,-

Gibt es das überhaupt? Brauche ich einen Führerschein, um Schnitzen zu dürfen und können? Eines ist klar – ich muss mein Messer genau kennen und den Umgang gut lernen um mich und andere nicht zu gefährden. Darum lernen wir gemeinsam die Schnitzregeln und den sicheren Umgang mit dem Messer. Wir haben eine Vielzahl von Werkzeugen zur Auswahl und probieren einiges aus. Wir stellen ein einfaches Werkzeug oder einen Gegenstand her, den wir mit nach Hause nehmen dürfen – selbstgemacht, handgemacht. Wie wäre es mit einer Gabel, einem Kleiderhaken oder einem einfachen Streichwerkzeug?

Für die teilnehmenden Kinder gibt es eine Urkunde. Bitte mitbringen: Getränk, Sitzunterlage, lange Hose und Schnitzmesser, wenn vorhanden. Materialkosten pro Person EUR 2,50 werden direkt im Kurs abgerechnet. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.



- Klaviere, Flügel & E-Pianos
- Silentflügel & Silentklaviere
- Neu- & Gebrauchtinstrumente
- Beratung, Miete & Finanzierung
- Meisterwerkstatt für Klavierbau
- Klavier- & Konzertstimmungen
- Konzertflügelverleih

Schmiedgasse 23 · 87600 Kaufbeuren · Fon: 08341 9611 526  
Besuchen Sie uns im Internet: [www.pianofactum.de](http://www.pianofactum.de)

Steingraeber & Söhne



SAUTER  
—Pianofortemanufaktur—

Bösendorfer

vhs

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

## Immobilienvermittlung ist Vertrauenssache...

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen oder vermieten?

Gerne helfen wir Ihnen persönlich bei der Bewertung,  
Vermarktung und Abwicklung.



**Vertriebs-  
Aktiengesellschaft**

Verkauf · Vermietung · Finanzierung · Versicherung



Nino  
Hartinger

Josef  
Schwärzler

**Ihr starkes  
Team vor Ort**

Tel. 07561-98877-91  
[info.ag@ivg-allgaeu.de](mailto:info.ag@ivg-allgaeu.de)  
[www.ivg-allgaeu.de](http://www.ivg-allgaeu.de)

Wangener Straße 10  
88299 Leutkirch



261-11507

### Hui-Maschine – Schnitzen für fortgeschrittene Kinder

**Termin: Do, 09.04.26**

**Uhrzeit: 13.30–16.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Treffpunkt Hasenheim, Pflingstbrunnenweg 6**

**Leitung: Stephan Ehrmann**

**Gebühr: EUR 17,-**

Lass die Späne fliegen. Wir schnitzen uns eine Hui-Maschine.

Eine Hui-Maschine? Was ist denn das? Gibt es das überhaupt? Fragt doch einfach mal eure Eltern oder den Opa!

Wir vertiefen den sicheren Umgang mit dem Messer, Säge und Bohrmaschine. Vielleicht entsteht noch ein handgemachter Kleiderhaken oder ein einfaches Streichwerkzeug?

Ein spannender Workshop für all diejenigen, die bei mir schon einen Schnitzmesserführerschein gemacht haben.

Bitte mitbringen: Getränk, Sitzunterlage, lange Hose und Schnitzmesser, wenn vorhanden.

Materialkosten pro Person EUR 2,50 werden direkt im Kurs abgerechnet.

Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

## Tiere

261-11526

### Winterzeit im Schafstall für Kinder von 6 bis 10 Jahren

**Termin: Sa, 24.01.26**

**Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14**

**Leitung: Petra Prinz**

**Gebühr: EUR 29,-**

Nach einer kleinen Einführung in das Thema Schafe werden die Schafe losgelassen. Strei-

#### Stephan Ehrmann



Ausgebildeter Natur- und Wildnispädagoge, aktiver Jäger.

cheln, Kuschneln, Bürsten und Zeit mit den Schafen genießen. Zum Abschluss kann jedes Kind ein kleines Andenken von seinem Lieblingsschaf filzen.

Anmeldeschluss am Mittwoch, 14. Januar 2026.

261-11527

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

**Termin: Sa, 21.02.26**

**Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14**

**Leitung: Petra Prinz**

**Gebühr: EUR 29,-**

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.

Anmeldeschluss am Mittwoch, 11. Februar 2026.

261-11528

### Ranchtag auf dem Prinzenhof für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren

**Termin: Sa, 21.03.26**

**Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14**

**Leitung: Petra Prinz**

**Gebühr: EUR 29,-**

Bauernhof pur – Ziegen, Schafe, Pferde und alles was sonst noch auf einen Bauernhof gehört. Die Kinder lernen unsere Bauernhoftiere hautnah kennen, dürfen sie streicheln, füttern und bei der Versorgung dabei sein.

Anmeldeschluss am Mittwoch, 11. März 2026

261-11529

### Schäfertag für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren

**Termin: Sa, 18.04.26**

**Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14**

**Leitung: Petra Prinz**

**Gebühr: EUR 29,-**

Nach einer kleinen Einführung in das Thema Schafe werden die Schafe losgelassen und es geht mit der Schafherde los auf eine kleine Wanderung.

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

Anmeldeschluss am Mittwoch, 8. April 2026.

261-11530

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

**Termin: Sa, 13.06.26**

**Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Prinzenhof Leutkirch, Im Ösch 14**

**Leitung: Petra Prinz**

**Gebühr: EUR 29,-**

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 drinnen ein Alternativprogramm.

Anmeldeschluss am Montag, 6. Juni 2026.

STERNGLAS  
ZEITMESSER



Notz

Uhren & Schmuck  
Michael Rother  
Leutkirch  
Marktstr. 5

[www.designerschmuck-notz.de](http://www.designerschmuck-notz.de)

# KI

## Koi Idee?

Mir scho!

grafik.brandner  
herlazhofen  
[www.grafik-brandner.de](http://www.grafik-brandner.de)

# Komische Heilige?

Zwischen Kult und Kuriosität

16. November 2025 – 6. April 2026  
Museum im Bock, Leutkirch im Allgäu



Heimatpflege  
Leutkirch e.V.





# Kultur – Gestalten

## Tanz

261-20525

### Workshop Tanzimprovisation

**Termin:** Mi, 20.05.26  
**Uhrzeit:** 19.00–22.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Bocksaal  
**Leitung:** Jean van Koeverden  
**Gebühr:** EUR 20,–

Nach Warm-up und Übungsvorschlägen mit 10 (!) verschiedenen tanzpädagogischen Methoden unterstütze ich Sie dabei, spontane, ganz eigene Bewegungen auftauchen 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. In Gruppen entstehen gemeinsam Tänzchen, in denen Ihre Ideen und Schritte enthalten und sichtbar sind. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

261-20526

### Workshop Tanzimprovisation

**Termin:** Sa, 06.06.26  
**Uhrzeit:** 14.00–17.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Bocksaal  
**Leitung:** Jean van Koeverden  
**Gebühr:** EUR 20,–

Kursinhalt siehe Nr. 261-20525.

#### Jean van Koeverden



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

261-20527

### Butoh – Tanz der Seele

**Termin:** Sa, 20.06.26  
**Uhrzeit:** 14.00–17.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Michelle Reinl  
**Gebühr:** EUR 20,–

Dein Weg zurück in die Lebendigkeit. Im Butoh, einer Art japanischem Ausdruckstanz, bewegen wir unsere Körper aus starken sich wiederholenden Imaginationen heraus und lassen den Körper aus unseren innersten Schichten heraus zu uns sprechen. Die heilen-

#### Michelle Reinl



Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Seminarleiterin und Butoh-Tänzerin.



den Kräfte unserer Nerven und Faszien werden geweckt. Durch die Regulation unseres Nervensystems kann der Tanz aus dem Urgrund unseres Seins entstehen und unsere wesens-eigenen Ausdrucksformen ans Licht bringen. In diesem Kurs erleben wir die Kombination aus Bewegung und Stille. Durch verschiedene Übungen sind wir eingeladen, immer mehr im Hier und Jetzt anzukommen und die entspannte Schönheit des gegenwärtigen Augenblicks zu erfahren.

Geeignet für neugierige Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Meditationskissen, Decke, ggf. Socken (wir tanzen barfuß oder in Socken).

261-20528

### HipHop Kids Dancing für Kinder von 10 bis 13 Jahren

**Beginn: Mi, 04.03.26**

**Uhrzeit: 16.00–16.45 Uhr**

**Dauer: 10 Nachmittage**

**Ort: KRAFTBOX Kreuzergrabenweg 8–10**

**(seitlich von Delta Möbel)**

**Leitung: Verena Würzer**

**Gebühr: EUR 47,-**

Du hast Lust, dich zu deiner Lieblingsmusik auszupowern?

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

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

Weitere Angebote bietet die Tanz- und Ballettschule. Siehe Seite 32/33

**Verena Würzer**



Bachelor Fitnesswissenschaft und Fitnessökonomie, Fitnesstrainerin, Personal Trainer, Ernährungsberaterin, tanzt HipHop seit ihrem elften Lebensjahr.

## Kunst & Gestalten

261-20803

### Linoldruck

**Termin: Sa, 10.01.26**

**Uhrzeit: 10.00–15.00 Uhr**

**Dauer: 1 Termin**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Bernhard Göser**

**Gebühr: EUR 37,-**

Nach einer Einführung in die Technik des Linolschnittes kennen wir die grundlegenden Prozesse für die Erstellung handgemachter Drucke. Schritt für Schritt werden Sie in diesem Kurs Ihr eigenes Bild in einer oder in zwei Farben drucken. Bringen Sie gerne schon Ideen oder Vorlagen mit.

Werkzeuge und Linolplatten (bis Format DIN A5) sind vorhanden.

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

261-20804

### Experimenteller Linolschnitt

**Termine und Uhrzeiten:**

**Do, 05.03.26, 18.00–21.00 Uhr**

**Fr, 06.03.26, 18.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 2 Termine**

**Ort: Druckwerkstatt, Museum im Bock**

**Leitung: Roland Hess, Rainer Mack**

**Gebühr: EUR 89,-**

Gestalte, schneide und drucke dein eigenes Plakat. Der Linolschnitt ist ein altes Medium, um Formen, Zeichen, Informationen und Schrift auf ein Plakat zu drucken.

Der Kurs (Kleingruppe mit maximal sechs Teilnehmenden, angeleitet von zwei erfahrenen Dozenten) beinhaltet eine Einweisung der verschiedenen Schneidwerkzeuge, Materialkunde, Kunstgeschichte, Farbe und Papier.

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar. Materialkosten (ca. EUR 15,- bis 20,-) werden im Kurs abgerechnet.

**Rainer Mack**



Schriftsetzer im Blei- und Digitalatz, Webdesigner und Typograf. Betreibt unter anderem die Druckwerkstatt im Museum im Bock.

261-20807

### Drink and draw

**Termin: So, 11.01.26**

**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. 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.

261-20808

### Drink and draw

**Termin: So, 08.02.26**

**Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Bernhard Göser**

**Gebühr: EUR 23,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-20807.

261-20809

### Drink and draw

**Termin: So, 22.03.26**

**Uhrzeit: 18.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,**

**Siechenhausweg 8**

**Leitung: Bernhard Göser**

**Gebühr: EUR 23,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-20807.

**Roland Hess**



Freischaffender Künstler mit Atelier in Leutkirch und Industriemeister Druck.

## Bernhard Göser



Kunsterzieher  
mit Schwer-  
punkten  
Malerei, Holz-,  
Gips- und  
Tonobjekte.

261-20811

### Experimentelle Radierung auf Kunst- stoffplatten oder CDs

**Termin: Sa, 31.01.26**

**Uhrzeit: 10.00–15.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,  
Siechenhausweg 8**

**Leitung: Bernhard Göser**

**Gebühr: EUR 37,-**

Wir entdecken gemeinsam die Technik der Kaltnadelradierung und experimentieren mit Kunststoffplatten und alten Compact Discs. Die Druckplatten sind recht weich und können mit Werkzeugen wie Radiernadel, Schaber, Stahlbürsten oder Schleifpapier bearbeitet werden. Sie übertragen ihre Bildidee auf die CD oder legen einfach ihre Vorlage zur Übertragung direkt unter die Kunststoffplatte. Gedruckt wird im Handabzug, mit Löffel, Walze oder Drinkglas. Mit den erworbenen Kenntnissen können sie auch daheim arbeiten und im Verfahren des Handabzugs drucken.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, alte CDs, Durchmesser ca. 12 cm, falls vorhanden, Radlernadel.

Werkzeuge stehen auch im Kurs zur Verfügung. Maximale Druckgröße: 12 x 15 cm.

Materialkosten EUR 10,- werden im Kurs abgerechnet.

261-20814

### Malen mit Gewürzen, weißen Pigmen- ten und Blattgold

**Termin: Fr, 30.01.26**

**Uhrzeit: 16.00–19.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus,  
Siechenhausweg 8**

**Leitung: Alexander Sens, Marita Hermann**

**Gebühr: EUR 23,-**

Lassen Sie sich in der kalten Jahreszeit von der Kraft der Gewürze verzaubern und tauchen Sie mit uns in einen Raum der Wärme ein. 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.

Wir bauen uns unsere eigene Leinwand, aus Keilrahmenleisten und bespannen diesen mit einem Baumwollstoff. Danach können Sie Ihre Leinwand mit den bereit gestellten Materialien, verschiedenen Gewürzen und weißen Pigmenten frei gestalten.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. „Jede/r kann malen“ ist unser Motto. Dieser Kurs gibt Raum zum Spielen, Ausprobieren und Entdecken, in dem alles sein darf.

Als zertifizierte Kunsttherapeuten möchten wir unsere Liebe zu den Farbpigmenten, Gewürzen

und anderen Materialien mit Ihnen teilen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet und richten sich nach der Leinwandgröße (zw. EUR 16,- bis 20,-)

Des Weiteren möchten wir sie dazu einladen auch andere besondere Materialien (Perlen, Steine, Federn, u.ä.), die Sie eventuell verwenden möchten, mitzubringen.

## Marita Hermann / Alexander Sens



Als zertifizierte Kunst-  
therapeuten  
möchten wir  
unsere Liebe  
zu den Farb-  
pigmenten,  
Gewürzen und  
anderen  
Materialien  
mit euch  
teilen.

261-20818

### Aktzeichnen

#### Termine und Uhrzeiten

**Mo, 20.04.26, 19.00–21.00 Uhr**

**Di, 21.04.26, 19.00–21.00 Uhr (Torhaus)**

**Mo, 27.04.26, 19.00–21.00 Uhr**

**Di, 28.04.26, 19.00–21.00 Uhr**

**Dauer: 4 Termine**

**Ort: Bocksaal**

**Leitung: Stefan Winkler**

**Gebühr: EUR 58,-**

Ein Aktzeichnerkurs ist ein kreatives und lehrreiches Angebot, bei dem du lernst, den menschlichen Körper in seiner natürlichen Form wiederzugeben. In dem Kurs liegt der Fokus auf der Anatomie und den Proportionen des menschlichen Körpers.

Du hast die Möglichkeit, verschiedene Techniken wie Bleistift oder Kohle zu verwenden, um die Formen und Schatten darzustellen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Unter Anleitung lernst du, wie du Modelle in verschiedenen Posen zeichnest. Beim figürlichen Zeichnen werden die Figuren durch einfache Linien aufgebaut, um dadurch die Hauptproportionen zu ermitteln.

Um die Dynamik des menschlichen Körpers einzufangen, wird das Modell kürzer oder länger in den Posen verweilen.

Der Kurs findet in einer entspannten Atmosphäre statt, bei der das Lernen Spaß macht und du dich frei ausprobieren kannst.

Bitte mitbringen: Bleistifte: verschiedene Stärken. Von 4B bis 8B. Kohle: verschiedene Stärken. Alter, sauberer Lappen (am besten aus Baumwolle). Zeichenpapier: Zeichenblock A3. Zeichenunterlage, z.B. dünnes Holzbrett.

# KOMM DOCH AUF EINE TASSE VORBEI!



*Paint your Style*

IDEEN AUF KERAMIK

Tel: 07561 9813991

leutkirch@paintyourstyle.de

www.paintyourstyle.de

Isnyer Straße 5/1 • 88299 Leutkirch

KERAMIK AUSSUCHEN,  
ANMALEN, SPASS HABEN.



## Stefan Winkler



Seit 25 Jahren freischaffender Künstler. Absolvent der Bauhaus Universität Weimar/Fakultät Freie Kunst und der Städteschule in Frankfurt a. Main.

Die Modellkosten werden anteilig auf die Gruppe umgelegt. Je nach Gruppengröße belaufen sich diese auf EUR 20,- bis EUR 40,-.

261-20820

### ZINE – Dein persönliches Mini-Journal

**Termin: Sa, 07.03.26**

**Uhrzeit: 10.00-16.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8**

**Leitung: Ricarda Wallhäuser**

**Gebühr: EUR 52,-**

Als Geschenk oder für dich selbst, als Statement oder fürs Empowerment: Mini-Magazine, auch „ZINEs“ genannt, bieten viele kreative Möglichkeiten. Mittels Collage, Stempeltechnik, mit Tape, Stift und Farbe entsteht dein erzählerisches Heft. Im Workshop werden Hintergrundwissen und inspirierende Beispiele vermittelt. Falt- und Heftmöglichkeiten, Materialkunde, Kreativitätstechniken und Themenvorschläge werden vorgestellt. Du bekommst so viel Anregung und technische Einführung, wie du brauchst, um gleich kreativ loszulegen und dein erstes – aber nicht letztes – ZINE zu-

## Ricarda Wallhäuser



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

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

gestalten. Vorerfahrung wird nicht benötigt, nur Offenheit und Spaß am Machen. Kursergebnis ist ein eigenes ZINE.

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

261-20821

### Collage – Kunst mit Schere, Klebstoff und Papier

**Termine: Sa, 14.03.26**

**Uhrzeit: 10.00-16.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**Ort: Atelier im Leprosenhaus, Siechenhausweg 8**

**Leitung: Ricarda Wallhäuser**

**Gebühr: EUR 52,-**

Die Collage ist mehr als Kleben – sie ist Ausdruck, Spiel und Statement. Berühmt gemacht durch Dada-Künstler und -Künstlerinnen wie Hannah Höch und Raoul Hausmann, hat diese Technik bis heute nichts von ihrer Kraft verloren. In diesem Workshop an zwei Abenden

tauchen wir ein in die Geschichte der Collage, lassen uns von Vorbildern inspirieren und gestalten eigene Werke. Mit Schere, Papier und Klebstoff entstehen fantasievolle Kompositionen. Der Workshop fördert Kreativität und den Blick fürs Detail – humorvoll, intuitiv und für alle machbar. Materialien und Werkzeuge sind vorhanden. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Am Ende des Tages steht ein eigenes Collage-Werk.

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

261-20824

### Kunst-Sommerabend im Leprosenhaus

**Termin: Fr, 24.07.26**

**Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Atelier Leprosenhaus, Siechenhausweg 8**

**Leitung: Ricarda Wallhäuser**

**Gebühr: EUR 38,-**

Freies Gestalten im Garten des Leprosenhauses. Bei schlechtem Wetter sind wir in den Räumlichkeiten des Hauses. Getränke und Knabbereien sind vor Ort auf Spendenbasis vorhanden.

Dieser Workshop richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit Vorerfahrung und Fortgeschrittene. Es geht darum, dass wir gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre an unseren kreativen Ideen arbeiten. Farbe, Leinwand und diverse Materialien werden zur Verfügung gestellt bzw. können mitgebracht werden. Vor Ort werden ebenfalls Themenvorschläge gestellt – die nach Bedarf zu künstlerischer Arbeit anregen. Das zwanglose übergreifende Thema wird Natur und Garten sein. Wichtig ist ein freundlicher, respektvoller und inspirierender Abend, an dem gemeinsam gearbeitet und geschwatzt wird.

Im Kurs sind EUR 15,- Materialkosten enthalten, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben werden. [www.ricardawallhaeuser.de](http://www.ricardawallhaeuser.de)

261-20825

### Kunst-Sommerabend im Leprosenhaus

**Termin: Sa, 25.07.26**

**Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr**

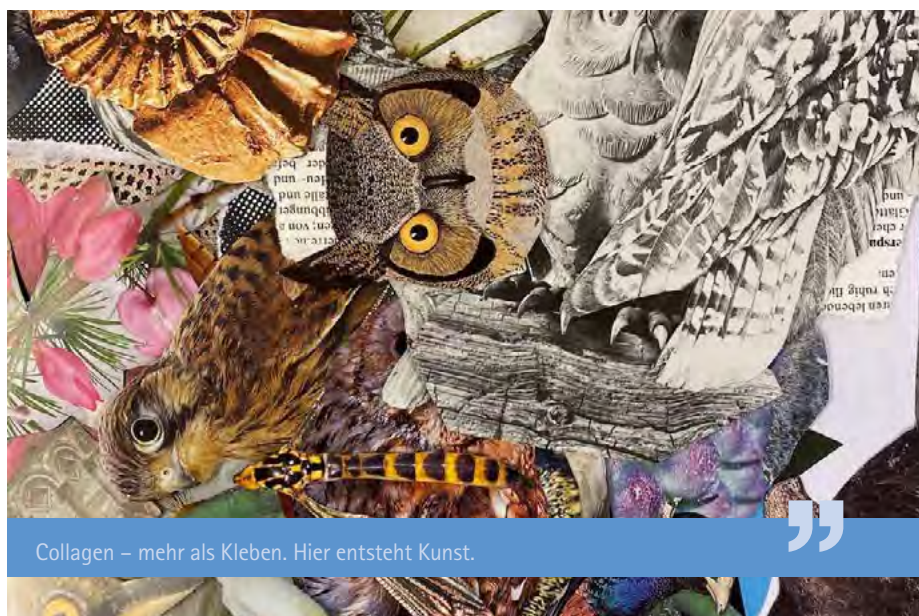
**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Atelier Leprosenhaus, Siechenhausweg 8**

**Leitung: Ricarda Wallhäuser**

**Gebühr: EUR 38,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-20824.



Collagen – mehr als Kleben. Hier entsteht Kunst.



261-20826

### Silberring schmieden

**Termin:** Sa, 09.05.26  
**Uhrzeit:** 8.30–10.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Ort:** Schmuckschmiede Hanna Hagg,  
 Tannenweg 25, 87452 Altusried  
**Leitung:** Hanna Hagg  
**Gebühr:** EUR 48,-

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. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar. Kleingruppe mit maximal vier Plätzen.

261-20827

### Silberring schmieden

**Termin:** Mi, 13.05.26  
**Uhrzeit:** 18.00–20.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Schmuckschmiede Hanna Hagg,  
 Tannenweg 25, 87452 Altusried  
**Leitung:** Hanna Hagg  
**Gebühr:** EUR 48,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-20826.



Schmuck selbst gemacht

261-20828

### Hochzeitsdekoration selber machen

**Termin:** Mi, 04.03.26  
**Uhrzeit:** 19.00–21.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Nadine Fischer  
**Gebühr:** EUR 14,30

„Selbermachen“ ist mein Motto, deshalb bekommst du in diesem Kurs Grundlagen, mit denen du jede Party und (Hochzeits-)Feier dekorieren kannst. Zusammen in netter Umgebung lernen wir etwas über den goldenen Schnitt, Gruppierungen und wie Farben und Formen zusammen ein harmonisches Gesamtbild ergeben. Auch ein „Selbermacher-Teil“ ist dabei, ich lade Euch ein, selber Hand anzulegen und einen Tisch zu dekorieren. Bist du neugierig? Dann komm vorbei ich freue mich auf Dich. Weitere Infos über mich findet du unter [www.hochzeitsdekorationallgaeu.de](http://www.hochzeitsdekorationallgaeu.de)

#### Nadine Fischer



Gestalterin für visuelles Marketing. Dekorateurin aus Leidenschaft.

#### Hanna Hagg



Hat das Glasperlen-drehen im Glasmacher-dorf Schmidts-felden gelernt und 2016 eine eigene Werkstatt eingerichtet.

## Musik

261-20850

### Zauberharfe–Schnuppern für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

**Termin:** Mi, 08.04.26  
**Uhrzeit:** 17.30–19.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Torhaus, 2. Oberg., Raum C  
**Leitung:** Eva Maria Kirschner  
**Gebühr:** EUR 13,-

Ein Kleingruppenkurs mit maximal fünf Teilnehmenden.

Die Zauberharfe wurde an der Universität Bamberg bis zu ihrer jetzigen Form weiterentwickelt in der Bestrebung, in den Genuss eines möglichst einfachen, zauberhaft klingenden und kostengünstigen Instrumentes zu kommen, das ohne viel Üben zu spielen ist. Hier bietet die Zauberharfe einen sanften Zugang zur Musik und die Freude am Spielen kommt wie von selbst. Auch für Menschen mit Besonderheiten ist die Zauberharfe ein Instrument, das keine ausgeprägte Feinmotorik verlangt und ohne Notenkenntnis gespielt werden kann. Das Prinzip ist ähnlich wie "Malen nach Zahlen", Auge und Finger folgen einem vorgezeichneten "Notenweg" auf dem Unterlegblatt und sofort erklingt das Lied. In diesem Schnupper-Kurs gibt es die Gelegenheit, mit bekannten Liedern und Musikstücken in kurzer Zeit ein klangvolles und musikalisches Miteinander zu erleben.

Es sind genügend Leihinstrumente vorhanden, die kostenfrei ausgeliehen werden können. Bitte bei der Anmeldung angeben. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar.

#### Corinna Blum



Freischaffende Musikerin seit über 20 Jahren. Freie Musiklehrerin für Ukulele und Gitarre. Ukulele-Liebhaberin. [musik.corinna-blum.de](http://musik.corinna-blum.de)



**LEONHARD**  
 STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

### VERTRAUENS VOLL 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](mailto:info@stb-leonhard.de)  
[www.stb-leonhard.de](http://www.stb-leonhard.de)

261-20855

### Baukurs Naturinstrumente für Kinder ab 4 Jahren

**Termin:** Sa, 11.04.26

**Uhrzeit:** 10.00-11.00 Uhr

**Dauer:** 1 Vormittag

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

**Leitung:** Edina Schmidt, Laura Jakubowitz

**Gebühr:** EUR 5,-

Die Natur ist ein unerschöpfliches Reservoir an Materialien und Klängen.

Wir möchten diese gemeinsam mit Euch in Musik verwandeln, zielgruppengerechte und eigene Musikinstrumente und Klangerzeuger aus der Natur basteln (z.B. Rasseln, Klang-Mobile, Trommel, etc.).

Inspiration für musikalische Experimente holen wir am Kinderkonzert am Sonntag, 19. April 2026 dazu. Musizieren mit Kindern ist eine wunderbare Möglichkeit, Kreativität, Selbstausdruck und soziale Kompetenzen frühzeitig zu fördern. Der Kurs findet mit oder ohne Elternteil statt, wie individuell gewünscht.

Die Gebühr (EUR 5,-) ist inkl. Materialkosten und wird im Kurs eingesammelt.

261-20856

### Baukurs Naturinstrumente für Kinder ab 4 Jahren

**Termin:** Do, 16.04.26

**Uhrzeit:** 15.00-16.00 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

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

**Leitung:** Edina Schmidt,

Laura Jakubowitz

**Gebühr:** EUR 5,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-20855.

261-20857

### Baukurs Naturinstrumente für Kinder ab 4 Jahren

**Termin:** Sa, 18.04.26

**Uhrzeit:** 9.00-10.00 Uhr

**Dauer:** 1 Vormittag

**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum B

**Leitung:** Edina Schmidt,

Laura Jakubowitz

**Gebühr:** EUR 5,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-20855.



## Die kreative Jahreszeit kann kommen!

Künstlerfarben | Pinsel | Malgründe in großer Auswahl

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

### Stadtkapelle Leutkirch Kinderkonzert zum Mitmachen

**Termin:** So, 19.04.26

**Uhrzeit:** 15.00-17.00 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Ort:** Festhalle Leutkirch

**Leitung:** Emma Geser

**Eintritt:** frei

Taucht mit uns ein in die faszinierende und bunte Welt des Wassers – so unser Motto des Mitmach-Konzerts.

Am Sonntag, 19. April 2026 um 15 Uhr veranstaltet die Stadtkapelle Leutkirch in der Festhalle ein Mitmachkonzert der besonderen Art, welches Kinder dazu einlädt, in das Leben der Unterwasserwelt einzutauchen.

Wie klingt das Meer und hat es einen Rhythmus? Können Algen tanzen und Fische singen? Unter der Leitung von Stadtmusikdirektorin Emma Geser erklingt durch die Stadtkapelle "Wassermusik". Auch das passende Outfit darf dann natürlich nicht fehlen. Es darf sich – wer mag – ganz nach dem Motto "Wasser" entsprechend verkleidet und geschminkt werden.

Kinder sind dazu eingeladen, unter Anleitung einer Lehrkraft der Jugendmusikschule, mit ihren selbstgebastelten Instrumente mitzuspielen! Die vhs Leutkirch bietet dazu im Vorfeld drei Einzeltermine für Bastelkurse zur Auswahl an (siehe Nr. 261-20855; 261-20856; 261-20857), an denen in einfache Weise Instrumente für die "klangliche Unterwasserwelt" angefertigt werden.



261-20861

### Gitarrenkurs: Liedbegleitung für fortgeschrittene Anfänger

**Beginn:** Di, 03.02.26

**Uhrzeit:** 18.30-19.15 Uhr

**Dauer:** 10 Abende

**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A,  
Raum 16

**Leitung:** Corinna Blum

**Gebühr:** EUR 57,-

In diesem Kurs üben wir auf der Gitarre die Schlagmuster und Zupftechniken, die wir schon kennen, und erweitern unser Repertoire dieser Techniken. Außerdem eignen wir uns weitere Barrée-Griffe an und Septim-Akkorde. Voraussetzungen für den Kursbesuch sind das Greifen der gängigsten offenen Akkorde (etwa C, D, E, G, A, Dm, Em, Am) und die gängigsten Barrée-Griffe wie F und Hm.

Wir nutzen die „Fetenbücher“ vom Schott-Verlag (welche genau, wird im Kurs besprochen) und auch einzelne Ausdrücke von Liedern, die nicht in den Büchern sind.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer/Tischständer, Stimmgerät, ggf. bereits vorhandene Liederbücher, Schreibmaterial und Mappe/Schnellhefter für weitere Einzelseiten.

Materialkosten für Liederbuch (ca. EUR 25,-) werden im Kurs erhoben, falls das Buch nicht selbst bestellt/gekauft wird. Druckkosten-Zuschuss für Einzelseiten: ca. EUR 2,-.

261-20862

### Gitarrenkurs: Liedbegleitung für Fortgeschrittene

**Beginn:** Di, 03.02.26

**Uhrzeit:** 19.30-20.15 Uhr

**Dauer:** 10 Abende

**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A,  
Raum 16

**Leitung:** Corinna Blum

**Gebühr:** EUR 57,-

Wir trainieren Liedbegleitung: Die bisher bekannten Fingerpickings und vor allem Schlagmuster intensivieren wir, und es kommen neue dazu. Zudem schauen wir uns genau an, wie man einen Song abwechslungsreich gestalten kann, sodass sich das Lied nicht von Anfang bis Ende gleich anhört.

Voraussetzungen für den Kurs sind das Greifen von Grundakkorden (offene Akkorde und Barrée-Griffe wie F, Fm, H und Hm) und einfache Zupf- und Schlagtechnik mit Plektrum und auch ohne.

Wir nutzen die „Fetenbücher“ vom Schott-Verlag (welche genau, wird im Kurs besprochen) und auch einzelne Ausdrücke von Liedern, die nicht in den Büchern sind.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer/Tischständer, Stimmgerät, ggf. bereits vorhandene Liederbücher, Schreibmaterial und Mappe/Schnellhefter für weitere Einzelseiten.

Materialkosten für Liederbuch (ca. EUR 25,-) werden im Kurs erhoben, falls das Buch nicht selbst bestellt/gekauft wird. Druckkosten-Zuschuss für Einzelseiten: ca. EUR 2,-.

261-20863

### Ukulele entdecken Freude mit dem "Hüpfenden Floh" Für Kinder von 6-10 Jahren

**Termin:** Mi, 08.04.26

**Uhrzeit:** 10.00-11.00 Uhr

**Dauer:** 1 Vormittag

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

**Leitung:** Eva Maria Kirschner

**Gebühr:** EUR 8,-

"Ukulele" ist hawaiianisch und heißt "Hüpfender Floh".

Du möchtest endlich ein Instrument lernen? ... Du singst gerne? ... oder Du spielst bereits ein Instrument und möchtest gerne ein leicht erlernbares und handliches Begleit-Instrument spielen lernen?

Dann ist die Ukulele genau richtig für Dich. Sie ist klein, leicht und einfach zu lernen! In diesem Kurs lernst Du die Spielweise und die ersten Akkorde; zusammen spielen und singen wir bekannte Lieder.

Wenn Du bereits eine Ukulele hast, bringe sie mit. Wenn nicht, gibt es kostenfreie Leih-Instrumente. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Bitte viel Freude an der Musik mitbringen!

261-20867

**Antje Leydel-Lehmann**



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

### Cajón-Workshop für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Termin:** So, 26.04.26

**Uhrzeit:** 14.00-16.00 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Antje Leydel-Lehmann

**Gebühr:** EUR 16,70

Geeignet für Teilnehmer/-innen ab 14 Jahre. Der Ursprung der „klingenden Kisten“ liegt in Peru. Einst eine von Sklaven afrikanischer Herkunft zum Musikinstrument umfunktionierte einfache Transportkiste, hat die Cajón einen weltweiten Siegeszug angetreten und ist heute oft unverzichtbarer Bestandteil bei Flamenco, Blues, Worldmusic u.a. Die Klangvielfalt und Anwendungsbereiche des Instruments sind enorm. Die Cajón vereint in sich etliche Elemente eines Schlagzeugs und ist dabei ungeheuer praktisch und handlich. Anschlagtechniken der Cajón, rhythmische Basics verschiedener Stilrichtungen und einfache mehrstimmigen Rhythmen sind Inhalt des Workshops. Mit viel Spaß und Spielfreude werden wir dieses



**KREMER**

PIGMENTE

**Gleich ums Eck.**

Hauptstr. 41 – 47  
88317 Aichstetten

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





spannende Instrument erkunden und im Zusammenklang groovige Rhythmusteppiche daraus hervorzaubern! Welcome to drum! Rhythmische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leihinstrumente können bei Bedarf gestellt werden. Leihgebühr für eine Cajon EUR 5,- (falls keine eigene vorhanden) wird im Kurs abgerechnet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.

261-20868

### **Trommel-Workshop: Djembegrooves am Abend**

**Termin: So, 26.04.26**

**Uhrzeit: 17.00-20.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Antje Leydel-Lehmann**

**Gebühr: EUR 24,-**

Willkommen zu vielfältigen Möglichkeiten des rhythmischen Zusammenspiels.

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

Auch Neulinge und Quereinsteiger/-innen sind hier richtig und herzlich willkommen. Das Lern- und Spieltempo wird individuell an das Spielniveau der Gruppe angepasst. Wie bei einem Puzzle setzen wir schließlich die erarbeiteten Einzelstimmen zu einem "großen Ganzen" zusammen. Das Kurskonzept ist ganzheitlich und frei von Leistungsdruck.

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

### **Corinne Choi-Schutz**



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

261-20871

### **Frauen-Chor „Femmes Chorals“**

**Beginn: Di, 27.01.26**

**Uhrzeit: 18.15-19.30 Uhr**

**Dauer: 11 Abende**

**Ort: Musik-Werkstatt Tautenhofer Straße 4**

**Leitung: Corinne Choi-Schutz**

**Gebühr: EUR 102,80**

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/Vocal Tracks)? Hast du Lust auf Auftritte? Kannst du regelmäßig an den Proben teilnehmen? Dann melde dich an! Corinne Choi-Schutz ist seit vielen Jahren Gesangslehrerin und Musiktherapeutin an der JMS Württembergisches Allgäu, hat Kinderchöre, Jugendchöre und Erwachsenenchöre geleitet und kann mit zahlreichen PreisträgerInnen bei „Jugend Musiziert“ unter Ihren SchülerInnen aufwarten. 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 selbstständig erarbeiten.

### **Viola Keller**



Dozentin  
für textiles  
Gestalten  
und  
Kulinarik.

## **Textiles Gestalten**

261-20902

### **Mit Wollresten Schulz-Ecken stricken**

**Termin: Sa, 07.03.26**

**Uhrzeit: 10.00-12.00 Uhr**

**Dauer: 1 Vormittag**

**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B**

**Leitung: Viola Keller**

**Gebühr: EUR 14,30**

Wohin mit all den Resten, die anfallen, wenn man regelmäßig strickt? In diesem Kurs wird die Technik der Schulzecken erlernt. Mit dieser Technik können Accessoires wie Decken und Kissenbezüge gestrickt werden, oder Kleidungsstücke wie Pullover, Jacken oder Schals und Mützen. Mitzubringen sind Wollreste und dazu passend Stricknadeln und EUR 1,- für Kopien.

261-20903

### **Häkelkurs für Anfänger**

### **Für Kids ab 10 Jahren und Erwachsene**

**Termine und Uhrzeiten:**

**Sa, 11.04.26, 10.00-12.00 Uhr**

**Sa, 18.04.26, 10.00-12.00 Uhr**

**Dauer: 2 Vormittage**

**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A**

**Leitung: Viola Keller**

**Gebühr: EUR 26,50**

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Erwachsene, die noch nie oder nur wenig gehäkelt haben. Es werden verschiedene Häkelstiche erklärt und gemeinsam geübt. Häkelschriften können am Kursende gelesen werden. Beim ersten Termin werden wir die verschiedenen Stiche und die dazugehörigen Symbole erlernen und beim zweiten Termin ein kleines Projekt gemeinsam häkeln, um das neu erlernte Wissen gleich auszuprobieren und eventuelle Fragen noch zusammen zu lösen. Materialkosten in Höhe von EUR 10,- werden im Kurs eingesammelt. Darin enthalten sind die Garne, passende Häkelnadeln und Anleitungen.



Häkelkurs für Anfänger für Kids ab 10 Jahren und Erwachsene

261-21320

## Die Nähmaschine mein unbekannter Helfer / Upcycling

### Termine und Uhrzeiten:

Sa, 02.05.26, 10.00–12.00 Uhr

Sa, 09.05.26, 10.00–12.00 Uhr

Dauer: 2 Vormittage

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B

Leitung: Viola Keller

Gebühr: EUR 26,50

Für Teenager ab zwölf Jahren und Erwachsene, die sich an der Nähmaschine noch nicht zurecht finden. Wir werden gemeinsam Stiche und Einstellungen kennen lernen, die die mitgebrachte Nähmaschine kann. Bitte das passende Zubehör wie Gebrauchsanleitung, Spulen, Nähfüße, Stromkabel, Gaspedal und Nähfaden mitbringen. Wir werden aus einer Jeans/Hose eine Tasche nähen. Deshalb eine alten Jeans und einen größeren Stoffrest und evtl. aussortierte Krawatten zur Verzierung und fürs Innenleben mitbringen.

Materialkosten in Höhe von EUR 10,- für ein passendes Gurtband, Karabiner und Druckknopf werden im Kurs eingesammelt. Gegen EUR 5,- zusätzliche Kosten steht Ihnen im Kurs eine Nähmaschine zur Mitbenutzung zur Verfügung, Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.

### Ralph Meyer



Gelernter Handwerker, Dipl.-Ing., Berufsschullehrer.

Begeisterter Radfahrer und seit 35 Jahren passionierter Fahrradschrauber.

## Werken

261-21340

### Fahrradschrauben Grundlagen

Termin: Sa, 18.04.26

Uhrzeit: 9.00–16.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

1 Stunde Mittagspause

Ort: Atelier im Leprosenhaus,

Siechenhausweg 8

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.

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

261-21341

## Fahrradschrauben für Fortgeschrittene

Termin: Sa, 25.04.26

Uhrzeit: 9.00–16.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

1 Stunde Mittagspause

Ort: Atelier im Leprosenhaus,

Siechenhausweg 8

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 Bremseneinstellung (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 Nabenhülse 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 mm), Ring- oder Maulschlüssel 8,10,13,15 mm, Kombizange, Seitenschneider, Reifenheber, Standluftpumpe mit Manometer, Reparaturständer, Spezialwerkzeug, Schreibzeug.

## Kulinarik

261-21501

### Gesund abnehmen ohne Hungern, ohne Stress

Termin: Fr, 06.03.26

Uhrzeit: 15.00–16.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum A

Leitung: Patrick Kundmüller

Gebühr: EUR 10,80

Der Kurs ist interaktiv gestaltet, mit Zeit für Fragen und Austausch, die das Verständnis für Ernährung fördern. Abnehmen geht auch anders: ohne Verzicht, ohne Druck, ohne Jo-

**ankleide**  
*leutkirch*

BESUCHEN SIE UNS IN DER MARKSTRASSE 11 IN LEUTKIRCH

### Patrick Kundmüller



Zertifizierter Ernährungsberater.  
Blogger: [www.stepplan.de](http://www.stepplan.de).

### Annkatri Seidler



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

### Christine Scheerer



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

Jo-Effekt. In diesem Kurs erfährst du, wie dein Körper wirklich Fett verbrennt – und warum viele Diäten scheitern. Du lernst, körperliches Verlangen von psychischem zu unterscheiden: Was steckt hinter Heißhunger, Naschen oder dem Essen aus Stress oder Gewohnheit? Für eine erfolgreiche und langfristige Veränderung brauchst du die richtige Nahrung für Körper, Geist und Seele – also Wissen über deinen Körper und Nährstoffe sowie das Erkennen emotionaler Auslöser und Verhaltensmuster. Mit einfachen Strategien und alltagstauglichen Tipps findest du deinen Weg zum Wohlfühlgewicht. Gesund abnehmen beginnt im Kopf – und gelingt mit Bewusstsein und Freude am Essen. Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter. Weitere Infos finden Sie unter [www.stepplan.de](http://www.stepplan.de).

Das erwartet dich:

- wertvolles Wissen über zyklusgerechte Ernährung – mit alltagstauglichen Gerichten,
- eine Speiseplan-Vorlage zum Ausfüllen und Ausdrucken für zuhause,
- deinen eigenen, fertig ausgefüllten Speiseplan, den du sofort umsetzen kannst,
- inspirierender Austausch und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe,
- die Möglichkeit, deine persönlichen Fragen direkt an Ernährungsexpertin Annkatrin Seidler zu stellen.

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).

261-21502

### Online-Workshop: Speiseplan-Workshop – Zyklusgerecht essen

**Termin: Di, 28.04.26**  
**Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Online**  
**Leitung: Annkatrin Seidler**  
**Gebühr: EUR 25,-**

Leidest du unter Regelschmerzen oder Unwohlsein während deines Zyklus – und hast das Gefühl, dass deine Ernährung das Ganze noch verstärkt? In diesem Workshop lernst du, wie du deine Ernährung gezielt an deinen Zyklus anpassen kannst, um dich gestärkt, ausgeglichen und energiegeladener zu fühlen. Dieser Workshop ist für dich, wenn du:

- endlich einen klaren Plan für deine Ernährung haben möchtest,
- lernen willst, wie du deinen eigenen individuellen Speiseplan erstellst – mit hilfreichen Inspirationen und Rezeptideen,
- wissen möchtest, welche Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel dich in den Zyklusphasen optimal unterstützen können,
- Lust auf Austausch mit anderen Frauen hast, die die gleichen Herausforderungen kennen.

261-21503

### Online-Workshop: Trink dich fit

**Termin: Do, 12.03.26**  
**Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**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.
- Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten. 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).

261-21504

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

**Termin: Mi, 06.05.26**  
**Uhrzeit: 19.30-21.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Torhaus, 2. Oberg., Raum C**  
**Leitung: Christine Scheerer**  
**Gebühr: EUR 12,-**

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

Linsen & Co. sind wertvolle Helfer für die ressourcenbewusste und ausgewogene Ernährung. Sie können regional und klimaschonend angebaut werden, sind preiswert und leicht zu lagern. Als wichtige pflanzliche Eiweißquelle sind sie eine köstliche Alternative zu Fleisch. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt fördern sie die Darmgesundheit und sind prima für die Figur und den Blutzuckerspiegel. Doch wie finden die kleinen Kraftpakete den Weg auf Ihren Teller?

Und welche Rezepte sind in der warmen Jahreszeit besonders schmackhaft?"

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

261-21506

### Ayurveda Kochkurs

**Termine und Uhrzeiten:**  
**Mo, 02.03.26, 18.00-21.00 Uhr**  
**Mo, 23.03.26, 18.00-21.00 Uhr**  
**Dauer: 2 Abende**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Hansi Kienle**  
**Gebühr: EUR 37,20**

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 es da auch mal Hausmannskost? Wo die Magie darin liegt und warum Gulaschsuppe und Hafer-



## Hansi Kienle



Coach für Sportmedizin und Ayurveda. Erfahrener Koch Dozent für die Ayurvedische Küche. Kemptener Bikeguide und Skiführer. [www.hansi-kienle.de](http://www.hansi-kienle.de).

schleim 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.
- 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 30,- werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behältnisse.

261-21508

## Pasta? Geht immer – Kochkurs nur für Männer

**Termin: Di, 12.05.26**  
**Uhrzeit: 18-00-22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Michael Mohr**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Doch was wären die besten Nudeln und Gnocchi ohne Pesto und Sugo?

In diesem Kurs erlebst du nicht nur, wie einfach du leckere kalte und warme Soßen zubereiten kannst, sondern auch, wie mühelos du frische Pasta dazu machst. Die Rezepte, die wir kochen, entführen dich in die Geschmackswelt Italiens auch jenseits von Tomate und Basilikum und könnten beim Nachkochen in deinem Freundes- und Familienkreis noch für "mmmh" sorgen.

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

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

261-21509

## Sandwiches für Auge und Mund (mit selbstgebackenem Broten)

**Termin: Mo, 08.06.26**  
**Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Michael Mohr**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Brot. Butter. Schinken. Essiggurke. So gehen klassische Schnittchen. Aber Sandwich kann so viel mehr! In diesem Kurs mutiert einfaches Brot von einer bloßen Unterlage zu einer knusprigen Bühne für ein Gaumenkonzert, bei dem warme und kalte Auflagen aus Fleisch, Fisch, Käse und Gemüse aufspielen und von pffiffigen Soßen, duften Aufstrichen und kreativen Garnituren begleitet werden. Die Sandwich-Kompositionen sind wahre Geschmacksouvertüren – schön arrangiert, so dass für Auge und Mund keine Wünsche offen bleiben. Na, Hunger gekriegt? Sie sind nur eine Anmeldung vom Sandwichkurs entfernt. Lebensmittelkosten: EUR 20,- (Inkl. Rezepte) werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

261-21510

## Vegetarische Küche, die allen schmeckt

**Termin: Do, 25.06.26**  
**Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Michael Mohr**  
**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.

## Josef Rona



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

261-21511

## Original Thaiändische Küche: Vegetarische Gerichte 2

**Termin: Do, 26.03.26**  
**Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Pimphawan Ebinger**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Die Thaiändische Küche bietet eine große Auswahl an vegetarischen Speisen. Dies soll Thema in diesem Kurs sein:

Knusprig gefüllte Wontons. Austern-Pilze mit Kokos/Galgant (Tom Kha), Erdnüsse-Kokos-Curry, frische Frühlingsrollen, gebratene knusprige Soyabrocken mit Chili-Ingwerpaste, gebratene Glasnudeln und viele verschiedene frische Gemüsesorten, Tofu, Bambus. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.

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

261-21512

## Original Thaiändische Küche: Sommergrillen und Salat

**Termin: Do, 21.05.26**  
**Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Pimphawan Ebinger**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs grillen wir verschiedene Variationen von Fisch und Fleisch, Sate-Spieße mit Erdnusssoße, Hähnchenkeule mit Zitronengras, gegrillte Tilapia mit Kurkuma und Knoblauch. Als Dipps gibt es sowohl milde als auch scharfe Soßen. Es gibt Spezial-Salat wie Papaya-Salat, Rindfleisch-Salat mit besonderen frischen Thai-Kräutern und -Gewürzen. Zum Abschluss gibt es einen Klebreis mit Banane im Bananenblatt gegrillt als Dessert.

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

261-21513

## Original Thaiändische Küche: Raffinierte Sommergerichte

**Termin: Fr, 17.07.26**  
**Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Pimphawan Ebinger**  
**Gebühr: EUR 25,50**

In diesem Kurs kochen wir verschiedene besondere Sommergerichte, z.B. Miang Kham (frische Kräuter mit süßsaurer scharfen Soße), Yam Pladook Foo (knusprige Welflockensalat mit frische Thaikräuter und grüne Apfel-Soße), Gai Krop Lui Soun (knuspriges Hähnchenfilet mit geröstetem Thai-Basilikum), Yam Naem Kow Tod (knuspriger Jasmin-Reis mit roter Chilipaste und frischem Ingwer). Der besondere Geschmack der Gerichte wird durch spezielle frische Thai-Kräuter, frische Gemüse und Thai-Gewürze verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert.  
Lebensmittelkosten: EUR 25,- (Inkl. Rezepte).  
Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtücher und Behälter.

261-21514

### Faszination Indische Küche

**Termin: Do, 16.04.26**  
**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 Lammgerichten Nordindiens bietet jede 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 den exotischen Aromen verzaubern und entdecken Sie die Vielfalt und den Reichtum der indischen Kochkunst!

In unserem Kochkurs für bis zu zwölf Teilnehmer werden wir die wichtigsten Gewürze der indischen Küche kennen lernen und gemeinsam authentische Gerichte mit Hähnchen und Lamm als auch vegetarische Köstlichkeiten aus Linsen und Gemüse zubereiten.

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

Bitte mitbringen: Getränke, Küchentuch, Schreibmaterial.

261-21515

### Faszination Indische Küche Vegetarisch

**Termin: Do, 19.03.26**  
**Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Josef Rona**  
**Gebühr: EUR 19,60**

Genussreise nach Indien – aromatisch und vegetarisch. 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

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

unverwechselbare Geschmackserlebnisse zu schaffen. Gemeinsam bereiten wir authentische vegetarische Gerichte zu, wie cremiges Dal aus roten Linsen, würziges Gemüse-Curry und Paneer-Gerichte. 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.

261-21516

### Persien – eine kulinarische Reise

**Termin: Do, 18.06.26**  
**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.

261-21517

### Türkisch kochen

**Di, 10.03.26, 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. Wir machen Salate, Börek, Vorspeisen usw., das, was der Monat März 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.

261-21518

### Bayrische Spezialitäten mit dem Thermomix

**Termin: Mo, 09.03.26**  
**Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**  
**Leitung: Monika Diepolder-Manthei**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Freuen sie sich auf Knödel, Krautwickel, Eintopf, Brezel mit Aufstrich, Zopf, Datschi, Auszogene Küchle, Dampfnudel und Vanillesoße.

Lebensmittel werden im Kurs abgerechnet.

Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.



**bayrischer hof**  
TRADITIONS-GASTHAUS  
★★★

Kemptener Str. 53  
88299 Leutkirch  
07561 3742

bayrischer-hof.com



### ECHT. LEBENDIG. TRADITIONELL.

Das TraditionsHaus 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

### Monika Diepolder-Manthei



Thermomix-  
Expertin  
und  
Hauswirt-  
schafterin  
mit Leiden-  
schaft.

261-21519

### Picknick – mit dem Thermomix

**Termin: Do, 07.05.26**

**Uhrzeit: 18.00-22.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**

**Leitung: Monika Diepolder-Manthei**

**Gebühr: EUR 25,50**

Sonnenschein und Wochenende, ideal für ein Picknick. Frische Salate, herzhafte Snacks, leckere Häppchen und süße Kleinigkeiten. Alle Gerichte sind ideal für den Picknick-Korb, für Sommerpartys und fürs Grillbuffet mit der Familie oder netten Freunden.

Lebensmittel werden im Kurs abgerechnet. Bitte Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen.

261-21520

### Backen für Jedermann leicht gemacht

**Mi, 04.02.26, 16-21 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag/Abend**

**Ort: Küche Don Bosco, Ringweg 7**

**Leitung: Franz Wandinger**

**Gebühr: EUR 31,30**

Herstellen von verschiedenen Broten und Kleingebäck wie Brezeln und Semmeln. Arbeiten mit genetzten Teigen. Warum Sauerteig? Warum Vorteig? Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: rechteckige Kuchenform für die Brote, Geschirrtücher, Peddighörkorbchen (falls vorhanden), Spüllappen, große Schüssel, Gitter zum Auskühlen der heißen Brote, Leinentasche für die fertigen Backwaren.

### Franz Wandinger



Bäcker- und  
Konditormeister,  
DLG-Brotprüfer,  
Ernährungs-  
berater.  
Ehren-Ober-  
meister der  
Bäckerinnung  
Ravensburg.

261-21521

### Backen für Jedermann leicht gemacht

**Termin: Mi, 25.02.26**

**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. 261-21520.

261-21522

### Backen für Jedermann leicht gemacht

**Termin: Mi, 11.03.26**

**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. 261-21520.

261-21523

### Backen für Jedermann leicht gemacht

**Termin: Mi, 25.03.26**

**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. 261-21520.

261-21527

### Online-Workshop: Schokoladenmeditation Vom Schokoholic zum Schoko-Gourmet

**Termin: Do, 16.04.26**

**Uhrzeit: 20.00-21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Online**

**Leitung: Annkatrin Seidler**

**Gebühr: EUR 19,-**

Entdecken Sie die süße Seite der Achtsamkeit. Schokolade – für die einen Belohnung, für die anderen Versuchung. Was wäre, wenn Sie sie bewusst, mit allen Sinnen und ganz ohne schlechtes Gewissen genießen könnten? Genau das erfahren Sie in dieser besonderen Meditation.

In der Hektik des Alltags essen wir oft unbewusst und verlieren den wahren Genuss aus den Augen. Bei unserer Schokoladenmeditation lernen Sie, Schokolade achtsam wahrzunehmen, zu schmecken und zu genießen – Schritt für Schritt, mit Ruhe und Freude.

Das erwartet Sie:

- ein völlig neues Geschmackserlebnis mit Schokolade,
- neue, positive Gewohnheiten im Umgang mit Genussmitteln,
- mehr Achtsamkeit, die Sie auch auf andere Lebensmittel und Situationen übertragen können. Der süße und genussvolle Start in eine neue, liebevolle Beziehung zu sich selbst – und zu Ihrem Essverhalten.

Der Zoomlink wird von mir gestellt und eine Woche vor dem Termin verschickt und Sie bekommen auch Schokolade zugeschickt.

Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet).

Verbindlicher Anmeldeschluss am Mittwoch, 8. April 2026.

### Simon Fehr



Biersommelier,  
leiden-  
schaftlicher  
Bier-Probierer  
und  
Hobbybrauer.

[www.bier-  
erlebnisse.de](http://www.bier-erlebnisse.de)



Brotbacken – kann man lernen bei der Volkshochschule





Whisky Spezial – Die Kunst der Nachreifung

261-21528

**Verkostung alkoholfreier Biere****Termin: Fr, 20.03.26****Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr****Dauer: 1 Abend****Ort: Museumsstüble, Museum im Bock****Leitung: Simon Fehr****Gebühr: EUR 34,-**

Bei dieser ganz neuen Verkostung führt Biersommelier Simon Fehr durch die faszinierende Welt der alkoholfreien Biere, die heute abwechslungsreicher und hochwertiger ist als je zuvor. Inzwischen hat alkoholfreies Bier in Deutschland einen Marktanteil von rund 9 Prozent, Tendenz weiter steigend. Immer mehr Brauereien entdecken diesen Bereich neu – mit modernen Brauverfahren, innovativen Rezepturen und überraschend komplexen Aromen. Gemeinsam verkosten wir sieben sorgfältig ausgewählte alkoholfreie Biere (à 01,-02, Liter, bis maximal 0,5 Prozent Alkohol) und erfahren, auf welche unterschiedlichen Arten die Biere ohne Alkohol entstehen. Auch Gesundheit, Sport, Kalorien und Isotonie werden thematisiert. Ein Abend für alle, die bewussten Genuss schätzen, neugierig sind und erleben möchten, wie viel Handwerk, Vielfalt und Qualität in alkoholfreiem Bier steckt.

261-21529

**Starkbier-Verkostung****Termin: Sa, 14.03.26****Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr****Dauer: 1 Abend****Ort: Museumsstüble, Museum im Bock****Leitung: Simon Fehr****Gebühr: EUR 39,-**

In der Fastenzeit vor Ostern hat Starkbier traditionell Hochsaison. Gemeinsam mit Biersommelier Simon Fehr verkosten wir sieben außergewöhnliche Starkbiere aus Deutschland und der Welt (jeweils à 0,1-0,2 Liter). Wo kommt eigentlich Bockbier her? Was hat es mit den Mönchen zu tun? Warum ist belgisches Bier oft so stark? Und welche gehalt-

vollen Biersorten sind in anderen Ländern typisch? All diese Fragen werden mithilfe von ausgewählten aromatischen Bierspezialitäten beantwortet.

Als besonderes Highlight wird an dem Abend live ein Leutkircher Eisbock hergestellt – ein seltenes Ereignis und ein echtes Unikat. Ein Abend voller kräftiger Aromen, spannender Geschichten und gemütlicher Atmosphäre.

261-21530

**Stadtspaziergang mit Bierprobe****Termin: So, 26.04.26****Uhrzeit: 16.00-18.00 Uhr****Dauer: 1 Termin****Ort: Treffpunkt vhs, Marktstraße 32****Leitung: Simon Fehr, Konstanze Bitterwolf****Gebühr: EUR 20,-**

Gemeinsam mit Stadtführerin Konstanze Bitterwolf und Biersommelier Simon Fehr machen wir einen Stadtspaziergang samt Bierprobe durch die Leutkircher Altstadt. An verschiedenen Stationen werden spannende, lustige und durstige Leutkircher Geschichten und Anekdoten rund um Bier, ehemalige Brauereien oder längst vergangene Wirtshäuser erzählt: Wieso hieß ein Wirtshaus "Warschau"?

Wo und warum fand der Leutkircher Bier-Umzug statt? Was ist ein Eisgalgen? Gab es früher schon einmal einen "Blauen Affen" in Leutkirch?

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

Nach dem Bier-Stadtspaziergang besteht noch (auf eigene Kosten) die Möglichkeit zur geselligen Einkehr in einer Leutkircher Wirtschaft. Die Gebühr ist nicht ermäßigbar. Verbindlicher Anmeldeschluss am Montag, 20. April 2026.

**Martin Steiner**

Leidenschaftlicher Whisky-Kenner mit großer Erfahrung.

261-21535

**Whisky Spezial  
Die Kunst der Nachreifung****Termin: Sa, 18.04.26****Uhrzeit: 18.30-20.45 Uhr****Dauer: 1 Abend****Ort: Museumsstüble,****Museum im Bock****Leitung: Martin Steiner****Gebühr: EUR 22,-**

Die Reifung im Fass ist das Herzstück jeder Whiskyproduktion. Erst im Holz entwickelt der Whisky seine Farbe, Tiefe und aromatische Vielfalt. Etwa 60 bis 80 Prozent seines endgültigen Charakters entstehen während dieser Zeit im Fass – durch den ständigen Austausch zwischen Destillat, Holz und Luft.

Besonders spannend wird es, wenn der Whisky nach seiner Hauptreifung in einem oder mehreren weiteren Fässern nachreift – einer sogenannten sekundären Reifung (engl. Finish). Diese zusätzliche Veredelung verleiht dem Whisky neue Aromen und Texturen und eröffnet ein breites Spektrum geschmacklicher Nuancen.

In diesem Spezialkurs werden anhand von sechs ausgewählten Whiskies die wichtigsten Nachreifungstypen, etwa in Sherry-, Port-, Rum- oder Cognacfässern kennen gelernt und deren typische Geschmacksprofile erlebt. Hierbei können die Teilnehmer ihre speziellen Vorlieben selbst entdecken, ihre Kenntnisse vertiefen und eine fundierte Entscheidung beim nächsten Whiskykauf treffen.

Zur Verköstigung werden stilles Wasser und Brot gereicht.

Whiskykosten in Höhe von ca. EUR 20,- (werden in bar vor Ort entrichtet).

Die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar.



# vhs Tanz und Ballett

## Tanz und Ballett

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

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

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

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 5 Jahren (Kurs 2)

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

Kursinhalt siehe Kurs 1.

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren

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

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

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 7 Jahren

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

Kursinhalt siehe Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren.

### Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 8 Jahren

**Tag:** Donnerstag  
**Uhrzeit:** 16.00–16.45 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Nadja Habermann  
**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren.

## Tänzerische Früherziehung für Kinder ab 10 Jahren

**Tag:** Donnerstag

**Uhrzeit:** 16.50–17.35 Uhr

**Dauer:** fortlaufend

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Nadja Habermann

**Gebühr:** EUR 22,- (monatlich)

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

## Ballett Mittelstufe

**Tag:** Freitag

**Uhrzeit:** 14.15–15.30 Uhr

**Dauer:** fortlaufend

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Nadja Habermann

**Gebühr:** EUR 36,50 (monatlich)

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.

## Ballett Fortgeschrittene

**Tag:** Freitag

**Uhrzeit:** 15.35–17.05 Uhr

**Dauer:** fortlaufend

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Nadja Habermann

**Gebühr:** EUR 42,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Ballett Mittelstufe.

### Nadja Habermann



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

## Video-Clip Dancing

### Video-Clip Dancing für Kinder

**Tag:** Donnerstag

**Uhrzeit:** 17.40–18.25 Uhr

**Dauer:** fortlaufend

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Nadja Habermann

**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 Dancing 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:** Nadja Habermann

**Gebühr:** EUR 29,- (monatlich)

Kursinhalt siehe Video-Clip Dancing für Kinder

### Marina Kelnhöfer



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



## Das Dschungelbuch

Impressionen



Fotos: Christoph Dorsch

## Auskunft und Information

**Gertrud Mösele**

Telefon 07561/ 87187

Gertrud.Moesle@leutkirch.de.

Persönlich erreichbar

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



# Gesundheit und Fitness

## Yoga

261-30102

### Yoga für Kids von 5–9 Jahren

**Termin:** Sa, 25.04.26

**Uhrzeit:** 10.00–11.00 Uhr

**Dauer:** 1 Vormittag

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Susanne Schwarz

**Gebühr:** EUR 8,10

Eine Reise durch das Tierreich. Kommt mit auf eine abenteuerliche Reise durch die Wüste, den Dschungel und das Meer. Wir machen gemeinsam Yoga und entdecken die Welt der Tiere. Bitte Yogamatte/großes Handtuch, Trinkflasche und ggf. eine Decke mitbringen.

261-30103

### Yoga für Teens von 10–14 Jahren

**Termin:** Sa, 25.04.26

**Uhrzeit:** 11.15–12.30 Uhr

**Dauer:** 1 Vormittag

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Susanne Schwarz

**Gebühr:** EUR 9,70

Yoga für entspannte Teens. Begleitet von Musik lernst du coole Yoga Übungen kennen. Wir strecken, dehnen und schütteln uns. Von anstrengend bis entspannend, von ruhig bis lustig. Hier ist für jede/n was dabei!

Bitte Yogamatte/großes Handtuch, Trinkflasche und ggf. eine Decke mitbringen.

261-30104

### Yoga für Anfänger und Senioren

**Beginn:** Mo, 19.01.26

**Uhrzeit:** 8.00–9.15 Uhr

**Dauer:** 10 Vormittage

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Zita Merk-Krug

**Gebühr:** EUR 78,70

Die Asanas sind für Anfänger und Senioren geeignet. Yoga beruhigt unseren Geist, kann u. a. den Blutdruck senken und führt zu mehr innerer Ruhe. Die Asanas halten unseren Körper geschmeidig und beweglich.

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

## Susanne Schwarz



Ausgebildete Yoga- und Kinderyoga-Lehrerin, Tanz- und Bewegungspädagogin sowie Meditationskursleiterin.

261-30105

### Yoga am Morgen

**Beginn:** Mo, 19.01.26

**Uhrzeit:** 9.30–11.00 Uhr

**Dauer:** 9 Vormittage

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Renate Morent-Fischinger

**Gebühr:** EUR 84,80

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.

<https://yoga-leutkirch-morent-fischinger.de>

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

261-30106

### Yoga am Abend

**Beginn: Mi, 21.01.26**

**Uhrzeit: 17.45–19.00 Uhr**

**Dauer: 9 Abende**

**Ort: Kindergarten Piepmatz, Wurzacher Siedlung**

**Leitung: Renate Morent-Fischinger**

**Gebühr: EUR 71,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-30105.

261-30107

### Yoga am Abend

**Beginn: Mi, 21.01.26**

**Uhrzeit: 19.10–20.25 Uhr**

**Dauer: 9 Abende**

**Ort: Kindergarten Piepmatz, Wurzacher Siedlung**

**Leitung: Renate Morent-Fischinger**

**Gebühr: EUR 71,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-30105.

261-30108

### Yoga trifft Pilates – Anfängerkurs

**Beginn: Do, 11.06.26**

**Uhrzeit: 9.15–10.15 Uhr**

**Dauer: 8 Vormittage**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Zita Merk-Krug**

**Gebühr: EUR 51,10**

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 und lass dich überraschen.

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

### Renate Morent-Fischinger



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

261-30109

### Yoga, Atmung und Meditation

**Beginn: Di, 03.03.26**

**Uhrzeit: 10.45–12.00 Uhr**

**Dauer: 6 Vormittage**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Joy Garcia Oliver**

**Gebühr: EUR 48,-**

In diesem Kurs entwickelst du durch Yogaübungen neues Körperbewusstsein und lernst durch angeleitete Meditation und Atemtechniken den Geist zu beruhigen. Das Ziel ist dein physisches und psychisches Wohlbefinden zu steigern, um in Balance und echte Verbindung mit dir selbst zu kommen.

Bitte bring eine Decke mit. Gurte, Yogablöcke und Matten sind vorhanden.

261-30111

### Online-Kurs: Yin Yoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

**Beginn: Do, 22.01.26**

**Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr**

**Dauer: 8 Abende**

**Ort: Online**

**Leitung: Sabrina Hölzl**

**Gebühr: EUR 74,-**

Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder

### 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.

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 Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. Zusätzlich erhalten Sie nach jeder Stunde eine Aufzeichnung, sodass Sie die Praxis während des Kurszeitraums jederzeit wiederholen können.

Benötigt werden: eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und/oder Decken sowie ein internetfähiges Gerät. Der Kurs findet per Zoom statt. Auf Wunsch können Sie auch ein eigenes ätherisches Öl bereithalten und Ihre Praxis damit individuell bereichern.

Verbindlicher Anmeldeschluss am Donnerstag, 15. Januar 2026.

261-30112

### Online-Kurs: Yin Yoga für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe

**Beginn: Do, 26.03.26**

**Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr**

**Dauer: 8 Abende**

**Ort: Online**

**Leitung: Sabrina Hölzl**

**Gebühr: EUR 74,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-30111.

Verbindlicher Anmeldeschluss am Donnerstag, 19. März 2026.

### Sabrina Hölzl



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

# Tai Chi & Qigong

261-30113

## Qigong „Das Spiel der fünf Tiere“

**Beginn:** Fr, 30.01.26  
**Uhrzeit:** 15.00–16.00 Uhr  
**Dauer:** 11 Nachmittage  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
 Eingang A, Raum 17  
**Leitung:** Kerstin Haberda  
**Gebühr:** EUR 69,50

Kerstin Haberda



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

Das "Spiel der fünf Tiere" gehört zu den ältesten (ca. 200 n. Chr.) und bekanntesten Übungsformen des Qigong.

Mit fließenden Bewegungen unserer Hände, Beine, Augen und des Körpers versuchen wir den Mut und die Spannkraft des Tigers, die ruhige Grazie des stolzen Hirsches, die stabile Kraft des gemütlichen Bären, die Klugheit des flinken Affen und die Leichtigkeit und Freiheit des anmutigen Kranichs nachzuahmen und zu verinnerlichen.

In Theorie und Praxis werden die Qigong-Prinzipien vermittelt und umgesetzt. Die Übungen dienen der Balance von Yin und Yang, fördern unsere Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit und helfen, die täglichen Belastungen zu bewältigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Uwe Reichenbach



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

261-30114

## „Kleine“ Qigong-Übungen mit großer Wirkung

**Beginn:** Fr, 22.05.26  
**Uhrzeit:** 14.30–15.30 Uhr  
**Dauer:** 7 Nachmittage  
**Ort:** Im Museumshof,  
 bei schlechtem Wetter im Gotischen Haus  
**Leitung:** Kerstin Haberda  
**Gebühr:** EUR 44,90

Die kurzen Qigong-Übungen: „Die Atemblume“, „Die dreifache Gestalt“, „Die 5-Elemente-Übung“ und die „Dantien-Übungen“ sind leicht und schnell erlernbare Übungen, die den Fluss der Lebensenergie harmonisieren und die körperliche Vitalität, die geistige Klarheit und eine tiefe Entspannung fördern. Gerade in dieser Zeit müssen wir uns um unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit kümmern. In Theorie und Praxis werden die Qigong-Prinzipien vermittelt und umgesetzt. Die Übungen fördern unsere Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit und helfen, die täglichen Anforderungen zu bewältigen.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

261-30115

## Tai Chi "Peking Form"

**Beginn:** Fr, 30.01.26  
**Uhrzeit:** 16.15–17.15 Uhr  
**Dauer:** 11 Nachmittage  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
 Eingang A, Raum 17  
**Leitung:** Kerstin Haberda  
**Gebühr:** EUR 69,50

„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.

261-30116

## Tai Chi "Peking Form"

**Beginn:** Fr, 22.05.26  
**Uhrzeit:** 15.45–16.45 Uhr  
**Dauer:** 7 Nachmittage  
**Ort:** Museumshof, bei schlechtem Wetter im Gotischen Haus  
**Leitung:** Kerstin Haberda  
**Gebühr:** EUR 44,90

Kursinhalt siehe Nr. 261-30115.

261-30117

## Workshop QiGong & Meditation Bewegung, Achtsamkeit und innere Balance

**Termin:** So, 22.03.26  
**Uhrzeit:** 9.00–12.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Leutkirch,  
 Adenauerplatz, Spiegelsaal  
**Leitung:** Uwe Reichenbach  
**Gebühr:** EUR 22,80

Ein Workshop für Gesundheit, Vitalität und geistige Klarheit.

QiGong und Meditation 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.

In der Meditation erfahren die Teilnehmenden, wie Achtsamkeit Konzentration, Kreativität und emotionale Ausgeglichenheit fördert. In der Stille entsteht Raum für Regeneration, Empathie und innere Klarheit – ein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebenskraft im Alltag.

Kursinhalte: Grundlagen von QiGong und Meditation. 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 widmet sich seit 2013 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: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Meditationskissen, ggf. Decke.



261-30118

## QiGong – Bewegung, Achtsamkeit und innere Balance

**Beginn: Mi, 25.03.26**

**Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr**

**Dauer: 14 Abende**

**Ort: Gemeinschaftsschule Leutkirch,**

**Adenauerplatz, Spiegelsaal**

**Leitung: Uwe Reichenbach**

**Gebühr: EUR 99,10**

Ein Kurs für Gesundheit, Vitalität und geistige Ausgeglichenheit.

QiGong ist eine jahrtausendealte chinesische Übungskunst zur Pflege von Körper, Geist und Lebensenergie (Qi). Mit sanften, bewusst ausgeführten Bewegungen, Atemübungen und innerer Sammlung wird der Energiefluss im Körper harmonisiert, das Nervensystem beruhigt und die Selbstheilungskraft gestärkt.

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. Blockaden können sich lösen, wodurch Lebenskraft, Kreativität und Lebensfreude wieder frei ins Fließen kommen. Besonders wirkungsvoll sind die symmetrischen Übungsfolgen, die beide Körperseiten einbeziehen. Sie unterstützen die Balance von Yin und Yang, stärken das Meridiansystem und fördern die Synchronisierung der Gehirnhälften. Das Ergebnis ist ein Zustand innerer Ruhe, Vitalität und energetischer Harmonie.

**Kursinhalte:**

Einführung in QiGong als Gesundheits- und Bewegungskunst. 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.

Begib dich auf eine Reise nach innen – und finde mehr Ruhe, Lebendigkeit und Energie in deinem Alltag.

Bei guten Wetter findet der Kurs auf der Wilhelmshöhe statt.

Uwe Reichenbach widmet sich seit 2013 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

261-30120

### Fit und entspannt durch den Frühling für Kinder im Grundschulalter

**Termin: Mo, 23.03.26**

**Uhrzeit: 14.30–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

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

**Eingang A, Raum 15**

**Leitung: Elfriede Jaschik**

**Gebühr: EUR 17,30**

Ich lade euch ein auf eine entspannte Reise durch den Frühling, bei der sich Entspannung, Bewegung, Achtsamkeit, u.v.m. mit frühlingshaften Bastelaktionen für unseren Frühlingstisch und kleinen Spielen abwechseln. Kreativ sein, macht stark, stärkt das Selbstvertrauen und die Resilienz. Kinder brauchen Raum und Zeit für Träume, um das Leben mit allen Sinnen zu genießen.

Sie sind aufgrund der Leistungsanforderungen in Schulen und Reizüberflutungen heute häufig einem Dauerstress ausgesetzt und kaum eine Jahreszeit bietet für Kinder so viel zum Staunen und kreativ zu sein wie der Frühling.

**Ziel:** Körper und Geist in Einklang bringen, daraus Kraft schöpfen und alles schnell im Alltag umzusetzen.

Bastelmaterialien für den Frühlingstisch werden gestellt.

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

261-30121

### Raus aus dem Stress

### Raus aus dem Gedankenkarussell

**Termin: Mo, 16.03.26**

**Uhrzeit: 17.00–19.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

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

**Eingang A, Raum 15**

**Leitung: Elfriede Jaschik**

**Gebühr: EUR 14,30**

Rein ins Fühlen, Spüren, Wahrnehmen, in die blitzschnelle Entspannung: Das geht ganz schnell und überall, ob bei der Arbeit, daheim, in der Warteschlange, im Stau. Warum nicht sofort in diesem Kurs...?! In wenigen Augenblicken finden Sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit und können jederzeit mit neuer Kraft zurück zur täglichen Routine.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, kl. Getränk.

261-30122

### Tagesseminar:

### Stressfrei in 60 Sekunden...

**Termin: Sa, 18.04.26**

**Uhrzeit: 9.30–17.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**1 Stunde Mittagspause**

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

**Leitung: Ramón Herbert Gambach**

**Gebühr: EUR 41,90**

...Power-Tankstellen nutzen und Energie-Vampire vermeiden.

Come in and burn-out? Hier nicht! In diesem humorvollen, fundierten Tagesseminar erhalten Sie einfache und schnelle Techniken für mehr Gelassenheit, privat und am Arbeits-



**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](http://www.kino-leutkirch.de)**

platz. Ebenso weniger bekannte Ursachen und ganzheitliche Lösungen für Stress, Burn-out, Erschöpfung. Zudem: Entspannter leben mit Impulsen aus der Glücksforschung. Ziel des Seminars: Sie lernen mehrere Methoden und Übungen, die Sie danach jederzeit schnell und einfach anwenden können, um in stressigen Momenten wieder einen „klaren Kopf“ zu bekommen. Plus: Eine Abschlussübung, die Ihr Leben verändern kann. Jeder Teilnehmer erhält danach auf Wunsch ein umfangreiches Skript als PDF, um das Gelernte noch besser einzusetzen und innere Ruhe zu steigern. Dieses Seminar kann unabhängig vom vorausgegangenen Vortrag besucht werden.

Zielgruppe: Alle gestressten Menschen vom Schüler (ab ca. 14 Jahren) bis zum Senior.

Sie möchten sich vorab schon informieren und das Thema kennenlernen? Ein Impulsvortrag findet statt am Dienstag, 14. April um 19.30 Uhr im Bocksaal Leutkirch (siehe Rubrik Vorträge).

#### Ramon Gambach



Selbst Burn-out-erfahren, Trainer für Gedächtnismethoden und „Entstressungs-Coach“.

261-30123

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

**Beginn:** Do, 19.02.26  
**Uhrzeit:** 20.00–20.45 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Ort:** Online  
**Leitung:** Sabrina Hölzl  
**Gebühr:** EUR 42,-

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus.

Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren,



Meditation – Klarheit, Kraft und innere Balance

entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren. Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) sowie bequeme Kleidung. Verbindlicher Anmeldeschluss am Donnerstag, 12. Februar 2026.

261-30124

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

**Beginn:** Do, 26.03.26  
**Uhrzeit:** 20.00–20.45 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Ort:** Online  
**Leitung:** Sabrina Hölzl  
**Gebühr:** EUR 42,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-30123.  
Verbindlicher Anmeldeschluss am Donnerstag, 19. März.2026.

261-30125

#### Meditation für Einsteiger

**Beginn:** Fr, 06.03.26  
**Uhrzeit:** 9.00–10.00 Uhr  
**Dauer:** 4 Vormittage  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Joy Garcia Oliver  
**Gebühr:** EUR 26,50

In diesem Kurs lernst du die Grundregeln der Meditation und unterschiedliche Techniken kennen, die dir helfen den Geist zu beruhigen. Du erfährst, dass Meditation mehr ist als eine spirituelle Praktik – sie dient auch der Stressbewältigung, ist eine Art der Selbsterforschung und fördert die Konzentration und Aufmerksamkeit. Bitte bringe eine Decke mit. Gurte, Yogablöcke und Matten sind vorhanden.

261-30126

#### Meditation für Einsteiger

**Beginn:** Fr, 08.05.26  
**Uhrzeit:** 9.00–10.00 Uhr  
**Dauer:** 4 Vormittage  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Joy Garcia Oliver  
**Gebühr:** EUR 26,50

Kursinhalt siehe Nr. 261-30125.

261-30127

#### Meditation – Klarheit, Kraft und innere Balance

**Beginn:** Mi, 25.03.26  
**Uhrzeit:** 19.45–20.45 Uhr  
**Dauer:** 14 Abende  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Leutkirch, Adenauerplatz, Spiegelsaal  
**Leitung:** Uwe Reichenbach  
**Gebühr:** EUR 99,10

Ein Kurs zur Stärkung von Konzentration, Kreativität und emotionalem Gleichgewicht.

In diesem Meditationskurs erforschen wir die heilsame Kraft der Achtsamkeit – und wie sie Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt. Durch regelmäßige Meditationspraxis fördern wir Konzentration, Kreativität und Erinnerungsvermögen, während Stress und innere Unruhe spürbar abnehmen. Meditation unterstützt darüber hinaus persönliche Entwicklungsprozesse und wirkt auf tiefer Ebene regenerierend. Sie stärkt das Immunsystem, fördert die Zellerneuerung und trägt so zu mehr Vitalität und ganzheitlicher Gesundheit bei.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung von Empathie und Selbstwahrnehmung. In der achtsamen Stille entsteht ein Raum, in dem Mitgefühl wachsen und persönliche Transformation geschehen kann – ein Weg zu mehr innerer Klarheit, Ruhe und Lebendigkeit im Alltag.

Kursinhalte: Grundlagen und Praxis der Achtsamkeitsmeditation (Zen & daoistische Medi-

tation). Körperwahrnehmung und Atemachtsamkeit. Impulse zur Förderung von Empathie und innerem Wachstum. Anleitung zur Integration in den Alltag

Für wen ist der Kurs geeignet? Für alle – ob Anfänger oder Geübte – die nach mehr Ruhe, Fokus und innerem Gleichgewicht suchen. Begeben dich auf eine Reise nach innen und entdecke die heilsame Kraft der Meditation. Uwe Reichenbach widmet sich seit 2013 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: Yogamatte, Meditationskissen, Ggf. Decke.

261-30128

### Klangworkshop für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Termin: Sa, 27.06.26

Uhrzeit: 9.30–11.45 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

Leitung: Elfriede Jaschik

Gebühr: EUR 15,80

Kreativ entdecken Kinder die Vielfalt der Klänge, was in einer Zeit, die immer schneller, lauter, sinnesärmer wird, wichtig ist, um den Kontakt zu sich selbst wieder zu finden. Klangschalen, Zimbeln, Gongs, Trommeln und weitere Naturtoninstrumente laden zum Experimentieren ein. Mit Spielen, Klangreisen, Klangbäder, Klangkonzerten und vielem mehr erleben die Kinder viel Freude, lernen den eigenen Körper spüren, sich wahrnehmen, entspannen und zur Ruhe zu finden. Die Sinne werden angeregt, die Konzentration gesteigert und in der Gruppe macht alles noch viel mehr Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Getränk.

Elfriede Jaschik



Entspannungspädagogin, Autogenes Training und Innovatives Autogenes Training (IAT), Progressive Muskelentspannung, Märchen-erzählerin (SKA), Klangtherapeutin.

# LARIFARI

## Programm 2026/27

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

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

**24.01. Vinyl-Party 142**

**30.01. Konzert - Jeff Mezzrow Band**  
Bluesy Soul Psycho Rock

**06.02. Die Offene Bühne**

**27.02. Konzert -**

**Die Stangenbohnen Partei**

Swing, Jazz und Blues, American Folk, Bluegrass und Country-Western

**28.02. Vinyl-Party 143**

**20.03. Konzert - Patrick Walker Duo**

Irish Music

**21.03. Vinyl-Party 144**

**24.04. Konzert - Nick Woodland Band -**

ex-Gitarrist v. Marius Müller Westernhagen

**30.04. Die Offene Bühne**

**02.05. Vinyl-Party 145**

**29.05. Konzert - Mo Bettah Freaks**

Rocksteady bis Big Band Swing und Ska

**30.05. Vinyl-Party 146**

**17.06. VHS-Jazz im Museumshof**

**20.06. Vinyl-Party 147**

**26.06. Konzert - Elizabeth Lee's**  
Cosmic Mojo - (USA/IT) Rock

**01.07. VHS-Jazz im Museumshof**

**15.07. VHS-Jazz im Museumshof**

**25.09. Konzert-Leonard Cohen Project**

**26.09. Vinyl-Party 148**

**03.10. Konzert - Rockin' Minds**

**10.10. Film & Musik - Commitments**

**30.10. Konzert - Angela Cory Band**

**07.11. Vinyl-Party 149**

**27.11. Konzert -**

**Franz Mayer Experience**

- Welthits auf schwäbisch mit Alex Köberlein (Schwoißfuaß)

**28.11. Vinyl-Party 150**

**05.12. Konzert -**

**Get Back - Sixties Band**

**27.12. Konzert - Bugatti Blues Band**

**31.12. Vinyl-Party 151**

### Vorschau 2027

**29.01. Konzert - Jeff Mezzrow Band -**

**Bluesy Soul Psycho Rock (tbc.)**

**30.01. Vinyl-Party 152**

**05.02. Die Offene Bühne**

**26.02. Konzert - Dannemann & Friends**

**27.02. Vinyl-Party 153**

**02.04. Konzert - Schlagenhauser**

**& Höckestaller (Hundling)**

**2 Gulasch und 2 Seidl Bier**

Songs von Danzer bis Ambros

**03.04. Vinyl-Party 154**

**10.04. Film + Musik**

**23.04. Konzert + Lesung - Kozmic Blue**

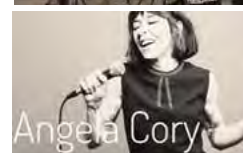
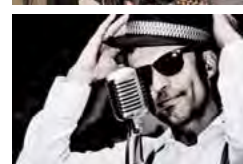
weitere Infos unter

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

**Vorverkauf bei Touristinfo Leutkirch**

**Tickets und Tischplatzreservierungen**

über [Larifari-ev@web.de](mailto:Larifari-ev@web.de)





261-30129

### Klangmassage mit Klangschalen Chakren-/Planetenschalen

**Termin:** Sa, 27.06.26

**Uhrzeit:** 14.00–17.00 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Elfriede Jaschik

**Gebühr:** EUR 20,40

Die Klangmassage ist eine Entspannungsmethode, die auf uralten Erkenntnissen über die Wirkung von Klängen basiert. Jede einzelne Körperzelle wird von den Klängen angesprochen und sanft massiert. In diesem Kurs erleben Sie die entspannende Wirkung von Klangschalen, den Umgang mit ihnen, die Anwendung auf und neben dem Körper und erfahren, wie Sie die Klangschalen im häuslichen Umfeld einsetzen können. Sie spüren, wie Hektik und Anspannung des Alltags sich lösen. Eine Klangmassage ist bereits mit einer Klangschale möglich, was die Anschaffungskosten überschaubar macht. Energiezentren können mit Chakren- und Planetenschalen harmonisiert werden. Der Schwerpunkt des Seminars liegt in der Vermittlung der Grundkenntnisse. Klangschalen und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit einem Herzschrittmacher oder Epilepsie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Kissen.

## Feldenkrais

261-30131

### Feldenkrais-Methode

**Beginn:** Mi, 21.01.26,

**Uhrzeit:** 9.30–10.45 Uhr

**Dauer:** 4 Vormittage

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Helga Lembens

**Gebühr:** EUR 32,70

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.

261-30132

### Feldenkrais-Methode

**Beginn:** Mi, 15.04.26

**Uhrzeit:** 9.30–10.45 Uhr

**Kein Kurs am 13.05.26**

**Dauer:** 5 Vormittage

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Helga Lembens

**Gebühr:** EUR 40,30

Kursinhalt siehe Nr. 261-30131.

## Gymnastik & Fitness

261-30201

### Kräftigungsgymnastik von Kopf bis Fuß

**Beginn:** Mo, 02.02.26

**Uhrzeit:** 19.45–20.45 Uhr

**Dauer:** 12 Abende

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Barbara Krotschek

**Gebühr:** EUR 75,60

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

Mit lockernden, kräftigenden und entspannenden Übungen für Rücken und Nacken, Arme und Beine. Beanspruchte Muskeln werden gedehnt und unter dem Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte gekräftigt. Entspannungseinheiten und Entlastungslagerungen tragen dazu bei, mit neuem Wohlbefinden nach Hause zu gehen.

Barbara Krotschek



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

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 soll diesen alltagsbedingten Verspannungen und Bewegungseinschränkungen sowie Schmerzen vorbeugen und entgegenwirken. Dazu gehören neben einem ausführlichen Mobilisationsprogramm mit Konzentration auf den eigenen Körper funktionelle und stabilisierende Kräftigungsübungen mit unterschiedlichen Kleingeräten für Schulter-Nacken, Bauch und Rücken.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfestes Schuhwerk und Getränk.

261-30203

### Wellness-Gymnastik

**Beginn:** Mi, 14.01.26

**Uhrzeit:** 18.40–19.40 Uhr

**Dauer:** 14 Abende

**Kein Kurs am 11.02., 01. und 22.04.26**

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Manuela Kunz

**Gebühr:** EUR 87,90

261-30202

### Rückenfit mit Schulter-Nacken-Spezial

**Beginn:** Fr, 30.01.26

**Uhrzeit:** 10.45–11.45 Uhr

**Dauer:** 12 Vormittage

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Barbara Krotschek

**Gebühr:** EUR 75,60

Helga Lembens



Ärztin für Psychosomatische Medizin und ausgebildete Feldenkrais-Dozentin.

Manuela Kunz



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



Feldenkrais-Methode – Interessiert? Gleich anmelden



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

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

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

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

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.

261-30204

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

**Beginn: Di, 13.01.26**

**Uhrzeit: 18.00–19.00 Uhr**

**Dauer: 15 Abende**

**Kein Kurs in den Fasnets- und Osterferien**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 94,-**

Ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer attraktiven Körperhaltung führt. In jeder Stunde aktivieren wir zunächst die tief liegende

261-30205

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

**Beginn: Di, 13.01.26**

**Uhrzeit: 19–20 Uhr**

**Dauer: 15 Abende**

**Kein Kurs in den Fasnets- und Osterferien**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 94,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-30204.261-30206

### Antara

**Termine und Uhrzeiten:**

**Mo, 12.01.26, 17.45–18.45 Uhr**

**Dauer: 14 Abende**

**Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11**

**Leitung: Gertrud Graf**

**Gebühr: EUR 87,90**

Antara ist ein Bewegungskonzept, welches die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet.

Mit ruhigen, kraftvollen und effizienten Bewegungsabfolgen wird die tiefste Muskelschicht des Rumpfes gezielt und kontinuierlich gestärkt.

Das intensive Training führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte. Grundlagen für eine gesunde Körperhaltung sowie Ausgleich zum hektischen Alltag.

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

261-30208

### Bodytoning

**Beginn: Do, 15.01.26**

**Uhrzeit: 17.20–18.20 Uhr**

**Dauer: 14 Abende**

**Kein Kurs am 12.02., 02. und 23.04.26**

**Ort: Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17**

**Leitung: Manuela Kunz**

**Gebühr: EUR 87,90**

Ein Bewegungsangebot mit gezielten Kräftigungsübungen zur Straffung der Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur, sowie zur Stärkung der Rücken-, Schulter- und Armmuskeln. Stretching- und Entspannungsphasen runden die Stunden ab und sorgen für Beweglichkeit und Regeneration.

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

261-30209

### Sommer-Fit-Mix auf der Wilhelmshöhe

**Beginn: Di, 09.06.26**

**Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr**

**Dauer: 5 Abende**

**Ort: Pavillon Wilhelmshöhe**

**Leitung: Sieglinde Seitz**

**Gebühr: EUR 32,70**

Ein bunter Mix aus Fitness- und Funktionsgymnastik, Faszientraining, Antara, Wirbelsäulen- und Rückengymnastik oder auch mal eine Stunde Aroha. Der Spaß kommt dabei nicht zur kurz!

Bitte Getränk, Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

### Sieglinde Seitz



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

261-30210

### Fitness Workout

**Beginn:** Di, 13.01.26

**Uhrzeit:** 9.00–10.00 Uhr

**Dauer:** 14 Vormittage

**Kein Kurs am** 03.02., 17. und 24.03.26

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Lieselotte Schmid

**Gebühr:** EUR 87,90

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

Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken mitbringen.

261-30212

### Aroha®

**Beginn:** Mo, 12.01.26

**Uhrzeit:** 17.30–18.30 Uhr

**Dauer:** 15 Abende

**Kein Kurs in den Fasnets- und Osterferien**

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Sieglinde Seitz

**Gebühr:** EUR 94,-

Lernen Sie Aroha® kennen! Ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen werden mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl spüren lässt. Das Workout mit Elementen aus Haka, Kung Fu und Tai Chi ist ein vollkommen neues Gruppenfitnessprogramm mit vielschichtigen Trainingszielen – effektiv, unkompliziert, gelenkschonend – und dadurch für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet.

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

261-30213

### Aroha® auf der Wilhelmshöhe

**Beginn:** Di, 09.06.26

**Uhrzeit:** 17.30–18.30 Uhr

**Dauer:** 5 Abende

**Ort:** Pavillon Wilhelmshöhe

**Leitung:** Sieglinde Seitz

**Gebühr:** EUR 32,70

Kursinhalt siehe Nr. 261-30212.

### Lieselotte Schmid



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

261-30215

### Power workout

**Beginn:** Do, 15.01.26

**Uhrzeit:** 19.45–20.45 Uhr

**Dauer:** 14 Abende

**Kein Kurs am** 05.02. und 19.03.26

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Lieselotte Schmid

**Gebühr:** EUR 87,90

Die Übungen werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Der Schwerpunkt liegt auf Kraft und Ausdauer, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen. Es fließen Elemente aus dem Tabata-Programm ein. Bodyworkout – mal ganz anders!

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallensportschuhe und genügend zum Trinken mitbringen.

261-30216

### Best of 10 Jahre STRONG workout

**Beginn:** Mo, 12.01.26

**Uhrzeit:** 18.30–19.30 Uhr

**Dauer:** 15 Abende

**Kein Kurs in den Fasnets- und Osterferien**

**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17

**Leitung:** Sieglinde Seitz

**Gebühr:** EUR 94,-

Das Beste aus 10 Jahre STRONG. STRONG ist ein hochintensives Intervalltraining. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit Du deine bisherigen Grenzen übersteigst und Deine Fitnessziele schneller erreichst.

- Trainiere jeden Muskel: Mithilfe deines Eigengewichts verbesserst Du die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln.
- Nachbrennwert steigern: Die hochintensiven Intervalle bringen Deinen Körper dazu, 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. Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk.

261-30219

### PowerChi

**Beginn:** Mi, 14.01.26

**Uhrzeit:** 17.30–18.30 Uhr

**Dauer:** 14 Abende

**Kein Kurs am** 11.02., 01. und 22.04.26

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Manuela Kunz

**Gebühr:** EUR 87,90

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

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

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

261-30220

### Wellnessgymnastik

**Beginn:** Do, 15.01.26

**Uhrzeit:** 18.30–19.30 Uhr

**Dauer:** 14 Abende

**Kein Kurs am** 12.02., 02. und 23.04.26

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Manuela Kunz

**Gebühr:** EUR 87,90

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

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

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

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



261-30223

### Fitness-Training auf dem Minitrampolin

**Beginn:** Mi, 14.01.26

**Uhrzeit:** 16.40-17.40 Uhr

**Dauer:** 15 Nachmittage

**Kein Kurs am 11.02.26 und in den Osterferien**

**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.

Das Balance-Training bringt jeden Muskel in Aktion und Sie ins Gleichgewicht. Der ständige Kontakt der Füße zur Matte wirkt zudem wie eine Reflexzonenmassage. Nach dem Training fühlt man sich daher nicht ausgepowert, sondern frisch und – buchstäblich – beschwingt.

"Schwing dich fit" ist für Männer und Frauen in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

261-30224

### Fitness-Training auf dem Minitrampolin

**Beginn:** Mi, 14.01.26

**Uhrzeit:** 17.40-18.40 Uhr

**Dauer:** 15 Nachmittage

**Kein Kurs am 11.02.26 und in den Osterferien**

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Sieglinde Seitz

**Gebühr:** EUR 94,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-30223.

261-30227

### Stepp for fun

**Beginn:** Mo, 12.01.26

**Uhrzeit:** 19.50-20.50 Uhr

**Dauer:** 14 Abende

**Kein Kurs am 02.02., 16. und 22.03.26**

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Lieselotte Schmid

**Gebühr:** EUR 87,90

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

Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Sara Möble



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

261-30228

### Zumba-Fitness

**Beginn:** Mi, 21.01.26

**Uhrzeit:** 18.00-19.00 Uhr

**Dauer:** 15 Abende

**Kein Kurs am 18.02. und 01. und 08.04.26**

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

**Eingang A, Raum 15**

**Leitung:** Sara Möble

**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 Verbesserung Ihrer Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung, sowie die Steigerung Ihrer Ausdauer und Leistungsfähigkeit. „Learning by doing“: Das Format Zumba setzt dabei auf wenige Anweisungen und Theorie. Stattdessen steht die praktische Durchführung der Choreographien im Vordergrund. Spaß und Lebensfreude dürfen natürlich nicht fehlen!

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

261-30229

### Zumba-Fitness

**Beginn:** Mi, 21.01.26

**Uhrzeit:** 19.10-20.10 Uhr

**Dauer:** 15 Abende

**Kein Kurs am 18.02. und 01. und 08.04.26**

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

**Eingang A, Raum 15**

**Leitung:** Sara Möble

**Gebühr:** EUR 94,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-30228.

261-30233

### Zumba-Fitness

**Beginn:** Fr, 23.01.26

**Uhrzeit:** 18.00-19.00 Uhr

**Dauer:** 13 Abende

**Kein Kurs am 13.; 20.02.; 03.04. und 01.05.26**

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

**Eingang A, Raum 17**

**Leitung:** Sara Möble

**Gebühr:** EUR 81,70

Kursinhalt siehe Nr. 261-30228.



Zumba-Fitness

261-30234

### Chi Ball

**Beginn:** Do, 08.01.26  
**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 folgende fünf Hauptphilosophien beinhaltet:

1. Traditionell 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. Für jedes Alter geeignet. Auch Männer sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Leichte Sportschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, großes Handtuch für die vorhandene Matte.

261-30239

### Flexi-Bar und Gymnastik

**Beginn:** Mi, 14.01.26  
**Uhrzeit:** 9.00–10.00 Uhr  
**Dauer:** 14 Vormittage  
**Kein Kurs am 11.02., 01. und 22.04.26**  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Manuela Kunz  
**Gebühr:** EUR 87,90

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

#### Zita Merk-Krug



Übungsleiterin  
in der  
Prävention und  
Yogalehrerin.  
Schwerpunkt  
Senioren.

261-30240

### Flexi-Bar

**Beginn:** Mi, 14.01.26  
**Uhrzeit:** 18.50–19.50 Uhr  
**Dauer:** 15 Abende  
**Kein Kurs am 11.02.26 und  
in den Osterferien**  
**Ort:** Bewegungsraum  
Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Sieglinde Seitz  
**Gebühr:** EUR 94,-

Der Flexi-Bar ist ein Multitalent unter den Sportgeräten. Das Flexi-Bar-Training verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung.

Ob sitzend, stehend, bewegend oder balancierend angewandt, es bietet für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein exzellentes Training. Wenn Sie konsequent üben, erreichen Sie unter anderem die Festigung des Bindegewebes, eine Verbesserung der Körperhaltung und eine Förderung des Stoffwechsels (das Training ist sehr gut geeignet für Übergewichtige). Der Flexi-Bar ist ein Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte.

Bei akuten Entzündungen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

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

261-30243

### Gymnastik nach Pilates

**Beginn:** Do, 08.01.26  
**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. Es gibt Übungen mit Geräten und ohne Geräte. Erfunden hat sie der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren.

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

## Bewegung Spezial

261-30246

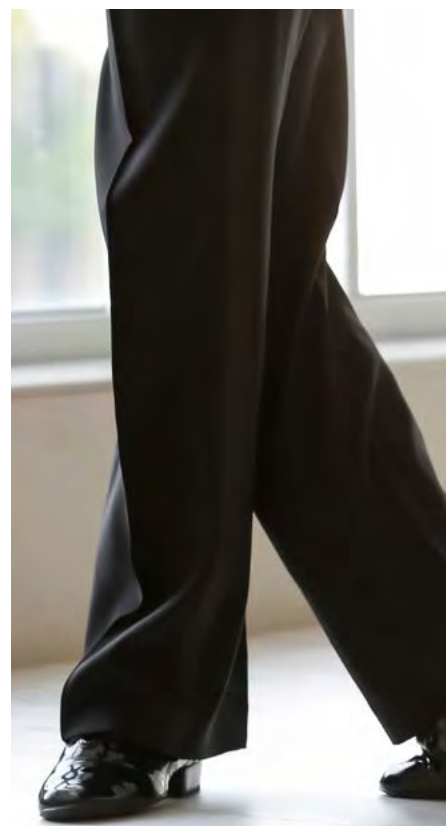
### Frau tanzt – Fit mit LineDance

**Beginn:** Do, 15.01.26  
**Uhrzeit:** 18.35–19.35 Uhr  
**Dauer:** 14 Abende  
**Kein Kurs am 05.02. und 19.03.26**  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Lieselotte Schmid  
**Gebühr:** EUR 87,90

LineDance ist ein Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Spaß, Fitness und rhythmisches Bewegen auf Musik stehen im Vordergrund. Kleine, später umfangreichere Schrittkombinationen werden in gleichmäßiger Wiederholung auf aktuelle Musiktitel, Musikklassiker, lateinamerikanische Musik, Pop und Rock, Swing usw. getanzt. Diese Abwechslung macht richtig Spaß!

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

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



Fit mit LineDance

Birgit Wolf



Zertifizierte  
Prä- und  
Postnatal-  
trainerin.

261-30248

### Workshop Rhythmus-Stöcke & Stockkampfkunst

**Termin: So, 26.04.26****Uhrzeit: 10.00-13.00 Uhr****Dauer: 1 Termin****Ort: Bewegungsraum****Untere Grabenstr. 11****Leitung: Antje Leydel-Lehmann****Gebühr: EUR 20,40**

Wir laden Sie herzlich ein zum spielerischen Kennenlernen der Rhythmus-Stöcke, ersten Schlagfolgen aus der philippinischen Stockkampfkunst Escrima, sowie einer kleinen Stocktanz-Choreographie. Da kommt Schwung und gute Laune auf!

Für alle, die Freude an Bewegung und Rhythmus haben, sowie etwas Neues ausprobieren möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Normale körperliche Belastbarkeit und Beweglichkeit sollte gegeben sein. Elemente aus der philippinischen Stockkampfkunst verweben sich in diesem Workshop mit afrikanischen „Talking Sticks“ und rhythmischem Stocktanz. Das Bewegungsspektrum reicht von meditativ bis dynamisch. Im Miteinander werden Achtsamkeit, Präsenz und klare Ausrichtung unmittelbar erfahrbar. Hierbei geht es jedoch nie um Körpertreffer! Vielmehr steht die Begegnung mit sich selbst und dem Partner im Vordergrund. Spielerisch öffnet sich dabei ein Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude. Der Umgang mit den Stöcken zur Musik bringt den Körper in Bewegung, erdet und lässt ganz im Hier und Jetzt ankommen.

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

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

## Bewegung Zielgruppen

261-30306

### MamiFIT mit Babybauch

**Beginn: Fr, 16.01.26****Uhrzeit: 16.00-17.00 Uhr****Dauer: 10 Nachmittage****Ort: Georg-Schneider-Haus,****Eingang A, Raum 15****Leitung: Birgit Wolf****Gebühr: EUR 63,30**

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.

261-30307

### Rückbildung

**Beginn: Mi, 21.01.26****Uhrzeit: 10.15-11.15 Uhr****Dauer: 10 Vormittage****Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11****Leitung: Birgit Wolf****Gebühr: EUR 63,30**

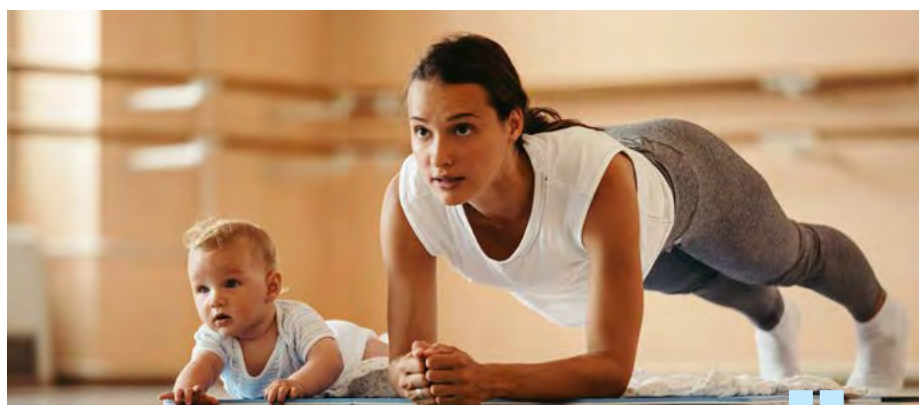
Die Rückbildung richtet sich an alle Mamis nach der Geburt, die vom Frauenarzt die Erlaubnis zur Rückbildung erhalten haben. In einem gezielt aufbauenden Kurs soll der Rückbildungsprozess nach der Geburt unterstützt werden. Durch spezielle Übungen werden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Die Rückbildung dient ebenfalls dazu das Herz-Kreislauf-System wieder anzukurbeln und die allgemeine Fitness zu fördern. Somit verbessert sich die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden wird gesteigert. Der Kurs bietet außerdem die Möglichkeit des Austausches von Müttern untereinander. Babys können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

261-30308

### MamiFIT HIIT (hochintensives Intervalltraining) – Cardio und Core

**Beginn: Mi, 21.01.26****Uhrzeit: 11.30-12.15 Uhr****Dauer: 10 Vormittage****Ort: Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11****Leitung: Birgit Wolf****Gebühr: EUR 48,-**

Ist deine Rückbildung abgeschlossen und du hast mal wieder richtig Lust dich auszupowern? Dann bist du hier genau richtig. Gezieltes 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.



MamiFIT – Bewegung für alle



### Marina Riedle



Zertifizierte  
Kangatrainerin  
mit  
Trageberatung.

261-30310

### MamiFIT mit deinem Baby in der Trage

**Beginn:** Di, 14.04.26

**Uhrzeit:** 10.15–11.15 Uhr

**Dauer:** 8 Vormittage

**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11

**Leitung:** Marina Riedle

**Gebühr:** EUR 51,10

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).

261-30333

### Bewegen, Spielen, Singen – Sinnesförderung für Kleinkinder (6–12 Monate)

**Beginn:** Mo, 02.02.26

**Uhrzeit:** 9.30–11.00 Uhr

**Dauer:** 7 Vormittage

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

Eingang A, Raum 17

**Leitung:** Antje Waizenegger

**Gebühr:** EUR 66,40

Ein Kurs für Babys und Kleinkinder, gedacht für Mütter oder Väter mit ihren Babys von ca. 6 bis 12 Monaten. Wahrnehmung mit allen Sinnen ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich Kinder körperlich, geistig und emotional gesund entwickeln können. Im spie-

### Antje Waizenegger



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

lerischen 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.

261-30341

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

**Beginn:** Mi, 07.01.26

**Uhrzeit:** 15.00–16.00 Uhr

**Dauer:** 10 Nachmittage

**Ort:** Turnhalle Oberer Graben

**Leitung:** Stefanie Schmid

**Gebühr:** EUR 32,70

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.

### Dorle Brunner



Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin mit verschiedenen Konzepten und diversen Fortbildungen.

261-30342

### Eltern-Kind-Turnen (3 bis 4,5 Jahre)

**Beginn:** Mi, 07.01.26

**Uhrzeit:** 14.00–15.00 Uhr

**Dauer:** 10 Nachmittage

**Ort:** Turnhalle Oberer Graben

**Leitung:** Stefanie Schmid

**Gebühr:** EUR 32,70

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

261-30343

### Workshop: Kinesiologie für Schulkinder

**Termin:** Fr, 06.03.26

**Uhrzeit:** 16.00–18.30 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum B

**Leitung:** Rita Jeni

**Gebühr:** EUR 17,30

Die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Gezielte Bewegungen in bestimmten Übungen (Brain-Gym-Übungen = Gehirngymnastik) dienen dem Ziel, 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.

### Stefanie Schmid



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

261-30345

### Bewegungsprogramm "Fünf Esslinger"

**Beginn:** Mi, 15.04.26  
**Uhrzeit:** 9.30–10.30 Uhr  
**Dauer:** 4 Vormittage  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang A, Raum 15  
**Leitung:** Elfriede Jaschik  
**Gebühr:** EUR 26,50

Das Programm ist speziell geeignet für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, um körperliche und geistige Fitness so lange wie möglich zu erhalten und zu verbessern: Die „Fünf Esslinger“ stärken den gesamten Bewegungsapparat. Mit einfachen Übungen können das Gleichgewicht/die Balance (kontrollierte Gleichgewichtsverlagerung), die Beweglichkeit (Muskelverkürzungen entgegenwirken), die Schnelligkeit zur Vermeidung eines Sturzes verbessert und die Kraft der unteren und oberen Körperhälften trainiert werden. Kraft ist die Basis jeder Bewegung. Ergänzend werden in jeder Kursstunde noch verschiedene Übungen zum Gedächtnistraining eingebaut. Alle Übungen im Sitzen und Stehen!

Die Kursleiterin wurde vom Begründer des Verfahrens persönlich ausgebildet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

261-30347

### Seniorengymnastik "Wer rastet, der rostet"

**Beginn:** Do, 08.01.26  
**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 – ohne Bewegung stellen sich sogleich Defizite in unserem Herz-Kreislaufsystem, im Bewegungsapparat und im gesamten Organismus ein. Um dies zu verhindern, wird im 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.

261-30348

### Seniorengymnastik "Wer rastet, der rostet"

**Beginn:** Do, 11.06.26  
**Uhrzeit:** 8.00–9.00 Uhr  
**Dauer:** 8 Vormittage  
**Ort:** Bewegungsraum Untere Grabenstr. 11  
**Leitung:** Zita Merk-Krug  
**Gebühr:** EUR 38,30

Kursinhalt siehe Nr. 261-30347.

DRK

### Seniorengymnastik

**Beginn:** Fr, 09.01.26  
**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!



**Bei der  
vhs erhalten  
Sie Geschenkgutscheine  
in beliebiger  
Höhe.**

Gutscheine



**blumen mayrhofer**  
07561/2429 floristik-mayrhofer@t-online.de  
Blumenhaus Mayrhofer  
Bachstraße 15 / 88299 Leutkirch



**leutax**  
Steuerberatungsgesellschaft mbH  
Memminger Straße 107  
88299 Leutkirch  
Telefon: 07561 9865-0  
Email: [info@leutax.de](mailto:info@leutax.de)  
[www.leutax.de](http://www.leutax.de)

## DRK Seniorengymnastik

**Beginn:** Di, 13.01.26  
**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. Kursinhalt siehe DRK Seniorengymnastik Freitagkurs. Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, fortlaufend bei Isabella Neumann, Gymnastik im Haus des Roten Kreuzes, Memminger Str. 133.

## Bewegung im Wasser

## DRK Wassergymnastik

**Beginn:** Mi, 07.01.26  
**Uhrzeit:** 18.00–18.45 Uhr  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Cornelia Würzer  
**Gebühr:** EUR 3,- pro Termin, zzgl. Eintritt  
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

**Sa, 10.01.26, 9.45–10.30 Uhr**  
**Dauer:** fortlaufend  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Isabella Neumann  
**Gebühr:** EUR 3,- pro Termin, zzgl. Eintritt  
Lehrschwimmbecken

Veranstaltungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Zusammenarbeit mit der vhs. Kursinhalt siehe DRK Wassergymnastik Mittwochkurs. Samstag, 9.45 bis 10.30 Uhr bei Isabella Neumann und Viktoria Heinz (im Wechsel).

## 261-30370 Schwimmkurs für Anfänger von 5–7 Jahren

**Beginn:** Mo, 09.03.26  
**Uhrzeit:** 17.00–17.45 Uhr  
**Dauer:** 9 Termine  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Monika Popp,  
Michael Birkenmaier, Andreas Hüber  
**Gebühr:** EUR 62,10

Ziel ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“. In der Gebühr ist der Eintritt ins Lehrschwimmbecken bereits enthalten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

## 261-30371 Schwimmkurs für Anfänger von 5–7 Jahren

**Beginn:** Mo, 09.03.26  
**Uhrzeit:** 17.45–18.30 Uhr  
**Dauer:** 9 Termine  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Monika Popp,  
Michael Birkenmaier, Andreas Hüber  
**Gebühr:** EUR 62,10

Ziel ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“. In der Gebühr ist der Eintritt ins Lehrschwimmbecken bereits enthalten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

## 261-30372 Schwimmkurs für Anfänger von 5–7 Jahren

**Beginn:** Mo, 09.03.26  
**Uhrzeit:** 18.30–19.15 Uhr  
**Dauer:** 9 Termine  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Monika Popp,  
Michael Birkenmaier, Andreas Hüber  
**Gebühr:** EUR 62,10

Ziel ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“. In der Gebühr ist der Eintritt ins Lehrschwimmbecken bereits enthalten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

## 261-30380 Schwimmkurs für Anfänger von 5–7 Jahren

**Beginn:** Di, 24.02.26  
**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. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

## 261-30381 Schwimmkurs für Anfänger von 5–7 Jahren

**Beginn:** Di, 24.02.26  
**Uhrzeit:** 17.45–18.30 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. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

## 261-30382 Schwimmkurs für Anfänger von 5–7 Jahren

**Beginn:** Di, 24.02.26  
**Uhrzeit:** 18.30–19.15 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. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.



Schwimmkurse für Anfänger



### Sophia Ringer



Rettungsschwimmerin und seit 2018 erfahrene Schwimmerin.

261-30384

### Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

**Beginn:** Sa, 10.01.26  
**Uhrzeit:** 11.45-12.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Kurt Besch  
**Gebühr:** EUR 69,-

Ziel ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“. In der Gebühr ist der Eintritt ins Lehrschwimmbecken bereits enthalten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

Ziel: Ausstrahlung, Selbstsicherheit und Vorzüge betonen lernen. Die Dozentin Juliana Buhl ist Make-up Stylistin und Visagistin.

Bitte mitbringen: Handtuch und Schreibzeug. EUR 12,- Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

261-30452

### Unser Beckenboden – Unsere Mitte

**Beginn:** Di, 20.01.26  
**Uhrzeit:** 19.00-20.15 Uhr  
**Dauer:** 6 Abende  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 15  
**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.

261-30453

### Dorn-Selbsthilfe-Übungen

**Termin:** Sa, 07.03.26  
**Uhrzeit:** 16.00-18.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang A, Raum 17  
**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.

### Pia Veit



Ausgebildete Hebamme und erfahrene Rettungsschwimmerin.

261-30385

### Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

**Beginn:** Sa, 10.01.26  
**Uhrzeit:** 12.30-13.15 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Kurt Besch  
**Gebühr:** EUR 69,-

Ziel ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“. In der Gebühr ist der Eintritt ins Lehrschwimmbecken bereits enthalten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

### Linda Waldhoff



Sportwissenschaftlerin (Master) und erfahrene Rettungsschwimmerin.

261-30383

### Schwimmkurs für Anfänger von 5-7 Jahren

**Beginn:** Sa, 10.01.26  
**Uhrzeit:** 11.00-11.45 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine  
**Ort:** Lehrschwimmbecken  
**Schule:** Oberer Graben  
**Leitung:** Kurt Besch  
**Gebühr:** EUR 69,-

Ziel ist das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“. In der Gebühr ist der Eintritt ins Lehrschwimmbecken bereits enthalten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel.

## Medizin & Wohlbefinden

261-30446

### Hautpflegeberatung und typgerechtes Make-up für Jugendliche

**Termin:** Sa, 07.03.26  
**Uhrzeit:** 15.00-19.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag/Abend  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum B  
**Leitung:** Juliana Maria Buhl  
**Gebühr:** EUR 26,50

Wir beginnen mit Hautpflegeberatung und individuell wichtigen Pflegetipps.

Dieser Kurs enthüllt, Schritt für Schritt Auftragechniken und welche Farbtöne – von dunkel bis pastell – vorteilhaft sind. Immer im Einklang mit den aktuellen Trends vom natürlichen Tages-Make-up, bis hin zu Contouring für einen besonderen Anlass.



# 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: Mo, Di, Do, Fr: 9.00–12.00 Uhr  
Frau Edina Schmidt, Telefon 07561/87-387, edina.schmidt@leutkirch.de

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

## Englisch

261-40601

**Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A1/A2)**

**Beginn: Mi, 04.02.26**

**Uhrzeit: 18.30–20.00 Uhr**

**Dauer: 12 Abende**

**Kein Kurs am 18.02. und 08.04.26**

**Ort: Torhaus, 1. Oberg., Raum B**

**Leitung: Martin Röder**

**UE: 24,00**

**Gebühr: siehe Gebührentabelle S. 53**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Lehrgangs für Anfänger mit geringen sprachlichen Vorkenntnissen. Wir setzen in diesem Semester den Kurs fort mit dem zweiten Band des Lehrbuchs „Easy English“ A1.2 (ISBN 978-3-06-520807-9) bei Cornelsen-Verlag (ca. EUR 30,- im Buchhandel). Die Bücher können nach dem ersten Abend auch auf Wunsch vom Kursleiter gesammelt bestellt werden.

Wir arbeiten ab Unit 11 weiter. Mit schriftlichen Übungen, einfachen Partner-Dialogen und Grammatik-Übungen erlernen wir die englische Sprache. Das Lehrbuch beinhaltet ein Vokabelheft, zwei Hör-CDs (Texte und



### Martin Röder



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

### Jochen Martiny



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

### 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.“

Vokabel-Trainer) und eine DVD, mit Hilfe derer Vokabeln und sprachliche Inhalte passend zu den Lektionen, sowie ein praktisches Hörverständnis zu Hause vertieft werden können. Damit auch der Spaß am Lernen nicht zu kurz kommt, gibt es zwischendurch Spiele und die Auflockerung durch das Anhören von englischsprachiger Musik. Darüber hinaus erfährt man Wissenswertes über Land und Leute englischsprachiger Länder. Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

261-40604

### Englisch für Anfänger am Vormittag (A2)

**Beginn:** Di, 20.01.26  
**Uhrzeit:** 9.30–11.00 Uhr  
**Dauer:** 10 Vormittage  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum B  
**Leitung:** Jochen Martiny  
**UE:** 20,00  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle S. 53

Wir benutzen das Werk "Easy English A2" Cornelsen-Verlag, ISBN 978-06-520815-4. Das Sprachniveau A2 bedeutet, Grundkenntnisse sind einigermaßen vorhanden. Diese sol-

len in diesem Kurs aber gerne wieder aufgefrischt werden. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, wir üben die Grammatik (nur in den Grundzügen), und die unregelmäßigen Verben. Wir diskutieren, beschreiben Bilder, erweitern unseren Grundwortschatz, der häufig bei den Lernenden schon vorhanden ist, aber durch den Gebrauch wieder aktiviert wird. Wir versuchen Aktuelles aus der Anglophonie zu erfassen. Ebenso werden Songs mit ihren Texten gelesen und gehört (und gesungen?). Danach gibt es noch Gelegenheit, den Kurs in einem Leutkircher Café gemütlich ausklingen zu lassen.

261-40618

### Englisch für Senioren am Vormittag (B1)

**Beginn:** Mo, 19.01.26  
**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. 53

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

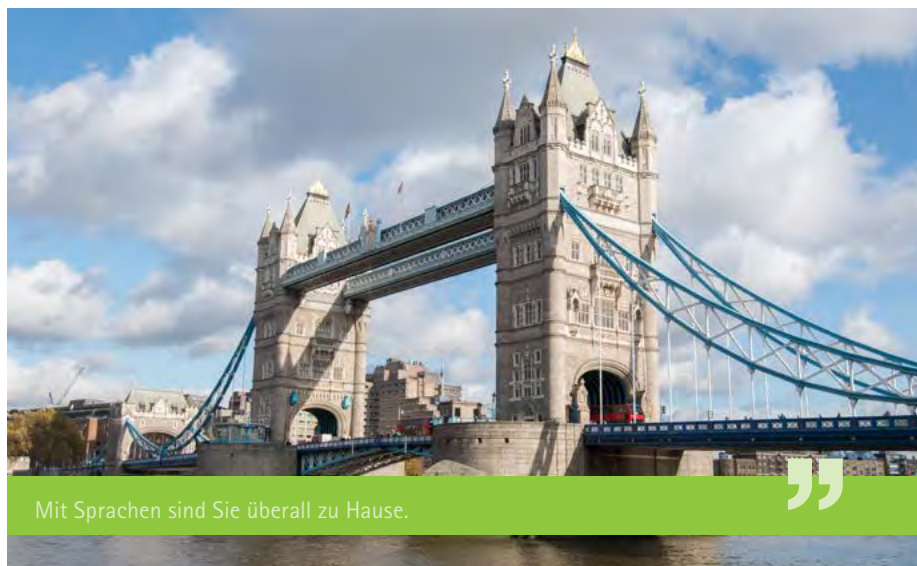
Wir erarbeiten im Kurs gemeinsam die vorgeschlagenen Themen, Lesen, studieren die Grundgrammatik, die unregelmäßigen Verben, sprechen und diskutieren mit einander. Außerdem gehören Hits mit Musik und Songtexten zum Unterricht. Als Lektüre lesen wir im Augenblick Jules Verne: Around the World in 80 Days (Klett: 978-3-12-500106-0). Nach dem Kurs besteht die Gelegenheit, den Kurs in einem Leutkircher Café gemütlich ausklingen zu lassen.

261-40626

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

**Beginn:** Do, 29.01.26  
**Uhrzeit:** 18.30–20.00 Uhr  
**Dauer:** 12 Abende  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Kordian Tetkov  
**UE:** 24,00  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle S. 53

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

261-40803

### Französisch Niveau (A2.1)

**Beginn:** Mo, 23.02.26  
**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. 53

Dieser Kurs ist die Fortsetzung vom letzten Semester. Ein handlungsorientierter und ab-

#### Nadine Guglielmetti-Weiss



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

wechslungsreicher Mix aus lebendigen Grammatik- und Ausspracheübungen verspricht lehrreiche und unterhaltsame Stunden.

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

Als Lehrwerk nutzen wir "CHAPEAU A2" (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-103434-4 ab Lektion 8.

261-40809

### Französisch Mittelstufe am Abend (B1)

**Beginn:** Do, 05.02.26  
**Uhrzeit:** 18.25-19.55 Uhr  
**Dauer:** 10 Abende  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum B  
**Leitung:** Monika Fink  
**UE:** 20,00  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle S. 53

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

261-40812

### Französisch Mittelstufe am Vormittag (B2)

**Beginn:** Do, 29.01.26  
**Uhrzeit:** 9.00-10.30 Uhr  
**Dauer:** 12 Vormittage  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus, Eingang B, Raum 14  
**Leitung:** Monika Fink  
**UE:** 24,00  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle S. 53

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, uns das Burgund näher anzuschauen. Zu Beginn jeder Stunde gibt es Kommunikations- und Wortschatzübungen. Ein von den Teilnehmern gewünschtes Grammatikthema wird gerne wiederholt und geübt.

261-40820

### Französisch für Fortgeschrittene (C1)

**Beginn:** Mi, 28.01.26  
**Uhrzeit:** 16.30-18.00 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine  
**Ort:** Torhaus, 1. Oberg., Raum B  
**Leitung:** Monika Fink  
**UE:** 24,00  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle S. 53

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

261-40900

**Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1/A2)**

**Beginn: Di, 27.01.26**

**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. 53**

Proseguiamo il corso con piccoli dialoghi e grammatica, da A1 verso A2.

**Monika Fink**



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



Gemeinsam bei der vhs Sprachen lernen macht Spaß

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

## vhs Sprachkurse – Gebührenübersicht

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



# Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Bevor man sich für einen Sprachkurs entscheidet, steht man (meist) vor der schwierigen Frage – welcher Kurs mit welchem Kurs-niveau 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 Sprach-niveaus 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.



★ 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



**SCHWÖRER**  
**OPTIK &**  
**HÖRAKUSTIK**

**Sehen und Hören  
aus einer Hand!**

Obere Vorstadtstr. 3  
88299 Leutkirch  
Tel: 07561/3631



## Theater- und Klassik-Abonnements

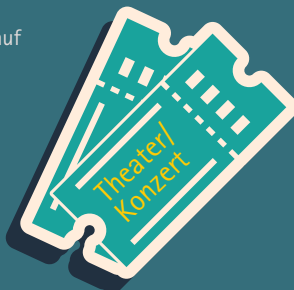
Kultur im Abo genießen – und dabei 20 % im Vorverkauf sparen. Das geht mit unseren Theater- oder Klassik-Abonnements.

Buchung in der vhs-Geschäftsstelle und online auf [www.reservix.de](http://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
Ermäßigt*	86,40	76,80
Ermäßigt**	70,40	60,80

### Klassik-Abonnement

(alle vier Klassik-Konzerte einer Saison)

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

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

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

## Eintrittskarten

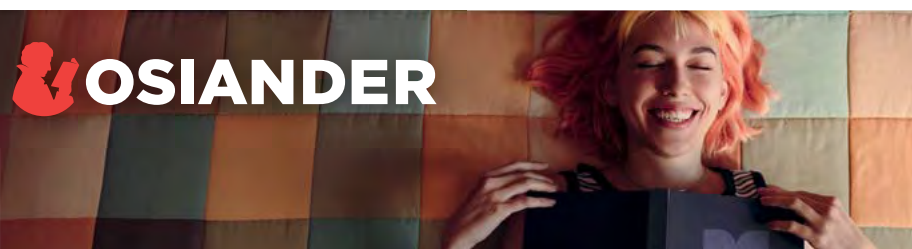
Im Vorverkauf online bei [www.reservix.de](http://www.reservix.de) oder im Direktverkauf in der Touristinfo Leutkirch.

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](http://www.reservix.de) möglich.



## Herzlich willkommen bei Osiander in Leutkirch

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

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

Osiander App  
Für alle, die Bücher und Geschichten lieben.



Code scannen & App herunterladen!

## Alle Kurse und Veranstaltungen auch unter

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





# Arbeit und Beruf

## EDV Grundlagen

261-50106

**PC-Kompaktkurs**  
**Word, Excel und Internet**

**Beginn:** Mo, 23.02.26  
**Uhrzeit:** 17.00–19.15 Uhr  
**Dauer:** 5 Abende  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Ruth Baranowski  
**Gebühr:** EUR 84,50

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

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

261-50110

**Grundkurs**  
**Excel**

**Termine und Uhrzeiten:**  
Mi, 25.02.26, 17.00–19.15 Uhr  
Fr, 27.02.26, 17.00–19.15 Uhr  
Mi, 04.03.26, 17.00–19.15 Uhr  
Fr, 06.03.26, 17.00–19.15 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Ruth Baranowski  
**Gebühr:** EUR 68,-

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Kenntnisse in der Tabellenkalkulation mit Excel erwerben wollen.

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

261-50116

**Aufbaukurs**  
**Excel**

**Termine und Uhrzeiten:**  
Mi, 11.03.26, 17.00–19.15 Uhr  
Fr, 13.03.26, 17.00–19.15 Uhr  
Mi, 18.03.26, 17.00–19.15 Uhr  
Fr, 20.03.26, 17.00–19.15 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Ort:** Georg-Schneider-Haus,  
Eingang B, Raum 11  
**Leitung:** Ruth Baranowski  
**Gebühr:** EUR 68,-

Dieser Kurs schließt inhaltlich an den Excel-Grundlagenkurs an.

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

261-50120

**Webinar: Outlook beherrschen****Termin: So, 15.03.26****Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr****Dauer: 1 Nachmittag****Ort: Online****Leitung: Thilo Herzau****Gebühr: EUR 44,-**

Outlook ist „die“ komfortable E-Mail-Management Software von Microsoft, und hilft Ihnen bei der Organisation und Kommunikation, sowohl im Beruflichen als auch im Privaten Umfeld. Behalten Sie die Kontrolle über Ihre E-Mails, und lernen Sie wichtige Einstellungen, damit Sie stets die Übersicht behalten.

Hierbei sind durchgängige Sichtbarkeit und Transparenz sehr wichtig, um die Aufgaben zügig zu erledigen. Lernen Sie mehrere E-Mail-Konten einzurichten, sowie Ordner, Regeln, Filter, Signaturen, Ansichten, Kalender zu nutzen, und Störfaktoren abzustellen, für ein schnelles Büromanagement. Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben. Diese wird dann an den Dozenten weitergegeben, der sich dann zeitnah zum Webinar direkt bei Ihnen mit den Zugangsdaten meldet. Das Webinar findet mittels Zoom statt.

261-50122

**Webinar: PowerPoint beherrschen****Termin: Sa, 18.04.26****Uhrzeit: 10.30-12.30 Uhr****Dauer: 1 Vormittag****Ort: Online****Leitung: Thilo Herzau****Gebühr: EUR 44,-**

PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien,
- Texte, Grafiken und Formen einbinden,
- Übergänge zu Folien gestalten,
- Animation in Folien anlegen,
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren,
- Präsentations-Tipps und Tricks,
- Druck und Notizen,
- mit „SmartArt“ in nur kurzer Zeit und mit nur wenigen Klicks großartige Effekte erreichen.

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

**EDV Spezial**

261-50130

**Gestalten mit Canva****Beginn: Di, 03.03.26****Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr****Dauer: 3 Abende****Ort: Georg-Schneider-Haus,****Eingang B, Raum 11****Leitung: Ricarda Wallhäuser****Gebühr: EUR 35,-**

Die Online-Software Canva ermöglicht Design für Nicht-Designer. Mit Canva kann man nach kurzer Einarbeitung Social Media Posts, Flyer, Aushänge, Geschenke, Präsentationen und vieles mehr gestalten. An drei Abenden werden Grundlagen der Software vorgestellt und an Beispielen eingeübt. Wer im letzten Semester den Kurs „Canva für Social Media“ besucht hat, kann hier sein Wissen auffrischen und vertiefen. Der Kurs eignet sich für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger gleichermaßen. Es kann mit dem eigenen Laptop oder den Computern vor Ort gearbeitet werden.

261-50133

**Webinar: Tablet statt PC und Laptop?****Termin: So, 22.03.26****Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr****Dauer: 1 Nachmittag****Ort: Online****Leitung: Thilo Herzau****Gebühr: EUR 44,-**

Sie überlegen sich ein Tablet PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete für Ihre Bedürfnisse? Lernen Sie Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphone und Tablet PC kennen sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PCs kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps downloaden und verwalten.

Es werden die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf Nachrichten, Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner u.v.m. zugreifen. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt.

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.

**KI**

261-50303

**Grundlagen ChatGPT  
ChatGPT für Anfänger****Termin: Di, 24.03.26****Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr****Dauer: 1 Abend****Ort: Georg-Schneider-Haus, Eing. B, Raum 11****Leitung: Alexander Thein****Gebühr: EUR 29,50**

Was ist ChatGPT? ChatGPT nutzt künstliche Intelligenz um menschliche Sprache zu verstehen und so eine der menschlichen Sprache ähnelnde Antwort zu erzeugen. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig, von Unternehmenskommunikation, über den Gesundheitsbereich oder kreative Textarbeit. Künstliche Intelligenz hält nach und nach Einzug in alle Lebensbereiche. In diesem Workshop werden zunächst Funktionsweise, Anwendungsgebiete und das Handling der Software vorgestellt, dann geht es ans praktische Üben. Wir werden ein Konto erstellen und Schritt für Schritt in die Arbeit mit ChatGPT einsteigen. Abschließend werden wir unsere Erfahrungen diskutieren und auch ethische Fragestellungen in den Blick nehmen: Wir organisieren wir einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Software, wo sind Fallstricke, wie gehen wir mit der Datensicherheit um? Wie vermeiden wir Missbrauch?

**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.



261-50304

### Grundlagen ChatGPT ChatGPT für Senioren

**Termin: Do, 30.04.26**

**Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

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

**Eingang B, Raum 11**

**Leitung: Alexander Thein**

**Gebühr: EUR 29,50**

Überall redet oder hört man von künstlicher Intelligenz. Um was geht es dabei aber? In diesem Kurs erfahren Sie es. Der leichte Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. ChatGPT ganz einfach – verständlich und praxisnah für Senioren.

Lernen Sie, wie ChatGPT Ihr Alltagstool für hilfreiche Texte, kreative Ideen und praktische Unterstützung wird. Schritt für Schritt richten wir gemeinsam Ihr persönliches Konto ein und üben an praktischen Beispielen. Bringen Sie Neugierde mit – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wichtig: Sie müssen im Kurs Zugriff auf Ihre E-Mail-Adresse haben.

261-50306

### Webinar: KI im Alltag

**Termin: So, 26.04.26**

**Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 44,-**

KI-Anwendungen haben längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten, und ist nach dem Internet die größte Revolution der Neuzeit. Dieses Webinar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was künstliche Intelligenz (KI) ist, und wie KI den modernen Arbeitsplatz transformiert und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei unterstützt, effizienter und kreativer zu arbeiten, aber auch im privaten Bereich. Erledigen Sie schneller Ihre Aufgaben, z.B. von der Erstellung und Verfassen von Texten, bis hin zur Nutzung von Grafiken, Scripts, und Übersetzungen, oder PowerPoint Präsentation und Sprachassistenten. In diesem Webinar erfahren Sie, die Bedeutung von KI, und wie Sie diese Technologien optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und neue Arbeitsmethoden zu entdecken.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was ist KI?
- Welche Einsatzbereiche gibt es?
- Welche Risiken und Chancen stecken dahinter?
- Welche KI-Portale gibt es?
- Was nützt es mir?
- Praktische Einsatzbereiche z.B. Generierung

und Überarbeitung von Texten, oder blitzschnelles Erstellen von Präsentationen, Bilder, Videos u.v.m.

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.

261-50307

### Webinar: KI im Alltag

**Termin: So, 28.06.26**

**Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 44,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-261-50306.

## Beruf und Leben

261-50910

### Webinar: Online bewerben zur Traumstelle

**Termin: So, 31.05.26**

**Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Online**

**Leitung: Thilo Herzau**

**Gebühr: EUR 44,-**

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis, oder aus der Selbstständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher was die Erwartungshaltung der Unterlagen, sowie die Gesprächsführung, und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft.

Viele Firmen setzen mit Karriere Portalen, darauf den richtigen Bewerber schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. nur 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Genau hier müssen Sie auf den ersten Blick Überzeugen. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig, oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle, und auch in der Gesprächsführung werden Fehler gemacht. Hier ist die richtige Vorbereitung das A&O! In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks und absolute „No-Gos“, sowie zu den Bewerbungsportalen und wie Sie auch zu Interessanten Stellen kommen. Gestaltung, Aufbereitung CV, Lebenslauf, Format und Auftritt, Gesprächsführung und sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

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.

261-50911

### Steuererklärung leicht erklärt. Wie kann ich Steuern sparen?

**Termin: Sa, 14.03.26**

**Uhrzeit: 10.00-18.00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag**

**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 selbstständiger Arbeit/Gewerbebetrieb mit der dazugehörigen Anlage EÜR sowie den einzelnen Betriebsausgaben. Des Weiteren beinhaltet der Kurs die Einkünfte aus nichtselbständiger 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 Leuchtstift und einen Colleagueblock.

#### Anita Huckle



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

Immer  
auf dem  
Laufenden:  
vhs  
Instagram  
/facebook



vhs.leutkirch



volkshochschuleleutkirch/

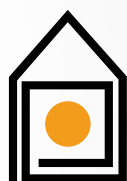
Nichts mehr  
verpassen!



**JETZT  
WHATSAPP  
KANAL  
ABONNIEREN**

# 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

261-72010  
**Häkeln für Anfänger**

**Termine und Uhrzeiten:**  
**Sa, 14.03.26, 10.00–12.00 Uhr**  
**Sa, 28.03.26, 10.00–12.00 Uhr**  
**Dauer: 2 Vormittage**  
**Ort: Haus d. Vereine, Schulstr. 17, Aichstetten**  
**Leitung: Viola Keller**  
**Gebühr: EUR 25,50**

Für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene. Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Erwachsene, die noch nie oder nur wenig gehäkelt haben. Es werden verschiedene Häkelstiche erklärt und gemeinsam praktisch geübt. Auch Häkelschriften können am Kursende ebenfalls gelesen werden. Beim ersten Termin werden wir die verschiedenen Stiche erlernen und die dazugehörigen Symbole. Beim zweiten Termin häkeln wir ein kleines Projekt um das neu erlernte Wissen auszuprobieren. Eventuelle Fragen können zusammen gelöst werden. Die Materialkosten von ca. EUR 10,- werden im Kurs abgerechnet. Darin enthalten sind Garn, passende Häkelnadeln und Anleitungen.

261-72090  
**Gitarre und Gesang**

**Beginn: Mi, 18.02.26**  
**Uhrzeit: 18.30–19.30 Uhr**  
**Dauer: 7 Abende**  
**Ort: Lodi Gitarrenstadel, Inselstr. 13, Aichstetten**  
**Leitung: Dietmar Lohmiller**  
**Gebühr: EUR 53,30**

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse auf der Gitarre (einfache Akkorde, Schlag- und Zupftechniken) erforderlich.

Er eignet sich auch für Wiedereinsteiger nach längerer Pause. Der Schwerpunkt liegt auf dem Gesang. Dazu gehört das Kennenlernen der eigenen Stimme und deren Möglichkeiten sowie Gruppengesang.

261-72500  
**Heimatküche "schwäbisch" mit dem Thermomix**

**Termin: Do, 23.04.26**  
**Uhrzeit: 18.00–22.00 Uhr**  
**Dauer: 1 Abend**  
**Ort: Grundschule Aichstetten, Schulküche**  
**Leitung: Monika Diepolder-Manthei**  
**Gebühr: EUR 25,50**

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.





Gitarre und Gesang mit Dietmar Lohmiller



261-73010

**Yoga am Abend I**

**Beginn:** Do, 08.01.26  
**Uhrzeit:** 19.30–21.00 Uhr  
**Dauer:** 9 Abende  
**Ort:** Haus der Vereine, Schulstr. 17, Aichstetten  
**Leitung:** Margareta Kremer  
**Gebühr:** EUR 77,60

Die einfachen Übungen, mit Atem unterstützt, führen zu Beweglichkeit und entspanntem Wohlbefinden. Bitte bringen Sie zwei Wolldecken oder eine Matte und eine Wolldecke mit.

261-73011

**Yoga am Abend II**

**Beginn:** Do, 16.04.26  
**Uhrzeit:** 19.30–21.00 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende  
**Ort:** Haus der Vereine, Schulstr. 17, Aichstetten  
**Leitung:** Margareta Kremer  
**Gebühr:** EUR 35,60

Kursinhalt siehe Nr. 261-73010.

261-73012

**Yoga am Morgen I**

**Beginn:** Fr, 09.01.26  
**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. 261-73010.

261-73013

**Yoga am Morgen II**

**Beginn:** Fr, 17.04.26  
**Uhrzeit:** 8.00–9.00 Uhr  
**Dauer:** 3 Vormittage  
**Ort:** Haus der Vereine, Schulstr. 17, Aichstetten  
**Leitung:** Margareta Kremer  
**Gebühr:** EUR 18,80

Kursinhalt siehe Nr. 261-73010.

261-73021

**Dorn-Selbsthilfe**

**Termin:** Fr, 27.03.26  
**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.

261-74080

**Französisch (B1)**

**Beginn:** Mo, 26.01.26  
**Uhrzeit:** 19.00–20.30 Uhr  
**Dauer:** 12 Abende  
**Ort:** Schulstr. 5, Aichstetten (Haus der Begegnung)  
**Leitung:** Sylvie Hofstetter  
**UE:** 24,00  
**Gebühr:** siehe Gebührentabelle S. 53

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.

**Monika Diepolder-Manthei**

Thermomix-  
 Expertin und  
 Hauswirt-  
 schafterin aus  
 Leidenschaft.



Yoga am Morgen oder am Abend



# Aitrach

261-80100

## Alpaka-Wandern in Aitrach

**Termin:** Fr, 01.05.26

**Uhrzeit:** 15.00–17.00 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Ort:** Pfänders 3, 88319 Aitrach

**Leitung:** Alpakaleben GmbH

**Gebühr:** EUR 32,-

Bewegung an der frischen Luft mit tierischer Begleitung! Nach einer Einführung in die "Alpaka Kunde" starten wir unsere Wanderung, bei der wir direkt neben den großen Kuller- augen unsres Alpakas laufen (2 Personen führen ein Alpaka zusammen) und uns verlieben können. Fragen über die Tierart Alpaka werden gerne beantwortet. Anschließend ist der Hof- laden geöffnet – falls Sie noch ein Andenken an Ihr Tier mitnehmen möchten.

Diese Veranstaltung ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren (in Begleitung eines Er- wachsenen) geeignet (bitte für Erwachsene und Kinder jeweils einen separaten Platz bu- chen).

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterange- passte Kleidung.

Anmeldeschluss am Freitag, 23. April 2026.

261-80101

## Alpakas für Groß und Klein Für Kinder von 4 bis 9 Jahren

**Termin:** So, 26.04.26

**Uhrzeit:** 15.00–16.30 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Ort:** Pfänders 3, 88319 Aitrach

**Leitung:** Alpakaleben GmbH

**Gebühr:** EUR 34,-

Marion Simma



Zertifizierte  
Allgäuer  
Wildkräuter-  
führerin.

Papa, Mama, Opa oder Oma dürfen zusammen mit ihrem Kind oder Enkel die Welt der Alpakas kennenlernen, die Tiere artgerecht streicheln oder zusammen füttern. Für Kinder von 4–9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Der Preis gilt für zwei Personen (1 Kind und 1 Begleitperson). Für jede weitere Person bitte direkt Kontakt mit den Veranstaltern (alpaka@alpakaleben.de) aufnehmen und den Zusatz- preis von EUR 17,- in bar zur Veranstaltung mitbringen.

Nach der Veranstaltung ist der Hofladen ge- öffnet und ein mitgebrachtes Getränk kann genussvoll mit Blick auf die Alpakas genossen werden. Bitte mitbringen: Getränk.

Anmeldeschluss am Freitag, 20. April 2026.

261-80102

## Wildkräuter-Spaziergang

**Termin:** Sa, 11.04.26

**Uhrzeit:** 13.00–15.30 Uhr

**Dauer:** 1 Nachmittag

**Ort:** Neuer Sportplatz,  
gegenüber von Marbeton, Aitrach

**Leitung:** Marion Simma

**Gebühr:** EUR 15,-

Bei einem entspannten Spaziergang durch Wald und Wiesen, entdecken wir gemeinsam

welche Schätze Mutter Natur für uns bereithält. Am Wegesrand begegnen uns viele heimische Kräuter. Einige von ihnen werden Sie kennen- lernen und so manches über ihre Anwendungs- möglichkeiten und die Verwendung in der Kräu- terküche erfahren. Bitte mitbringen: wetterfes- te Kleidung und passendes Schuhwerk.

261-82201

## Elektronik verstehen

### Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

**Beginn:** Sa, 07.03.26

**Uhrzeit:** 10.00–11.30 Uhr

**Dauer:** 2 Vormittage

**Ort:** Bruckwies 13, 88319 Aitrach

**Leitung:** Anke Lämmle

**Gebühr:** EUR 24,-

In diesem Kurs baust du selbst kleine elekt- rische Schaltkreise auf und entdeckst dabei spielerisch, wie Strom funktioniert. Du lernst, was ein Stromkreis ist und wie man mit ein- fachen Bauteilen – wie Schaltern, Lämpchen und Kabeln – coole Experimente machen kann. Dabei findest du ganz nebenbei heraus, wie ein Lichtschalter wirklich funktioniert.

Ein Kurs voller Aha-Momente, bei dem du tüf- teln, ausprobieren und ganz viel selbst machen darfst – ganz ohne Vorkenntnisse! Am Ende darfst du deinen Schaltkreis auch mitnehmen.

Materialkosten von ca. EUR 15,- je nach Ver- brauch werden im Kurs eingesammelt.

261-82301

## Mit Freude Acrylmalen

**Beginn:** Mi, 25.02.26

**Uhrzeit:** 18.30–21.30 Uhr

**Dauer:** 4 Abende

**Ort:** Altes Rathaus Aitrach, OG,  
Hauptstr. 34

**Leitung:** Tanja Thalheimer

**Gebühr:** EUR 92,-

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkennt- nisse der Acrylmalerei. Sie lernen mit vorgege- benen Bildmotiven unterschiedliche Techniken, wie Farbe gemischt, aufgetragen und ver- arbeitet wird. Überdies hinaus gebe ich Ihnen hilfreiche Tipps zu Farbenlehre, Materialkunde und Bildaufbau. Dieser Kurs ist für reine An- fänger/innen sowie Anfänger/innen mit Grund- kenntnissen gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Grundierte Leinwand (z.B. 50x70 cm), Farben: verschiedene Farben (gelb, rot, blau, siena gebrannt, schwarz) unbedingt Titanweiß (z. B. von Schmincke oder Amster- dam). Schmale und breite Flachpinsel aus Syn- thetik, Schwamm, Bleistift, Knetgummi, weißer Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Sprühfla- sche, Fön, Tischabdeckung.

Wildkräuter-Spaziergang Marion Simma

261-82302

**Mit Freude Acrylmalen****Beginn:** Mi, 15.04.26**Uhrzeit:** 18.30–21.30 Uhr**Dauer:** 4 Abende**Ort:** Altes Rathaus Aitrach, OG,  
Hauptstr. 34**Leitung:** Tanja Thalheimer**Gebühr:** EUR 92,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-82301.

261-82303

**Faszination Aquarellmalerei****Beginn:** Mo, 23.03.26**Uhrzeit:** 18.30–21.30 Uhr**Dauer:** 2 Abende**Ort:** Altes Rathaus Aitrach, OG,  
Hauptstr. 34**Leitung:** Tanja Thalheimer**Gebühr:** EUR 47,-

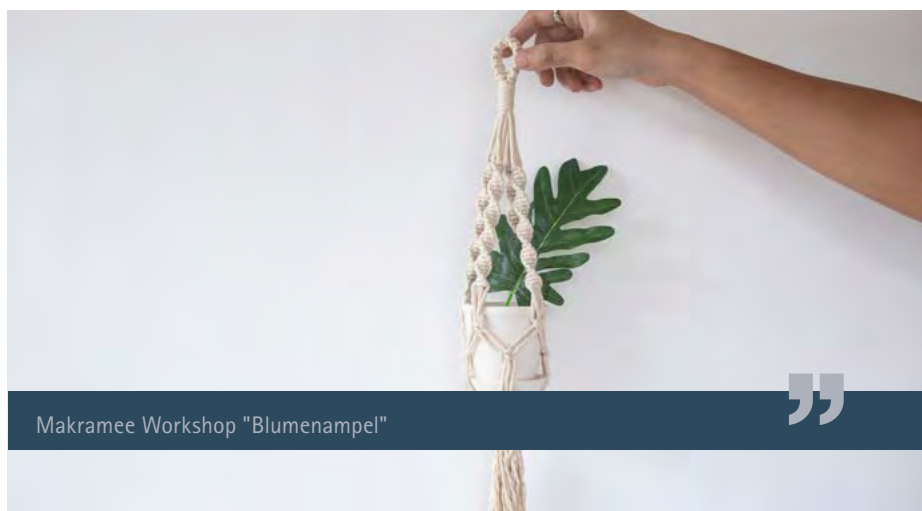
Sie lernen anhand verschiedener Bildmotive die Grundkenntnisse der Aquarellmalerei. Wir arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln und erlernen den Umgang der Aquarellfarben. Es gibt Tipps zu Farbenlehre, Materialkunde und Bildaufbau. Der Kurs ist für Anfänger/innen sowie Anfänger/innen mit Grundkenntnissen 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.

261-82304

**Faszination Aquarellmalerei****Beginn:** Mo, 11.05.26**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. 261-82303.



Makramee Workshop "Blumenampel"

261-82308

**Mit Freude Acrylmalen****Beginn:** Mi, 04.02.26**Uhrzeit:** 18.30–21.30 Uhr**Dauer:** 2 Abende**Ort:** Altes Rathaus Aitrach, OG,  
Hauptstr. 34**Leitung:** Tanja Thalheimer**Gebühr:** EUR 47,-

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 reine Anfänger/innen sowie Anfänger/innen mit Grundkenntnissen gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Grundierte Leinwand (z.B. 50x70 cm). 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.

261-82309

**Faszination Aquarellmalerei****Beginn:** Mo, 02.02.26**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.

261-82305

**Sommerkleid im Boho Style****Beginn:** Di, 10.03.26**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 ein Sommer-Wickelkleid im "Boho Style".

Boho ist ein Stil, der auf den Einflüssen der Hippies und der Bohème basiert und auch "Ibiza-Stil" genannt wird: Schick, modisch und elegant.

Bitte mitbringen: Stoff sowie alle Nähutensilien.

Bei Fragen gerne melden: Telefon Kursleiterin 0170 4676735.



---

261-82306  
**Zauberhafte Feen aus Märchenwolle  
Kreativer Abendkurs**

---

**Termin:** Fr, 27.02.26  
**Uhrzeit:** 18.30-21.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Bruckwies 13, 88319 Aitrach  
**Leitung:** Anke Lämmle  
**Gebühr:** EUR 24,-

In diesem Kurs gestalten Sie unter Anleitung zauberhafte Feenfiguren aus Märchenwolle. Dabei erlernen Sie die sogenannte Wickeltechnik, mit der die zarten Figuren in liebevoller Handarbeit entstehen.

Der Kurs findet in gemütlicher Atmosphäre statt – ideal für einen entspannten, kreativen Abend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Freude am Gestalten genügt!  
Materialkosten von ca. EUR 20,- (je nach Menge) werden im Kurs eingesammelt.

---

261-82307  
**Makramee Workshop "Blumenampel"**

---

**Termin:** Fr, 24.04.26  
**Uhrzeit:** 15.00-18.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Altes Rathaus Aitrach, EG, Hauptstr. 34  
**Leitung:** Jessica Kurbjuweit  
**Gebühr:** EUR 24,-

In diesem Kurs lernst du die faszinierende Knüpfttechnik des Makramees kennen und gestaltest deine eigene Blumenampel – ein stilvolles Wohnaccessoire für drinnen oder draußen. Schritt für Schritt zeige ich dir die Grundknoten und am Ende des Kurses hältst du deine Blumenampel in den Händen, die perfekt zu deinem Zuhause passt oder sich wunderbar verschenken lässt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am kreativen Arbeiten!  
Material wird gestellt, Materialkosten in Höhe von EUR 5,80 werden im Kurs eingesammelt.



Faszination Aquarellmalerei

---

261-82501  
**Coole Kids können kochen  
(12-15 Jahre)**

---

**Termine:** Fr, 27.03.26  
**Uhrzeit:** 13.00-16.15 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Ort:** Grundschule Aitrach, Schulküche  
**Leitung:** Helga Aumann  
**Gebühr:** EUR 19,-

Knödelalarm und Kaiserschmarren!  
Wir werfen uns in die Schürzen, drehen die Herdplatten an und zaubern leckere Knödel, rund und deftig, danach gibt es Kaiserschmarren, fluffig und süß!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk.  
Materialkosten von ca. EUR 9,- werden im Kurs abgerechnet.

---

261-82502  
**Köstliche Kombi:  
Käsetraum und Geflügelduft I**

---

**Termin:** Fr, 08.05.26  
**Uhrzeit:** 18.30-22.45 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Grundschule Aitrach, Schulküche  
**Leitung:** Helga Aumann  
**Gebühr:** EUR 25,-

Was haben Geflügel und Käse gemeinsam? Richtig: Beide schmecken fantastisch. Was gibt's auf die Gabel? Grandiose Gerichte mit zartem Geflügel von Hähnchen und Ente, himmlisch-käsige Kreationen, von deftig bis raffiniert. Alles warm, kalt, knusprig und cremig. Sei kein Suppenhuhn – mach mit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk.  
Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

---

261-82503  
**Köstliche Kombi:  
Käsetraum und Geflügelduft II**

---

**Termin:** Sa, 09.05.26  
**Uhrzeit:** 18.30-22.45 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Grundschule Aitrach, Schulküche  
**Leitung:** Helga Aumann  
**Gebühr:** EUR 25,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-82502.

---

261-82505  
**Sommerküche mit Seele  
Vegetarische Genussmomente I**

---

**Termin:** Fr, 19.06.26  
**Uhrzeit:** 18.30-22.45 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Grundschule Aitrach, Schulküche  
**Leitung:** Helga Aumann  
**Gebühr:** EUR 25,-

Lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt der vegetarischen Sommerküche. Es wird ein genussvoller Abend voller Lebensfreude, Raffinesse und Kreativität.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk. Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

---

261-82506  
**Sommerküche mit Seele  
Vegetarische Genussmomente II**

---

**Termin:** Sa, 20.06.26  
**Uhrzeit:** 18.30-22.45 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Grundschule Aitrach, Schulküche  
**Leitung:** Helga Aumann  
**Gebühr:** EUR 25,-

Kursinhalt siehe Nr. 261-82505.

---

261-82508  
**Alpine Küche  
von der Hütte direkt auf den Teller I**

---

**Termin:** Fr, 06.03.26  
**Uhrzeit:** 18.30-22.45 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Ort:** Grundschule Aitrach, Schulküche  
**Leitung:** Helga Aumann  
**Gebühr:** EUR 25,-

Eine Genusswanderung, ganz ohne Blasenpflaster, in die köstliche Welt der alpinen Küche. Herzhaftes aus Tirol, Südtirol und der Alpenregion erwarten uns. Also rein in die Hüttengaudi und rauf auf den Geschmacksgipfel. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Brett, Messer, Getränk. Materialkosten von ca. EUR 19,- werden im Kurs abgerechnet.

Helga Aumann



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

261-82509

### Alpine Küche

von der Hütte direkt auf den Teller II

**Termin: Sa, 07.03.26**

**Uhrzeit: 18.30-22.45 Uhr**

**Dauer: 1 Abend**

**Ort: Grundschule Aitrach, Schulküche**

**Leitung: Helga Aumann**

**Gebühr: EUR 25,-**

Kursinhalt siehe Nr. 261-82508.

261-83100

### Innere Ausgeglichenheit mit Hatha Yoga

**Beginn: Mi, 18.03.26**

**Uhrzeit: 19.00-20.30 Uhr**

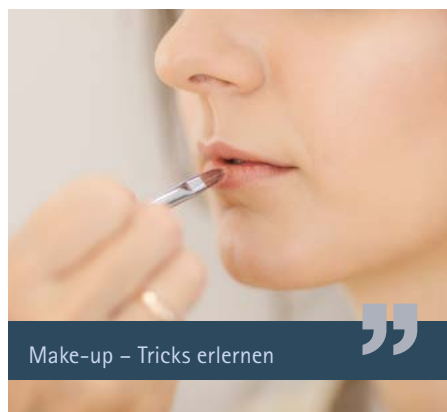
**Dauer: 8 Abende**

**Ort: Mehrzweckhalle Aitrach**

**Leitung: Laura Moldenhauer**

**Gebühr: EUR 65,-**

Durch Kombination von körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation, werden wir die Stabilität, die Flexibilität und das Körperbewusstsein schulen um inneres Gleichgewicht zu erlangen. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga wirkt sich positiv auf die Gesundheit, sowie das Wohlbefinden aus. Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Yogablöcke, Decke und warme Socken.



Make-up – Tricks erlernen

261-83101

### Sanfter Yoga Flow für Einsteiger

**Beginn: Do, 19.03.26**

**Uhrzeit: 17.45-19.15 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.

261-83102

### "Spaß auf dem Tanzboden" für Jung und Alt

**Beginn: Fr, 17.04.26**

**Uhrzeit: 19.30-21.30 Uhr**

**Dauer: 2 Abende**

**Ort: Altes Rathaus Aitrach, OG,**

**Hauptstr. 34**

**Leitung: Claudia Wagegg-Reisacher**

**Gebühr: EUR 27,-**

Wir lernen leichte bayrische Volkstänze wie man sie auf dem Kocherlball, Kathreintanz und auf der "Oidn Wiesn" tanzt. Vorkenntnisse im bayrischen Tanzen sind nicht notwendig.

"Come as you are!" Du brauchst nur Schuhe in denen du gut tanzen kannst.

261-83400

### Wie hole ich mit Make-up das Beste aus mir raus

**Termin: Di, 12.05.26**

**Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr**

**Dauer: 1 Nachmittag**

**Ort: Sonnengässle 7, 88319 Aitrach**

**Leitung: Anja Jahnke**

**Gebühr: EUR 23,-**

Mit ein bisschen Make-up kann man so vieles ändern, verstecken oder auch einfach reduzieren.

Um Schlupflider oder Tränensäcke mit Make-up zu kaschieren, helfen gezielte Techniken und die richtigen Produkte. Mit kleinen Tricks an den richtigen Stellen, lässt sich vieles verändern.

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



**Tickets:**  
**reservix**  
dein ticketportal



# KULTUR

## in Leutkirch präsentiert von Ihrer vhs

### Kultur Programm

#### Leutkircher Klassik

Samstag, 17. Januar 2026, 19.30 Uhr  
Festhalle Leutkirch



#### Cello Duello

Im Jahr 2021 feierte Cello Duello sein 30-jähriges Bühnenjubiläum. Eine unbeschreibliche Erfolgsgeschichte! Nun gastiert das umjubelte Duo endlich auch in der Reihe Leutkircher Klassik.

Programm: J. Haydn (Duett D-Dur Hob. X: II + XII: 3 + 5), N. Paganini (Cantabile), C. M. v. Weber (Adagio und Rondo) A.-F. Servais (Caprice sur motifs de l'opéra „Le Comte Ory“ de Rossini, Op. 3), J. Offenbach (Duo E-Dur Op. 54 Nr. 2: Allegro - Andante - Polonaise), N. Paganini (Moses-Fantasie).

[www.jenspetermaintz.com/cello-duello](http://www.jenspetermaintz.com/cello-duello)

#### Leutkircher Kleinkunst

Freitag, 20. Februar 2026, 19.30 Uhr  
Bocksaal Leutkirch



#### Sebastian Krämer

Liebeslieder an deine Tante

Sebastian Krämer ist ein echtes Multitalent und seit rund 30 Jahren ein oft und gern gesehener Gast auf deutschen Bühnen und in TV-Sendungen („Neues aus der Anstalt“, „Quatsch Comedy Club“ u.a.).

Er zeichnet sich durch ein untrügliches Gespür für Rhythmus, sprachliche Präzision, beißenden Witz und feinsinnigen Humor und eine geniale Gesang- und Klavierkunst aus. Zahlreiche Preise, wie z.B. der Bayerische Kabarettpreis 2020, der Sonderpreis des Deutschen Kabarett-Preises 2012 oder der Deutsche Kleinkunstpreis 2009 ehren den Berliner.

<https://sebastiankraemer.de>

#### Leutkircher Theater

Dienstag, 3. März 2026, 19.30 Uhr  
Festhalle Leutkirch



#### Heimsuchung

Badische Landesbühne Bruchsal. Multimediale Performance nach dem Roman der Ostberlinerin Jenny Erpenbeck (International Booker Prize 2024). Die Autorin macht ein Sommerhaus zum Schauplatz für ein knappes Dutzend Lebensläufe – von den Zwanzigerjahren bis heute. Haus und Bewohner erleben die Weimarer Republik, das Dritte Reich, den Krieg und dessen Ende, die DDR, die Wende und die Jahre danach. Jedes einzelne Schicksal erhält eine eigene Form, jedes entfaltet seine Dramatik, seine Tragik, sein Glück. Alle zusammen bilden ein Panorama, das verstört, beglückt, verunsichert und versöhnt.

[www.badische-landesbuehne.de](http://www.badische-landesbuehne.de)



## Kultur Programm

## Leutkircher Klassik

Sonntag, 15. März 2026, 17.00 Uhr  
Festhalle Leutkirch



## Duo Marttunen &amp; Engeli

Der Teufel und die Diva

Sonatenabend für Violine und Klavier mit Sandra Marttunen, die als freischaffende Violonistin mit ihrer Familie in KiBlegg lebt. Sie studierte an den Musikhochschulen in Freiburg und Zürich. Solistische und kammermusikalischen Engagements, Gastkonzertmeisterin im Symphonieorchester Vorarlberg, Konzertmeisterin in der Sinfonietta Vorarlberg. Am Klavier gastiert Benjamin Engeli (Musikhochschule Basel).

Programm: Brahms: Sonate op. 78; Debussy: Sonate für Violine und Klavier; Beethoven: Sonate op. 47 Nr. 9 (Kreutzer-Sonate).

## Leutkircher Kleinkunst

Freitag, 27. März 2026, 19.30 Uhr  
Festhalle Leutkirch



## Uli Boettcher

Herr der Zwinge – Heimwerker-Comedy

Uli Boettcher plaudert aus dem Werkzeugkästchen. Als unerschütterlicher Universal-Dilettant hat er bescheidene Erfolge gefeiert und krachende Niederlagen erlitten. Denn wie oft wird ein hoffnungsvolles Projekt durch die letzte Schraube noch zum Scheitern gebracht? Doch es liegt in der Natur des Hobbyhandwerkers, dass er niemals aufgibt. Schließlich kann man aus einem selbstgebauten Bettgestell immer noch eine Palette bauen.

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

## Leutkircher Theater

Samstag, 18. April 2026, 19.30 Uhr  
Festhalle Leutkirch



## Von Schmetterlingen

und Steckenpferden

Theater Lindenhof, Melchingen. Eine Schauspieltruppe erfährt, dass es so mit dem Theater nicht weitergehen kann. Doch für die Hiobsbotschaft bleibt keine Zeit, gleich beginnt die Vorstellung, die Spieler müssen auf die Bühne. Ein Theaterabend aus zwei Perspektiven. Zunächst der Blick hinter die Kulissen: Gespräche und Diskussionen, das Ringen mit dem Kostüm, die Konzentration vor dem Spiegel, kleine Dramen, Liebesgeflüster und Wutausbrüche. Dann geht der Theaterabend von neuem los. Dieselbe Aufführung – nun aus der tatsächlichen Perspektive der Zuschauer. Und dem Wissen, was sich zur gleichen Zeit hinter der Bühne abspielt. [www.theater-lindenhof.de](http://www.theater-lindenhof.de)

## Sommer Jazz – im malerischen Ambiente des Innenhofes im Museum im Bock

Mittwoch, 1. Juli 2026, 19.30 Uhr,  
Museumshof Leutkirch



## Hardt Stompers

Traditional Jazzband

Traditional Jazz bildet den Kern dieses Sextetts, das mit ungebändigter Spielfreude ihre Musik vorträgt. So präsentiert sich die mit Musikern aus der Region gegründete Band ihrem Publikum seit inzwischen über vierzig Jahren. Klangfarblich erweitern die Hardt Stompers den Sound des erdigen Traditional Jazz mit Tuba und Banjo gerne zur feiner nuancierenden Hot Jazz Combo mit Gitarre und Kontrabass.

Manfred Schütt (cl, sax, voc), Günter Friedhelm (cor, voc), Wolfgang Schenk (pos, voc), Peter Maisenbacher (bj, git, voc), Karl-Otto Schmidt (tb, b), Frank Richling (dr)  
[www.hardtstompers.de](http://www.hardtstompers.de)

Mittwoch, 15. Juli 2026, 19.30 Uhr,  
Museumshof Leutkirch



## Marian Petrescu Trio

Pearls of Jazz

Der international gefeierte Pianovirtuose und Grammy-Winner Marian Petrescu und seine kongenialen Mitmusiker Joel Locher am Bass und Felix Schrack am Schlagzeug begeben sich auf eine Zeitreise zu einem der größten Helden der Jazzmusik: Oscar Peterson. Der Einfluss des großen kanadischen Meisters auf den wahnwitzig virtuos Marian Petrescu ist nicht zu überhören. Doch dieses Konzert wird keine bloße Hommage an Oscar Peterson – Petrescu und sein Trio begeistern mit eigener künstlerischer Note, haben auch Sinn für Modernes und präsentieren fantastische eigene Kompositionen von Marian Petrescu.

Mittwoch, 29. Juli 2026, 19.30 Uhr  
Museumshof Leutkirch



## Sandy Patton

Grande Dame des Vocal Jazz

1949 in Inkster, Michigan/USA, geboren, eine lebende Legende des Jazz. Sie besticht durch ihre ausdrucksstarke Stimme und ihren Scat Gesang mit virtuos improvisierten. Von 1995 bis 2013 Professorin für Jazzgesang an der Swiss Jazz School und der Hochschule der Künste in Bern. Gemeinsam mit dem Lothar Kraft Quartett konnte Sandy Patton für ein Konzert in Leutkirch gewonnen werden. Neben dem KiBlegger Pianisten Lothar Kraft spielen Prof. „Mini“ Schulz aus Stuttgart am Kontrabass, der Konstanzer Patrick Manzecchi am Schlagzeug und am Saxophon Alexander „Sandi“ Kuhn, aus Stuttgart.  
[www.sandypatton.net](http://www.sandypatton.net)

WIR SUCHEN

# 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



vhs-Mitgliederversammlung



vhs-Dozentenwanderung Herbst 2025 in Aitrach



# Heimat neu entdecken...

Die schönsten Orte liegen oft direkt vor der eigenen Tür – man muss nur (wieder) hinschauen.

Es gibt immer Neues zu entdecken – auch in der eigenen Stadt. Die Touristinfo Leutkirch lädt dazu ein, die eigene Heimat mit neuen Augen zu sehen.

Erleben Sie Leutkirch aus einer anderen Perspektive, beispielsweise bei einem geführten Rundgang durch unsere Altstadt. Lassen Sie sich inspirieren – mit Ideen für Ausflüge, aktuellen Tipps zu Veranstaltungen oder Empfehlungen für Wander- und Radtouren rund um Leutkirch.

Wer auf der Suche nach regionalen Produkten oder kleinen Geschenken ist, wird hier ebenfalls fündig – ideal, um sich selbst oder anderen eine Freude zu machen.

Besuchen Sie uns in der Touristinfo – wir beraten Sie gerne persönlich und zeigen Ihnen, was Ihre Stadt alles zu bieten hat.

*Wir freuen uns auf Sie!*

Touristinfo Leutkirch  
Marktstraße 32  
88299 Leutkirch im Allgäu  
Telefon: 07561 87-154  
touristinfo@leutkirch.de  
www.leutkirch.de





# 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](mailto:info@oesterle-immobilien.de)

+49 (0) 7561 / 820 91 - 50

[www.oesterle-immobilien.de](http://www.oesterle-immobilien.de)

Für Sie vor Ort in

**Leutkirch - Lindau - Stuttgart**