

A close-up photograph of a watercolor brush with a wooden handle and a metal ferrule, resting on a white surface. The brush is surrounded by various watercolor washes in shades of orange, yellow, and green. The background is a soft, textured watercolor wash in shades of orange and yellow.

SEMESTER

September 2026

Februar 2027

vhs The logo for Volkshochschule Pfullendorf (VHS) features the letters 'vhs' in a bold, dark blue, lowercase sans-serif font. To the right of the text is a graphic consisting of several overlapping circles in various colors: dark blue, yellow, red, and light blue. Below the 'vhs' text, the full name 'Volkshochschule Pfullendorf' is written in a smaller, dark blue, sans-serif font.






Volkshochschule Pfullendorf

Eine Einrichtung der

STADT PFULLENDORF The logo of the City of Pfullendorf, featuring a shield with a red and white striped pattern and a yellow crown on top.

Ihr 5 Sterne Makler.

Kompetent. Nah. Fair. Persönlich. Servicestark.

-  **Kompetent.** Wir sind Experten. Mit fundierter Ausbildung, wertvoller Erfahrung und einem großen Netzwerk.
-  **Nah.** Wir sind von hier. So wie Sie. Wir kennen den Markt, die aktuellen Preise und solvente Käufer.
-  **Fair.** Unsere Kunden bewerten uns bei „Focus-Money“ regelmäßig in der Kategorie „Fairness“ mit „sehr gut“.
-  **Persönlich.** Wir möchten für Sie arbeiten. Im Dialog. Individuell, leidenschaftlich und vertrauensvoll.
-  **Servicestark.** Wir sind für Sie da. Wir kümmern uns um den Verkauf, um die Unterlagen, um Alles.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Bezirksleiterin
Immobilien

Saskia Meier

Büro Pfullendorf

Bahnhofstraße 12
88630 Pfullendorf

Tel.: 07552 220 99 62

saskia.meier@lbs-sw.de



Was ist meine Immobilie wert?
Jetzt kostenlos bewerten unter:
www.lbssw-preisfinder.de

Liebe Pfullendorferinnen und Pfullendorfer, liebe Freundinnen und Freunde der VHS,



wenn die Tage langsam kürzer werden und das Licht des Sommers in warme Goldtöne übergeht, beginnt eine besondere Zeit des Innehaltens und Neubeginns. Der Herbst lädt uns ein, Bilanz zu ziehen, Altes loszulassen und mit wachem Geist neue Wege zu erkunden. Es ist die Jahreszeit, in der wir wieder näher zusammenrücken – im Gespräch, im gemeinsamen Lernen und im Austausch von Ideen.

Die Volkshochschule Pfullendorf versteht sich gerade in dieser Zeit als ein Ort der Begegnung, der Inspiration und des persönlichen Wachstums. Unser Herbstprogramm ist mehr als eine Sammlung von Kursen: Es ist eine Einladung, sich selbst neu zu entdecken, verborgene Interessen zu entfalten und die Welt aus anderen Blickwinkeln zu betrachten.

Ob Sie Ihre Kreativität beleben, berufliche Kompetenzen erweitern oder einfach die Freude am Lernen wiederentdecken möchten – wir begleiten Sie auf Ihrem Weg. Dabei stehen nicht nur Wissen und Fähigkeiten im Mittelpunkt, sondern auch das Miteinander, das Zuhören und das gegenseitige Verstehen.

Ein besonderer Dank gilt unseren engagierten Dozentinnen und Dozenten, die mit Fachwissen, Leidenschaft und großer Hingabe ihre Kurse gestalten und Räume schaffen, in denen Lernen lebendig wird. Ebenso danken wir Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, für Ihr Vertrauen, Ihre Neugier und Ihre Offenheit. Erst durch Ihr Interesse und Ihre aktive Mitwirkung wird unsere VHS zu dem, was sie ist: ein lebendiger Ort des Austauschs und der gemeinsamen Entwicklung.

Mein herzlicher Dank gilt darüber hinaus Frau Ehrmann, der Leiterin unserer Volkshochschule, die mit großem Engagement, viel Gespür für aktuelle Themen und einem hohen Qualitätsanspruch erneut ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zusammengestellt hat.

Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot inspirieren und nutzen Sie den Herbst als Zeit, um neue Impulse zu setzen. Vielleicht wartet genau hier der Kurs, der Sie überrascht, bereichert und ein Stück weiterbringt.

Wir freuen uns, Sie in der Volkshochschule willkommen zu heißen und wünschen Ihnen im Namen der Stadt Pfullendorf und der VHS ein freudvolles, bereicherndes und lehrreiches Herbstsemester!

Herzlichst

Ihr

Ralph Gerster

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Ihr kompetenter Partner für Vermittlung und Finanzierung in der Region.



Wir ermitteln den Wert Ihrer Immobilie und kümmern uns um die gesamte Kaufvertragsabwicklung. Lassen Sie sich unverbindlich beraten!



Claus Bixler
Tel. 07552 9203-35
E-Mail: claus.bixler@volksbank-pfullendorf.de

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.



Paul Woerz
Tel. 07552 9203-52
E-Mail: paul.woerz@volksbank-pfullendorf.de

Volksbank Pfullendorf eG

freundlich, schnell und kompetent

www.volksbank-pfullendorf.de



Papeterie

Ihr Fachhändler mit Beratung in unserer Region



SCHULE BÜROBEDARF
Schreibwaren Schenken
BÜROEINRICHTUNG BÜROTECHNIK

Papeterie
88630 Pfullendorf, Hauptstraße 38
Telefon 07552 4086-45
Telefax 07552 4086-41

Büromarkt
88630 Pfullendorf, Äußerer Mühlweg 18
Telefon 07552 4086-0
Telefax 07552 4086-33

klaiber

seit 1935
BÜROWELT
www.klaiber-buerowelt.de

Leitung: Daniela Ehrmann
Postadresse:
Kirchplatz 1, 88630 Pfullendorf

Website: www.vhs-pfullendorf.de
E-Mail: vhs@stadt-pfullendorf.de
Tel: 07552 25 1130 oder 07552 25 1135

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Unsere Räumlichkeiten rund um die Stadtkirche finden Sie hier:



- Gebäude A**
Geschäftsstelle der VHS Pfullendorf, Hauptstraße 30
- Gebäude C + D**
Schulungsraum im Kloster, Kirchplatz 3
- Gebäude E**
Historischer Saal, Kirchplatz 1
- Gebäude H**
Rats- und Bürgersaal, Kirchplatz 7
- Gebäude J**
Integrationsraum im Notariat, Pflughofgraben 1

Weitere Schulungsräume in Pfullendorf:

Gemeinschaftshaus (GH) der Schulen am Eichberg
Zum Eichberg 4

Grundschule am Härle
Adolf-Kolping-Straße 9

Realschule am Eichberg
Zum Eichberg 4

SRH Berufsfachschule Pflege
Zum Eichberg 2/1

Städtische Galerie „Alter Löwen“
Pfarrhofgasse 21, Entspannungsraum (3. OG)

Staufer-Gymnasium
Jakobsweg 2/1, Mehrzweckraum unter der Mensa (UG)

Bankverbindungen:

Sparkasse Pfullendorf-Meißkirch

IBAN: DE48 6905 1620 0000 4000 85 BIC: SOLADES1PFD

Volksbank Pfullendorf

IBAN: DE55 6909 1600 0000 1785 00 BIC: GENODE61PFD

Volksbank Bad Saulgau

IBAN: DE86 6509 3020 0032 3000 00 BIC: GENODES1SLG

Wie melde ich mich zu einem Kurs der VHS Pfullendorf an?

1. Online-Anmeldung

unter www.vhs-pfullendorf.de können Sie sich ganz einfach online anmelden

2. Schriftliche Anmeldung

mittels beigefügter Anmeldekarte:

- Anmeldekarte heraustrennen
- Für jeden Kurs bzw. für jeden Teilnehmenden ist jeweils eine Anmeldekarte auszufüllen
- Geben Sie die **Kursnummer**, den **Namen des Teilnehmenden**, die vollständige **Anschrift**, Ihre **Telefonnummer**, Ihre **Bankverbindung** (IBAN), den **Kontoinhaber** und Ihre **E-Mail-Adresse** gut leserlich an
- Unterschreiben Sie die Anmeldekarte (damit erklären Sie Ihr Einverständnis, die zu entrichtende Kursgebühr einmalig durch Lastschrift von Ihrem Konto abbuchen zu lassen)
oder mit einer E-Mail an vhs@stadt-pfullendorf.de
- Geben Sie auch hier die **Kursnummer**, den **Namen des Teilnehmenden**, die vollständige **Anschrift**, Ihre **Telefonnummer**, Ihre **Bankverbindung** (IBAN) und den **Kontoinhaber** an

3. Für Auskünfte über die Belegung von Kursen oder allgemeine Fragen

besuchen Sie uns gerne von Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr in unserer Geschäftsstelle in Pfullendorf, Hauptstraße 30 (weitere Termine nach Vereinbarung) oder rufen Sie uns an unter 07552 25 1130 oder 07552 25 1135.

**Die Anmeldung ist verbindlich und muss schriftlich erfolgen.
Bei Änderungen, Kursabsagen oder bei Nichtberücksichtigung der Anmeldung
wegen Überbelegung werden Sie informiert.
Telefonische Anmeldungen sind leider nicht möglich!**

Inhaltsverzeichnis

Seite

Junge vhs

Modern Oriental	10
Kräuter-Abenteuer – Mein eigener Duft-Roll-on!.....	10
„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ für Schüler.....	10

Allgemeine Bildung

Alles rechts oder was? Rechtspopulismus und Rechtsextremismus in Deutschland ..	11
Unsere Demokratie: labil oder stabil.....	11
Volkswirtschaft im Alltag – die Welt hinter den Zahlen verstehen.....	12
Die Arbeit der großen Hilfswerke im Spannungsfeld zwischen Aufwand und Ertrag....	12
Elektromobilität verstehen.....	13
Der erste Eindruck bleibt – und Sie haben keine zweite Chance!.....	13
„Superhirn – Namen und Gesichter merken“	14
„5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“	14
„Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“	14
„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“	15
Erste-Hilfe für Hundehalter (Anfängerkurs)	15
Erste-Hilfe für Katzenhalter (Anfängerkurs).....	15
Erste-Hilfe-Kurs für Hunde- und Katzenhalter (Anfängerkurs).....	16
Zeit für dich: Naturkosmetik-Workshop im Kräuterschopf	16
Die kleine Natur-Hausapotheke selber machen	16
Naturkosmetik-Werkstatt: Geschenke mit Herz!.....	17
Hol dir den Wald ins Haus – Waldwellness mit der Fichte!.....	17

Kreativität

Kalligraphie und Lettering: „Humanistische Kursive – Grundlagen“.....	17
Workshop: Kalligraphie und Lettering: „Humanistische Kursive – Vertiefung“	18
Farbtypberatung.....	18
Fotokurs – Von Frau zu Frau – Einsteigerkurs.....	19
Fotokurs – Aufbaukurs	19

Gesundheit – Entspannung – Bewegung

Meditation & Übungen für die Seele	19
Soziale Gesundheit – Wie ordne ich mein soziales Umfeld?	20
Psychische Gesundheit – Ein erweitertes Verständnis von psychischer Gesundheit...20	
Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und Stärkung der Herzmitte	21
Faszienworkout	21
Pilates	22
Yoga am Morgen.....	22

Yoga für den Beckenboden.....	22
Beckenboden Kraft	23
Fit und Spaß mit Hula Hoop – Für Anfänger.....	23
Fit und Spaß mit Hula Hoop – Für Fortgeschrittene	23
Zumba® Fitness.....	24
Qi Gong – 8 Brokkate.....	24
Qi Gong – Die Wandlungsphasen	25
Qi Gong zur Entspannung und Erholung mit den 18 Übungen der Harmonie	25
Life Kinetik® Erwachsene – Konzentriert und entspannt im Berufsalltag	25
Life Kinetik® für Senioren – Geistige Fitness und Leichtigkeit im Alltag.....	26
Shiatsu-Gymnastik für alle.....	27
Beweglichkeit für Männer jeden Alters	27
Stockkampfkunst – Bewegungsformen der wirbelnden Stöcke	27
Informationsveranstaltung zum FRIDA®-Fitnesskurs – Der sanfte Weg zum Sport	28
FRIDA®-Fitnesskurs – Der sanfte Weg zum Sport	28
Orientalischer Tanz	28
Geburtsvorbereitungskurs mit Partnerabenden	29
Yoga für Schwangere.....	29
Pilates für Mamas – Baby kann mit.....	30
Beckenbodentraining für Mütter nach der Geburt – Rückbildung – Baby kann mit	30
Beckenbodentraining für Mütter nach der Geburt – Rückbildung	31
Rückbildungsyoga mit Baby.....	31
Zwergensprache – Basiskurs.....	32
Vortrag – Wechseljahre: Eine wechselhafte Zeit – Chancen für Neues.....	32
„Meno“ – Reihe Workshop	32
AbiA – Alltagsbewegung im Alter und pflegender Angehörige / Unterstützung im häuslichen Bereich.....	33

Ernährung

„Darmgesund essen – einfach im Alltag“	33
Gesunde Ernährung leicht gemacht – Grundlagen und Tipps für den Alltag.....	34
Zuckerkonsum reduzieren – Aber wie? Tipps für eine zuckerfreie Ernährung	34

EDV – Arbeit – Beruf

3D-Druck – Wäre das was für mich?	35
3D-Druck – Mitmachkurs für Einsteiger.....	35
3D-Scan – Mitmachkurs für Einsteiger	35
Excel Einsteigerkurs	36
Kreativ mit KI – Schreiben, Visualisieren, Planen mit künstlicher Intelligenz.....	36
ChatGPT clever nutzen – KI-Tools in Alltag und Beruf.....	37
Linux Mint – kostenfreies Betriebssystem – beste Alternative zu Windows 10/11	37

Sprachen

Englisch für Menschen mit Grundkenntnissen A2 – Vormittagskurs	38
Englisch für Mittelstufe A2 – Vormittagskurs	38
Englisch A2 - B1 – Abendkurs	38
Einführung in die französische Sprache A1 - A2	38
Französisch für Fortgeschrittene B1	39

Spanisch für den Urlaub, Niveau A1 (Anfängerkurs)	39
Spanisch für den Urlaub, Niveau A1 (Fortsetzungskurs).....	39
Italienisch für Anfänger ohne Grundkenntnisse.....	40
Italienisch für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen A1.2	40
Italienisch für Fortgeschrittene A2.1	40
Italienisch für Fortgeschrittene A2.2	40
Italienisch für Fortgeschrittene B1.2	41
Italienisch für Reisende.....	41
Integrationskurs Deutsch – Vormittagskurs.....	41
Integrationskurs Deutsch – für Berufstätige	42
Prüfungsvorbereitung Deutsch B1	42
Deutsch B2 – Intensivkurs – Samstag	42

Sprachprüfungen / Einbürgerungstests

Einbürgerungstests – Testzentrum	43
telc Zertifikat Deutsch A2 - B1	44

Allgemeine Geschäftsbedingungen	47
--	-----------

Anmeldekarten	49
----------------------------	-----------

**Wir suchen laufend qualifizierte Dozenten in allen Bereichen!
Insbesondere für Selbstverteidigung und Erste-Hilfe-Kurse für Kinder.
Melden Sie sich gerne direkt bei uns!**

**Verschenken Sie doch einen VHS-Kurs oder lassen Sie sich einen VHS-Kurs
schenken!
Gutscheine sind in der VHS erhältlich!**

NEU: Lösen Sie Ihren Pfullendorfer Geschenk-Gutschein bei uns ein!

GUTSCHEIN



Volkshochschule Pfullendorf
Königsplatz 1
83300 Pfullendorf
Tel. 0953 25 1130/35
E-Mail: Anmeldung@vhs-pf.de
www.vhs-pf.de

Für eine Veranstaltung
in Ihrer
Volkshochschule
Pfullendorf

Junge VHS

Junge VHS

Allgemeine
Bildung

Modern Oriental

Du möchtest etwas Neues ausprobieren und dich zu Musik bewegen? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des orientalischen Tanzes (Bauchtanz) mit modernen Elementen, viel Bewegung und ganz viel Spaß kennen. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, ein sicheres Körpergefühl und kreatives Lernen in einer entspannten Atmosphäre.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab der 6. Klasse.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Trinken, Leggings, T-Shirt und Müttücher.

Kreativität
Musik

Leitung: **Tatjana Wermann**

Beginn:	Montag, 05.10.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	80,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	262399

Fitness

Kräuter-Abenteuer – Mein eigener Duft-Roll-on!

Komm mit auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Natur! Wir gehen gemeinsam auf Kräutersuche: Riechen, Fühlen und Betrachten von Gänseblümchen, Löwenzahn und anderen wilden Wiesenkräutern. Wir lernen, wie man die Kräuter respektvoll pflückt und verarbeiten sie zu einem leckeren Wiesendrink. Wir schnuppern an verschiedenen ätherischen Ölen. Jedes Kind mischt in aller Ruhe seinen ganz persönlichen Aroma-Roll-on. Anwendungsbereiche: Unterstützung der Konzentration, Mut oder Entspannung. Bitte Allergien oder Unverträglichkeiten bei der Anmeldung angeben.

Bitte zieht euch dem Wetter entsprechend an, festes Schuhwerk und evtl. Sonnenschutz.

Gesundheit,
Entspannung, ...

Leitung: **Sabine Löhle-Palmer**

Beginn:	Freitag, 09.10.2026	Ort:	Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, Herdwangen
Zeit:	15:00 - 16:30 Uhr	Gebühr:	19,50 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262364

Ernährung

Leitung: **Sabine Löhle-Palmer**

Beginn:	Samstag, 24.10.2026	Ort:	Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, Herdwangen
Zeit:	15:00 - 16:30 Uhr	Gebühr:	19,50 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262364

EDV –
Arbeit – Beruf

„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ für Schüler

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Die verwendete Plattform „edudip“ ist browserbasiert. Sie erhalten den Anmeldelink mit Anleitung vor Seminarbeginn. Das Seminar findet auf alle Fälle statt!

Sprachen

Leitung: Helmut Lange
Beginn: Donnerstag, 15.10.2026 **Ort:** Online-Kurs
Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr **Gebühr:** 30,00 EUR
Dauer: 1-mal **Kurs-Nr.** 262103

Leitung: Helmut Lange
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026 **Ort:** Online-Kurs
Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr **Gebühr:** 30,00 EUR
Dauer: 1-mal **Kurs-Nr.** 262104



Allgemeine Bildung

Alles rechts oder was?

Rechtspopulismus und Rechtsextremismus in Deutschland und Europa

Unter dem Titel „Alles rechts oder was?“ sollen Hintergründe, Ideologien, Akteure und Umfeld von Rechtspopulismus und Rechtsextremismus beleuchtet werden. Im Mittelpunkt stehen die Entwicklung der AfD, internationale Verflechtungen sowie die Rolle sozialer Medien. Im Anschluss besteht Gelegenheit zur Diskussion.

Leitung: **Karl-Ulrich Tempel**
Beginn: Mittwoch, 16.09.2026 **Ort:** Rats- und Bürgersaal
Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr **Gebühr:** keine
Dauer: 1-mal **Kurs-Nr.** 262110

Unsere Demokratie: labil oder stabil?

Das Vertrauen in die Problemlösekompetenz des Staates verringert sich. Bürgerinnen und Bürger wählen immer häufiger rechtsextreme Parteien. Der gesellschaftliche Zusammenhalt schrumpft. Stress, Angst und Sorgen überlagern Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Sie liegen:

- In ökonomischen Effekten der Globalisierung und der Trumpschen Zollpolitik.
- In der Angst um den Wirtschaftsstandort Deutschland und um Arbeitsplätze.
- In der kulturellen Verunsicherung durch Migration.
- In den dramatischen Folgen des Klimawandels.
- In der unsicheren, geopolitischen Lage und den furchtbaren Kriegen.
- In der Unberechenbarkeit, durch den Zerfall internationaler Regeln, durch verloren gegangenen Anstand, fehlender Empathie und der vermeintlichen „Macht des Stärkeren“... um nur einige Ursachen zu nennen.

Kann sich unsere Demokratie gegenüber diesen Angriffen von innen und außen behaupten? Das möchte ich mit Ihnen in drei Sitzungen diskutieren, und zwar mit folgenden drei Schwerpunkten:

1. Die Entwicklung hin zum Rechtsruck weltweit – Werden wir davon ebenfalls erfasst und mitgerissen? Welche Sicherungs- und Resilienzelemente beinhaltet unsere Verfassung und unsere Staatsorganisation, und reichen diese aus? (Teil 1 – Termin am 10.11.2026)

2. Welche Voraussetzungen braucht unsere Gesellschaft für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Demokratie? Wie kann sie einer Gefährdung der Demokratie entgegenwirken? Welche Rolle spielen dabei die Öffentlichkeit, die Bürgerinnen und Bürger, die Presse, unsere Kommunikationsformen? (Teil 2 – Termin am 17.11.2026)

3. In welchem Maße sind Freiheit, Sicherheit, Wohlstand und politische Beteiligung im Transformationsstress unserer Demokratie realisierbar? Welche Chancen und welche Risiken sehen wir für unsere demokratische Zukunft? (Teil 3 – Termin am 24.11.2026)

Wir bitten Sie, sich für jeden der drei Teile der Veranstaltungsreihe separat anzumelden.

Leitung: Andrea Bogner-Unden

Beginn:	Dienstag, 10.11.2026	Ort:	Rats- und Bürgersaal
Zeit:	18:30 - 20:00 Uhr	Gebühr:	keine
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262111

Leitung: Andrea Bogner-Unden

Beginn:	Dienstag, 17.11.2026	Ort:	Rats- und Bürgersaal
Zeit:	18:30 - 20:00 Uhr	Gebühr:	keine
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262112

Leitung: Andrea Bogner-Unden

Beginn:	Dienstag, 24.11.2026	Ort:	Rats- und Bürgersaal
Zeit:	18:30 - 20:00 Uhr	Gebühr:	keine
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262113

Volkswirtschaft im Alltag – die Welt hinter den Zahlen verstehen

Inflation, Zölle, Zinsen etc. – täglich hören wir davon. Doch was bedeutet das eigentlich konkret für uns? In diesem Kurs blicken wir hinter die Kulissen unserer Wirtschaft und klären die Fragen, die uns alle betreffen: Warum wird vieles teurer? Wie entsteht Geld? Was machen Banken wirklich? Was sollte die Aufgabe des Staats sein?

Auch die Rolle der Zentralbanken wird verständlich erklärt: Wie beeinflussen sie Zinsen und Inflation – und warum haben ihre Entscheidungen so große Auswirkungen auf unseren Alltag? Mit anschaulichen Beispielen wird greifbar, wie Preise entstehen, wie Unternehmen kalkulieren und wer am Ende woran verdient – vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt.

Sie lernen, wirtschaftliche Entwicklungen besser einzuordnen und Zusammenhänge zu erkennen, die sonst oft verborgen bleiben. Komplexe Themen werden einfach, klar und ohne Fachchinesisch erklärt. Ideal für alle, die Wirtschaft endlich verstehen und mitreden wollen.

Leitung: Peter Jordi

Beginn:	Mittwoch, 21.10.2026	Ort:	Realschule Raum N102
Zeit:	18:00 - 20:00 Uhr	Gebühr:	109,00 EUR
Dauer:	4-mal	Kurs-Nr.	262121

Die Arbeit der großen Hilfswerke im Spannungsfeld zwischen Aufwand und Ertrag

Spenden wirksam einsetzen, Leben retten, Zukunft gestalten – doch wie funktioniert das konkret? In diesem Kurs werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen internationaler Hilfsorganisationen. Erfahren Sie, wohin Spendengelder tatsächlich fließen, wie Projekte in Entwicklungs- und Krisenregionen entstehen und umgesetzt werden und wie humanitäre Hilfe bei Katastrophen, Kriegen oder Hungersnöten organisiert ist.

Auch kritische Fragen kommen nicht zu kurz: Welche Rolle spielen Transparenz und Korruption – und wie gehen Hilfswerke damit um?

Der Kursleiter bringt über 12 Jahre Erfahrung im Controlling und Compliance eines großen internationalen Hilfswerks mit und teilt authentische Einblicke aus der Praxis.

Leitung: Peter Jordi
 Beginn: Samstag, 10.10.2026 Ort: Realschule Raum N102
 Zeit: 09:30 - 16:00 Uhr Gebühr: 90,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262122

Leitung: Peter Jordi
 Beginn: Samstag, 07.11.2026 Ort: Realschule Raum N102
 Zeit: 09:30 - 16:00 Uhr Gebühr: 90,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262123

Leitung: Peter Jordi
 Beginn: Samstag, 05.12.2026 Ort: Realschule Raum N102
 Zeit: 09:30 - 16:00 Uhr Gebühr: 90,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262124

Leitung: Peter Jordi
 Beginn: Samstag, 16.01.2027 Ort: Realschule Raum N102
 Zeit: 09:30 - 16:00 Uhr Gebühr: 90,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 271121

Elektromobilität verstehen

Elektroautos sind längst im Alltag angekommen – doch viele Fragen bleiben offen. Dieser Vortrag bietet einen verständlichen und praxisnahen Überblick für alle, die neugierig sind, Orientierung suchen oder den Umstieg konkret planen. Sie erfahren, wie ein Elektroauto funktioniert, welche Reichweiten im Alltag realistisch sind und welche Lademöglichkeiten es zuhause und unterwegs gibt. Außerdem beleuchten wir Kosten, Förderungen, typische Fahrprofile und räumen mit verbreiteten Mythen rund um Batterien, Umweltbilanz und Wintertauglichkeit etc. auf. Nach dem Vortrag bleibt genügend Zeit für Fragen.

Leitung: Marisa Blumenberg
 Beginn: Donnerstag, 15.10.2026 Ort: Realschule, Raum N301
 Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr Gebühr: 25,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262140

Leitung: Marisa Blumenberg
 Beginn: Donnerstag, 21.01.2027 Ort: Realschule, Raum N301
 Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr Gebühr: 25,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 271140

Der erste Eindruck bleibt – und Sie haben keine zweite Chance!

Business & Etikette – das zeitgemäße Knigge Seminar
 Gutes Benehmen, Regeln und sicheres Auftreten sind der Türöffner im privaten und geschäftlichen Leben. Was ist in? Was ist out?
 Das Seminar vermittelt korrekte Begrüßung und Verabschiedung, Bekanntmachen und Vorstellen, Dresscode – der feine Unterschied, Fingerspitzengefühl, Umgang mit dem Smartphone in Gesellschaft, die Kunst des Smalltalks. Die richtige Tischkultur und Sitzordnung, Besteck & Gedeck – was ist wofür? Und mit wenigen gezielten Tipps zur souveränen Bewältigung der berühmten Fettnäpfchen. Die Dozentin ist Trainerin für Business und Etikette (IHK) und Vorstandsmitglied der Deutschen Knigge Akademie.

Leitung: Andrea Kuhnen

Beginn: Dienstag, 20.10.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal
 Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr Gebühr: 30,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262115

„Superhirn – Namen und Gesichter merken“

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Die verwendete Plattform „edudip“ ist browserbasiert. Sie erhalten den Anmeldelink mit Anleitung vor Seminarbeginn. Das Seminar findet auf alle Fälle statt!

Leitung: Helmut Lange

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026 Ort: Online-Kurs
 Zeit: 19:00 - 21:30 Uhr Gebühr: 30,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262101

„5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil von der Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.



Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Online-Kurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

Die verwendete Plattform „edudip“ ist browserbasiert. Sie erhalten den Anmeldelink mit Anleitung vor Seminarbeginn. Das Seminar findet auf alle Fälle statt!

Leitung: Helmut Lange

Beginn: Samstag, 31.10.2026 Ort: Online-Kurs
 Zeit: 09:00 - 16:30 Uhr Gebühr: 60,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262106

„Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Die verwendete Plattform „edudip“ ist browserbasiert. Sie erhalten den Anmeldelink mit Anleitung vor Seminarbeginn. Das Seminar findet auf alle Fälle statt!

Leitung: Helmut Lange

Beginn:	Donnerstag, 08.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	19:00 - 21:30 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262102

„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Die verwendete Plattform „edudip“ ist browserbasiert. Sie erhalten den Anmeldelink mit Anleitung vor Seminarbeginn. Das Seminar findet auf alle Fälle statt!

Leitung: Helmut Lange

Beginn:	Donnerstag, 22.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	19:00 - 21:30 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262105

Erste-Hilfe für Hundehalter (Anfängerkurs)

In diesem Kurs lernen Sie von einer Tierärztin, wie Sie Ihrem Hund im Notfall sicher helfen können. Behandelt werden Grundlagen zur Einschätzung des Gesundheitszustandes, die wichtigsten Notfälle sowie geeignete Erste-Hilfe-Maßnahmen; von Verbandstechniken über die Erhebung der Vitalparameter bis zu den Grundlagen der Wiederbelebung. Theorie und Praxis werden anschaulich kombiniert.

Hinweis: Es werden keine eigenen Tiere mitgebracht.

Die Dozentin ist Tierärztin. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Leitung: Dr. Katharina Ragnhild Kiesewetter**

Beginn:	Samstag, 19.09.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	09:00 - 12:00 Uhr	Gebühr:	35,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262127

Leitung: Dr. Katharina Ragnhild Kiesewetter

Beginn:	Samstag, 14.11.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	09:00 - 12:00 Uhr	Gebühr:	35,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262128

Erste-Hilfe für Katzenhalter (Anfängerkurs)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrer Katze im Notfall schnell und richtig helfen können. In der Theorie besprechen wir die häufigsten Notfälle bei Katzen, erkennen Warnsignale und klären, wann der Weg zum Tierarzt unverzichtbar ist. Sie erfahren, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Leben retten können: vom richtigen Umgang mit Verletzungen bis hin zu Atem- und Kreislaufproblemen. Theorie und Praxis werden anschaulich kombiniert.

Hinweis: Es werden keine eigenen Tiere mitgebracht.

Die Dozentin ist Tierärztin. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Leitung: Dr. Katharina Ragnhild Kiesewetter

Beginn:	Samstag, 26.09.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	09:00 - 12:00 Uhr	Gebühr:	35,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262129

Leitung: Dr. Katharina Ragnhild Kiesewetter

Beginn: Samstag, 21.11.2026 Ort: Integrationsraum im Notariat
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 35,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262130

Erste-Hilfe-Kurs für Hunde- und Katzenhalter (Anfängerkurs)

Ob Hund oder Katze – wer ein Tier hat, möchte im Notfall richtig reagieren können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie bei typischen Notfällen schnell und sicher handeln. Sie lernen, Warnzeichen zu erkennen, lebensrettende Sofortmaßnahmen durchzuführen und wann tierärztliche Hilfe dringend nötig ist. Theorie und Praxis werden anschaulich kombiniert. Hinweis: Es werden keine eigenen Tiere mitgebracht. Die Dozentin ist Tierärztin. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Leitung: Dr. Katharina Ragnhild Kiesewetter

Beginn: Samstag, 10.10.2026 Ort: Integrationsraum im Notariat
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 35,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262125

Leitung: Dr. Katharina Ragnhild Kiesewetter

Beginn: Samstag, 28.11.2026 Ort: Integrationsraum im Notariat
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 35,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262126

Zeit für dich: Naturkosmetik-Workshop im Kräuterschopf

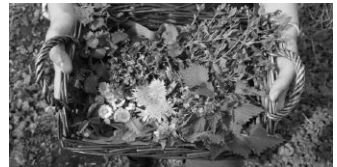
Hast du Lust auf eine kleine Auszeit? Möchtest du genau wissen, was an deine Haut kommt? In uriger Atmosphäre lassen wir die Seele baumeln. Während wir ein festes Deo (Deo-Stick) und einen duftenden reinigenden Lavendel-Hautschaum (alternativ Ringelblume, Rosmarin) herstellen, genießen wir feinen Kräutertee und selbstgebackene, knusprige Kekse. Am Ende nimmst du nicht nur neues Wissen mit nach Hause, sondern hast auch direkt wunderbare, handgemachte Geschenke für deine Liebsten oder zum Selberbehalten. Ich freue mich auf einen duftenden Nachmittag mit dir!

Leitung: Sabine Löhle-Palmer

Beginn: Freitag, 27.11.2026 Ort: Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, Herdwangen
Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr Gebühr: 44,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262363

Die kleine Natur-Hausapotheke selber machen

Ein dreiteiliger Praxis-Workshop für Einsteiger
Entdecken Sie die Heilkraft der Natur direkt vor unserer Haustür. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus heimischen Pflanzen eine wirksame und rein natürliche Hausapotheke für Alltagskrankheiten herstellen. In der gemütlichen Atmosphäre meines Kräuterschopfes, bei Wiesendudler und selbstgebackenen Keksen setzen wir theoretisches Wissen direkt in die Praxis um.



Teil 1: Kräuterspaziergang und Grundregeln der Kräuterverarbeitung
Teil 2: Herstellung von alkoholischen und alkoholfreien Pflanzenauszügen, sowie einen Aroma-Roll-on mischen. Anwendung bei Erkältungen, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen.
Teil 3: Salben, Öle und Balsame. Einführung in das Salbenrühren mit Bienenwachs und Pflanzenölen. Herstellung von Heilsalben und Pflanzenölen. Schmerzsalbe, für Insektenstiche oder Muskelkater.

Bitte bringen Sie ein Brett, Messer, Körbchen, Papiertüten, 4 x 100 ml Gläser mit Deckel, 3 x 150 ml Gläser mit Deckel, 3 x 250 ml Gläser mit Deckel, 0,5 l Apfelessig, 0,5 l Wodka 40%, 0,7 l Olivenöl, wenn möglich alles in guter Bioqualität, mit.

Leitung: Sabine Löhle-Palmer

Beginn: Samstag, 10.10.2026 Ort: Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, Herdwangen
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr Gebühr: 149,00 EUR
Dauer: 3-mal Kurs-Nr. 262366

Naturkosmetik-Werkstatt: Geschenke mit Herz!

Möchten Sie Ihren Lieben (oder sich selbst) eine ganz besondere Freude bereiten? In der stimmungsvollen Atmosphäre unseres Kräuterschopfs tauchen wir ein in die Welt der natürlichen Düfte und pflegenden Pflanzenextrakte. Wir stellen zwei wunderbare Produkte her, die Körper und Sinne schmeicheln. Sanfter Handbalsam – wir rühren aus hochwertigen Ölen und Wachsen eine intensive Pflege für zarte Hände an – ganz ohne Chemie. Kreieren Sie Ihren persönlichen Duft-Roll-on – Sie haben die Wahl zwischen Genuss (Parfüm) oder Wirkung (Unterstützung). Während die Balsame fest werden, genießen wir die gemeinsame Zeit in fröhlicher Runde bei Kräutertee und knuspern selbstgebackene Kekse.

Leitung: Sabine Löhle-Palmer

Beginn: Samstag, 05.12.2026 Ort: Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, Herdwangen
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr Gebühr: 44,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262365

Hol dir den Wald ins Haus - Waldwellness mit der Fichte!

Gibt es etwas Erholsameres als einen Spaziergang durch einen tiefgrünen Nadelwald? Der würzige Duft von Fichtennadeln lässt uns tief durchatmen und sofort entspannen. In der gemütlichen Atmosphäre des Kräuterschopfs bereiten wir zusammen einen Fichtennadel-Punsch zu. Dieser alkoholfreie Wald-Punsch wärmt uns von innen, natürlich gibt es selbstgebackene Kekse dazu! Außerdem stellen wir ein Fichtennadel-Waldbad her. Eine wunderbare Gelegenheit, um bei einem Vollbad den Alltagsstress abzustreifen, die Muskeln zu lockern und durch seinen herrlichen Duft werden die Sinne angeregt. Ein Muskel- und Gelenkfluid, im Volksmund auch Franzbranntwein genannt, werden wir ansetzen. Bitte mitbringen: Schneidbrett, Messer, Mörser. 1 Glas mit Deckel à 500 ml, 1 braunes Glas ca. 150 ml.

Leitung: Sabine Löhle-Palmer

Beginn: Samstag, 23.01.2027 Ort: Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, Herdwangen
Zeit: 14:30 - 17:30 Uhr Gebühr: 44,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 271363

Kreativität

Kalligraphie und Lettering: „Humanistische Kursive - Grundlagen“

Die „Humanistische Kursive“ ist seit der Renaissance eine vielseitige kalligraphische Schrift mit zentraler Bedeutung für die Schriftgestaltung bis heute. Aufgrund ihrer Schrägneigung wirkt die Humanistische Kursive fließend und modern und bietet viele kreative Möglichkeiten. Zunächst beginnen wir mit den Grundformen dieser schönen Schrift (Groß- und Kleinbuchstaben), diese werden gezeigt und geübt und nehmen den Hauptteil des Kurses in Anspruch. Anschließend gehen wir zu Worten und Text über und sprechen über farbliche

Gestaltungsmöglichkeiten der Schrift. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch Geübtere geeignet. Im Anschluss findet ein Vertiefungs-Workshop statt.

Bitte mitbringen: Kunststofflineal (mind. 40 cm), unlinierter Block DIN A3 (mind. 120 g/m²), Wasserglas, Bleistift 2H, Radiergummi, Küchenrolle, Schreibunterlage. Nur soweit vorhanden: Tusche, Tinte, Schreibfedern, einfacher Schulpinsel Nr. 4 (kein Borstenpinsel). Nur soweit vorhanden: Kalligraphiematerialien (z. B. Federhalter, Feder). Farben (z. B. Tinte, Aquarell, Gouache, Wasserfarben). Bitte erst mal nichts extra kaufen! Verschiedene Grundmaterialien sind bei der Kursleiterin zu erwerben und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Leitung: Barbara Biegert-Anders

Beginn:	Dienstag, 06.10.2026	Ort:	Realschule Raum N100
Zeit:	19:00 - 20:30 Uhr	Gebühr:	78,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	262212

Workshop: Kalligraphie und Lettering: „Humanistische Kursive - Vertiefung“

Nachdem im vorausgehenden Abendkurs zum Thema „Humanistische Kursive“ die Grundlagen der Schrift gezeigt wurden, kommen im Workshop die Liebhaber schwungvoller Buchstaben auf ihre Kosten. D. h., wir befassen uns zunächst mit dem Aufbau und der Anwendung eleganter Schwünge und Schmuckelemente und gestalten im Anschluss einen Text. Alle Grundlagen der Schrift wurden im Abendkurs gezeigt und erklärt. Daher ist der Workshop nur für Teilnehmende geeignet, die entweder am Abendkurs oder bereits an einem früheren Kurs zum Thema „Humanistische Kursive“ teilgenommen haben.

Bitte mitbringen: Die üblichen Kalligraphieunterlagen wie Kunststofflineal (mind. 40 cm), unlinierter Block DIN A3 (mind. 120 g/m²), Wasserglas, Bleistift 2H, 2B, Radiergummi, einfacher Schulpinsel Nr. 4 (kein Borstenpinsel), Küchenrolle, Schreibunterlage, Schreibfedern, Schreibfarben wie z. B. Tusche, Tinte, Gouache-, Aquarellfarben. Wer Papiere zu Hause hat, die er ausprobieren möchte, kann diese gerne mitbringen. Verschiedene Materialien sind bei der Kursleiterin auch zu erwerben und werden direkt im Kurs abgerechnet. Außerdem mitbringen: ein kleines Vesper für eine kurze Mittagspause und ausreichend zu trinken.

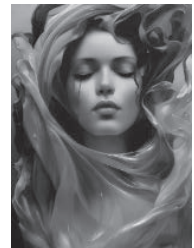


Leitung: Barbara Biegert-Anders

Beginn:	Samstag, 21.11.2026	Ort:	Realschule Raum N100
Zeit:	09:30 - 16:45 Uhr	Gebühr:	65,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262213

Farbtypberatung

Sie legen Wert auf Ihr Äußeres? Ihre Gesamterscheinung soll harmonisch und wirkungsvoll sein? Unterstreichen Sie Ihren individuellen Typ mit den richtigen Farben. Jeder Mensch trägt von Geburt an eine Harmonie in sich, die man mit den „falschen“ Farben stören kann. Wir werden herausfinden, ob eher warme oder kalte, sanfte oder intensive Farbtöne Ihrem Teint schmeicheln. Positive Resultate: Besseres Selbstbewusstsein, keine Fehlkäufe, Geld- und Zeitersparnis. Diese einmalige Beratung ist eine Investition, die ein Leben lang anhält. Da es sich bei diesem Kurs um eine intensive und individuelle Beratung handelt, liegt die maximale Teilnehmeranzahl bei 3 - 5 Teilnehmenden.



Leitung: Carmen Eisele

Beginn: Samstag, 17.10.2026 Ort: Color Style, An der Lehr 7, Göggingen
 Zeit: 10:30 - 14:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262231

Leitung: Carmen Eisele

Beginn: Samstag, 14.11.2026 Ort: Color Style, An der Lehr 7, Göggingen
 Zeit: 10:30 - 14:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262232

Fotokurs – Von Frau zu Frau – Einsteigerkurs

Sie möchten tolle Motive und kreative Ideen besser fotografieren? Wer bisher nur im Automatikmodus geknipst hat und nun die Möglichkeiten seiner Kamera besser nutzen möchte, der ist hier genau richtig. In entspannter Atmosphäre wird das Erlernete praxisbezogen angewandt; dieses findet drinnen wie draußen statt. Die Kamera sollte manuell einstellbar sein (Blende, Zeit, ISO etc.), einen vollen Akku, sowie eine leere Speicherkarte haben. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Kurszeit am Freitag, 19.00 bis 21.00 Uhr und am Samstag, 13.30 bis 17.30 Uhr

**Leitung: Karin Gommeringer**

Beginn: Freitag, 25.09.2026 Ort: Bücherei in der "Steinscheuer"
 Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr Gebühr: 69,00 EUR
 Dauer: 2-mal Kurs-Nr. 262234

Fotokurs – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist als Fortsetzung zum Einsteigerkurs, wie auch für Fotografinnen und Fotografen denen die Grundbegriffe nicht fremd sind, gedacht. Wir werden bei Außenterminen die praktische Anwendung von Blende und Zeit, sowie die Bildgestaltung in verschiedenen Bereichen (Landschaft, Portrait, Makro) vertiefen. Bitte eine eigene Kamera mitbringen! Die Kamera sollte manuell einstellbar sein (Blende, Zeit, ISO etc.), einen vollen Akku, sowie eine leere Speicherkarte haben. Treffpunkt in der Bücherei!

Leitung: Karin Gommeringer

Beginn: Samstag, 24.10.2026 Ort: Bücherei in der "Steinscheuer"
 Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr Gebühr: 69,00 EUR
 Dauer: 2-mal Kurs-Nr. 262235

Gesundheit – Entspannung – Bewegung

Meditation & Übungen für die Seele

Termin 1: Einführung in die Grundlagen einer Seelenübung, die Stärkung und Entwicklung der Seelenkräfte: das Denken, das Fühlen und der Wille. Unter den Begriffen „Seelenübung“ und „Meditation“, gibt es eine Vielzahl von Übungen und Ansätzen. Die hier praktizierte gegenständliche Meditation setzt immer eine konkrete Betrachtung eines Objekts und damit eines Gegenübers voraus. In den vorbereitenden Übungen, den sogenannten Seelenübungen und in der Meditation werden die drei Grundkräfte der Seele, das Denken, das Fühlen und das Wollen geordnet, gestärkt und weiterentwickelt. Das oftmals unruhige, zersplitterte und sprunghafte Denken mit seinen intellektuellen Überforderungen sollte mehr zu einem freien, geordneten und inhaltlichen Denken übergeben werden. Infolge geordneter



und logischer Denkabläufe entstehen gesunde, tiefere und wahrheitsgetreuere Empfindungen, die das Gemüt und Seelenleben stabilisieren und beleben. Aufwühlende Emotionen, Ängste, Wunschsehnsüchte und Suggestionen, die meist außerordentlich belastend und verausgabend wirken, weichen zurück. Auf dieser geordneten Gedanken- und Gefühls-Grundlage gegenüber den Verhältnissen können wir unseren Willen weisheitsvoll führen und sanft aber dennoch kraftvoll und gestaltend im Leben einsetzen. Darüber hinaus fördern die Übungen durch ihre gezielte Aufmerksamkeit eine freiere und tiefere Beziehungsfähigkeit, innere Ruhe und außerordentliche psychische Stabilität, und bilden so grundsätzlich eine stabile Mitte des Menschen.

Termin 2: Vertiefung und Einführung in die Grundlagen der Konzentration und Meditation
Beide Termine bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden! Alle Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden. Bitte eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

Leitung: Simone Stoll

Beginn:	Samstag, 24.10.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262330

Leitung: Simone Stoll

Beginn:	Samstag, 14.11.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262331

Soziale Gesundheit – Wie ordne ich mein soziales Umfeld?

Was braucht es in der heutigen Zeit für ein gesundes, verbindendes und verantwortungsvolles Miteinander? Welchen Einflüssen sind wir in Begegnungen ausgesetzt? Unter Menschen und doch Allein! – Beziehungen neu denken und mutig aus Idealen gestalten? Weder zu eng und fixiert, noch zu freizügig und unverbindlich – bisherige Vorstellungen und Prägungen überdenken.

Eine praktische Übung zur Erkenntnisbildung und Loslösung von Mustern, Gewohnheiten, Erwartungen, Bindungen und äußeren Einflüssen. Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zur Ordnung des persönlichen Umfelds. Ein erweitertes Verständnis über zwischenmenschliche Beziehungen und deren Wirkungen auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit.

Leitung: Simone Stoll

Beginn:	Samstag, 28.11.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262332

Psychische Gesundheit – Ein erweitertes Verständnis von psychischer Gesundheit

Was kann ich für meine psychische Stabilität selbst tun? Wie kann ich meine Seele gesund erhalten? Praktische Übungen und Ansätze für den Alltag zur Entwicklung von innerer Ruhe und zur Stressprävention durch gezielte Aufmerksamkeit, Konzentration und bewusste Sinneslenkung. Heranbilden eines freien und gestärkten Bewusstseins gegenüber isolierenden und einengenden Gefühlsstimmungen, Unruhezuständen und dem Gedankenkarussell oder Gedankenchaos. Entwicklung neuer Perspektiven: Beispiele wie wir aus neuen Ideen und Möglichkeiten die Lebensfelder neu denken, bestimmen und aktiv gestalten können – nicht Problemen sollen uns lenken. Die Übungen mit Ihrem Ansatz eignen sich allgemein für alle Interessierten, präventiv zur psychischen Stabilität und Stressresilienz, begleitend bei Therapien, und zur Nachsorge von Klinikaufenthalten.

Leitung: Simone Stoll

Beginn:	Samstag, 07.11.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	2623321

Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und Stärkung der Herzmitte

Was kann ich selbst tun? In diesem Workshop wird im gemeinsamen Gespräch ein erstes einfaches aber umfassendes Bild zum Herz-Kreislaufsystem aufgebaut, das mehr die sozialen und seelisch-geistigen Aspekte in den Mittelpunkt stellt. Ein ganzheitliches Bild mit neuen Denkansätzen schafft die Grundlage und das Verständnis für diesen Übungsansatz mit seinen vielseitigsten Übungsmöglichkeiten, verbunden mit einer individuellen praktischen Anwendung im Alltag. Konkret werden im praktischen Teil freie Atemübungen, einfache Körperübungen und Konzentrationsübungen im Sinne einer mentalen Kräftigung erlernt. Im Zentrum dieser Übungen steht die Selbstaktivität mit einer gezielten Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsschulung gegenüber der Außenwelt im Verhältnis zur Innenwelt. Eine bewusste geordnete Außenwahrnehmung wirkt außerordentlich ordnend, beruhigend und zentrierend auf das Nervensystem, Zirkulationssystem und das Herz direkt. Die Ordnung innerhalb der verschiedensten Verhältnisse im Leben, die sensibel und bewusst durch Beobachtung und sorgfältige Abstimmung gestaltet werden muss, bildet eine unverzichtbare Grundlage für eine gesunde Mitte, ein gesundes Herz und zur Heilung verschiedenster Krankheiten. Die Übungen können auch bei einer bereits medikamentösen Einstellung zur Entlastung des Herzens und der Gefäße maßgeblich beitragen. Auch der Schlaf wird dadurch positiv beeinflusst. Auf Wunsch kann ein Auftaermin zur sozialen Gesundheit am Samstag, 28.11.2026, 17:00 – 19:00 Uhr angeboten werden.

Leitung: Simone Stoll

Beginn:	Freitag, 16.10.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	18:00 - 20:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262333

Die Dozentinnen und Dozenten im Bereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen fachlichen, pädagogischen und methodischen Qualifikationen durch eine fundierte Ausbildung, durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und langjährigen Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Faszienworkout

Ein Mix aus Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur wie Rücken, Beine und Bauch sowie Aktivierung des Faszienwes. Die Faszien umschließen unsere Organe und unsere Muskulatur und geben unserem Bewegungsapparat seine Form. Durch schlechte Körperhaltung und wenig Aktivität verfilzt das Gewebe und wird unbeweglich. Im Kurs wird das Faszienwes durch gezieltes Training, dynamisches Dehnen und Ausrollen wieder durchblutet und aktiviert. Die komplette Muskulatur wird gekräftigt und der Bewegungsumfang des kompletten Bewegungsapparates wird vergrößert; dadurch können Rückenschmerzen gelindert und vorgebeugt werden, verspannte Schultern gelockert und Beckensteifheiten können aufgelöst werden. Kleiderordnung: Sie brauchen Sportkleidung und Turnschuhe. Außerdem bitte eine Matte und ein Getränk mitbringen. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB und wird von den Krankenkassen bezuschusst.



Leitung: Maria Riso

Beginn:	Dienstag, 03.11.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:45 - 20:45 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.:	262311

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die von Joseph Hubertus Pilates entwickelt wurde und darauf abzielt, Körper und Geist durch kontrollierte, präzise Bewegungen und bewusste Atmung zu stärken. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, insbesondere der so genannten „Power-House“-Muskulatur in der Körpermitte; Bauch, Beckenboden und unterer Rücken. Die Grundübungen werden auf der Matte ausgeführt und sind für Einsteiger geeignet, die Intensität der Übungen kann für Fortgeschrittene gesteigert werden. Sie brauchen bequeme Sportkleidung, eine dickere Matte (keine Yoga Matte) und Trinken – Schuhe sind nicht nötig. Der Kurs ist ein anerkannter Präventionskurs nach §§ 20, 20a und 20b SGB V und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Leitung: Maria Riso

Beginn:	Donnerstag, 17.09.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:45 - 20:45 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.:	262313

Leitung: Maria Riso

Beginn:	Donnerstag, 26.11.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:45 - 20:45 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.:	262314

Yoga am Morgen

Dieser Yogakurs richtet sich an alle, die mit einem bewegten Start in die Woche ihren Körper und Geist beweglich und gesund erhalten möchten. Es werden sanfte und dennoch kräftigende Yoga-Flows für einen flexiblen Körper geübt, welche Koordination, Gleichgewicht und eine aufgerichtete Haltung fördern. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine Entspannungsreise. Bitte eine Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Leitung: Daniela Kratzer

Beginn:	Montag, 21.09.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.:	262370

Leitung: Daniela Kratzer

Beginn:	Montag, 30.11.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.:	262371

Yoga für den Beckenboden

Die Rolle des Beckenbodens spielt in vielen Lebenssituationen eine wichtige Rolle, beispielsweise für eine gesunde Körperhaltung. Besondere Beanspruchung erfährt er in der Schwangerschaft, bei Bauchoperationen oder auch schlicht durch das zunehmende Alter. In dieser Yogastunde werden achtsam und gezielt die Muskelschichten des Beckenbodens angesteuert und gekräftigt. Eine ruhige Körperreise bildet den Abschluss jeder Stunde. Der Kurs ist auch sehr gut für die Rückbildung ab der 8. Woche nach der Geburt geeignet. Bitte eine Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

Leitung: Daniela Kratzer

Beginn:	Dienstag, 22.09.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	18:15 - 19:15 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	262374

Leitung: Daniela Kratzer

Beginn:	Dienstag, 01.12.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	18:15 - 19:15 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	262375

Beckenboden Kraft

Das präventive Beckenbodentraining ist für Menschen aller Altersstufen gedacht – ob als Anschluss-Training für Mamas nach der Rückbildung oder als zusätzliches Training mit Fokus auf die Körpermitte. Ziel ist ein risikovorbeugendes Alltags- und Bewegungsverhalten sowie der gesunderhaltende Umgang mit den Speicher- und Entleerungsabläufen von Blase und Darm. Wahrnehmungsschulung, Atemspürarbeit und funktionelles Bewegungstraining für den Beckenboden und die Beckenumliegende Muskulatur sind Beispiele maßgeblicher Inhalte dieses Konzeptes. Ziel des Kursangebotes ist die Stärkung der körpereigenen Ressourcen zur Gesunderhaltung des Beckenbodens und dessen Partnermuskulatur.

Kleiderordnung: Sie brauchen Sportkleidung und Turnschuhe. Außerdem bitte eine Matte und ein Getränk mitbringen. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs nach § 20 SGB und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Leitung: Maria Riso

Beginn:	Dienstag, 03.11.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	18:30 - 19:30 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	262312

Fit und Spaß mit Hula Hoop – Für Anfänger

In diesem Kurs bringen wir Schwung in die Mitte! Hula-Hoop ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Bauch, Taille, Rücken und Koordination stärkt – und dabei jede Menge Spaß macht. Ob Anfänger/in oder Wiedereinsteiger/in: Wir erarbeiten Schritt für Schritt die Intensität. Musik, gute Laune und Bewegung stehen im Mittelpunkt.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (nicht zu locker), Sportschuhe, Getränk und – falls vorhanden, gerne einen eigenen Hula-Hoop-Reifen (es stehen in begrenzter Anzahl auch Leihreifen zur Verfügung). Bitte beachten: Bei Rückenbeschwerden und / oder Bandscheibenvorfall sowie nach einer Geburt bitte erst Rücksprache mit dem Arzt halten.

Leitung: Florence Dupin

Beginn:	Montag, 05.10.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	17:30 - 18:15 Uhr	Gebühr:	95,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	262306

Fit und Spaß mit Hula Hoop – Für Fortgeschrittene

Jetzt wird's intensiv – Hula-Hoop für Fortgeschrittene!

In diesem Kurs bleibt der Reifen nicht nur um die Taille: Wir verbinden das Hullern mit gezielten Übungen für Arme, Beine und Rumpf – für ein rundum effektives Workout. Neben Bewegungen mit dem Reifen trainieren wir auch ohne ihn, nutzen ihn dabei als zusätzliches Gewicht und holen so noch mehr aus diesem tollen Sportgerät heraus. Musik, Power und Spaß stehen im Vordergrund, während Koordination, Kraft und Ausdauer spürbar verbessert werden. Voraussetzung: Sicheres Hullern um die Taille über einen längeren Zeitraum.

Bitte mitbringen: Bequeme, nicht zu weite Kleidung, Sportschuhe, Getränk und – falls vorhanden, gerne einen eigenen Hula-Hoop-Reifen (Leihreifen stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung.) Bitte beachten: Bei Rückenbeschwerden und / oder Bandscheibenvorfall sowie nach einer Geburt bitte erst Rücksprache mit dem Arzt halten.

Leitung: Florence Dupin

Beginn:	Montag, 05.10.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	18:30 - 19:15 Uhr	Gebühr:	95,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	262307

Zumba® Fitness

Zumba® ist perfekt für alle, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben! Lateinamerikanische Rhythmen sorgen für Partyfeeling und gute Laune – innerhalb einer Choreografie verbinden wir Fitness- und Tanzelemente zu einem Ganzkörper-Workout. Dabei verbessern wir Koordination, Balance, Beweglichkeit und Haltung... und ganz nebenbei bleiben wir auch in Form! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser mit.

Leitung: Natalie Mishelle Del Pezo Defaz

Beginn:	Montag, 14.09.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	75,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	262310

Viele Krankenkassen fördern die Gesundheitsbildung ihrer Mitglieder. Sie übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr bei bestimmten Kursen. Voraussetzung ist u. a. eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme am Kurs durch die VHS, die nach Beendigung und auf Wunsch gerne ausgestellt wird. Für weitere Details erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Qi Gong – 8 Brokkate

Das im TCM eingebettete Qi Gong ist ein uraltes System aus einer Vielzahl unterschiedlicher Übungen, die die Fähigkeit zum Selbstmanagement stärken. Sie fördern die Körperwahrnehmung und helfen sich mittig zu fühlen. Sanft fließende Bewegungs- und Atemübungen stärken Ihre Achtsamkeit, führen zu mehr Gleichgewicht, Ruhe und innerer sowie äußerer Stabilität. Sie helfen, eine zentrierende Haltung zu finden, sich zu regulieren und zu harmonisieren und somit Stress zu reduzieren. Die Übungen der 8 Brokkate sind grundlegende, gut in den Alltag integrierbare Formen, die prima als Start in den Tag genutzt werden können. Sie fördern den Qi Fluss und dienen der Dehnung und Flexibilität. Krankheit entsteht aus Sicht der TCM durch Störungen des Energieflusses. Qi Gong als Übungspraxis zur Gesundheitserhaltung fördert u. a. die Wahrnehmung und die Regulierung der Körperhaltung, der vertieften Atmung und die Konzentration sowie eine Stärkung des Immunsystems. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten unabhängig ihrer Kenntnis in der Qi Gong Übungspraxis. Bitte bringen Sie eine Matte mit.



Leitung: Nadia Anthes

Beginn:	Mittwoch, 30.09.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:45 - 18:30 Uhr	Gebühr:	40,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	262320

Qi Gong – Die Wandlungsphasen

Die fünf Wandlungsphasen sind ein zentrales Konzept des TCM. Sie entspringen einer detaillierten Betrachtung des Yin-Yang-Systems und nehmen die Dynamik bzw. den Wandel des im Körper wirkenden Energieflusses in den Blick. Wir durchlaufen die Wandlungsphasen innerhalb verschiedener Zeitspannen: eines Tages, eines Monatszyklus, eines Jahres und innerhalb des gesamten Lebens. Im Körper erfahren wir dadurch z. B. Zusammenhänge von Organen und Emotionen und wie wir unsere Sinnesorgane stärken können. Auch hierbei handelt es sich um sanfte Bewegungen und Atemübungen, die ein vertieftes Bewusstsein für den eigenen Körper und die wirkenden Zusammenhänge schaffen. Sie fördern den Qi Fluss und die Gesundheitserhaltung. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten unabhängig von ihren Kenntnissen in der Qi Gong Übungspraxis. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Sitzkissen mit.

Leitung: Nadia Anthes

Beginn:	Mittwoch, 11.11.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:45 - 18:30 Uhr	Gebühr:	40,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	262321

Leitung: Nadia Anthes

Beginn:	Mittwoch, 13.01.2027	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	17:45 - 18:30 Uhr	Gebühr:	40,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	262322

Qi Gong zur Entspannung und Erholung mit den 18 Übungen der Harmonie

In diesem Qi Gong-Kurs lernen Sie die „18 Übungen der Harmonie“ – eine sanfte und wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung und Förderung der inneren Balance. Die fließenden Bewegungen, kombiniert mit bewusster Atmung und meditativer Achtsamkeit, helfen Ihnen, die Spannungen zu lösen, Ihre Lebensenergie (Qi) zu stärken und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Die Übungen sind leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters geeignet – ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Sie fördern zusätzlich zur Stressreduktion die Beweglichkeit, stärken das Immunsystem und unterstützen die mentale Gesundheit. Kursinhalte:

- Einführung in die Grundlagen des Qi Gongs
- Erlernen der 18 harmonischen Übungen
- Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems
- Achtsamkeit und Meditation zur Stressreduktion
- Tipps zur Integration in den Alltag

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und leichte Schuhe oder Socken, ggf. Getränk.

Dieser Kurs erfüllt die Qualitätskriterien der ZPP und wird von den gesetzlichen Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet.

Leitung: Alexandra Braunwarth

Beginn:	Dienstag, 06.10.2026	Ort:	Staufer-Gymnasium unter der Mensa (UG)
Zeit:	18:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	120,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	262325

Life Kinetik® Erwachsene – Konzentriert und entspannt im Berufsalltag

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders. Aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik, dass etwas andere Training von verblüffender Einfachheit, kann jeden in seiner persönlichen Entwicklung unterstützen. Mit Life Kinetik steigern Sie Ihre Lebensfreude, weil Ihnen viele alltägliche Dinge einfach leichter fallen. Immer höhere Anforderungen in Beruf und Alltag führen zu Überlastung und erhöhtem Stressempfinden. Das wirkt sich negativ auf unseren

Energielevel und die Leistungsfähigkeit aus. Motivation und Kreativität lassen nach. Life Kinetik hilft durch einfache und spaßige Übungen dabei, mit Stresssituationen gelassener umzugehen und die Wahrnehmung und Problemlösungsintelligenz zu verbessern. Mit Life Kinetik wird die Vernetzung innerhalb des Gehirns verbessert, wodurch wichtige Informationen schneller erfasst und der Überblick auch unter Druck erhalten bleibt. Die Fehlerquote wird weniger und Konzentration und Selbstbewusstsein verbessern sich. Erleben Sie mit Life Kinetik einen entspannteren Alltag und haben Sie mehr Spaß und Lebensfreude! Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Mittwoch, 23.09.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	65,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	262345

Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Mittwoch, 04.11.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	85,00 EUR
Dauer:	7-mal	Kurs-Nr.	262346

Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Mittwoch, 13.01.2027	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	49,00 EUR
Dauer:	4-mal	Kurs-Nr.	262347

Life Kinetik® für Senioren – Geistige Fitness und Leichtigkeit im Alltag

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders. Aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik, das etwas andere Training von verblüffender Einfachheit, kann jeden in seiner persönlichen Entwicklung unterstützen. Mit Life Kinetik steigern Sie Ihre Lebensfreude, weil Ihnen viele alltägliche Dinge einfach leichter fallen. In meinem Life Kinetik Kurs für Senioren und Junggebliebene möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag freier und leichter zu bewältigen. Dabei liegt der Fokus des Trainings auf der Sturzprophylaxe, Verbesserung des Gleichgewichtssinns und Förderung von Konzentration und Aufnahmefähigkeit. Ich möchte Sie dabei unterstützen, mehr Sicherheit im Umgang mit Gefahrensituationen zu gewinnen und Ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Lebensalter zu ermöglichen. Bewegung und Gehirnjogging ist die beste Prävention, um Demenzerkrankungen vorzubeugen! Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Trinken mitbringen.

Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Dienstag, 15.09.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	75,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	262348

Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Dienstag, 03.11.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	85,00 EUR
Dauer:	7-mal	Kurs-Nr.	262349

Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Dienstag, 12.01.2027	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	49,00 EUR
Dauer:	4-mal	Kurs-Nr.	262350

Shiatsu-Gymnastik für alle

Bei dieser Art von Gymnastik handelt es sich um bewusste, langsame Bewegungsabläufe, wobei nicht nur das Energiesystem angeregt, sondern die Beweglichkeit in Faszien und Muskeln gefördert wird. Mit speziellen Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Qi-Gong, Fußübungen und Übungen aus der KID-Methode (Kraft aus der Dehnung) kann ihr Körper neue Energie und Kraft schöpfen. Bitte mitbringen: Matte, evtl. kleines Kissen.

Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 17.09.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 40,00 EUR
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 262384

Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 22.10.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 40,00 EUR
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 262385

Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 07.01.2027 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 40,00 EUR
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 271370

Beweglichkeit für Männer jeden Alters

Du möchtest entspanntere Schultern – Kräftigung deines Rückens – dein Körper soll gelenkiger werden? Dann bist du hier richtig. In diesem Kurs gebe ich dir viele verschiedene Übungen an die Hand, um deine Beweglichkeit zu verbessern oder zu unterstützen. Sie werden im Liegen, Stehen und im Sitzen durchgeführt. Es gibt Übungen für den Rücken, die Schulter, den Nacken, die Finger und die Füße. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und ggf. ein kleines Kissen mitbringen. Die Fußübungen machen wir gerne barfuß.

Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 17.09.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr Gebühr: 40,00 EUR
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 262390

Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 22.10.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr Gebühr: 40,00 EUR
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 262391

Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 07.01.2027 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr Gebühr: 40,00 EUR
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 271375

Stockkampfkunst – Bewegungsformen der wirbelnden Stöcke

In einer belebenden Mischung aus Kampfkunst, Bewegung und Rhythmus kämpfen und bewegen wir uns in diesem Kurs mit je zwei 66 cm langen Rattanstöcken. Mit Elementen aus den philippinischen Stockkampfkünsten Escrima, Anis und Kali, lernen wir durch Schulung unserer Wahrnehmung die Distanz zum Gegenüber, das richtige Timing und die innere Balance zu finden. In der Arbeit mit unserem Gegenüber üben wir uns in Klarheit und Vertrauen. Wir kommen spielerisch in Bewegung und arbeiten, mit und ohne Stock, an unserer Präsenz und der eigenen Energie. Neben dem Erlernen von Schlagabfolgen,

Blöcken und Katas werden wir uns auch mit verschiedenen Boden- und Stockrhythmen befassen. Wenn vorhanden, bitte 66 cm lange Ratanstöcke mitbringen.

Leitung: Klaus Veenhues

Beginn: Dienstag, 15.09.2026 Ort: GH der Schulen am Eichberg
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr Gebühr: 60,00 EUR
Dauer: 6-mal Kurs-Nr. 262380

Informationsveranstaltung zum FRIDA®-Fitnesskurs – Der sanfte Weg zum Sport

Stärke ist mehr als Muskelkraft! Der FRIDA®-Fitnesskurs ist ein ganzheitliches Konzept, welches auf sechs beziehungsweise zwölf Monate ausgelegt ist und einfaches, körperliches Training mit persönlicher Weiterentwicklung verbindet.

Bei dieser Informationsveranstaltung wird das Gesamtkonzept des FRIDA®-Fitnesskurses anschaulich erläutert. Es wird die dazugehörige kostenpflichtige FRIDA®-Fitness-App vorgestellt und es werden alle Fragen zum Kurs beantwortet.

Leitung: Ilse Bleicher

Beginn: Mittwoch, 16.09.2026 Ort: Realschule Raum N100
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr Gebühr: 5,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262395

FRIDA®-Fitnesskurs – Der sanfte Weg zum Sport

Stärke ist mehr als Muskelkraft! Der FRIDA®-Fitnesskurs ist ein ganzheitliches Konzept, welches auf sechs beziehungsweise zwölf Monate ausgelegt ist und einfaches, körperliches Training mit persönlicher Weiterentwicklung verbindet. Dieser Kurs ist für alle, die ihre Muskulatur nachhaltig und ohne Überforderung aufbauen wollen. Wir trainieren mit unserem inneren Schweinehund bei unseren wöchentlichen Treffen und mit der speziell dazugehörigen FRIDA®-Fitness-App für tägliche kurze Trainingseinheiten für zuhause, einer wöchentlichen Entspannungseinheit und regelmäßigen Inspirationen sowie Musik. Durch die Kombination Fitness-App und begleitenden Kurs wird erreicht, dass die Motivation erhalten bleibt und regelmäßige sportliche Betätigung auf Dauer leichtfällt. Bitte eine Matte und etwas zu Trinken mitbringen.

Leitung: Ilse Bleicher

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026 Ort: Realschule Raum N100
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 130,00 EUR
Dauer: 18-mal Kurs-Nr. 262396

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist ein Training für Körper und Geist – für jedes Alter und jede Figur. In diesem Tanzkurs stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur, insbesondere von Rücken und Beckenboden; mit den Schrittfolgen und tänzerischer Kombination trainieren Sie Gedächtnis und Koordination. Das gemeinsame Tanzen ist Spaß und Therapie für die Seele.

Bitte mitbringen: weiche Ballettschuhe, Trinken, Leggings, T-Shirt und Münztücher.

Leitung: Tatjana Wermann

Beginn: Montag, 05.10.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 80,00 EUR
Dauer: 10-mal Kurs-Nr. 262398

Geburtsvorbereitungskurs mit Partnerabenden Geburtsvorbereitungskurs

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau und eines Paares, voller Veränderungen, Vorfreude und Fragen. Der Kurs soll Sie dabei unterstützen, der bevorstehenden Geburt vertrauensvoll entgegenzublicken und sich auf das Leben mit dem Kind einzustellen. Sie erhalten Informationen zu den Abläufen vor, während und nach der Geburt, lernen verschiedene Geburtsphasen und Geburtspositionen kennen und erfahren, wie Sie mit den Wehen umgehen und den Geburtsprozess unterstützen können. Viele praktische Übungen stärken Ihr Körpergefühl und die Bindung zu Ihrem Kind. Die Bedeutung des Atems, der Bewegung und der Entspannung spielen dabei eine zentrale Rolle. Die Aufgaben des Partners während der Geburt sowie die Bedürfnisse des Neugeborenen, die Zeit des Wochenbetts und Vieles rund um das Stillen werden ebenfalls betrachtet. Die Dozentin kann durch ihre Tätigkeit als Hebamme viele praktische Tipps geben sowie ihre Erfahrungen und ihr Wissen teilen.



Der Kurs richtet sich an Schwangere mit errechnetem Geburtstermin zwischen November 2026 und Januar 2027 und ihren Partner / ihre Begleitperson für die Geburt. Die Partnerabende finden am zweiten und vierten Kurstermin statt, am ersten, dritten und fünften Termin sind die Schwangeren unter sich. Bitte beachten: Die hier aufgeführte Kursgebühr beinhaltet die Partnergebühr, aber nicht die Teilnahmegebühr für die Schwangere. Sind Sie gesetzlich versichert, wird Ihre Teilnahmegebühr von der Dozentin direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet. Bitte bringen Sie dafür am ersten Kurstermin Ihre Krankenkassenkarte mit. Sind sie privat versichert, erhalten Sie eine weitere Rechnung über Ihre Teilnahmegebühr. Die Partnergebühr wird von den meisten Krankenkassen (teilweise) erstattet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke, ein kleines Kissen, etwas zu Trinken und, wenn vorhanden, ein Sitzkissen mit.

Am letzten Kurstag, 15.10.2026 Kursdauer von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr.

Leitung: Charlotte Volpert

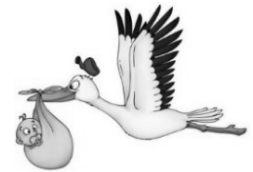
Beginn:	Donnerstag, 17.09.2026	Ort:	Härle-Schule - Gymnastikraum
Zeit:	17:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	130,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	262360

Leitung: Charlotte Volpert

Beginn:	Donnerstag, 12.11.2026	Ort:	Härle-Schule - Gymnastikraum
Zeit:	17:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	130,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	262361

Yoga für Schwangere

Schwangerschaftsyoga hilft werdenden Müttern, entspannter und leichter durch die Schwangerschaft zu kommen und den sich verändernden Körper bewusst zu spüren. Wir halten uns sanft und stabilisierend in Bewegung um kraftvoll in den Geburtsprozess zu starten. Typische Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert werden, bewusste Atem- und Entspannungsübungen helfen die innere Anspannung zu reduzieren. Yogavorkenntnisse sind nicht notwendig und der Kurs richtet sich an Schwangere jedes Trimesters, da die Übungen individuell angepasst werden können. Bitte eine Matte, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen. Ein Kurseinstieg ist jederzeit nach Absprache mit der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf möglich.



Leitung: Daniela Kratzer

Beginn: Dienstag, 22.09.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
 Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr Gebühr: 72,00 EUR
 Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 262376

Leitung: Daniela Kratzer

Beginn: Dienstag, 01.12.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
 Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr Gebühr: 72,00 EUR
 Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 262377

Pilates für Mamas – Baby kann mit

Das ganzheitliche Kräftigungstraining wurde darauf abgezielt, Körper und Geist durch kontrollierte, präzise Bewegung und Atmung zu stärken. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur insbesondere des sogenannten „Powerhouse“. Dieser Kurs eignet sich besonders gut für Frauen, die eine Schwangerschaft und Geburt hinter sich haben und einen Rückbildungskurs bereits absolviert haben. Pilates rundet die Rückbildung ab, indem es nicht nur die Core Muskulatur stärkt und stabilisiert, sondern auch den Beckenboden. Dieser Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Leitung: Maria Riso

Beginn: Dienstag, 15.09.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
 Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR
 Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 262319

Leitung: Maria Riso

Beginn: Dienstag, 24.11.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
 Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR
 Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 262319

Beckenbodentraining für Mütter nach der Geburt – Rückbildung – Baby kann mit

Der Fokus liegt im Rückbildungskurs bei der Körpermitte. Die Körpermitte muss nach der Geburt regeneriert und stabilisiert werden: Wirbelsäule, Becken / Beckenboden und Bauch haben während der Schwangerschaft „gelitten“ und sich verändert. Dies gilt es wieder in Form zu bringen und dementsprechend zu stabilisieren. Mit Hilfe diverser Techniken wie Atmung, Beckenbodenübungen, Stabilisierung des Beckens und Rückens, Fußmassagen, Bauchmassagen, Faszien-Training, Taping der Rectus Diastase und Ernährung wird der Körper sanft unterstützt, sich wieder zurückzubilden. Der Rückbildungskurs ist KEIN Fitnesstraining! Starttermin: Der optimalste Zeitpunkt mit einer Rückbildung zu beginnen, ist 6 Wochen nach einer vaginalen Geburt und 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt; dies ist die Zeit nach der natürlichen Heilung und Rückbildung des Körpers. Eine gynäkologische Abschlussuntersuchung des Gynäkologen oder der Hebamme vor Kursbeginn ist empfehlenswert. Bei diesem Rückbildungskurs können Sie Ihr Baby mitbringen. Kleiderordnung: Sie brauchen bequeme Kleidung und Turnschuhe. Außerdem bitte eine Matte, ein Handtuch, ggf. eine Decke für das Baby, Wickelutensilien, Getränke und ggf. eine Trage oder ein Tragetuch mitbringen. Der Kurs ist ein anerkannter Präventionskurs nach §§ 20, 20a und 20b SGB V und wird von den Krankenkassen bezuschusst.



Leitung: Maria Riso

Beginn: Dienstag, 15.09.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
 Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 99,00 EUR
 Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 262317

Leitung: Maria Riso
Beginn: Dienstag, 24.11.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr **Gebühr:** 99,00 EUR
Dauer: 8-mal **Kurs-Nr.:** 262318

Beckenbodentraining für Mütter nach der Geburt – Rückbildung

Der Fokus liegt im Rückbildungskurs bei der Körpermitte. Die Körpermitte muss nach der Geburt regeneriert und stabilisiert werden: Wirbelsäule, Becken / Beckenboden und Bauch haben während der Schwangerschaft „gelitten“ und sich verändert. Dies gilt es wieder in Form zu bringen und dementsprechend zu stabilisieren. Mit Hilfe diverser Techniken, wie Atmung, Beckenbodenübungen, Stabilisierung des Beckens und Rückens, Fußmassagen, Bauchmassagen, Faszien-Training, Taping der Rectus Diastase und Ernährung wird der Körper sanft unterstützt, sich wieder zurückzubilden. Der Rückbildungskurs ist KEIN Fitnesstraining! Starttermin: Der optimalste Zeitpunkt mit einer Rückbildung zu beginnen, ist 6 Wochen nach einer vaginalen Geburt und 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt; dies ist die Zeit nach der natürlichen Heilung und Rückbildung des Körpers. Eine gynäkologische Abschlussuntersuchung des Gynäkologen oder der Hebamme vor Kursbeginn ist empfehlenswert. Kleiderordnung: Sie brauchen bequeme Kleidung. Trainiert wird barfuß, um die Fußmuskulatur zu aktivieren und zu stärken. Außerdem bitte eine Matte, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Der Kurs ist ein anerkannter Präventionskurs nach §§ 20, 20a und 20b SGB V und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Leitung: Maria Riso
Beginn: Donnerstag, 17.09.2026 Ort: GH der Schulen am Eichberg
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr **Gebühr:** 99,00 EUR
Dauer: 8-mal **Kurs-Nr.:** 262315

Leitung: Maria Riso
Beginn: Donnerstag, 26.11.2026 Ort: GH der Schulen am Eichberg
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr **Gebühr:** 99,00 EUR
Dauer: 8-mal **Kurs-Nr.:** 262316

Rückbildungsyoga mit Baby

Yogakurs für alle Mütter ab der 8. Woche nach der Geburt. In diesem Kurs findest du mit Hilfe von stärkenden und gezielten Yogaübungen zurück zu einer starken Körpermitte. Wir schaffen die Grundlagen für starke Bauch- und Rückenmuskeln, einen gesunden Beckenboden und eine aufrechte und entspannte Haltung. Die Übungen und die bewusste Atmung wirken beruhigend und ausgleichend. Dein Baby darf dich zum Kurs begleiten. Es wird mit eingebunden oder darf einfach nur zuschauen. Der Kurs ist für jedes Level geeignet. Bitte eine Matte, eine Decke, etwas zu trinken und alles, was dein Baby benötigt, mitbringen.

Leitung: Daniela Kratzer
Beginn: Montag, 21.09.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 10:15 - 11:15 Uhr **Gebühr:** 72,00 EUR
Dauer: 8-mal **Kurs-Nr.:** 262372

Leitung: Daniela Kratzer
Beginn: Montag, 30.11.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 10:15 - 11:15 Uhr **Gebühr:** 72,00 EUR
Dauer: 8-mal **Kurs-Nr.:** 262373

Zwergensprache - Basiskurs

Die Zwergensprache, auch bekannt als Babyzeichensprache, ist ein wunderbares Werkzeug zur frühzeitigen Kommunikation mit Ihrem Baby, noch bevor es sprechen kann. Die einfachen Gesten, die wir im Kurs erlernen, öffnen die Tür zu den Gedanken und Gefühlen deines Babys. Der Kurs begleitet dich und dein Baby Schritt für Schritt und spielerisch dabei, hilfreiche Gebärden für den Alltag zu entdecken. In einer kleinen Gruppe lernst du gemeinsam mit deinem Baby, wie ihr die Zeichen ganz natürlich in euren Alltag integriert. Liebevoll, altersgerecht und ohne Leistungsdruck. Wir nutzen die Zeit, durch Spiele, Lieder und Reime zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben. In einem sicheren und wertschätzenden Umfeld gibt es Raum für angenehmen Austausch. Bitte eine Isomatte und alles mitbringen, was dein Baby braucht.

Leitung: Barbara Blocherer

Beginn: Mittwoch, 04.11.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr Gebühr: 79,00 EUR
Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 262355

Vortrag – Wechseljahre: Eine wechselhafte Zeit – Chancen für Neues

Entdecken Sie die Wechseljahre! Der in sich abgeschlossene informative Vortragsabend oder die 3-teilige Workshopserie für Frauen ab 40 bis 60 Jahren, erfahren Sie alles über diese bedeutende Lebensphase, die eine Frau über viele Jahre ihres Lebens begleitet. Damit Sie diese Zeit aktiv gestalten können, bieten wir interessierten Frauen, viel Informationen, einen Austausch und praktische Anregungen, um vorbereitet, selbstbewusst und gestärkt dieser Lebensphase zu begegnen. Im Vortrag zu den Wechseljahren erhalten Sie alle wichtigen Informationen über die Meno-Phasen und auftretenden Symptome der Wechseljahre. Lernen Sie die verschiedenen Phasen der Wechseljahre kennen und verstehen Sie die körperlichen und emotionalen Veränderungen, die auftreten können, lange bevor „Frau“ offiziell in den Wechseljahren ist und weit über diese „Meno-Zeit“ hinaus anhalten. Wissen ist der erste Schritt zu einem positiven Umgang mit dieser Herausforderung. Sie erhalten erste allgemeine Informationen zu einer ausgeglichenen Lebensführung. Was erwartet Sie? Ein Abend voller Informationen und Erkenntnisse in Form eines informativen Vortrags und der Möglichkeit für einen Austausch. Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

Leitung: Sabine Ruthardt-Storz

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026 Ort: Realschule, Raum N304
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr Gebühr: 10,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262304

„Meno“ – Reihe Workshop

Was erwartet Sie? An jedem Abend der aufeinander aufbauenden 3-teiligen „Meno“ Reihe erhalten Sie spezielle Informationen zum ausgeschriebenen Thema durch einen Input. Austausch in offener Runde, Teamarbeit und Fragerunden sowie Selbsttests und Checklisten zur Selbstbeobachtung. Folgende Inhalte werden betrachtet.

1. Teil „Meno - was esse ich den?“ – Ernährung, natürliche Mittel und Selbstbeobachtung: Erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit unterstützen kann. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihre Ernährung anpassen können, um sich vital und wohl zu fühlen. Eine Monatscheckliste, die Ihnen hilft, sich und Ihren Körper besser kennen zu lernen und die körperlichen wie emotionalen Veränderungen zu erkennen.

2. Teil „Meno-beweg dich mal“ – Bewegung / Sport und Schlaf: Sind Grundlagen für eine ausgeglichene Lebensführung: Bewegung, Sport und ausreichend Schlaf sind der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Lebensstil. Sie bekommen wertvolle Anregungen, wie Sie sich körperlich motivieren und fit halten können. Mit dem Ziel Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden

zu steigern, sowie eine gute Schlafhygiene für Sie wirksam werden kann und Ihnen wieder zur Kraftquelle werden kann.

3. Teil „Meno – Stress lass nach“ – Mentale Gesundheit und Stressmanagement: Die Wechseljahre können auch eine Herausforderung für die mentale Gesundheit darstellen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken und mit Veränderungen positiv umgehen können. Wir erarbeiten Stressfaktoren und entwerfen Lösungsansätze für Ihren Alltag. Seien Sie dabei und nutzen Sie die Chance, diese Lebensphase aktiv und selbstbewusst zu gestalten. Die Wechseljahre sind ein sehr bewegender Umbruch im Leben einer Frau, gehen Sie informiert, vorbereitet und ermutigt in diesen Lebensabschnitt. Die Kursleiterin ist Zertifizierte Wechseljahrberaterin, systemischer Coach sowie Ernährungsreferentin.

Leitung: Sabine Ruthardt-Storz

Beginn:	Donnerstag, 01.10.2026	Ort:	Realschule, Raum N304
Zeit:	19:00 - 21:15 Uhr	Gebühr:	60,00 EUR
Dauer:	3-mal	Kurs-Nr.	262305

AbiA – Alltagsbewegung im Alter und pflegende Angehörige / Unterstützung im häuslichen Bereich

Für pflegende Angehörige wird das Angebot individuell an den Bedarf der zu Pflegenden ausgerichtet. Der Fokus in den Seminaren liegt darauf, dass die Teilnehmenden, für die zu Pflegenden, die Selbstständigkeit und erleichternden Bewegungsmöglichkeiten für den Alltag kennen zu lernen. Um bei der Unterstützung statt zu heben und zu tragen, eine neue Art und Weise rückenschonend die Alltags- und Pflegeaktivitäten zu gestalten. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden die Fortbewegungsaktivitäten der zu unterstützenden Familienmitgliedern anhand eines Kinaesthetics-Konzeptes, leichter zu erkennen und umzusetzen (z. B beim Aufstehen vom Bettrand in den Rollstuhl, im Bett Lagerung bzw. Fortbewegung kopfwärts, in Fahrzeuge ein- und wieder aussteigen).

Das Seminarangebot umfasst jeweils 3 Stunden, aufgeteilt in 3 Module. Jedes Modul befasst sich mit der Bewegung einiger von den Teilnehmenden ausgewählter Tätigkeiten. Die Teilnehmenden entwickeln eine hohe Bewegungssensibilität und Handlungskompetenz im Alltag, um ihre Angehörige zu unterstützen. Um die Bewegungsfähigkeiten und das Bewegungsverständnis praktisch zu erfahren, findet der Kurs in der Pflegeschule in Pfullendorf statt. Bitte fragen Sie bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse nach, ob eine Kostenerstattung möglich ist.

Leitung: Claudia Schieck-Timmer

Beginn:	Dienstag, 03.11.2026	Ort:	SRH Berufsfachschule Pflege
Zeit:	18:00 - 21:00 Uhr	Gebühr:	95,00 EUR
Dauer:	3-mal	Kurs-Nr.	262340

Ernährung

„Darmgesund essen – einfach im Alltag“

Wie wir mit der richtigen Ernährung unsere Verdauung stärken, mehr Energie gewinnen und unser Immunsystem unterstützen. Viele Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit oder ein geschwächtes Immunsystem hängen eng mit unserer Darmgesundheit zusammen. Doch was braucht der Darm wirklich, um gut zu funktionieren? In diesem Vortrag erfahren Sie, verständlich und alltagstauglich, wie Sie Ihre Darmgesundheit gezielt unterstützen können. Wir schauen uns an, welche Lebensmittel unserer Verdauung guttun, welche Gewohnheiten sie eher belasten – und wie wir Schritt für Schritt eine darmfreundliche Ernährung in unseren Alltag integrieren. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps,

einfache Strategien und konkrete Beispiele, die sich ohne großen Aufwand umsetzen lassen – für mehr Wohlbefinden, Energie und ein gutes Bauchgefühl.

Leitung: Nadine Meyer

Beginn:	Freitag, 27.11.2026	Ort:	Realschule, Raum 100
Zeit:	17:30 - 19:00 Uhr	Gebühr:	15,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262301

Gesunde Ernährung leicht gemacht - Grundlagen und Tipps für den Alltag

Essen und Trinken gehören wie das Schlafen zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Durch unsere Ernährungs- und Lebensweise beeinflussen wir maßgeblich unser persönliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit sowie unsere geistige und körperliche Fitness. Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung im Alltag umzusetzen ist aus verschiedenen Gründen aber oft gar nicht so einfach. Welche Nährstoffe braucht unser Körper und wie viel davon? Was sind geeignete Lebensmittel und Getränke, um diesen Bedarf zu decken? Wie kann ich mich möglichst einfach gesund und lecker ernähren? Was ist bei besonderen Ernährungsformen zu beachten? Was sind Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung im Alltag? In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und praktische Tipps zur Umsetzung.



Leitung: Nadine Meyer

Beginn:	Freitag, 16.10.2026	Ort:	Realschule, Raum 100
Zeit:	17:00 - 19:15 Uhr	Gebühr:	17,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262302

Zuckerkonsum reduzieren – Aber wie? Tipps für eine zuckerfreie Ernährung

Zucker ist allgegenwärtig – selbst bei einer vermeintlich „gesunden“ Ernährung gibt es viele versteckte „Zuckerfallen“. Sein übermäßiger Konsum kann unserer Gesundheit schaden, indem er unter anderem das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Zivilisationskrankheiten erhöht. Doch was ist Zucker eigentlich? Wo versteckt sich Zucker überall? Was macht den Zucker für uns so gesundheitsschädigend und warum kann ein übermäßiger Zuckerkonsum problematisch sein? Welche Zuckeralternativen gibt es? Welche Tipps und Empfehlungen helfen bei der Umstellung auf eine zuckerreduzierte Ernährung? In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und praktische Tipps zur Umsetzung.

Leitung: Nadine Meyer

Beginn:	Freitag, 29.01.2027	Ort:	Realschule, Raum 100
Zeit:	17:00 - 19:15 Uhr	Gebühr:	17,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262303

EDV – Arbeit – Beruf

3D-Druck - Wäre das etwas für mich?

Die Teilnehmenden erhalten über ca. 1 ½ Stunden nach einem einführenden Vortrag praxisnah an Beispielen einen Einblick in die Entstehung / Erzeugung von Objekten (konstruieren, scannen, sculpten) und ihre Ausgabe (selber drucken, über Dienstleister beziehen). Danach sollte der Arbeitsablauf (Workflow) soweit überschaubar sein, dass Sie zu einer qualifizierten Entscheidung kommen können, ob oder ob nicht Sie weiterführende Kursangebote der VHS nutzen wollen. Inhalte im Detail:

- einführende Motivation auf das Thema
- Dateien / Dateiformate als Voraussetzungen für einen 3D-Druck
- Druckvorbereitung und Druck auf einem „privat üblichen“ 3D-Drucker
- Quellen für 3D-Dateien im Internet
- 3D-Dateien selber erstellen (sculpten, konstruieren, scannen)
- Ausdrucksmöglichkeiten eigener Dateien über das Internet
- 3D-Sannen am Beispiel Photogrammetrie mit eigenen Fotos als Input

Sollten Sie sich dafür entscheiden, den weiterführenden Kurs 262513 3D-Druck – Mitmachkurs für Einsteiger, am 26.09.2026 zu besuchen, werden die Teilnahmegebühren in Höhe von 10,00 EUR angerechnet, welche Sie für diesen Vortrag bezahlt haben.

Leitung: Peter Urban

Beginn:	Dienstag, 15.09.2026	Ort:	Realschule Raum N100
Zeit:	19:00 - 20:30 Uhr	Gebühr:	10,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262511

3D-Druck – Mitmachkurs für Einsteiger

Dieser Kurs vermittelt von der Herstellung eines digitalen 3D-Modells über die Steuerungssoftware des 3D-Druckers bis zu den Datenformaten (stl, obj, g-code) fundierte Starthilfe zur Nutzung eines modernen Werkzeugs unserer Zeit. Durch aktive Mitarbeit lernen Sie, ein vorgegebenes oder selbstgewähltes Teil als digitales Objekt zu erzeugen und bis zum erfolgreichen Ausdruck zu verarbeiten. Wir behandeln auch Möglichkeiten des Bezugs von Modellen oder den 3D-Ausdruck über das Internet. Teilnahmevoraussetzungen: Alter ab 12 bis 99 und PC-Grundverständnis (Textbearbeitung). Wenn Sie einen funktionierenden, eigenen 3D-Drucker zum Kurs mitbringen möchten, ist das nach vorheriger Rücksprache möglich. Im Kurs stehen 4 FDM-/ FFF-Drucker zur Erstellung der Ausdrucke zur Verfügung.

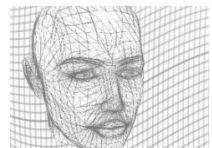
Leitung: Peter Urban

Beginn:	Samstag, 26.09.2026	Ort:	Realschule Raum N100
Zeit:	09:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	80,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262513

3D-Scan – Mitmachkurs für Einsteiger

Das Thema 3D-Druck ist über einen Zeitraum weniger Jahre gründlich im öffentlichen Bewußtsein angekommen. Wie aber kommen die 3D-Daten zustande?

Zum Beispiel über einen 3D-Scan. Im Fokus dieses Mitmach-Kurses soll der Scan als Quelle von 3D-Objekten stehen. Vermittelt werden dabei zwei verschiedene Methoden. Einmal besteht die Gelegenheit, mit Hilfe eines Handscanners einen Porträtskan zu erstellen und druckfertig aufzubereiten. Zweitens lernen die Teilnehmenden, wie man mit der Methode Structure from Motion (SfM) aus einer Anzahl von Fotos die Form eines Objektes berechnen kann. Diese Methode benötigt eine



spezialisierte Software und idealerweise einen schnellen Rechner. Zum Kurs werden seitens des Dozenten Materialien so zur Verfügung gestellt, dass unter individuell verschiedenen sächlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden ein 3D-Scan entstehen und entsprechende Erfahrungen gemacht werden können. Die Teilnehmenden erhalten eine Woche vor Kursbeginn ein Informationsblatt zur Kursvorbereitung. Über einige 3D-Drucker besteht im Rahmen der verfügbaren Zeit eine Ausdruckmöglichkeit der erzeugten Objekte. Im Ergebnis erhalten Sie eine Entscheidungshilfe für ein mögliches neues Hobby. Bitte einen eigenen Laptop mit vorinstallierter Software mitbringen.

Leitung: Peter Urban

Beginn:	Samstag, 10.10.2026	Ort:	Realschule Raum N100
Zeit:	09:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	90,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262514

Excel Einsteigerkurs

Die Einführung in die Tabellenkalkulation Excel beginnt mit der Besprechung der Benutzeroberfläche, der Ordnerstruktur / Tabellenblätter und behandelt Grundlegendes wie Formeln, Zellbezüge, Formatierungen, Funktionen usw. Diese werden anhand zweckmäßiger Beispiele aus den Bereichen Datenaufbereitung, Statistische Größen etc. behandelt. Das Erstellen und die Gestaltung / Formatierung ansprechender Tabellen und Grafiken wird ausführlich besprochen. Formelsatz, das Anlegen und Formatieren von Tabellen und die Erzeugung und Gestaltung von Diagrammen werden geübt. Im Kurs wird Excel in der Version von 2016 benutzt. Die vermittelten Inhalte sind aber grundlegend und deshalb auch in älteren Versionen darstellbar. Bitte einen Laptop mit installiertem Excel mitbringen.

**Leitung: Peter Urban**

Beginn:	Samstag, 17.10.2026	Ort:	Realschule Raum N102
Zeit:	09:00 - 16:25 Uhr	Gebühr:	65,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	262510

Kreativ mit KI – Schreiben, Visualisieren, Planen mit künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz ist nicht nur etwas für Techniker und Technikerinnen – sie eröffnet auch ganz neue kreative Möglichkeiten! In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie KI-gestützte Tools wie ChatGPT, Canva, Gamma.app oder Midjourney beim Schreiben, Gestalten, Präsentieren und Visualisieren unterstützen können. Ob für Social Media, Unterrichtsmaterialien, Buchprojekte oder kreative Hobbys – die KI wird zur kreativen Assistenz. Kursziele:

- Einstieg in kreative KI-Tools ohne technische Vorkenntnisse
- Eigene Inhalte mithilfe von KI gestalten und strukturieren
- Neue Wege der kreativen Umsetzung entdecken

Voraussetzungen: Der Kurs findet online via Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie von der Dozentin einen Zugangslink, über welchen Sie sich ganz einfach von zuhause aus zuschalten können. Sie benötigen einen Laptop oder ein Tablet und WLAN (keine Programmierkenntnisse erforderlich). Besonderheiten: Der Kurs ist praxisorientiert, interaktiv und ideal für Online-Formate geeignet. Zudem ist die Dozentin PR- und KI-Expertin, Content-Strategin und Autorin mit langjähriger Erfahrung im Bildungsbereich.

Leitung: Katharina Brosch

Beginn:	Mittwoch, 14.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	18:30 - 20:00 Uhr	Gebühr:	70,00 EUR
Dauer:	4-mal	Kurs-Nr.	262502

ChatGPT clever nutzen - KI-Tools in Alltag und Beruf

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – und ChatGPT ist eines der bekanntesten Beispiele. In diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ChatGPT und weitere smarte KI-Tools wie Canva Magic Write oder Make.com konkret im Beruf und Alltag einsetzen können: zur Texterstellung, Ideenfindung, Präsentationserstellung oder zur Automatisierung einfacher Aufgaben. Kursziele:

- Verständnis für die Funktionsweise und Möglichkeiten von ChatGPT
- Anwendung konkreter KI-Tools zur Steigerung von Effizienz und Kreativität
- Erste Automatisierungen mit intuitiven Tools wie Make.com kennenlernen

Voraussetzungen: Der Kurs findet online via Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie von der Dozentin einen Zugangslink, über welchen Sie sich ganz einfach von zuhause aus zuschalten können. Sie benötigen einen Laptop oder ein Tablet und WLAN (keine Programmierkenntnisse erforderlich). Besonderheiten: Der Kurs ist praxisorientiert, interaktiv und ideal für Online-Formate geeignet. Zudem ist die Dozentin PR- und KI-Expertin, Autorin und Speakerin mit Fokus auf KI-Anwendungen im Alltag und Beruf.

Leitung: Katharina Brosch

Beginn:	Montag, 08.02.2027	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	18:30 - 20:00 Uhr	Gebühr:	70,00 EUR
Dauer:	4-mal	Kurs-Nr.	271501

Linux Mint - kostenfreies Betriebssystem - beste Alternative zu Windows 10 / 11

Einführung zur Installation von Linux Mint (LM). Wichtige Einstellungen, damit man sorgenfrei mit LM arbeiten kann:

- Linux Mint individuell anpassen
- Vorinstallierte Apps anwenden
- Installationen von persönlich benötigten und gewünschten Anwendungen (Apps)
- Arbeiten mit LibreOffice, E-Mail-Client Thunderbird, Internet-Browser Firefox, usw.
- Nur ansatzweise: Terminal und sudo-Befehle

Bitte mitbringen: Notebook und USB-Stick mit mindestens 16 GB.

Leitung: Heinz Peter Gruber

Beginn:	Dienstag, 03.11.2026	Ort:	Realschule Raum N102
Zeit:	14:30 - 16:00 Uhr	Gebühr:	50,00 EUR
Dauer:	3-mal	Kurs-Nr.	262520

Leitung: Heinz Peter Gruber

Beginn:	Dienstag, 03.11.2026	Ort:	Realschule Raum N102
Zeit:	18:30 - 20:00 Uhr	Gebühr:	50,00 EUR
Dauer:	3-mal	Kurs-Nr.	262521

Sprachen

Englisch für Menschen mit Grundkenntnissen A2 – Vormittagskurs

Wer will

- früher erworbene Kenntnisse auffrischen und vertiefen
- im Urlaub oder privat ein lockeres Gespräch führen
- in entspannter Atmosphäre in der Gruppe lernen und sprechen
- Neues aus der englischsprachigen Welt erfahren
- Neueinsteiger sind willkommen

Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt



Leitung: Sabine Motz

Beginn:	Montag, 21.09.2026	Ort:	Rats- und Bürgersaal
Zeit:	08:30 - 10:00 Uhr	Gebühr:	keine
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	262401

Englisch für Mittelstufe A2 – Vormittagskurs

Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger mit Vorkenntnissen. Schrittweise werden die wichtigsten Grundstrukturen verbessert sowie der Wortschatz erweitert. Mündliche Aktivitäten geben Sicherheit, sich sprachlich korrekt auszudrücken und dabei Spaß zu haben. Trauen Sie sich und kommen Sie vorbei. Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt.

Leitung: Sabine Motz

Beginn:	Montag, 21.09.2026	Ort:	Rats- und Bürgersaal
Zeit:	10:00 - 11:30 Uhr	Gebühr:	95,00 EUR
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	262403

Englisch A2 - B1 – Abendkurs

Sie haben bereits gute Vorkenntnisse der englischen Sprache erworben und möchten gerne in kommunikativer und entspannter Atmosphäre wieder mehr Englisch sprechen, dabei noch Wortschatz, nützliche Redewendungen und Grammatik verbessern. Es werden auch aktuelle Themen aus der englischsprachigen Welt aufgegriffen. Themenwünsche der Teilnehmende werden gerne berücksichtigt. Wir freuen uns auf motivierte Neueinsteiger. Lehrbuch wird am 1. Kurstag festgelegt.

Leitung: Sabine Motz

Beginn:	Donnerstag, 24.09.2026	Ort:	Realschule Raum N100
Zeit:	17:30 - 19:00 Uhr	Gebühr:	95,00 EUR
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	262405

Einführung in die französische Sprache A1 - A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit den Grundlagen der französischen Sprache beginnen möchten (A1) und schrittweise zu den fortgeschrittenen Anfängern (A2) übergehen. Ziel ist es, die wichtigsten grammatikalischen Strukturen, den Wortschatz und die Aussprache zu vermitteln, um einfache Alltagsgespräche führen zu können. Der Kurs beinhaltet praktische Übungen, wie Dialoge, schriftliche Aufgaben und mündliche Aktivitäten zur Förderung der Kommunikationsfähigkeiten.

Bitte mitzubringen: Schreibmaterialien, wie Heft und Buntstifte.

Leitung: Sarah Oskan

Beginn:	Mittwoch, 30.09.2026	Ort:	Realschule, Raum N305
Zeit:	18:30 - 20:00 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	15-mal	Kurs-Nr.	262411

Französisch für Fortgeschrittene (B1)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Französisch (Niveau A2), die ihre Sprachkenntnisse auf B1-Niveau erweitern möchten. Der Kurs arbeitet mit ausgewählten Texten französischer und frankophoner Autoren wie Jules Verne und Daniel Defoe. Ergänzend dazu, werden wichtige Grammatikthemen wiederholt und vertieft. Ziel ist es, den Wortschatz zu erweitern und die mündlichen sowie schriftlichen Sprachkompetenzen auf B1-Niveau zu stärken – in einer motivierenden und abwechslungsreichen Lernatmosphäre.

Mitzubringen sind Schreibmaterialien wie Heft und Stifte in verschiedenen Farben.

Leitung: Sarah Oskan

Beginn:	Donnerstag, 08.10.2026	Ort:	Realschule, Raum N305
Zeit:	18:00 - 19:30 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	15-mal	Kurs-Nr.	262412

Spanisch für den Urlaub, Niveau A1 (Anfängerkurs)

Wenn Sie eine Reise oder Urlaub nach Spanien oder Lateinamerika planen, ist dieser Kurs ideal für Sie. Im Kurs werden Grundgrammatik, wichtige Redewendungen und praktische Tipps für die ersten Erfahrungen mit den Sprachen und der Kultur vermittelt. Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn sie geringe oder keine Vorkenntnisse der Sprachen haben.



Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das Buch „Spanisch für den Urlaub A1“ – Hybride Ausgabe allango, Einstieg in Sprache und Kultur, Kursbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-525349-0.

Leitung: María Cristina Aguirre Vinueza

Beginn:	Dienstag, 22.09.2026	Ort:	Realschule, Raum N305
Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	105,00 EUR
Dauer:	15-mal	Kurs-Nr.	262421

Spanisch für den Urlaub, Niveau A1 (Fortsetzungskurs ab S. 31)

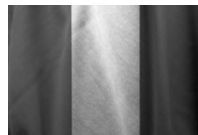
Wenn Sie eine Reise oder Urlaub nach Spanien oder Lateinamerika planen, ist dieser Kurs ideal für Sie. Im Kurs werden Grundgrammatik, wichtige Redewendungen und praktische Tipps für die ersten Erfahrungen mit den Sprachen und der Kultur vermittelt. Dieser Kurs ist ideal für Sie, wenn sie geringe oder keine Vorkenntnisse der Sprachen haben. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das Buch „Spanisch für den Urlaub A1“ – Hybride Ausgabe allango, Einstieg in Sprache und Kultur, Kursbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-525349-0.

Leitung: María Cristina Aguirre Vinueza

Beginn:	Dienstag, 22.09.2026	Ort:	Realschule, Raum N305
Zeit:	18:00 - 19:30 Uhr	Gebühr:	105,00 EUR
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	262420

Italienisch für Anfänger ohne Grundkenntnisse

Endlich wieder ein Italienischkurs für absolute Anfänger! Ohne Vorkenntnisse lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der italienischen Sprache – lebendig, praktisch und mit viel Spaß. Sprechen, verstehen, bestellen, reisen: Italienisch lernen wie im echten Leben und dabei ein Stück italienische Lebensfreude entdecken. Der Kurs findet nur online statt. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.



Wir arbeiten mit dem Buch „Nuovo Espresso 1“.

Leitung: **Elisabetta Corvetto**

Beginn:	Dienstag, 06.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	18:05 - 19:05 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	14-mal	Kurs-Nr.	262430

Italienisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen A1.2

Sie haben schon etwas Italienisch gelernt und möchten jetzt richtig durchstarten? In diesem Kurs frischen Sie Ihr Wissen auf, erweitern Ihren Wortschatz und trainieren vor allem mit Spaß das Sprechen in Alltagssituationen und mit viel Italien-Feeling. Kommen Sie mit auf die nächste Etappe Ihrer Italienischreise! Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet nur online statt.

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, ab Kapitel 7.

Leitung: **Elisabetta Corvetto**

Beginn:	Freitag, 09.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	12:45 - 13:45 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	14-mal	Kurs-Nr.	262431

Italienisch für Fortgeschrittene A2.1

Italienisch sprechen wird immer natürlicher! In diesem Kurs auf Niveau A2 lernen die Teilnehmer Alltagssituationen sicherer zu bewältigen, einfache Meinungen auszudrücken und über eigene Erfahrungen zu sprechen. Gleichzeitig vertiefen Sie ihre Kenntnisse der italienischen Kultur und Lebensart. Der Kurs findet online statt.

Wir arbeiten mit dem Buch „Nuovo Espresso A2“, ab Kapitel 1.

Leitung: **Elisabetta Corvetto**

Beginn:	Donnerstag, 08.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	19:15 - 20:15 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	14-mal	Kurs-Nr.	262432

Italienisch für Fortgeschrittene A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit bereits guten Grundkenntnissen der italienischen Sprache. Wir werden uns in einer freundlichen und entspannten Atmosphäre mit unterschiedlichsten Themen des alltäglichen Lebens beschäftigen, indem wir uns stärker auf das Sprechen und die Fähigkeit konzentrieren, einen Dialog zu führen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet nur online statt.

Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, ab Kapitel 8.

Leitung: **Elisabetta Corvetto**

Beginn:	Montag, 05.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	18:15 - 19:15 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	14-mal	Kurs-Nr.	262433

Leitung: Elisabetta Corvetto

Beginn:	Mittwoch, 07.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	18:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	14-mal	Kurs-Nr.	262434

Leitung: Elisabetta Corvetto

Beginn:	Mittwoch, 07.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	19:15 - 20:15 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	14-mal	Kurs-Nr.	262435

Italienisch für Fortgeschrittene B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit bereits guten Grundkenntnissen der italienischen Sprache und die ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln möchten. Mit Dialogen, Rollenspielen und praktischen Übungen liegt der Schwerpunkt auf der Dialogfähigkeit und dem Hörverstehen, ohne dabei die Grammatik oder den Wortschatz zu vernachlässigen.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet nur online statt. Lehrwerk: „Nuovo Espresso 3“, ab Kapitel 5.

**Leitung: Elisabetta Corvetto**

Beginn:	Montag, 05.10.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	15:00 - 16:00 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	14-mal	Kurs-Nr.	262436

Italienisch für Reisende

Möchten Sie sich im nächsten Italienurlaub sicherer fühlen? In nur 6 Stunden lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Situationen: im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen und unterwegs. Mit Spaß, einfachen Dialogen und praktischen Übungen werden Sie optimal auf Ihre Reise vorbereitet. Keine Vorkenntnisse nötig! Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet nur online statt.

Leitung: Elisabetta Corvetto

Beginn:	Dienstag, 03.11.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	60,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	262437

Integrationskurs Deutsch Vormittagskurs

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 Unterrichtseinheiten (UE) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Ein Modul beinhaltet 100 UE (1 Unterrichtseinheit á 45 Minuten). Der Kurs findet immer montags bis freitags von 08:00 - 12:00 Uhr statt. Gerne sind wir nach Terminvereinbarung bei der Antragsstellung behilflich.

Modul 5 - Leitung: Gabriele Tubach

Beginn:	Freitag, 02.10.2026	Ort:	Schulungsraum im Kloster, Kirchplatz 3
Zeit:	08:00 - 12:00 Uhr	Gebühr:	229,00 EUR
Dauer:	100 UE	Kurs-Nr.	261471-5

Modul 6 - Leitung: Gabriele Tubach

Beginn:	Freitag, 06.11.2026	Ort:	Schulungsraum im Kloster, Kirchplatz 3
Zeit:	08:00 - 12:00 Uhr	Gebühr:	229,00 EUR
Dauer:	100 UE	Kurs-Nr.	261471-6

Modul 7 - Leitung: Gabriele Tubach

Beginn: Montag, 07.12.2026 Ort: Schulungsraum im Kloster, Kirchplatz 3
Zeit: 08:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 229,00 EUR
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 261471-7

Integrationskurs Deutsch für Berufstätige

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 Unterrichtseinheiten (UE) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Ein Modul beinhaltet 100 UE (1 Unterrichtseinheit á 45 Minuten). Der Kurs findet immer montags, dienstags und freitags von 17:30 - 20:45 Uhr und samstags von 08:30 - 11:45 Uhr statt. Gerne sind wir nach Terminvereinbarung bei der Antragsstellung behilflich.

Modul 1 – Leitung: Fatima Zohra Nebbah

Beginn: Montag, 14.09.2026
Zeit: 17:30 - 20:45 Uhr Gebühr: 229,00 EUR
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 262470-1

Modul 2 – Leitung: Fatima Zohra Nebbah

Beginn: Freitag, 06.11.2026
Zeit: 17:30 - 20:45 Uhr Gebühr: 229,00 EUR
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 262470-2

Modul 3 – Leitung: Fatima Zohra Nebbah

Beginn: Samstag, 19.12.2026
Zeit: 17:30 - 20:45 Uhr Gebühr: 229,00 EUR
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 262470-3

Prüfungsvorbereitung Deutsch B1

Dieser Kurs richtet sich an alle Deutschlernenden, die in einem kompakten Format Deutsch Niveau B1 lernen oder auch wiederholen möchten und bietet eine Vorbereitung auf die B1-Prüfung. In diesem Kurs wird sowohl der Wortschatz, als auch die Grammatik zügig erarbeitet. Der Kurs schließt mit einem intensiven Prüfungstraining ab. Im Anschluss an den Kurs ist es möglich, an der VHS Pfullendorf an einer telc B1 Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr für die telc B1-Prüfung ist 200,00 EUR. Am 20.01.2027 wird voraussichtlich die B1-Prüfung sein. Die Prüfungsgebühren sind extra zu bezahlen. Nähere Informationen erhalten Sie dazu direkt im Kurs. Voraussetzung für die Kursteilnahme: Zertifikat A2. Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Zertifikat A2, Schreibblock oder Heft, Stifte. Buch wird am ersten Kurstag ausgegeben. Bitte 50,00 Euro passend und in bar mitbringen.

Leitung: Gisela Rusch

Beginn: Dienstag, 08.09.2026 Ort: Schulungsraum im Kloster, Kirchplatz 3
Zeit: 18:00 - 21:15 Uhr Gebühr: 400,00 EUR
Dauer: 18-mal Kurs-Nr. 262465

Deutsch B2-Intensivkurs - samstags

Der Kurs Deutsch B2-Intensivkurs ist samstags von 09:00 - 12:15 Uhr.
Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die bereits einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen haben (B1-Zertifikat). Schwerpunkte des Kurses:
- Vermittlung von Redemitteln für den mündlichen und schriftlichen Ausdruck
- Wortschatztraining
- Grammatikarbeit (Wiederholung und Vertiefung schwieriger Kapitel der deutschen Grammatik)

- Prüfungsvorbereitung (ist integraler Bestandteil des Lehrbuches und so werden von Anfang an die vier prüfungsrelevanten Fertigkeiten „Leseverstehen“, „Hörverstehen“, „schriftlicher Ausdruck“ und „mündlicher Ausdruck“ eingeübt).

Am 09.06.2027 wird voraussichtlich die B2-Prüfung stattfinden. Die Prüfungsgebühren sind extra zu bezahlen. Nähere Informationen erhalten Sie dazu direkt im Kurs.

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs: Zertifikat B1, bitte am ersten Kurstag das B1-Zertifikat vorlegen.

Mitzubringen: Schreibblock oder Heft, Stifte und Kursbuch: telc, Grammatiktraining, Deutsch für B2, ISBN: 978-3-946447-23-8.

Leitung: Gisela Rusch

Beginn: Samstag, 19.09.2026 Ort: Schulungsraum im Kloster, Kirchplatz 3

Zeit: 09:00 - 12:15 Uhr Gebühr: 375,00 EUR

Dauer: 15-mal Kurs-Nr. 262466

Einbürgerungstest / Sprachprüfungen



Einbürgerungstest - Testzentrum

Die Volkshochschulen haben ein exklusives Durchführungsrecht für den seit September 2008 verbindlichen Einbürgerungstest. Die VHS-Pfullendorf ist als Testzentrum anerkannt. Die Anmeldung können Sie nur persönlich in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf, in der Klosterpassage, ausfüllen. Dabei müssen Sie die Kostenpauschale von 25,00 Euro passend und bar bei der Anmeldung bezahlen. Bringen Sie bitte außerdem Ihren Pass und Ausweis mit. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Leitung: Daniela Ehrmann

Beginn: Montag, 05.10.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal
Anmeldung bis 10.09.2026

Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr Gebühr: 25,00 EUR

Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262440

Leitung: Daniela Ehrmann

Beginn: Montag, 30.11.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal
Anmeldung bis 05.11.2026

Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr Gebühr: 25,00 EUR

Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262441

Leitung: Daniela Ehrmann

Beginn: Montag, 22.02.2027 Ort: Rats- und Bürgersaal
Anmeldung bis 28.01.2027

Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr Gebühr: 25,00 EUR

Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 271440

telc Zertifikat Deutsch A2 - B1

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Deutsch haben, ist das Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2-B1 die richtige Prüfung für Sie. Für die Einbürgerung in Deutschland ist das Zertifikat Deutsch / telc A2-B1 ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse. Wie ist die Prüfung aufgebaut? Teilnehmende lösen Aufgaben in allen Fertigkeiten. Die rezeptiven Fertigkeiten bestehen aus Lesen und Hören. Aufgabentypen sind z. B. Multiple-Choice oder Zuordnung. Im produktiven Teil, Schreiben und Sprechen, setzen sich die Teilnehmenden mit einem Input auseinander und müssen sich dazu schriftlich oder mündlich äußern. In der mündlichen Prüfung planen die Teilnehmenden etwas gemeinsam und sprechen über ihre Meinung zu einem Thema. Der direkte Austausch unter den Prüfungsteilnehmenden steht dabei im Fokus. Die Prüfung umfasst die Teile: Leseverstehen (45 Minuten), Sprachbausteine Lesen und Schreiben (35 Minuten), Hören und Schreiben (35 Minuten), Schreiben (10 Minuten).

Die mündliche Prüfung findet am Tag der schriftlichen Prüfung am Nachmittag statt. Die mündliche Prüfung ist eine Paarprüfung und dauert ca. 16 Minuten.

Die Anmeldung kann nur persönlich nach Terminvereinbarung in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf erfolgen. Dabei müssen Sie die Prüfungsgebühr passend und bar bei der Anmeldung bezahlen. Bitte außerdem Pass und Ausweis mitbringen.

Leitung: Daniela Ehrmann

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal
Anmeldung bis 04.08.2026

Zeit: 09:00 - 18:00 Uhr Gebühr: 200,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 262460

Leitung: Daniela Ehrmann

Beginn: Mittwoch, 20.01.2027 Ort: Rats- und Bürgersaal
Anmeldung bis 18.12.2026

Zeit: 09:00 - 18:00 Uhr Gebühr: 200,00 EUR
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 271465

Rücktritt von der Prüfung:

Die schriftliche Rücktritterklärung muss bis zum Anmeldeschluss vorliegen! Rücktrittsgebühr: 30,00 EUR. Danach ist kein Rücktritt mehr möglich! Die gesamte Prüfungsgebühr wird einbehalten.

Die VHS-Pfullendorf ist lizenziertes telc-Language-Test-Prüfungszentrum und somit berechtigt, Sprachprüfungen sowohl für die Kursteilnehmenden, als auch für externe Teilnehmenden abzunehmen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Beginn der Kurse und Seminare. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die Anmeldung ist verbindlich. Nur Online-Anmeldungen und Anmeldungen per E-Mail werden von der VHS bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderung, Nichtzustandekommen oder Überbelegung der Veranstaltung. Teilnehmende, die am ersten Kursabend teilnehmen, sind automatisch für den ganzen Kurs angemeldet.

Mindestteilnehmerzahl

Die Kurse finden nur mit einer Mindestzahl von 10 Teilnehmenden (Ausnahmen sind besonders vermerkt!) statt. Wird diese Zahl nicht erreicht, wird ein Aufschlag erhoben. Die Entscheidung, ob ein Kurs mit weniger als 10 Teilnehmenden durchgeführt wird, liegt bei der Volkshochschule.

Gebühren und Zahlung

Die Gebühren werden nach dem zweiten Kurstag durch Einzugsermächtigung eingezogen. Die Entgeltspflicht entsteht mit der schriftlichen Anmeldung.

Gebühren bei Dia-Vorträgen und Vorträgen werden ggf. an der Abendkasse erhoben. Ausnahme Tagesseminare.

Rücktritt / Abmeldung

Ein Rechtsanspruch auf Durchführung einer Veranstaltung besteht nicht. Laufende Veranstaltungen können aufgrund höherer Gewalt ausfallen. Ein Terminwechsel aus organisatorischen Gründen bleibt vorbehalten.

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn

- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
- die von der VHS verpflichtete Kursleitende aus Gründen ausfallen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z. B. Krankheit)

Teilnehmende können nur bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn von einer Anmeldung zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich bei der Geschäftsstelle erfolgen. Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben genügen nicht, da ansonsten das volle Entgelt (auch evtl. anfallende Materialkosten) fällig wird.

Bei Sprachkursen ist eine Abmeldung auch noch am ersten Kursabend schriftlich an die Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf möglich.

Haftung

Der Besuch aller VHS-Veranstaltungen ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr, auch auf den Wegen zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Bei Kindern wird die Übernahme der Haftung durch die Eltern vorausgesetzt. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Ein Anspruch aus Unfall-, Vermögens-, Sach- oder Personenschäden gegen die VHS besteht nicht. Die VHS muss die Hausordnung einhalten, welche für die Räumlichkeiten, in denen die Veranstaltungen durchgeführt werden, vorgeschrieben sind.

Ferien

An Feiertagen, während der allgemeinen Schulferien, sowie an den beweglichen Ferientagen der Pfullendorfer Schulen, fallen auch unsere Kurse aus. Ausnahmen werden durch die Kursleitung rechtzeitig bekannt gegeben.

Herbstferien 26.10.2026 – 30.10.2026
Weihnachtsferien 23.10.2026 – 08.01.2027
Fastnachtsferien 05.02.2027 – 12.02.2027

Beginn Frühjahrssemester: 15.02.2027

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch kann den Teilnehmenden nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die ein oder mehrere Semester zurückliegen, können nicht ausgestellt werden.

**Die VHS-Pfullendorf sucht ständig für alle Fachbereiche qualifizierte, nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter.
Bitte senden Sie eine aussagekräftige Bewerbung mit Nachweisen der Qualifikationen an
vhs@stadt-pfullendorf.de**

**Verschenken Sie doch einen VHS-Kurs oder lassen Sie sich einen VHS-Kurs
schenken!
Gutscheine sind in der VHS erhältlich!**

NEU: Lösen Sie Ihren Pfullendorfer Geschenk-Gutschein bei uns ein!

GUTSCHEIN



vhs
Volkshochschule Pfullendorf
08139021
08131 Pfullendorf
Tel.: 07141/25 1128/125
E-Mail: vhs@stadt-pfullendorf.de
www.vhs-st.de

Für eine Veranstaltung
in Ihrer
Volkshochschule
Pfullendorf

Anmeldung
2. Semester 2026

Stadt Pfullendorf
Kirchplatz 1, 88630 Pfullendorf



Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Kursgebühr: _____

Ich ermächtige die Volkshochschule Pfullendorf, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Pfullendorf auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

einmalige Zahlung wiederkehrende Zahlungen (Tanzkurse)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE66ZZ00000008675

Mandatsreferenznummer _____

(wird Ihnen separat von der Stadt Pfullendorf mitgeteilt)

Bitte wenden!



Anmeldung
2. Semester 2026

Stadt Pfullendorf
Kirchplatz 1, 88630 Pfullendorf



Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Kursgebühr: _____

Ich ermächtige die Volkshochschule Pfullendorf, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschriftmandat einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Pfullendorf auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

einmalige Zahlung wiederkehrende Zahlungen (Tanzkurse)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE66ZZ00000008675

Mandatsreferenznummer _____

(wird Ihnen separat von der Stadt Pfullendorf mitgeteilt)

Bitte wenden!

Teilnehmer

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Tel. tagsüber: _____

Kontoinhaber (falls abweichend): _____

E-Mail: _____

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

IBAN: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Teilnehmer

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Tel. tagsüber: _____

Kontoinhaber (falls abweichend): _____

E-Mail: _____

Kreditinstitut: _____

BIC: _____

IBAN: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Lebensqualität – natürlich von uns!

Aus der Heimat – für die Heimat

Hier bin ich daheim!



Wir beraten
Sie ganz
unverbindlich!
Anruf genügt:
07552 25-1790
[www.stadtwerke-
pfullendorf.de](http://www.stadtwerke-pfullendorf.de)

2024
TOP-LOKALVERSORGER

Stadtwerke
Pfullendorf GmbH



**STADTWERKE
PFULLENDORF** 
ENERGIE FÜRS LEBEN

Weil's um mehr
als Geld geht.



Sparkasse
Pfullendorf-Meißkirch

Wir freuen uns auf Sie!

KundenServiceCenter: +49 7552 263-333
info@sparkasse-pm.de · www.sparkasse-pm.de