



SEMESTER

März 2026  
August 2026

**vhs**   
Volkshochschule Pfullendorf






Eine Einrichtung der

STADT PFULLENDORF



# Ihr 5 Sterne Makler.

**Kompetent. Nah. Fair. Persönlich. Servicestark.**

-  **1 Kompetent.** Wir sind Experten. Mit fundierter Ausbildung, wertvoller Erfahrung und einem großen Netzwerk.
-  **2 Nah.** Wir sind von hier. So wie Sie. Wir kennen den Markt, die aktuellen Preise und solvente Käufer.
-  **3 Fair.** Unsere Kunden bewerten uns bei „Focus-Money“ regelmäßig in der Kategorie „Fairness“ mit „sehr gut“.
-  **4 Persönlich.** Wir möchten für Sie arbeiten. Im Dialog. Individuell, leidenschaftlich und vertrauensvoll.
-  **5 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](http://www.lbssw-preisfinder.de)



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



🌱 „Frühling für den Kopf – und fürs Herz.“

Mit dem Frühling beginnt nicht nur die Natur neu zu erblühen – auch wir laden Sie herzlich ein, Neues zu entdecken, auszuprobieren und gemeinsam zu lernen. Unser Programm für das Frühjahrssemester ist wieder so vielfältig wie die Interessen unserer Stadt und Region.

Bildung ist ein entscheidender Schlüssel für persönliche Entfaltung und gesellschaftliche Teilhabe. Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen, kreative Ideen verwirklichen, Ihre Gesundheit stärken oder sich beruflich weiterentwickeln möchten: In unserem Kursangebot finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, Neues zu lernen, Bewährtes zu vertiefen und in den Austausch mit anderen zu treten. Damit leisten wir nicht nur einen Beitrag zur individuellen Entwicklung, sondern auch zur Stärkung des gesellschaftlichen Miteinanders.

Besonders wichtig ist uns dabei, unsere Volkshochschule als Ort der Begegnung zu gestalten – nah an den Menschen, offen und zugänglich für alle Generationen, Kulturen und Lebensentwürfe. Hier zählt nicht nur das Wissen, sondern auch das Miteinander. Schauen Sie rein, probieren Sie etwas Neues aus – und genießen Sie das gemeinsame Lernen in einer offenen, freundlichen Atmosphäre.

Besonderer Dank gilt unseren Dozentinnen und Dozenten für ihre Expertise und ihr Engagement sowie Ihnen, unseren Teilnehmenden, für Ihre Neugier und Ihr Vertrauen in die Volkshochschule Pfullendorf. Gemeinsam tragen Sie dazu bei, dass die VHS ein lebendiger Ort des Lernens, der Begegnung und der Inspiration bleibt. Lassen Sie uns auch in diesem Semester gemeinsam lernen, lachen und wachsen.

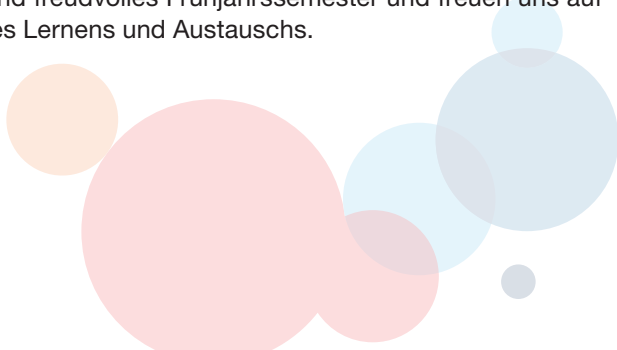
Im Namen der Stadt Pfullendorf und der Volkshochschule wünschen wir Ihnen ein erfolgreiches, bereicherndes und freudvolles Frühjahrssemester und freuen uns auf viele gemeinsame Momente des Lernens und Austauschs.

Wir freuen uns auf Sie!

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](mailto: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](mailto:paul.woerz@volksbank-pfullendorf.de)



**Volksbank Pfullendorf eG**

freundlich, schnell und kompetent

[www.volksbank-pfullendorf.de](http://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](http://www.klaiber-buerowelt.de)

**Leitung:** Daniela Ehrmann  
**Postadresse:**  
Kirchplatz 1, 88630 Pfullendorf

**Website:** [www.vhs-pfullendorf.de](http://www.vhs-pfullendorf.de)  
**E-Mail:** [vhs@stadt-pfullendorf.de](mailto: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,  
Pfleghofgraben 1

## Weitere Schulungsräume in Pfullendorf:

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

**Stadtbücherei in der Steinscheuer**  
Pfarrhofgasse 5

**Realschule am Eichberg**  
Zum Eichberg 4

**Gemeinschaftshaus (GH) der Schulen am Eichberg**  
Zum Eichberg 4

**Grundschule am Härle**  
Adolf-Kolping-Straße 9

**Staufer-Gymnasium**  
Jakobsweg 2/1

## 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](http://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](mailto: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

Life Kinetik® für Kids – Fit im Kopf und Spaß in der Schule .....	10
„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ für Schüler .....	10
Wiesendudler – was ist denn das? .....	11

### Allgemeine Bildung

„Superhirn – Namen und Gesichter merken“ .....	12
„5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“ .....	12
„Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“ .....	12
Erste Hilfe für Hundehalter (Anfängerkurs).....	13
Erste Hilfe für Katzenhalter (Anfängerkurs).....	13
Erste-Hilfe-Kurs für Hunde- und Katzenhalter (Anfängerkurs).....	13
Kleine Kräuterschule – in fröhlicher Runde .....	14
Frühlingskräuterspaziergang ums Haus .....	14
Bärlauch – das heimische SuperFood des Frühlings! .....	14

### Kreativität

Aquarellmalerei – Landschaften .....	15
Kalligraphie und Lettering: „Schrift und Vergoldung“ .....	15
Farbtypberatung .....	16
Fotokurs – Von Frau zu Frau – Einsteigerkurs.....	16
Fotokurs – Aufbaukurs .....	17

### Gesundheit – Entspannung – Bewegung

Meditation & Übungen für die Seele – Termin 1 .....	17
Meditation & Übungen für die Seele – Termin 2 .....	17
Meditation & Übungen für die Seele – Termin 3 .....	18
Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und Stärkung der Herzmitte .....	18
Autogenes Training für Anfänger – zur Ruhe kommen, Gelassenheit entwickeln .....	18
Einblick in die Progressive Muskelentspannung (PMR) .....	19
Faszienworkout .....	19
Pilates .....	20
Bodyworkout .....	20
Yoga am Morgen .....	20

Yoga für den Beckenboden.....	20
Fit und Spaß mit Hula Hoop – Für Anfänger.....	21
Fit und Spaß mit Hula Hoop – Für Fortgeschrittene.....	21
Qi Gong Daoyin-Übungen von Mawangdui.....	22
Qi Gong – Die 18 Übungen der Harmonie.....	22
Life Kinetik® Erwachsene – Konzentriert und entspannt im Berufsalltag.....	22
Life Kinetik® für Senioren – Geistige Fitness und Leichtigkeit im Alltag.....	23
Shiatsu-Gymnastik für alle.....	24
Beweglichkeit für Männer jeden Alters.....	24
Kompaktkurs Geburtsvorbereitung.....	25
Geburtsvorbereitungskurs mit Partnerabenden.....	25
Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene: Ein Überblick.....	26
HappyBauch – Ganzkörperkräftigung in der Schwangerschaft.....	27
Yoga für Schwangere.....	27
Rückbildung – mit Baby.....	27
Rückbildung – ohne Baby.....	28
Rückbildungsyoga mit Baby.....	28
Durchatmen – Ein Abend für Mütter.....	29

## **Ernährung**

Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Kinderernährung – gesund und lecker.....	29
Clever Essen leicht gemacht – Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Ernährung.....	29
Zuckerkonsum reduzieren – Aber wie? Tipps für eine zuckerfreie Ernährung.....	30

## **EDV – Arbeit – Beruf**

3D-Druck – Mitmachkurs für Einsteiger.....	30
3D-Scan – Mitmachkurs für Einsteiger.....	31
Excel Einsteigerkurs – Erste Berührung mit der VBA-Programmierung.....	31

## **Sprachen**

Englisch für Menschen mit Grundkenntnissen A2 – Vormittagskurs.....	32
Englisch für Mittelstufe A2 – Vormittagskurs.....	32
Englisch A2 - B1 – Abendkurs.....	32
Französisch für Fortgeschrittene A2 - B1.....	32
Italienisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen A1.2 – Mittagspause.....	33
Italienisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen A1.2.....	33
Italienisch für Fortgeschrittene A2.....	33
Italienisch für Fortgeschrittene A2.1.....	33
Italienisch für Fortgeschrittene B1.....	34
Italienisch für den Urlaub – ein Mini-Kurs für Ihre Reise nach Italien.....	34
Integrationskurs Deutsch – Vormittagskurs.....	35
Deutsch B1-Kurs mit Prüfungsvorbereitung.....	36

## Sprachprüfungen / Einbürgerungstests

Einbürgerungstests – Testzentrum .....	37
telc Zertifikat Deutsch A2 - B1 .....	37
telc Zertifikat Deutsch B2 .....	38

**Allgemeine Geschäftsbedingungen .....** 39

**Anmeldekarten .....** 41

**Wir suchen laufend qualifizierte Dozenten in allen Bereichen!  
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  
Kirchplatz 1  
88630 Pfullendorf  
Tel.: 07552 25 1130 / 35  
E-Mail: [vhsg@stadt-pfullendorf.de](mailto:vhsg@stadt-pfullendorf.de)  
[www.pfullendorf.de](http://www.pfullendorf.de)

Für eine Veranstaltung  
in Ihrer  
Volkshochschule  
Pfullendorf

# Junge vhs

## Life Kinetik® für Kids – Fit im Kopf und Spaß in der Schule

Life Kinetik nutzt den natürlichen Bewegungsdrang und mobilisiert spielerisch Ressourcen im Gehirn. Durch spaßige Übungen werden Konzentration und Kreativität verbessert. Mit Life Kinetik möchte ich Kindern und Jugendlichen helfen, auf spielerische und einfache Art, das selbständige Lernen zu fördern und die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Konzentrationsschwierigkeiten und Lese-Rechtschreibschwächen können dadurch effektiv verbessert werden. Helfen wir unseren Kindern selbstbewusster zu werden und die Lebensfreude zu steigern!



Bitte bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und Trinken mitbringen.

### Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Dienstag, 10.03.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	16:00 - 17:00 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	261346

### Leitung: Corinna Sievert

Beginn:	Dienstag, 05.05.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	16:00 - 17:00 Uhr	Gebühr:	79,00 EUR
Dauer:	7-mal	Kurs-Nr.	2613461

## „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 zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lande 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:	Dienstag, 17.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	16:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261103

### Leitung: Helmut Lange

Beginn:	Dienstag, 14.04.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	16:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261104

**Leitung: Helmut Lange**

**Beginn:** Dienstag, 24.03.2026 **Ort:** Online-Kurs

**Zeit:** 16:00 - 18:00 Uhr **Gebühr:** 30,00 EUR

**Dauer:** 1-mal **Kurs-Nr.** 261105

### Wiesendudler - was ist denn das?

Kinder sind neugierig und staunen über die Fülle, was auf der Wiese wächst und was man damit machen kann! Ich lerne den Kindern einen achtsamen Umgang mit den wertvollen Wildkräutern auf der Wiese ums Haus. Es wird spannend, was alles in den Wiesendudler (wilde Wiesen-Limonade) hineinkommt! Lasst euch überraschen!

Bitte bringt eine Trinkflasche mit!



**Leitung: Sabine Löhle-Palmer**

**Beginn:** Samstag, 08.08.2026 **Ort:** Kräuterschopf, Ebratsweiler 36,  
88634 Herdwangen-Schönach

**Zeit:** 10:00 - 11:30 Uhr **Gebühr:** 19,00 EUR

**Dauer:** 1-mal **Kurs-Nr.** 261118

**Verschenken Sie doch einmal einen VHS-Kurs oder lassen Sie sich einen VHS-Kurs schenken!**

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

## GUTSCHEIN



**vhs**  
Volkshochschule Pfullendorf  
Pfullendorf 1  
89135 Pfullendorf  
Tel.: 07143/25 1104/125  
E-Mail: [info@vhs-pfullendorf.de](mailto:info@vhs-pfullendorf.de)  
[www.vhs-pfullendorf.de](http://www.vhs-pfullendorf.de)

Für eine Veranstaltung  
in Ihrer  
Volkshochschule  
Pfullendorf

## Allgemeine Bildung

### „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:	Dienstag, 03.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	19:00 - 21:30 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261101

### „5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis“

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die 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 Onlinekurs 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, 28.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	09:00 - 16:30 Uhr	Gebühr:	60,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261106

### „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:	Dienstag, 10.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	19:00 - 21:30 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261102

**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. Theorie und Praxis werden anschaulich kombiniert – geübt werden Verbandstechniken, die Erhebung der Vitalparameter und die Grundlagen zur Wiederbelebung am Modell. Eigene Hunde dürfen aus versicherungstechnischen Gründen leider nicht mitgenommen werden.



**Leitung: Johanna Müller**

Beginn:	Samstag, 11.04.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	09:00 - 12:00 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261111

**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. Im Praxisteil üben Sie Verbände und Wiederbelebungen an Modellen, damit Sie im Ernstfall sicher handeln können.

Hinweis: Es werden keine eigenen Tiere mitgebracht. Die Dozentin ist Tierärztin.

**Leitung: Johanna Müller**

Beginn:	Samstag, 25.04.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	09:00 - 12:00 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261100

**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. Im Praxisteil üben Sie Verbände und Wiederbelebung an Modellen, um im Ernstfall gut vorbereitet zu sein.

Hinweis: Es dürfen keine eigenen Tiere mitgebracht werden. Die Dozentin ist Tierärztin.

**Leitung: Johanna Müller**

Beginn: Samstag, 02.05.2026 Ort: Integrationsraum im Notariat  
 Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 30,00 EUR  
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 261112

**Kleine Kräuterschule – in fröhlicher Runde**

Entdecke die Wildkräuter ganz neu und lerne wie einfach und leicht es ist, sie in deinen Alltag zu integrieren. Du erfährst viel Wissenswertes über die heilsame Wirkung auf unseren Körper. Du wirst staunen, was sie alles können. Wir beginnen jeweils mit einem kleinen Spaziergang ums Haus und lernen einen achtsamen Umgang beim Erkennen und Ernten der wertvollen Heilpflanzen.

1. Termin: Die gemeinsam in fröhlicher Runde gesammelten Wiesenwildkräuter verarbeiten wir in meinem gemütlichen Kräuterschopf zu einem Wildkräutersalat, Kräuterbutter und leckeren Brötchen.
2. Termin: Wir erweitern deine Hausapotheke und stellen eine auf dich persönlich angepasste Urtinktur, eine Schmerzsalbe und einen Hustensaft her.
3. Termin: Wir setzen gemeinsam einen Wildkräuteressig und ein Kräuter-Oxymel (Sauerhonig) an.

Bitte mitbringen: Zum Sammeln der Kräuter einen kl. Korb, Brett, Messer, 3 Gläser mit Deckel, Alkohol für Urtinktur (besprechen wir beim ersten Kurs), Honig, deinen Lieblingssessig

**Leitung: Sabine Löhle-Palmer**

Beginn: Samstag, 18.04.2026 Ort: Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, 88634 Herdwangen-Schönach  
 Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr Gebühr: 133,00 EUR  
 Dauer: 3-mal Kurs-Nr. 261115

**Frühlingskräuterspaziergang ums Haus**

Endlich Frühling – auf der Wiese wachsen wieder viele wertvolle Kräuter wie Löwenzahn, Spitzwegerich und Schafgarbe, die wir in die Küche holen! Wir bestimmen, sammeln, erfahren einiges über sie und stellen ein wundervoll duftendes, grünes Power Kräutersalz her. In fröhlicher Runde bereiten wir dann gemeinsam in meinem gemütlichen Kräuterschopf einen leckeren Wildkräutersalat und -butter zu, die wir mit von mir selbst gebackenen Brötchen verkosten.



Bitte mitbringen: Körbchen, Brett, Messer, Mörser, kleines Glas mit Deckel (ca. 200 ml), je nach Größe deines Mörsers ca. 20 - 50 g deines Lieblingssalzes.

**Leitung: Sabine Löhle-Palmer**

Beginn: Samstag, 25.04.2026 Ort: Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, 88634 Herdwangen-Schönach  
 Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr Gebühr: 44,00 EUR  
 Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 261116

**Bärlauch – das heimische Super Food des Frühlings!**

Ich lehre dich ihn sicher zu erkennen, mit welchen Pflanzen du ihn nicht verwechseln darfst und einen wertschätzenden Umgang beim Sammeln. In Fahrgemeinschaften fahren wir in den nahegelegenen Wald und ernten Bärlauch. In meinem gemütlichen Kräuterschopf bereiten wir zusammen eine leckere Bärlauchsuppe und Bärlauchpizza zu.

Bitte mitbringen: Korb zum Sammeln, Brett, Messer

**Leitung:** Sabine Löhle-Palmer  
**Beginn:** Samstag, 21.03.2026  
**Ort:** Kräuterschopf, Ebratsweiler 36, 88634 Herdwangen-Schönach  
**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr  
**Gebühr:** 44,00 EUR  
**Dauer:** 1-mal  
**Kurs-Nr.:** 261117

# Kreativität

## Aquarellmalerei – Landschaften



Entdecken Sie die Kunst der Aquarellmalerei und gestalten Sie beeindruckende Landschaften! In diesem VHS-Kurs lernen Sie, Himmel, Land, Bäume und Wasser mit Aquarellfarben lebendig darzustellen.

**Kursinhalte:**

Himmel: Malen Sie stimmungsvolle Himmelsszenen.

Land: Erstellen Sie malerische Felder und Hügel.

**Bäume:** Lernen Sie die Vielfalt der Baumdarstellung.

**Wasser:** Gestalten Sie realistische Gewässer.

**Materialien:** Grundausrüstung bitte mitbringen: Aquarellmalblock feinkörnig kalt gepresst 100% Baumwolle 300g/m<sup>2</sup> (z.B. von Arches), mind. 10 Künstler-Aquarellfarben (Reingelb, Lasurorange, Lichter Ocker, Siena natur, Siena gebrannt, Umbra gebrannt, Krapplack, Phthalogrün, Ultramarinblau, Titan-Deckweiß), verschiedene Aquarellpinsel (mind. 2 Rundpinsel Größe 6 und 8 Naturborsten), 2 Wassergläser, Sprühflasche und Tücher.

Melden Sie sich jetzt an und entfalten Sie Ihre Kreativität mit der Aquarellmalerei!

**Leitung:** Alejandro Jiménez  
**Beginn:** Montag, 09.03.2026  
**Ort:** Realschule, BK-Raum  
**Zeit:** 17:00 - 18:30 Uhr  
**Gebühr:** 90,00 EUR  
**Dauer:** 7-mal  
**Kurs-Nr.:** 261215

## Kalligraphie und Lettering: "Schrift und Vergoldung"



Die Verbindung von Schrift mit Gold ist seit Jahrhunderten ein faszinierendes Thema! Im Kurs wird die Verwendung von Goldfarben, Blattgold und Schlagmetall besprochen und gestalterisch umgesetzt. Ein Klassiker sind vergoldete Anfangsbuchstaben (Initialen), dafür verwenden wir ein passendes Alphabet. Darüber hinaus werden Anregungen für weitere Gestaltungsmöglichkeiten gegeben, denn die Verwendung von Gold beschränkt sich nicht ausschließlich auf die Verzierung von Initialen. Sowohl Anfänger aus auch Geübtere sind herzlich willkommen. Für Teilnehmer, die bereits an einem ähnlichen Kurs teilgenommen haben, ist es die ideale Möglichkeit, angefangene Initialbuchstaben zu beenden oder sonstige Projekte mit Vergoldung in Angriff zu nehmen, für die bisher keine Zeit war. Sowohl Kalligraphieneulinge, als auch Geübtere sind herzlich willkommen!

**nehmen, für die bisher keine Zeit war. Sowohl Kalligraphieneulinge, als auch Geübtere sind herzlich willkommen!**

**Bitte mitbringen:** Unliniertes Papier, DIN A3, Kunststoff- oder Aluminiumlineal mind. 40 cm, Geodreieck, Bleistift, Radiergummi, Schere, Wasserglas, Küchenrolle, Schreibunterlage, einfacher Pinsel Nr. 4, kleines Glas mit Schraubverschluss.

**Nur soweit vorhanden:** Kalligraphiematerialien (z. B. Federhalter, Feder), Farben (Tinte, Aquarell, Gouache, Wasserfarben), feine Pinsel. Bitte erst mal nichts extra kaufen! Verschiedene Grundmaterialien werden teilweise zur Verfügung gestellt, bzw. sind bei der

Kursleiterin zu erwerben und werden direkt im Kurs abgerechnet (z.B. Blattgold, Schlagmetall).

**Leitung: Barbara Biegert-Anders**

Beginn: Dienstag, 10.03.2026 Ort: Realschule Raum N100  
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr Gebühr: 78,00 EUR  
Dauer: 6-mal Kurs-Nr. 261212

**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, 18.04.2026 Ort: Color Style, An der Lehr 7, 72505 Göggingen  
Zeit: 10:30 - 14:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR  
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 261231

**Leitung: Carmen Eisele**

Beginn: Samstag, 11.07.2026 Ort: Color Style, An der Lehr 7, 72505 Göggingen  
Zeit: 10:30 - 14:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR  
Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 261232

**Fotokurs – Von Frau zu Frau – Einsteigerkurs**

Sie möchten tolle Motive und kreative Ideen besser fotografieren? Wer bisher nur mit dem Automatikmodus geknipst hat und nun die Möglichkeiten seiner Kamera besser nutzen möchte, der ist hier genau richtig. In entspannter Atmosphäre wird Erlerntes praxisbezogen angewandt; dieses findet drinnen wie auch 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.

Kurszeiten: Freitag, 20.03.2026 von 19.00 - 21.00 Uhr & Samstag, 21.03.2026, von 13.30 - 17.30 Uhr

**Leitung: Karin Gommeringer**

Beginn: Freitag, 20.03.2026 Ort: Bücherei in der "Steinscheuer"  
Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr Gebühr: 55,00 EUR  
Dauer: 2-mal Kurs-Nr. 261234

## Fotokurs – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist als Fortsetzung zum Einsteigerkurs, wie auch für Fotografinnen gedacht, denen die Grundbegriffe nicht fremd sind. 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, 13.06.2026

**Zeit:** 14:00 - 17:00 Uhr

**Dauer:** 2-mal

**Ort:** Bücherei in der "Steinscheuer"

**Gebühr:** 55,00 EUR

**Kurs-Nr.:** 261235

# Gesundheit – Entspannung – Bewegung

## Meditation & Übungen für die Seele – Termin 1

Innere Ruhe & Entspannung:

Praktische Übungen zur Schulung und Anwendung im Alltag.

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 angesprochen, gestärkt und weiterentwickelt. Das Denken kann freier von Suggestionen und Intellektualisierungen mehr zu einem freien, geordneten und vorstellenden Denken geschult werden. Das Gefühlsleben kann mit tieferen Empfindungen bereichert, anstelle von unruhigen Emotionen und Ängsten belastet und verausgabt werden. Im Willen wird man kräftiger und zentrierter, indem man seine Handlungen mehr anhand der eigenen Ideale und Ziele ausrichtet. Gerade in der aktuellen Zeit benötigen wir eine Kraft und Führung im Bewusstsein, um einerseits den alltäglichen Anforderungen produktiv zu begegnen und andererseits unsere Lebensfeder aktiv und gesundheitsfördernd zu gestalten. Darüber hinaus fördern die Übungen durch ihre gezielte Aufmerksamkeit im besten Sinne eine freiere und tiefere Beziehungsfähigkeit, innere Ruhe und psychische Stabilität und bilden so eine stabile Mitte des Menschen. Alle Termine bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden! Alle Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden. Bitte eine Decke und Schreibmaterialien mitbringen.



**Leitung:** Simone Stoll

**Beginn:** Freitag, 13.03.2026

**Zeit:** 18:00 - 20:00 Uhr

**Dauer:** 1-mal

**Ort:** Galerie "Alter Löwen", 3. OG

**Gebühr:** 20,00 EUR

**Kurs-Nr.:** 261330

## Meditation & Übungen für die Seele – Termin 2

Konzentration & Meditation: Vertiefung in die Grundlagen der Konzentration und Meditation – Praktische Übungen zur Erarbeitung von Begriffen und weisheitsvollen Texten. Alle Termine bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden! Alle Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden. Bitte eine Decke und Schreibmaterialien mitbringen.

**Leitung: Simone Stoll**

Beginn:	Freitag, 27.03.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	18:00 - 20:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261331

**Meditation & Übungen für die Seele – Termin 3**

Ich, mein soziales Umfeld und die seelische und physische Gesundheit:

Was braucht es in der heutigen Zeit für ein gesundes, verbindendes und verantwortungsvolles Miteinander? Welchen Einflüssen sind wir in Begegnungen ausgesetzt? Eine praktische Übung zur Erkenntnisbildung und Loslösung von Mustern, Gewohnheiten, Erwartungen, Bindungen und äußeren Einflüssen mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten zur Ordnung und Neu-Gestaltung des persönlichen Umfelds und einem freieren persönlichen Stand. Alle Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden. Bitte eine Decke und Schreibmaterialien mitbringen.

**Leitung: Simone Stoll**

Beginn:	Freitag, 17.04.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	18:00 - 20:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261332

**Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Stärkung der Herzmitte**

Was kann ich selbst tun? An diesem Abend wird im gemeinsamen Gespräch ein 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, was der Einzelne selbst tun kann, in Verbindung mit praktischen Übungsmöglichkeiten. Konkret werden im praktischen Teil freie Atemübungen, einfache Körperübungen, Entspannungsmöglichkeiten und Seelenübungen erlernt. Im Zentrum dieser Übungen steht eine gezielte Aufmerksamkeitsschulung, die insgesamt ordnend und beruhigend und zentrierend auf das Nervensystem und Zirkulationssystem wirkt. Die Übungen können auch bei einer bereits medikamentösen Einstellung zur Entlastung des Herzens und der Gefäße maßgeblich beitragen. Zudem schenkt die gesamte Übungspraxis einen freien, weiten Atem, wirkt stärkend, belebend und entlastend auf das Herz-Kreislauf-System und führt insgesamt zu mehr Ruhe und Ordnung im Bewusstsein. Die Stoffwechselprozesse erhalten eine wohltuende Aktivierung und das Immunsystem wird außerordentlich gekräftigt. Auch der Schlaf wird dadurch positiv beeinflusst. Auf Wunsch und Nachfrage kann ein 2. und 3. Termin zur Vertiefung angeboten werden. Bitte mitbringen: Decke und Schreibmaterialien.

**Leitung: Simone Stoll**

Beginn:	Samstag, 21.03.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	18:00 - 21:00 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261333

**Autogenes Training für Anfänger – zur Ruhe kommen, Gelassenheit entwickeln**

Möchtest du leichter abschalten, besser schlafen und dem Alltag mit mehr Ruhe begegnen? In diesem Kurs lernst du das Autogene Training von Grund auf kennen – eine bewährte Methode, mit der du in einen Zustand tiefer Entspannung findest. Du wirst Schritt für Schritt angeleitet, dir selbst Ruhe und Ausgeglichenheit zu schenken – ganz ohne Druck, in deinem eigenen Tempo. Dabei übst du gezielt, körperliche Anspannung zu lösen, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen. Das Besondere: Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren – und je regelmäßiger du übst, desto spürbarer wird die Wirkung. Im Kurs bekommst du dafür Anleitungen und praktische Impulse für zuhause.

Der Kurs richtet sich an alle, die das Autogene Training neu kennenlernen möchten und in ihrem Alltag integrieren möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun. Bitte eine Matte, eine Decke, ein Kissen, warme Socken nach Wunsch und etwas zu trinken mitbringen.

**Leitung: Dorothea Katharina Kohler**

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr Gebühr: 90,00 EUR  
Dauer: 7-mal Kurs-Nr. 261365

### Einblick in die Progressive Muskelentspannung (PMR)

Diese wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode eignet sich besonders für Menschen, die

- ihren Schlaf verbessern wollen
- innere Unruhe oder Stress abbauen möchten
- Ängste und Anspannungen lindern wollen oder
- körperliche Verspannungen lösen möchten.

In diesem Kurs entspannst du deine Muskeln von Kopf bis Fuß und findest zu tiefer Ruhe im Körper und Geist. Außerdem erhältst du eine Audio-Anleitung, die du mit nach Hause nehmen kannst, um die Entspannung dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

**Leitung: Dorothea Katharina Kohler**

Beginn: Dienstag, 09.06.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr Gebühr: 50,00 EUR  
Dauer: 2-mal Kurs-Nr. 261380

**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 Faszien Gewebes. 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 Faszien Gewebe 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 (mit heller Sohle!). Außerdem bitte eine Matte und ein Getränk 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, 12.03.2026 Ort: GH der Schulen am Eichberg  
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr Gebühr: 99,00 EUR  
Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 261311

## 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:	Dienstag, 14.04.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:45 - 20:45 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	261312

## Bodyworkout

Eine Kombination aus Kräftigungs-, Ausdauer- und Dehnungsübungen macht Spaß und sorgt für ein optimales Rundum-Programm. Durch den Mix aus Kraft- und Ausdauereinheiten, wird der gesamte Körper trainiert und das Herz-Kreislauf-System aktiv verbessert. Wertvolle Alltagstipps und Haltungsschulung runden das Kursprogramm ab. In angenehmer Atmosphäre mit Gleichgesinnten zu trainieren, schaffen neue Ansichten und öffnet einem den nötigen Weitblick, um auch in stressigen Situationen gelassen zu reagieren. Die Bewegung an der frischen Luft gibt neue Energie und erleichtert einen tollen Einstieg in das neue sportliche Leben.

Bitte eine Matte, sportliche Kleidung und Turnschuhe 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, 11.06.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:45 - 20:45 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	261316

## 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:	Dienstag, 02.03.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	261360

## 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:	Montag, 02.03.2025	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	16:45 - 17.45 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	2613621

**Leitung: Daniela Kratzer**

Beginn:	Dienstag, 03.03.2025	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	18:15 - 19:15 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	261362

**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, nicht zu weite Kleidung, 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, 16.03.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	17:30 - 18:15 Uhr	Gebühr:	95,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	261305

**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 während des Kreisens trainieren wir auch ohne ihn, bzw. nutzen ihn als 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 (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, 16.03.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	18:30 - 19:15 Uhr	Gebühr:	95,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	261306

**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 Daoyin-Übungen von Mawangui**

Qi Gong ist eine der fünf Säulen des TCM. Die Übungen bestehen aus langsamen, fließenden Bewegungen. Somit ist Qi Gong eine meditative Bewegungsform, in der die Lebensenergie, das Qi, gelenkt wird. 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. Die Übungen bieten Struktur; es entsteht ein Empfinden des in sich ruhen können. Die Übungen von Mawangui legen ihren Schwerpunkt auf den Verlauf der Meridiane. Bitte bringen Sie eine Matte und ein Sitzkissen mit.



**Leitung: Nadia Anthes**

Beginn:	Mittwoch, 15.04.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	17:45 - 18:30 Uhr	Gebühr:	40,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	261320

**Leitung: Nadia Anthes**

Beginn:	Mittwoch, 17.06.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	17:45 - 18:30 Uhr	Gebühr:	40,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	261321

**Qi Gong – Die 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 Gong
- Erlernen der 18 harmonischen Übungen
- Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems
- Tipps zur Integration im Alltag

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

**Leitung: Alexandra Braunwarth**

Beginn:	Dienstag, 10.03.2026	Ort:	Staufer-Gymnasium
Zeit:	18:00 – 19:00 Uhr	Gebühr:	120,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	261325

**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 Trinken mitbringen.

**Leitung: Corinna Sievert**

Beginn:	Mittwoch, 11.03.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	261347

**Leitung: Corinna Sievert**

Beginn:	Mittwoch, 06.05.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	79,00 EUR
Dauer:	7-mal	Kurs-Nr.	2613471

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

Life-Kinetik® – Gehirnjogging durch Bewegung

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.

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, 10.03.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	17:15 - 18:15 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	261348

**Leitung: Corinna Sievert**

Beginn:	Dienstag, 05.05.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	17:15 - 18:15 Uhr	Gebühr:	79,00 EUR
Dauer:	7-mal	Kurs-Nr.	2613481

## 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: Montag, 13.04.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr Gebühr: 40,00 EUR  
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 261372

### Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 40,00 EUR  
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 261384

### Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Montag, 08.06.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr Gebühr: 40,00 EUR  
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 261373

### Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 40,00 EUR  
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 261385

## 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, 16.04.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr Gebühr: 40,00 EUR  
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 261392

### Leitung: Gerlinde Riegger

Beginn: Donnerstag, 11.06.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr Gebühr: 40,00 EUR  
Dauer: 5-mal Kurs-Nr. 261393

**Verschenken Sie doch einmal einen VHS-Kurs zur Geburt  
oder lösen Sie Ihren Pfullendorfer Geschenk-Gutschein bei uns ein!**

## GUTSCHEIN



Für eine Veranstaltung  
in Ihrer  
Volkshochschule  
Pfullendorf

### Kompaktkurs Geburtsvorbereitung

„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.

Dieser Kompaktkurs findet an zwei Samstagen statt und richtet sich an Schwangere mit errechnetem Geburtstermin ab Mitte April bis Mitte Juni 2026 und ihren Partner / ihre Begleitperson für die Geburt.

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 Woldecke, ein kleines Kissen, etwas zu Trinken und, wenn vorhanden, eine Yogamatte und ein Sitzkissen mit.

**Leitung: Charlotte Volpert**

Beginn:	Samstag, 14.03.2026	Ort:	Härle-Schule - Gymnastikraum
Zeit:	09:00 - 17:00 Uhr	Gebühr:	130,00 EUR
Dauer:	2-mal	Kurs-Nr.	261351

### Geburtsvorbereitungskurs mit Partnerabenden

„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. Der Kurs richtet sich an Schwangere mit errechnetem Geburtstermin ab Mitte Juni bis August 2026 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 Woldecke, ein kleines Kissen, etwas zu Trinken und, wenn vorhanden, eine Yogamatte und ein Sitzkissen mit.

Jeweils letzter Kurstermin: 17:30 - 19:30 Uhr

### Leitung: Charlotte Volpert

Beginn:	Donnerstag, 16.04.2026	Ort:	Härle-Schule - Gymnastikraum
Zeit:	17:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	130,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	261352

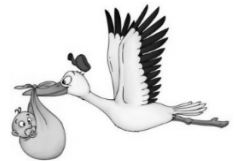
### Leitung: Charlotte Volpert

Beginn:	Donnerstag, 02.07.2026	Ort:	Härle-Schule - Gymnastikraum
Zeit:	17:30 - 20:30 Uhr	Gebühr:	130,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	261353

## Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene: Ein Überblick

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit voller körperlicher und emotionaler Veränderungen. Sie ist geprägt von kontinuierlichem Wachstum und Anpassung. Die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft verlaufen in einer komplexen Abfolge von Entwicklungen, die das ungeborene Kind Schritt für Schritt auf das Leben außerhalb des Mutterleibs vorbereiten.

Sie lernen, welche verschiedenen Geburtsmethoden es gibt, etwas über den Geburtsverlauf und außerdem besprechen wir, wie Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner sich aktiv in den Geburtsprozess mit einbringen kann. Nach der Geburt steht die Anpassung mit dem Neugeborenen im Fokus. Wir thematisieren die wichtigen Aspekte der Neugeborenenpflege, inklusive Wickeln, Baden, Tragen und der Bedeutung von Hautkontakt. Wir erläutern die Vorzüge des Stillens und Alternativen zur Säuglingsnahrung. Darüber hinaus betrachten wir die emotionale Herausforderung, die frischgewordene Eltern erleben können und geben Anregung zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Ziel des Kurses ist es, Sie bestmöglich auf die spannende Zeit vorzubereiten und Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um diesen Abschnitt der Schwangerschaft und das Leben mit dem Neugeborenen selbstbewusst und liebevoll zu genießen. Dieser Kurs richtet sich an schwangere Frauen. Dies ist kein Paarkurs. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und etwas zu trinken mit. Ich freue mich auf euch und eine schöne Zeit.



Sie lernen, welche verschiedenen Geburtsmethoden es gibt, etwas über den Geburtsverlauf und außerdem besprechen wir, wie Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner sich aktiv in den Geburtsprozess mit einbringen kann. Nach der Geburt steht die Anpassung mit dem Neugeborenen im Fokus. Wir thematisieren die wichtigen Aspekte der Neugeborenenpflege, inklusive Wickeln, Baden, Tragen und der Bedeutung von Hautkontakt. Wir erläutern die Vorzüge des Stillens und Alternativen zur Säuglingsnahrung. Darüber hinaus betrachten wir die emotionale Herausforderung, die frischgewordene Eltern erleben können und geben Anregung zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Ziel des Kurses ist es, Sie bestmöglich auf die spannende Zeit vorzubereiten und Ihnen das nötige Wissen zu vermitteln, um diesen Abschnitt der Schwangerschaft und das Leben mit dem Neugeborenen selbstbewusst und liebevoll zu genießen. Dieser Kurs richtet sich an schwangere Frauen. Dies ist kein Paarkurs. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und etwas zu trinken mit. Ich freue mich auf euch und eine schöne Zeit.

### Leitung: Eileen Gutschell

Beginn:	Dienstag, 10.03.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	16:45 - 17:45 Uhr	Gebühr:	77,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	261355

## HappyBauch – Ganzkörperkräftigung in der Schwangerschaft

Bewegung tut gut – auch in einer besonderen Zeit wie der Schwangerschaft. Damit Schwangere diese Zeit genießen können, sich rundum gut fühlen und die Geburt gut vorbereitet ist, ist es wichtig, den Körper und den Geist aktiv zu halten. Oftmals sind die Frauen verunsichert, wissen nicht, welche Art von Bewegung und mit welcher Intensität sie diese betreiben dürfen. Gerade deshalb ist es hilfreich, sich einer Gruppe anzuschließen, die einen qualifizierten und vertrauenswürdigen Kursleiter hat und einige andere Frauen, die diese Zeit ebenfalls sehr sensibel und wachsam durchlaufen. Ziel ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Die Übungen sind speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt. Abgerundet wird das Programm mit Atem- und Entspannungsübungen und Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden.



Bitte eine Matte, bequeme Kleidung, eventuell ein Kissen und ein Getränk mitbringen. Außerdem bitte 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:	Dienstag, 14.04.2026	Ort:	GH der Schulen am Eichberg
Zeit:	18:30 - 19:30 Uhr	Gebühr:	99,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	261313

## 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-Pfllandorf möglich.

**Leitung:** Daniela Kratzer

Beginn:	Dienstag, 03.03.2025	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	261363

## Rückbildung – mit Baby

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 (keine schwarze Sohle!). Außerdem bitte eine Matte, ein Handtuch, 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, 10.03.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 99,00 EUR  
Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 261314

**Leitung: Maria Riso**  
Beginn: Dienstag, 09.06.2026 Ort: Galerie "Alter Löwen", 3. OG  
Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr Gebühr: 99,00 EUR  
Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 2613141

**Rückbildung – ohne Baby**

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, 12.03.2026 Ort: GH der Schulen am Eichberg  
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR  
Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 261315

**Leitung: Maria Riso**  
Beginn: Donnerstag, 11.06.2026 Ort: GH der Schulen am Eichberg  
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr Gebühr: 99,00 EUR  
Dauer: 8-mal Kurs-Nr. 2613151

**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, 02.03.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG
Zeit:	10:15 – 11:15 Uhr	Gebühr:	72,00 EUR
Dauer:	8-mal	Kurs-Nr.	261361

### Durchatmen – Ein Abend für Mütter

Zwischen Familie, Beruf und Alltag bleibt oft kaum Raum zum Durchatmen. An diesem Abend darfst du bewusst anhalten und deinen Atem neu erleben. In einer geführten Atemreise findest du Ruhe, Gelassenheit und neue Energie für dich. Einfach, achtsam und ohne Vorkenntnisse – eine Auszeit, die dich stärkt und zentriert.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, eine Matte und ein Getränk.

**Leitung: Dorothea Katharina Kohler**

Beginn:	Freitag, 24.07.2026	Ort:	Galerie "Alter Löwen", 3. OG
Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	20,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261381

## Ernährung

### Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Kinderernährung – gesund und lecker

Kinder und Jugendliche brauchen für ihre körperliche und geistige Entwicklung und Wachstum eine vollwertige und ausgewogene Ernährung. Doch welche Nährstoffe brauchen sie eigentlich und wie viel davon? Was sind geeignete Lebensmittel und Getränke, um diesen Bedarf optimal zu decken? Wie sieht eine gesunde Kinderernährung überhaupt aus und wie kann diese möglichst einfach im Alltag umgesetzt werden? Was sind Ideen für ein gesundes und leckeres Frühstück, Pausenbrot, Snack und weitere Mahlzeiten für Kinder? Wie bekommt man Kinder dazu, mehr Obst, Gemüse und Vollkorn zu essen? In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und praktische Tipps zur Umsetzung.



**Leitung: Nadine Meyer**

Beginn:	Dienstag, 07.07.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	17:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	17,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261301

### Clever Essen leicht gemacht – Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Ernährung

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, 20.03.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	17:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	17,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261302

### 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, 17.04.2026	Ort:	Integrationsraum im Notariat
Zeit:	17:00 - 19 :00 Uhr	Gebühr:	17,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261303

## EDV – Arbeit – Beruf

### 3D-Druck – Mitmachkurs für Einsteiger

Dieser Kurs vermittelt von der Herstellung eines digitalen 3D-Modells über die Steuersoftware 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-/FFM-Drucker zur Erstellung der Ausdrücke zur Verfügung. Bitte eigenen Laptop mit vorinstallierter Software mitbringen (kostenlos: Konstruktionsprogramm und Steuersoftware für den Drucker).

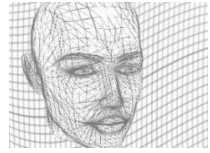
**Leitung: Peter Urban**

Beginn:	Samstag, 21.03.2026	Ort:	Realschule, Raum N100
Zeit:	09:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	80,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261513

### 3D-Scan – Mitmachkurs für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Einsteiger, wie man mit Hilfe von Fotos ein 3D-Modell erstellt – ganz einfach mit dem Smartphone/der Digitalkamera und einer geeigneten Software.

Im Mittelpunkt steht der 3D-Scan durch die Methode Structure from Motion (SfM). Die Teilnehmenden erstellen eine Bilderserie eines (mitgebrachten?) Objektes und errechnen ein 3D-Modell aus den Bildern mit einer speziellen Software.



Das Objekt wie auch die Bilder müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Das wird gründlich besprochen und anhand der eigenen Fotos / Objekte „erfahren“. Die Bedienung des Scanprogramms mit den Tools und Werkzeugen wird vom Laden der Bilder bis zum Export des fertigen Objektes (mit und ohne Textur) behandelt. Auch die Nachbearbeitung von Scans sowie Möglichkeiten zur 3D-Ausgabe werden besprochen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, sowie ein schneller Laptop, Kamera/Handy, Bildübertragungskabel und ggf. ein Stativ. Eine Softwareliste wird eine Woche vor Kursbeginn bereitgestellt.

Bitte einen eigenen Laptop mit vorinstallierter Software mitbringen. Eine Liste mit kostenloser, aber hinsichtlich Nutzungsdauer / Bildanzahl eingeschränkter Software wird vor Kursbeginn zur Verfügung gestellt.

**Leitung: Peter Urban**

Beginn:	Samstag, 09.05.2026	Ort:	Realschule, Raum N100
Zeit:	09:00 - 16:30 Uhr	Gebühr:	80,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261514

### Excel Einsteigerkurs – Erste Berührung mit der VBA-Programmierung

Der Kurs richtet sich an Excel-Anwender, die gelegentlich gerne mehr gewollt hätten. Beispiele dafür sind:



- In einem Tabellenblatt können Zusammenhänge nur über manuelle Eingabe und Herausschreiben von Daten sowie Eintragen in ein neues Tabellenblatt extrahiert werden. Das soll automatisch passieren.
- Mehrspaltige Tabellen sollen jede mögliche Kombination von zwei Spalten als x-y-Diagramm abbilden – kann man das automatisieren?
- Die Sensibilität von Ausgabegrößen bei Veränderung von Eingabegrößen soll systematisch untersucht werden (Sensitivitätsanalyse) – kann man das programmieren?
- Excel soll nur als ‚Frontend‘ für eine allgemeine Programmierung benutzt werden.
- Eigene Formeln, die wie die mitgelieferten Formeln benutzt werden können, sollen erstellt werden – geht das überhaupt?

VBA ist eine Scriptsprache mit der Syntax von Basic und wird meist zur Automatisierung von Abläufen in Office-Programmen, wie Excel, verwendet.

Im Kurs werden sowohl notwendige Kenntnisse über die Programmiersprache Basic als auch über vom Wirtsprogramm Excel zur Verfügung gestellte Objekte vermittelt, sodass die oben benannten Aufgaben beispielhaft an ein oder zwei Beispielen in Form eines Makros gelöst werden. Es ist vorteilhaft, wenn Teilnehmende Grundkenntnisse in einer Programmiersprache haben. Im Kurs wird Excel in der Version von 2016 benutzt. Die vermittelten Inhalte sind aber grundlegend und deshalb auch in älteren Versionen darstellbar. Bitte ein Laptop mit installiertem Excel mitbringen.

**Leitung: Peter Urban**

Beginn:	Samstag, 16.05.2026	Ort:	Realschule, Raum N100
Zeit:	09:00 - 16:25 Uhr	Gebühr:	65,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	261515

# 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, 20.04.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal  
Zeit: 08:30 - 10:00 Uhr Gebühr: 95,00 EUR  
Dauer: 12-mal Kurs-Nr. 261402

## 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, 20.04.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr Gebühr: 95,00 EUR  
Dauer: 12-mal Kurs-Nr. 261404

## 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, 23.04.2026 Ort: Realschule, Raum N100  
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr Gebühr: 95,00 EUR  
Dauer: 12-mal Kurs-Nr. 261406

## Französisch für Fortgeschrittene A2 - B1

Ein Präsenzkurs für alle, die die Sprache Molières lernen möchten. Mit praktischen Übungen und einfachen Dialogen. Ein Kurs für alle, die Französisch nicht nur lernen, sondern mit kultureller Atmosphäre erleben möchten.

Mitzubringen sind Schreibmaterialien, wie Heft und Stifte in verschiedenen Farben.

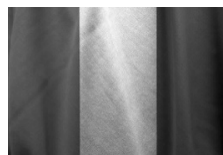
**Leitung: Fatima Zohra Nebbah**

Beginn: Donnerstag, 19.03.2026 Ort: Realschule, Raum N301  
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr Gebühr: 80,00 EUR  
Dauer: 10-mal Kurs-Nr. 261420

### Italienisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen A1.2 – Mittagspause

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:	Dienstag, 10.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	12:30 - 13:30 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	261431

### Italienisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen A1.2

Sie haben bereits einen ersten Italienischkurs besucht? In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse und lernen, sich in Alltagssituationen besser auszudrücken. Mit viel Sprechen, Hören und praktischen Übungen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet nur online statt. Lehrwerk: „Nuovo Espresso 1“, ab Kapitel 9

**Leitung: Elisabetta Corvetto**

Beginn:	Donnerstag, 19.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	19:15 - 20:15 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	261432

### Italienisch für Fortgeschrittene A2

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, 09.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	18:15 - 19:15 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	261433

### Italienisch für Fortgeschrittene A2.1

Sie verstehen schon einiges auf Italienisch und möchten sich sicherer werden? In diesem A2-Kurs festigen Sie die Grundlagen, sprechen über Alltagsthemen, reisen sprachlich durch Italien und erweitern Ihren Horizont, mit Spaß, Dialogen und praktischen Übungen. Perfekt für alle, die dranbleiben und besser sprechen möchten. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet nur online statt. Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“, ab Kapitel 8

**Leitung: Elisabetta Corvetto**

Beginn:	Mittwoch, 11.03.2026	Ort:	Online-Kurs
Zeit:	18:00 - 19:00 Uhr	Gebühr:	115,00 EUR
Dauer:	12-mal	Kurs-Nr.	261434

## Italienisch für Fortgeschrittene B1

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Italienisch? In diesem Kurs festigen Sie die Grammatik sowie Ihren Wortschatz und üben vor allem das Sprechen in Alltagssituationen. Ideal für alle, die bald ein höheres Niveau erreichen möchten. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet nur online statt. Lehrwerk: „Nuovo Espresso 2“ ab Kapitel 6

**Leitung:** Elisabetta Corvetto

**Beginn:** Montag, 09.03.2026

**Zeit:** 15:00 - 16:00 Uhr

**Dauer:** 12-mal

**Ort:** Online-Kurs

**Gebühr:** 115,00 EUR

**Kurs-Nr.:** 261436

**Leitung:** Elisabetta Corvetto

**Beginn:** Mittwoch, 11.03.2026

**Zeit:** 19:15 - 20:15 Uhr

**Dauer:** 12-mal

**Ort:** Online-Kurs

**Gebühr:** 115,00 EUR

**Kurs-Nr.:** 261435

## Italienisch für den Urlaub – Ein Mini-Kurs für Ihre Reise nach Italien

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, 14.04.2026

**Zeit:** 17:00 - 18:00 Uhr

**Dauer:** 6-mal

**Ort:** Online-Kurs

**Gebühr:** 60,00 EUR

**Kurs-Nr.:** 261437

## GUTSCHEIN

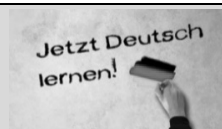


Volkshochschule Pfullendorf  
Königsplatz 1  
72611 Pfullendorf  
Tel. 07141 25 11 01 / 25  
E-Mail: info@vhs-pfullendorf.de  
www.vhs-pfullendorf.de

Für eine Veranstaltung  
in Ihrer  
Volkshochschule  
Pfullendorf

### INTEGRATIONSKURSE:

Die VHS-Pfullendorf ist als Kursträger für Integrationskurse zugelassen.



#### Aufbau:

Ein Integrationskurs besteht aus einem Deutschkurs und einem Orientierungskurs.

Vor dem Kursbeginn findet ein **Einstufungstest** statt.

Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus 600 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Min.).

Der Deutschunterricht ist in 6 Module à 100 UE untergliedert. Der Kurs endet mit der Prüfung „**Deutschtest für Zuwanderer**“ (DTZ). Das Zielniveau ist B1 des GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen).

Der **Orientierungskurs** vermittelt in 100 Unterrichtseinheiten das Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands und endet mit der Prüfung „**Test Leben in Deutschland**“ (LiD). Das erfolgreiche Bestehen beider Prüfungen (DTZ und LiD) ist Voraussetzung für die Niederlassungserlaubnis bzw. für die Einbürgerung.

#### Kosten:

Kosten für Teilnehmende mit Berechtigungsschein: 229,00 EUR pro Modul, zzgl. Materialkosten.

Kosten für Selbstzahlende: 458,00 EUR pro Modul, zzgl. Materialkosten.

Teilnehmende, die Bürgergeld, Sozialleistungen oder eine andere nachweisbare Unterstützung beziehen, können auf Antrag beim BAMF von den Kosten befreit werden und bezahlen pro Modul nur die Materialkosten. Diese Befreiung gilt erst ab Vorlage der Nachweise bei der VHS-Pfullendorf. Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Hälfte des gezahlten Kostenbeitrages vom BAMF zurückerstattet werden.

Fragen Sie uns einfach, wir unterstützen Sie gerne bei der Antragsstellung!

#### Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Pfullendorf

Hauptstraße 30 (Klosterpassage)

88630 Pfullendorf

Telefon: 07552 25 1130 oder 07552 25 1135

E-Mail: [vhs@stadt-pfullendorf.de](mailto:vhs@stadt-pfullendorf.de)

Welcher Kurs für Sie passend ist, wird in einem Beratungsgespräch und einem Einstufungstest geklärt. Anmeldung und Beratung nur persönlich mit folgenden Unterlagen:

- Verpflichtungs-/Berechtigungsschein ausgestellt von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter, der Agentur für Arbeit oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Ausweis/Aufenthaltstitel
- ggf. Nachweis über den Bezug von sozialen Leistungen.

**Wichtig!** Bitte vereinbaren Sie vorher unbedingt einen Termin mit uns.

### 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 à 45 Minuten). Der Kurs findet immer Montag bis einschl. Donnerstag von 08:00 bis 12:00 Uhr statt. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich.

**Modul 4****Leitung:****Gerda Muche**

Beginn: Montag, 16.03.2026

Zeit: 8:00 - 12:00 Uhr

Dauer: 100 UE

Ort: Integrationsraum im Notariat

Gebühr: 229,00 EUR

Kurs-Nr. 252441-4

**Modul 5****Leitung:****Gerda Muche**

Beginn: Montag, 04.05.2026

Zeit: 8:00 - 12:00 Uhr

Dauer: 100 UE

Ort: Integrationsraum im Notariat

Gebühr: 229,00 EUR

Kurs-Nr. 252441-5

**Modul 6****Leitung:****Gerda Muche**

Beginn: Dienstag, 23.06.2026

Zeit: 8:00 - 12:00 Uhr

Dauer: 100 UE

Ort: Integrationsraum im Notariat

Gebühr: 229,00 EUR

Kurs-Nr. 252441-6

**Modul 7****Leitung:****Gerda Muche**

Beginn: Dienstag, 28.07.2026

Zeit: 8:00 - 12:00 Uhr

Dauer: 100 UE

Ort: Integrationsraum im Notariat

Gebühr: 229,00 EUR

Kurs-Nr. 252441-7

**Prüfungsvorbereitung Deutsch B1**

Dieser Kurs bereitet optimal auf die DTZ- Prüfung vor. Alle 4 Teile, Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen werden intensiv geübt. Wortschatz und Grammatik werden wiederholt. Der Kurs hat 10 Termine, je 4 Unterrichtseinheiten und findet immer montags von 13:30 – 16:45 Uhr statt. Das eingesetzte Lehrwerk „Fit für den Deutsch-Test für Zuwanderer“ aktualisierte Ausgabe aus dem Hueber-Verlag, ISBN 978-3191516895, 26,00 Euro, bietet ein umfassendes Prüfungstraining. Zusätzlich werden 2 Prüfungssimulationen durchgeführt. 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 beträgt 200,00 EUR.

Nähere Informationen erhalten Sie dazu direkt im Kurs.

Bitte zum ersten Kurstag mitbringen: Lehrwerk „Fit für den Deutsch-Test für Zuwanderer“ aktualisierte Ausgabe aus dem Hueber-Verlag, ISBN 978-3191516895, Schreibblock oder Heft, Stifte.

**Leitung:****Gerda Muche**

Beginn: Montag, 09.03.2026

Zeit: 13:30 - 16:45 Uhr

Dauer: 10-mal

Ort: Integrationsraum im Notariat

Gebühr: 130,00 EUR

Kurs-Nr. 261440

# 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, 02.03.2026

Anmeldung bis 02.02.2026

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Dauer: 1-mal

Ort: Rats- und Bürgersaal

Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 261442

### Leitung: Daniela Ehrmann

Beginn: Montag, 11.05.2026

Anmeldung bis 24.03.2026

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Dauer: 1-mal

Ort: Rats- und Bürgersaal

Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 261443

### Leitung: Daniela Ehrmann

Beginn: Montag, 13.07.2026

Anmeldung bis 15.06.2026

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Dauer: 1-mal

Ort: Rats- und Bürgersaal

Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 261444

**telc**  
LANGUAGE TESTS  
Zertifiziertes  
Prüfungszentrum  
Certified  
Examination Centre



Gemeinsam  
für mehr Bildung

Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg e.V.

## 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. Die Anmeldefrist ist am 18.03.2026.

**Leitung: Daniela Ehrmann**

Beginn: Mittwoch, 29.04.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal

Zeit: 09:00 - 18:00 Uhr Gebühr: 200,00 EUR

Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 261463

### telc Zertifikat Deutsch B2

Die Prüfung umfasst die Teile: Lesen (45 Minuten), Hören (ca. 25 Minuten), Schreiben (30 Minuten) und die mündliche Paarprüfung (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. Die Anmeldefrist ist am 20.05.2026

**Leitung: Daniela Ehrmann**

Beginn: Mittwoch, 17.06.2026 Ort: Rats- und Bürgersaal

Zeit: 09:00 - 18:00 Uhr Gebühr: 205,00 EUR

Dauer: 1-mal Kurs-Nr. 261464

#### **Rücktritt von der Prüfung:**

Die schriftliche Rücktrittserklärung 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 ca. nach dem zweiten Kursabend 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.

Fasnetsferien	16.02.2026 – 20.02.2026
Osterferien	30.03.2026 – 10.04.2026
Pfingstferien	26.05.2026 – 05.06.2026
Sommerferien	30.07.2026 – 12.09.2026
<b>Beginn Herbstsemester:</b>	<b>14.09.2026</b>

**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](mailto:vhs@stadt-pfullendorf.de)**

**GUTSCHEIN**



Für eine Veranstaltung  
 in Ihrer  
 Volkshochschule  
 Pfullendorf

**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!**

**Anmeldung**  
**1. 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**  
**1. 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!**

Sparkasse in Pfullendorf · Bahnhofstraße 14 · 88630 Pfullendorf  
KundenServiceCenter: 07552 263-333