

## Handwerkliche Arbeiten

### **212KO005 Drechselkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Kurt Winkowski  
Incl. Mittagessen und Kaffee  
2 Tage, 19.06.2021 und 26.06.2021  
Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, Drechselraum,  
Am Mühlenberg 9, 87634 Obergünzburg  
Kursgebühr: 95,00 €

## Tanz

### **212KO003 Orientalischer Tanz für Einsteiger**

Susanne Weindl-Maierbacher  
Bitte mitbringen: Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder Socken.  
6 Abende, 08.06.2021 - 13.07.2021  
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule,  
Zimmer 6, 2. OG, Obergünzburg  
Kursgebühr: 48,00 €

### **212KO004 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Susanne Weindl-Maierbacher  
Bitte mitbringen: Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder Socken.  
6 Abende, 08.06.2021 - 13.07.2021  
Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr, Alte Mädchenschule,  
Zimmer 6, 2. OG, Obergünzburg  
Kursgebühr: 48,00 €

## Sprachen

### **212SO001 Englisch für leicht Fortgeschrittene Niveau A2**

David Kümmerer  
(online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
6 Abende, 07.06.2021 - 12.07.2021  
Montag, 17:00 - 18:30 Uhr, Alte Mädchenschule,  
Raum 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg  
Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 39,00 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

### **212SO003 Englisch für Fortgeschrittene Niveau B1/2**

David Kümmerer  
(online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
6 Abende, 07.06.2021 - 12.07.2021  
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule,  
Raum 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg  
Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 39,00 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

### **212SO004 Französisch für leicht Fortgeschrittene Niveau A1-A2**

Gabriele Rambaldini  
(online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
6 Vormittage, 10.06.2021 - 15.07.2021  
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr, Alte Mädchenschule,  
Raum 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg,  
Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 7 Teilnehmenden)  
Kursgebühr: 39,00 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

## Junge vhs

### **In Kooperation mit dem Familienstützpunkt**

#### **212JO022 Musikgarten in verschiedenen Altersgruppen**

**Phase 1: 15 Monate - 3 Jahre mit Bezugsperson**  
Verena Schrenk  
Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Anti-Rutsch-Socken.  
6 Vormittage, 11.06.2021 - 16.07.2021  
Freitag, 08:45 - 09:30 Uhr, **Familienstützpunkt**,  
Gutbrodstrasse 39, Obergünzburg  
Kursgebühr: 46,80 €

#### **212JO021 Musikgarten in verschiedenen Altersgruppen**

**Phase 1: 15 Monate - 3 Jahre mit Bezugsperson**  
Verena Schrenk  
Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Anti-Rutsch-Socken.  
6 Vormittage, 11.06.2021 - 16.07.2021  
Freitag, 10:00 - 10:45 Uhr, **Familienstützpunkt**,  
Gutbrodstrasse 39, Obergünzburg  
Kursgebühr: 46,80 €

#### **212JO023 Musikgarten in verschiedenen Altersgruppen**

**Phase 1: 15 Monate - 3 Jahre mit Bezugsperson**  
Verena Schrenk  
Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Anti-Rutsch-Socken.  
6 Vormittage, 11.06.2021 - 16.07.2021  
Freitag, 11:15 - 12:00 Uhr, **Familienstützpunkt**,  
Gutbrodstrasse 39, Obergünzburg  
Kursgebühr: 46,80 €

#### **212JO024 Musikgarten: Der musikalische Jahreskreis**

**Phase 2: 3 - 5 Jahre mit Bezugsperson**  
Verena Schrenk  
Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken.  
6 Nachmittage, 11.06.2021 - 16.07.2021  
Freitag, 14:30 - 15:15 Uhr, **Familienstützpunkt**,  
Gutbrodstrasse 39, Obergünzburg  
Kursgebühr: 46,80 €



## **Obergünzburg – Sommer 2021**

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,

wie bereits für die Zeit zwischen Ostern und Pfingsten finden Sie auch unser aktuelles Sommerprogramm als gekürzte Version in diesem Flyer. Eine detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage. Unser Herbstprogramm wird wieder in einem großen Programmheft erscheinen.

### Einschreibung Sommer 2021

Persönliche oder telefonische Anmeldungen in der Geschäftsstelle oder per E-Mail, Internet oder Briefpost nehmen wir **ab Dienstag, den 18.05.2021** entgegen.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.

Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn auf unserer Homepage, ob aufgrund der aktuell gültigen Corona-Richtlinien die Kurse stattfinden können. Bei Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich telefonisch oder per Email zur Verfügung.

### **Geschäftsstelle:**

Marktplatz 1, 87634 Obergünzburg  
Tel: 08372 / 92 00 29  
Internet: [www.vhs-oberguenzburg.de](http://www.vhs-oberguenzburg.de)  
E-Mail: [info@vhs-oberguenzburg.de](mailto:info@vhs-oberguenzburg.de)

### **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

**Di: 9:00 – 12:00 Uhr, Do: 15:00 – 18:00 Uhr**

### **Bankverbindung:**

Raiffeisenbank im Allgäuer Land  
IBAN: DE68 7336 9264 0001 8002 21  
BIC: GENODEF1DTA

## Gesellschaft

### **212AO010 Mitgliederverwaltung mit Excel fürs Ehrenamt**

Peter Miller  
Bitte mitbringen: Laptop und Ladekabel, Hinweis: Der Kurs wird in Excel 2013 gehalten und eignet sich in erster Linie für die Excel-Versionen 2007 - 2019.  
1 Vormittag, 12.06.2021  
Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr, Gasthof Goldener Hirsch,  
Marktplatz 4, Obergünzburg  
**Eintritt frei!** Gefördert durch das Landratsamt Ostallgäu

### **212AO009 Wo stehe ich - wer bin ich - was will ich noch erreichen?**

Angelica Schütz, Heilpraktikerin und gelernte Krankenschwester  
1 Abend, 17.06.2021  
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr, Gasthof Goldener Hirsch,  
Marktplatz 4, Obergünzburg  
**Eintritt frei!** Gefördert durch das Landratsamt Ostallgäu

### **212AO004 Börse leicht verständlich**

Christian Schießl  
1 Abend, 18.06.2021  
Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr, Mittelschule, IT-Raum,  
Nikolausberg 5, Obergünzburg  
Kursgebühr: 15,50 €

## Vorträge

### **212VO005 "Worte machen reich"**

**Laden Sie sich Wohlstand in ihr Leben ein!**  
Siglinde Eschenbach  
1 Abend, 14.06.2021  
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, Gasthof Goldener Hirsch,  
Marktplatz 4, Obergünzburg  
Eintritt: 9,00 €

### **212VO006 "Den Eltern neu begegnen"**

Siglinde Eschenbach  
1 Abend, 24.06.2021  
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Gasthof Goldener Hirsch,  
Marktplatz 4, Obergünzburg  
Eintritt: 9,00 €

## Allgemeine Gesundheitsthemen

### **212GO002 Meridiane und Selbstheilungskräfte Kleiner Einsatz - Große Wirkung**

Diete Hayn, Heilpraktikerin  
(online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
1 Abend, 07.06.2021  
Montag, 19:00 - 21:00 Uhr, Alte Mädchenschule,  
Kolpingraum, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg  
Kursgebühr: 12,00 €

## Meditation und Entspannung

### **212GO030 Meditative Klangreise zur Entspannung Auszeit vom (Familien-) Alltag**

Verena Schrenk, Lizenzierte Musikgartenlehrerin und Klangtherapeutin  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und Decke  
1 Abend, 16.06.2021  
Mittwoch, 18:00 - 18:45 Uhr, **Familienstützpunkt**,  
Gutbrodstrasse 39, Obergünzburg  
Kursgebühr: 7,50 €

**Wir freuen uns  
auf Ihre Anmeldung!  
Ihr VHS Team Obergünzburg**



### **212GO011 Achtsamkeitsübungen und Meditationen für den Alltag**

Angelica Schütz, Heilpraktikerin und gelernte Krankenschwester  
3 Abende, 24.06.2021 - 08.07.2021  
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule, Raum 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg, Kursgebühr: 19,50 €

### **Yoga**

#### **212GO043 Hatha Yoga**

Annette Herz (online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, evtl. Meditationskissen  
7 Abende, 10.06.2021 - 22.07.2021  
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, Schule Ronsberg, Musikraum, Schulweg 4, Ronsberg  
Kursgebühr: 52,50 €

#### **212GO042 Yoga für Menschen ab 55**

Annette Herz (online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung.  
7 Vormittage, 11.06.2021 - 23.07.2021  
Freitag, 09:00 - 10:15 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 49,00 €

#### **212GO018 Yoga**

Katharina Krimmel, Hatha-Yoga Instructor  
(online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken  
5 Abende, 10.06.2021 - 08.07.2021  
Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 22,50 €

#### **212GO019 Yoga**

Katharina Krimmel, Hatha-Yoga Instructor  
(online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken  
5 Abende, 10.06.2021 - 08.07.2021  
Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 22,50 €

### **Pilates**

#### **212GO035 Pilates**

Stephanie Rottach, Pilates Instructor  
(online über ZOOM, wenn nicht Präsenz)  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk  
6 Abende, 07.06.2021 - 12.07.2021  
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 39,00 €

### **212GO036 Pilates für junge Mütter nach der Rückbildung**

Stephanie Rottach, Pilates Instructor  
Der Kurs ist als weiterführendes Angebot nach der Rückbildung gedacht und baut darauf auf.  
Ein vorher absolvierter Rückbildungskurs ist daher Voraussetzung zur Kursteilnahme.  
Begonnen werden kann somit etwa vier Monate nach der Entbindung nach Absprache mit Arzt oder Hebamme.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Handtuch, Isomatte  
6 Abende, 14.06.2021 - 19.07.2021  
Montag, 20:00 - 21:00 Uhr, **Familienstützpunkt**, Gutbrodstrasse 39, Obergünzburg  
Kursgebühr: 39,00 €

#### **212GO008 Pilates**

Marianne Schmid, Übungsleiterin  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.  
6 Vormittage, 09.06.2021 - 14.07.2021  
Mittwoch, 09:00 - 10:00 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 39,00 €

#### **212GO009 Pilates**

Marianne Schmid, Übungsleiterin  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.  
6 Vormittage, 09.06.2021 - 14.07.2021  
Mittwoch, 10:15 - 11:15 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 39,00 €

#### **212GO010 Pilates**

Marianne Schmid, Übungsleiterin  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.  
6 Abende, 09.06.2021 - 14.07.2021  
Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 39,00 €

### **Bewegung / Gymnastik / Fitness**

#### **212GO004 Gymnastik zur Stärkung der Körpermitte und Erhaltung der Elastizität der Muskeln und Faszien**

Tanja Schreiter  
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Faszienrollen, Twinballs, Therabänder etc.  
5 Vormittage, 11.06.2021 - 09.07.2021  
Freitag, 11:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Ronsberg, Schulweg 3, Ronsberg  
Kursgebühr: 29,50 €

### **212GO031 Body Workout Ran an die Problemzonen**

Birgitt Wittmann  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und falls vorhanden ein Theraband.  
6 Abende, 09.06.2021 - 14.07.2021  
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule, Kolpingraum, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg  
Kursgebühr: 36,00 €

#### **212GO060 Locker vom Hocker! Hockergymnastik mit abschließendem Singen für Seniorinnen und Senioren**

Hannelore Rothermel  
5 Vormittage, 10.06.2021 - 08.07.2021  
Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr, AKKU-Treff, Marktplatz 3, Eingang Poststraße, Obergünzburg  
Kursgebühr: 30,00 €

### **Outdoor**

#### **212GO006 Natürliches Körpertraining im Freien**

Doris Hörmann  
Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wetterfeste Kleidung erforderlich.  
6 Vormittage 08.06.2021 - 13.07.2021  
Dienstag, 08:00 - 09:00 Uhr, Parkplatz Hagenmoos, Obergünzburg  
Teilnahmegebühr pro Termin: 3,00 €

#### **212GO005 Natürliches Körpertraining im Freien**

Doris Hörmann  
Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wetterfeste Kleidung erforderlich.  
6 Abende, 11.06.2021 - 16.07.2021  
Freitag, 18:00 - 19:00 Uhr, Parkplatz Hagenmoos, Obergünzburg  
Teilnahmegebühr pro Termin: 3,00 €

### **Tanz**

#### **212GO020 Linedance - Spaß am Tanzen in der Gruppe für Fortgeschrittene**

Franz Kraus  
Bitte mitbringen: Glatte Schuhe, Getränk  
6 Abende, 08.06.2021 - 13.07.2021  
Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr, Haus Sandleitner, Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg  
Kursgebühr: 39,00 €

### **Ess- und Trinkkultur**

#### **212GO028 Wild-Kochkurs, heimisches Wild für den Sommer, Wild auf den Grill und in die Pfanne**

Ingo Festner  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restgefäße.  
1 Abend, 09.06.2021  
Mittwoch, 18:00 - 21:30 Uhr, Mittelschule, Schulküche, Nikolausberg 5, Obergünzburg  
Kursgebühr: 22,80 € (zzgl. 25,00 € Materialkosten)

### **212GO029 Burger-Workshop, Soulfood für Genießer, gesunde Burgerküche**

Ingo Festner  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restgefäße.  
1 Abend, 23.06.2021  
Mittwoch, 18:00 - 21:30 Uhr, Mittelschule, Schulküche, Nikolausberg 5, Obergünzburg  
Kursgebühr: 22,80 € (zzgl. 20,00 € Materialkosten)

### **Maltechniken**

#### **212KO016 Aquarellmalen**

Manuela Frank  
Material wird im Kurs besprochen und abgerechnet.  
6 Vormittage, 07.06.2021 - 12.07.2021  
Montag, 09:00 - 11:00 Uhr, Alte Mädchenschule, Kolpingraum, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg  
Kursgebühr: 45,00 €

#### **212KO011 Acryl trifft Mixed Media**

Sarah Schweigert  
Der Kurs ist für alle geeignet, die Lust am Experimentieren haben (Einsteiger und Fortgeschrittene)  
Bitte mitbringen: (siehe Homepage)  
5 Abende, 21.06.2021 - 19.07.2021  
Montag, 18:00 - 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule, Kolpingraum, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg  
Kursgebühr: 62,50 €

#### **212KO012 Meditatives Malen**

Sarah Schweigert  
Der Kurs ist für alle geeignet; Talent, Können oder Erfahrung sind nicht notwendig.  
Bitte mitbringen: (siehe Homepage)  
5 Abende, 22.06.2021 - 20.07.2021  
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule, Raum 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg,  
Kursgebühr: 49,00 €

### **Textiles Gestalten**

#### **212KO009 Nähkurs: Baby- und Kleinkinderbekleidung**

Elisabeth Schuttenberg  
Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien, Stoff, Papier und Kreide, evtl. eine Klemmlampe  
4 Abende, 08.06.2021 - 29.06.2021  
Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr, **Familienstützpunkt**, Gutbrodstrasse 39, Obergünzburg  
Kursgebühr: 52,00 €

#### **212KO015 Reparatur, Wartung und Pflege Ihrer Nähmaschine**

Peter Pinder-Browne  
(Gebrauchte Nähmaschinen können gestellt oder kostengünstig erworben werden)  
1 Abend, 09.06.2021  
Mittwoch, 18:30 - 21:00 Uhr, Alte Mädchenschule, Raum 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg  
Kursgebühr: 14,00 €