

211KO02 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Susanne Weindl-Maierbacher

Bitte mitbringen: Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder Socken.

6 Abende, 13.04.2021 – 18.05.2021

Dienstag, 20:00 – 21:00 Uhr, Alte Mädchenschule,

Zimmer 6, 2. OG, Obergünzburg

Kursgebühr: 48,00 €

Sprachen

211SO001 Englisch für leicht Fortgeschrittene

Niveau A2

David Kümmerer

6 Abende, 12.04.2021 – 17.05.2021

Montag, 17:00 – 18:30 Uhr, Alte Mädchenschule,

Zimmer 1, Klosterweg 12, Obergünzburg

Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 7 Teilnehmende)

Kursgebühr: 39,00 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

211SO003 Englisch für Fortgeschrittene

Niveau B1/2

David Kümmerer

6 Abende, 12.04.2021 – 17.05.2021

Montag, 18:45 – 20:15 Uhr, Alte Mädchenschule,

Zimmer 1, Klosterweg 12, Obergünzburg

Kursgebühr: 36,00 € (gültig ab 7 Teilnehmende)

Kursgebühr: 39,00 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

211SO004 Französisch für leicht Fortgeschrittene

Niveau A1-A2

Gabriele Rambaldini

5 Vormittage, 15.04.2021 – 20.05.2021

Donnerstag, 09:00 – 10:30 Uhr, Alte Mädchenschule,

Zimmer 1, Klosterweg 12, Obergünzburg

Kursgebühr: 30,00 € (gültig ab 7 Teilnehmende)

Kursgebühr: 32,50 € (gültig bis 6 Teilnehmende)

211SO005 Spanisch für Lernfreudige mit Basiskenntnissen

Kirsten Dollen

6 Abende, 14.04.2021 – 19.05.2021

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr, AKKU-Treff, Marktplatz 3,

Eingang Poststraße Obergünzburg

Kursgebühr: 33,00 € (gültig ab 7 Teilnehmende)

Kursgebühr: 39,00 € (gültig bei 6 Teilnehmenden)

Kursgebühr: 45,00 € (gültig bei 4 - 5 Teilnehmenden)

Junge vhs

211JO001 Musikgarten in verschiedenen Altersgruppen

Phase 1: 15 Monate – 3 Jahre mit Bezugsperson

Verena Schrenk

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Anti-Rusch-Socken.

6 Vormittage, 16.04.2021 – 21.05.2021

Freitag, 08:45 – 09:30 Uhr

Familienstützpunkt, Gutbrodstraße 39, Obergünzburg

Kursgebühr: 46,80 €

211JO002 Musikgarten in verschiedenen Altersgruppen

Phase 1: 15 Monate – 3 Jahre mit Bezugsperson

Verena Schrenk

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Anti-Rusch-Socken.

6 Vormittage, 16.04.2021 – 21.05.2021

Freitag, 10:15 – 11:00 Uhr

Familienstützpunkt, Gutbrodstraße 39, Obergünzburg

Kursgebühr: 46,80 €

211JO003 Musikgarten in verschiedenen Altersgruppen

Phase 1: 15 Monate – 3 Jahre mit Bezugsperson

Verena Schrenk

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Anti-Rusch-Socken.

6 Vormittage, 16.04.2021 – 21.05.2021

Freitag, 11:45 – 12:30 Uhr

Familienstützpunkt Gutbrodstraße 39, Obergünzburg

Kursgebühr: 46,80 €

211JO004 Musikgarten: Der musikalische Jahreskreis

Phase 2: 2,5 - 5 Jahre mit Bezugsperson

Verena Schrenk

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Anti-Rusch-Socken.

6 Nachmittage, 16.04.2021 – 21.05.2021

Freitag, 14:30 – 15:15 Uhr

Familienstützpunkt, Gutbrodstraße 39, Obergünzburg

Kursgebühr: 46,80 €

211JO008 (Bewegungs-) Anregungen für einen zufriedenen Baby-Alltag mit Kinaesthetics Infant Handling

Workshop für (werdende) Eltern von Kindern bis 6 Mon.

Anna Hafenmayr

Bitte mitbringen: Eine Unterlage.

1 Vormittag, 11.05.2021

Dienstag, 09:30 – 11:30 Uhr

Familienstützpunkt, Gutbrodstraße 39, Obergünzburg

Kursgebühr: 20,00 €

211JO010 FenKid – Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Babys im Alter von 3-6 Monaten

Nadine Ruther, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Wir richten unser Augenmerk besonders auf die frühe Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Bezuschussung durch das LRA Ostallgäu mit 50% der Kurskosten.

Bitte mitbringen: Unterlage (Badehandtuch, Decke oder Yogamatte) und ein weiteres Handtuch oder Stoffwindeln (zur Demonstration der Lagerungsmöglichkeiten).

6 Vormittage, 17.04.2021 – 29.05.2021

Samstag, 09:30 – 10:45 Uhr

Familienstützpunkt, Gutbrodstraße 39, Obergünzburg,

Kursgebühr: 60,00 €

Wir freuen uns
auf Ihre Anmeldung!

Ihr VHS Team
Obergünzburg



Obergünzburg – Frühjahr 2021

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer, nachdem wir mit dem Herbstprogramm CORONA-bedingt große Probleme bei der Umsetzung hatten, haben wir uns entschlossen, das Frühjahrssemester ohne Programmheft zu gestalten. Nachfolgend finden Sie unser aktuelles Programmangebot für die Zeit zwischen den Oster- und Pfingstferien. Für die Zeit nach den Pfingstferien werden wir Ihnen ein neues Druckwerk zukommen lassen.

Geschäftsstelle:

Marktplatz 1, 87634 Obergünzburg

Tel: 08372 / 92 00 29

Internet: www.vhs-oberguenzburg.de

E-Mail: 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

Einschreibung Frühjahr 2021

Persönliche oder telefonische Anmeldungen in der Geschäftsstelle oder per E-Mail, Internet oder Briefpost nehmen wir ab Montag, den 06.04.2021 entgegen. Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. **Detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.**

Gesellschaft

211AO003 Naturkosmetik selber herstellen

Geschenke mit und aus der Naturkosmetik

Hildegard Brehm, Allgäuer Wildkräuterführerin und Aromaexpertin

1 Tag, 07.05.2021

Freitag, 16:00 – 19:00 Uhr, Alte Mädchenschule,

Zimmer 1, Klosterweg 12, Obergünzburg

Kursgebühr: 29,00 €

211AO001 Wie vererbe ich richtig?

Die sieben Todsünden beim Vererben.

Susanne Kristin, Rechtsanwältin

1 Abend, 07.05.2021

Freitag, 19:30 – 21:00 Uhr, Gasthof Goldener Hirsch,

Marktplatz 4, Obergünzburg,

Kursgebühr: 6,00 €

Vorträge

211VO002 Galapagos und Ecuador – auf Humboldts und Darwins Spuren

Multivisions-Show mit Harald Mielke

1 Abend, 20.05.2021

Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr, Gasthof Goldener Hirsch,

Marktplatz 4, Obergünzburg

Eintritt: 9,00 €

Beruf

211BO004 Stressmanagement

Ein Kurs zur persönlichen Stressprävention.

Juliane Hübner

4 Abende, 21.04.2021 – 12.05.2021

Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule,

Kolpingraum, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg

Kursgebühr: 49,70 €

Allgemeine Gesundheitsthemen

211GO001 Spielend abnehmen mit Hypnose

Dieser Abend informiert über die Möglichkeit, Gewichtsreduktion durch Hypnose effektiv zu unterstützen.

Diete Hayn, Heilpraktikerin

1 Abend, 27.04.2021

Dienstag, 19:00 – 21:00 Uhr, Alte Mädchenschule,

Zimmer 1, Klosterweg 12, Obergünzburg

Eintritt: 12,00 €

Meditation und Entspannung

211GO016 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Roswitha Hengeler

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Knieunterlagen.

6 Abende, 13.04.2021 - 18.05.2021

Dienstag, 17:30 – 18:30 Uhr, Roswitha Hengeler,

Am Bühlbrunnen 12, 87634 Obergünzburg

Kursgebühr: 36,00 €

211GO017 Autogenes Training für Anfänger

Gelassen, selbstsicher, leistungsfähig

Roswitha Hengeler

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Knieunterlagen.

6 Abende, 13.04.2021 – 18.05.2021

Dienstag, 18:45 – 19:45 Uhr, Roswitha Hengeler,

Am Bühlbrunnen 12, 87634 Obergünzburg

Kursgebühr: 36,00 €

211GO030 Sensomotorics

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Judith Reckziegel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

6 Abende, 20.05.2021 – 01.07.2021

Donnerstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Familienstützpunkt, Gutbrodstraße 39, Obergünzburg

Kursgebühr: 54,00 €

Yoga

211GO018 Yoga

Katharina Krimmel, Hatha-Yoga Instructor
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken.
5 Abende, 15.04.2021 – 20.05.2021
Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr 22,50 €

211GO019 Yoga

Katharina Krimmel, Hatha-Yoga Instructor
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken.
5 Abende, 15.04.2021 – 20.05.2021
Donnerstag, 19:15 – 20:15 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr 22,50 €

211GO033 Hatha Yoga

Annette Herz
Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke,
evtl. Meditationskissen.
5 Abende, 15.04.2021 – 20.05.2021
Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr, Schule Ronsberg,
Musikraum, Schulweg 4, 87671 Ronsberg
Kursgebühr: 37,50 €

211GO032 Yoga für Menschen ab 55

Annette Herz
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, evtl. Kissen,
bequeme Kleidung.
5 Vormittage, 16.04.2021 – 14.05.2021
Freitag, 09:00 – 10:15 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28 Obergünzburg
Kursgebühr: 35,00 €

Pilates

211GO007 Pilates

Stephanie Rottach, Pilates Instructor
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch.
6 Vormittage, 12.04.2021 – 17.05.2021
Montag, 08:30 – 09:30 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr: 39,00 €

211GO038 Pilates

Stephanie Rottach, Pilates Instructor
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch.
6 Abende, 12.04.2021 – 17.05.2021
Montag, 18:00 – 19:00 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr: 39,00 €

211GO008 Pilates

Marianne Schmid, Übungsleiterin
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.
6 Vormittage, 14.04.2021 – 19.05.2021
Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr: 39,00 €

211GO009 Pilates

Marianne Schmid, Übungsleiterin
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.
6 Vormittage, 14.04.2021 – 19.05.2021
Mittwoch, 10:15 – 11:15 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr: 39,00 €

211GO010 Pilates

Marianne Schmid, Übungsleiterin
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.
6 Abende, 14.04.2021 – 19.05.2021
Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr: 39,00 €

Bewegung / Gymnastik / Fitness

211GO003 Gymnastik zur Stärkung der Körpermitte und Erhaltung der Elastizität der Muskeln und Faszien

Tanja Schreier
Bitte mitbringen, falls vorhanden: Faszienrollen,
Twinballs, Therabänder etc.
5 Vormittage, 16.04.2021 – 21.05.2021
Freitag, 11:00 – 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Ronsberg,
Schulweg 3, 87671 Ronsberg
Kursgebühr: 29,50 €

211GO031 Body Workout

Ran an die Problemzonen
Birgitt Wittmann
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und falls
vorhanden, ein Theraband.
6 Abende, 13.04.2021 – 18.05.2021
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule,
Zimmer 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg
Kursgebühr: 36,00 €

211GO060 Locker vom Hocker!

Hockergymnastik mit abschließendem Singen
Für Seniorinnen und Senioren
Hannelore Rothermel
5 Vormittage, 15.04.2021 – 20.05.2021
Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr, AKKU-Treff, Marktplatz 3,
Eingang Poststraße, Obergünzburg
Kursgebühr: 30,00 €

Outdoor

211GO006 Natürliches Körpertraining im Freien

Doris Hörmann
Einstieg jederzeit möglich. Wetterfeste Kleidung
erforderlich.
6 Vormittage, 13.04.2021 – 18.05.2021
Dienstag, 08:00 – 09:00 Uhr
Parkplatz Hagenmoos, Obergünzburg
Teilnahmegebühr pro Termin: 3,00 €

211GO005 Natürliches Körpertraining im Freien

Doris Hörmann
Einstieg jederzeit möglich. Wetterfeste Kleidung
erforderlich.
6 Abende, 16.04.2021 – 21.05.2021
Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr
Parkplatz Hagenmoos, Obergünzburg
Teilnahmegebühr pro Termin: 3,00 €

Tanz

211GO020 Linedance – Spaß am Tanzen in der Gruppe für Fortgeschrittene

Franz Kraus
Bitte mitbringen: Glatte Schuhe, Getränk.
6 Abende, 13.04.2021 – 18.05.2021
Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr, Haus Sandleitner,
Nebeneingang, Unterer Markt 28, Obergünzburg
Kursgebühr: 39,00 €

Ess- und Trinkkultur

211GO013 Rohschokoladen-Herstellung

Eva Bäurle
1 Abend, 08.05.2021
Samstag, 17:00 – 20:00 Uhr
Schulküche, Nikolausberg, Obergünzburg
Kursgebühr: 50,00 €

211GO025 Workshop Sushi für Einsteiger

Ingo Festner
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Rest-
gefäße sowie 25,00 € für Materialkosten
1 Abend, 15.04.2021
Donnerstag, 18:00 – 21:30 Uhr
Schulküche, Nikolausberg, Obergünzburg
Kursgebühr: 22,80 € (zzgl. 25,00 € Materialkosten)

211GO026 Grundlagen der veganen Küche. Gesunde frische Kost für den Alltag

Kocheinsteiger, Schüler, Studenten und Singles
Ingo Festner
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Rest-
gefäße sowie 15,00 € für Materialkosten
1 Abend, 28.04.2021
Mittwoch, 18:00 – 21:30 Uhr
Schulküche, Nikolausberg, Obergünzburg
Kursgebühr: 22,80 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten)

211GO027 Tapas für und mit Freunden

Ingo Festner
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Rest-
gefäße sowie 20,00 € für Materialkosten
1 Abend, 10.05.2021
Montag, 18:00 – 21:30 Uhr
Schulküche, Nikolausberg, Obergünzburg
Kursgebühr: 22,80 € (zzgl. 20,00 € Materialkosten)

Maltechniken

211KO015 Aquarellmalen

Manuela Frank
Material wird im Kurs besprochen und abgerechnet.
6 Vormittage, 12.04.2021 – 17.05.2021
Montag, 09:00 – 11:00 Uhr, Alte Mädchenschule,
Kolpingraum 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg
Kursgebühr: 45,00 €

Textiles Gestalten

211KO013 Nähkurs für Fortgeschrittene

Elfriede Bader
Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien,
Schnitt, Papier, gute Schere und Kreide.
5 Abende, 07.04.2021 – 05.05.2021
Mittwoch, 18:30 – 21:00 Uhr, Alte Mädchenschule,
Zimmer 1, Klosterweg 12, Obergünzburg
Kursgebühr: 70,00 €

211KO009 Nähkurs: Baby- und Kleinkinderbekleidung

Elisabeth Schuttenberg
Bitte mitbringen: Nähmaschine und Nähutensilien, Stoff,
Papier und Kreide, evtl. eine Klemmlampe.
6 Abende, 14.04.2021 -19.05.2021
Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr
Familienstützpunkt, Gutbrodstraße 39, Obergünzburg
Kursgebühr: 78,00 €

Handwerkliche Arbeiten

211KO005 Drechselkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurt Winkowski
Incl. Mittagessen und Kaffee.
1 Tag, 15.05.2021
Samstag, 09:00 – 17:00 Uhr
Drechselraum, Am Mühlberg 9, 87634 Obergünzburg
Kursgebühr: 95,00 €

Musik

211KO010 Mantren singen

Verena Schrenk, Lizenzierte Musikgartenlehrerin und
Klangtherapeutin
4 Abende, 12.04.2021 – 07.06.2021
Montag, 19:15 – 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule,
Zimmer 5, 2. OG, Klosterweg 12, Obergünzburg
Kursgebühr: 24,00 €

Tanz

211KO001 Orientalischer Tanz für Einsteiger

Susanne Weindl-Maierbacher
Bitte mitbringen: Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder
Socken.
6 Abende, 13.04.2021 – 18.05.2021
Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr, Alte Mädchenschule,
Zimmer 6, 2. OG, Obergünzburg
Kursgebühr: 48,00 €