

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
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

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 €