

Politik | Gesellschaft | Umwelt

Kultur | Gestalten

Gesundheit

Sprachen

Arbeit | Beruf | EDV

Stadtbücherei

PROGRAMM

Frühjahr | Sommer 2023



Anmeldungen:

sind verbindlich über unsere Homepage, per E-Mail, persönlich in der Geschäftsstelle oder per Telefon möglich. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da die Teilnehmerszahl in den Veranstaltungen begrenzt ist.

Sollte von unserer Seite keine mündliche oder schriftliche Absage erfolgen, werden die betreffenden Veranstaltungen durchgeführt.

Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich mit der Speicherung Ihrer personenbezogenen Daten einverstanden.

Kursgebühr und Mindestteilnehmerzahl:

Für die Durchführung eines Kurses müssen uns in der Regel mindestens 10 Anmeldungen vorliegen. Ein Kurs mit geringerer Teilnehmerszahl kann bei einer vorab angekündigten Gebührenerhöhung durchgeführt werden.

Die Bezahlung der Kursgebühr ist mit der Anmeldung verpflichtend.

Abmeldung:

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der Geschäftsstelle spätestens 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn bis 18:00 Uhr erklärt werden. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

Sollte diese Frist nicht eingehalten werden ist eine Rückerstattung von Gebühren nicht möglich.

Auf Wunsch wird am Ende einer regelmäßig besuchten Veranstaltung eine **Teilnahmebescheinigung** ausgestellt.

Die Volkshochschule übernimmt bei ihren Veranstaltungen den Teilnehmenden gegenüber keine **Haftung**.

Änderungen des vhs-Programms sind vorbehalten. Diese werden sowohl auf der Homepage als auch in den Mitteilungsblättern Mengen, Scheer, Sigmaringendorf und in den Tageszeitungen veröffentlicht.

Im übrigen gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**.

Unsere Geschäftszeiten:

Montag 14.00–18.00 Uhr

Dienstag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr

Samstag 10.00–12.00 Uhr

Vorsitzender: Bürgermeister Stefan Bubeck
Geschäftsführerin: Dipl. Bibl. Monika Hapke
Geschäftsstelle: Hauptstraße 77-81

Anschrift:

Volkshochschule Mengen
Hauptstraße 77-81
88512 Mengen

Telefon: 07572 607670
E-Mail: vhs@mengen.de

www.vhs-mengen.de



Konten der Stadtkasse:

Kreissparkasse Mengen,
IBAN: DE69 6535 1050 0000 6000 22; BIC: SOLADESISIG

Volksbank Bad Saulgau,
IBAN: DE52 6509 3020 0400 4320 05; BIC: GENODEISLG

Volkshochschule
Bildung bringt Farbe ins Leben.

Haben Sie ein interessantes Hobby oder sind Sie Experte auf einem bestimmten Gebiet? Sie bringen anderen Menschen gern etwas bei und suchen nach einem kleinen Nebenverdienst? Dann ist die VHS die richtige Adresse für Sie; denn Kursleiter werden jederzeit gesucht. Interessiert? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.
(Tel. 07572 607670)

Druck: Papier: 70 % PEFC DC-COC-001015

Politik | Gesellschaft | Umwelt

Pädagogik/Erziehung/Familie

Nr. 231-10503

Fit für die Schule

In diesem Workshop erlernen Ihre Kinder spielerisch Bewegungsübungen um die vielseitigen Anforderungen in der Schule und im Alltag besser bewältigen zu können. Alle Übungen sind leicht erlernbar und können jederzeit angewendet werden. Sie helfen bei mangelnder Konzentration, Angst und Unsicherheit. Dieser Workshop richtet sich an Schüler der Klassen 1 bis 4. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Termin: Freitag, 24.03., 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 €

Anmeldeschluss: 17. März

Nr. 231-10504

Stress ade – Stressfrei in Prüfungssituationen und bei Klassenarbeiten

In Stresssituationen können wir nicht mehr richtig reagieren. Gerade in einer Prüfung ist Stress ein schlechter Begleiter. Ich zeige kinesiologische Übungen zum Stressabbau, die gemeinsam geübt werden. Dieser Workshop richtet sich an alle Jugendlichen ab 14 Jahren, die Angst vor Klassenarbeiten und Prüfungen haben. Die Übungen eignen sich ebenso zum Abbau von Ängsten wie z.B. vor einer Führerscheinprüfung. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Termin: Freitag, 28.04., 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 €

Anmeldeschluss: 21. April

Nr. 231-10505

Lernblockaden erkennen und lösen

Wenn die Noten Ihres Kindes nicht besser werden obwohl es geübt hat liegt die Ursache nicht an der mangelnden Vorbereitung. Im Test ist das Wissen „einfach nicht abrufbar“ – es liegt eine Lernblockade vor. Ich zeige Ihnen wie Sie Blockaden erkennen und lösen können. Sie erhalten ein „Paket“ zur Selbsthilfe an die Hand. Die Übungen machen Spaß und der Zeitaufwand beschränkt sich auf wenige Minuten. Dieser Workshop richtet sich an ein Kind mit einem Elternteil. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Termin: Freitag, 28.04., 16.45 – 18.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 20,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 21. April

Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Nr. 231-10603

Emotionen im Griff – Anstatt „auszurasten“ und sich „überfahren“ zu lassen

Dieses Verhalten, von peinlich bis gefährlich, von strafbar bis tödlich, begleitet Menschen oft lebenslanglich mit einschränkenden Folgen. Das muss nicht sein. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Emotionen nicht ausgeliefert sind. In vielen praktischen Übungen werden Sie selbst erleben, wie Sie vorteilhaft, entspannt und überlegt Ihre Gefühle im Anliegen verbal und nonverbal vermitteln können.

Termin: Montag, 27.02., 18.15–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 38,00 € (Überweisung)
+ 5,00 € Übungsskript (Barzahlung)

Nr. 231-10602

Blitzschnell raus aus der Stressfalle – Gelassen mit der Stressbrecherstrategie

In schlechtem Zustand löst Stress lebensgefährliche Folgen aus wie z.B. Angst, Schuld, Depression, Schlaflosigkeit, Panik, Sorgen, Sucht, Arbeitslosigkeit. Den Schlüssel zu unserer Bestform benutzen bereits blitzschnell erfolgreiche Menschen. So werden Sie blitzschnell lernen, permanent gute Zustände immer freudig und energiegeladener herzustellen. Blitzschnell entfliehen Sie in diesem Seminar den gefährlichen Stressfallen und bleiben gesund leistungsfähig in Ihren Herausforderungen.

Termin: Montag, 13.03., 18.15–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 38,00 € (Überweisung)
+ 5,00 € Übungsskript (Barzahlung)

Nr. 231-10604

Aus Mist Humus machen – Wie Sie sich von Tiefschlägen erholen und aus Krisen Chancen werden

„Hinfallen ist keine Schande, liegen bleiben schon“, sagt der Volksmund. So einfach das klingt, so schwer ist es für die meisten Menschen, Niederlagen oder Schicksalsschläge zu verarbeiten. Wann ein Problem zur Krise wird, wird meist unbewusst gesteuert. Dieses Seminar mit vielen praktischen Übungen zeigt, wie Sie sich aus seelischen Tiefs am eigenen Schopf wieder herausziehen können, wie Sie in vermeintlich negativen Erfahrungen eine Chance sehen und damit als „neuer Mensch“ zuversichtlich stark in die Zukunft gehen.

Termin: Montag, 24.04., 18.15–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 38,00 € (Überweisung)
+ 5,00 € Übungsskript (Barzahlung)

Nr. 231-10606

Kompetent kritisieren und reagieren – Die Kunst ein wertschätzendes Feedback zu geben und anzunehmen

Möchten Sie Ihre Kritikfähigkeit und Ihre Reaktion auf Kritik verbessern, dann sind Sie in diesem Seminar richtig. Sie erhalten die besten Schlüssel dazu, verfahrenere Situationen auf beiden Seiten respektvoll zu klären. Wie können Sie reagieren, damit Sie trotz Vorwürfen und persönlicher Angriffe Anerkennung finden und glaubwürdig Kritik zurückweisen können? Sie lernen, wie Sie sich auf das Gespräch vorbereiten, im Gespräch die verbalen und nonverbalen Instrumente einwandfrei einsetzen.

Termin: Montag, 19.06., 18.15–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 38,00 € (Überweisung)
 + 5,00 € Übungsskript (Barzahlung)

Kultur | Gestalten

Gut Aussehen

Nr. 231-20004

Schluss mit Haarfärbem! – So sehen Frauen auch ohne Haarfärbem richtig gut aus

Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage werden die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Und wer einmal anfängt zu färben, kann kaum mehr aufhören. Die gute Nachricht ist: Auch ein grauer Schopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken! Sie erhalten von einem erfahrenen Imageberater, Hairstylisten und Business Coach Tipps zu Haarschnitt, Kleidung, Schmuck und Make-up, die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen. Eine persönliche, individuelle Beratung wird angeboten. Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schmuck, Stielkamm, Bürste, Schreibzeug.

Termin: Donnerstag, 20.04., 14.00–17.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mengen-Ennetach, Mühlstr. 19, Haupteingang, EG, Gruppenraum
Leitung: Ayhan Hardaldali
Gebühr: 53,00 € (Überweisung) + 8,00 € Material (Barzahlung)
Anmeldeschluss: 15. April

Nr. 231-20001

Vorher-nachher – Typberatung für Frauen

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Imageberater, Maskenbildner, Hairstylist und Business Coach wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Es wird eine persönliche, individuelle Beratung angeboten. Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug.

Termin: Donnerstag, 20.04., 18.00–21.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mengen-Ennetach, Mühlstr. 19, Haupteingang, EG, Gruppenraum
Leitung: Ayhan Hardaldali
Gebühr: 53,00 € (Überweisung) + 8,00 € Material (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 15. April

Tanz



Nr. 231-20510

Tango Argentino

Jeder kann Tango Argentino tanzen, unabhängig vom Alter und den Vorkenntnissen. Um den Spaß am Tango näher zu bringen, werden im Kurs mit Anfängern und Fortgeschrittenen Strukturen und Schritte entwickelt, die das „Rüstzeug“ für freies und kreatives Tanzen an die Hand geben.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 07.03., 18.30–21.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Thomas Berg
Gebühr: 79,00 € pro Person

Nr. 231-20502

Tango Argentino am Nachmittag

Jeder kann Tango Argentino tanzen, unabhängig vom Alter und den Vorkenntnissen. Um den Spaß am Tango näher zu bringen, werden im Kurs mit Anfängern und Fortgeschrittenen Strukturen und Schritte entwickelt, die das „Rüstzeug“ für freies und kreatives Tanzen an die Hand geben.

Termin: Samstag, 11.03., 16.00–18.15 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Günter Späth
Gebühr: 20,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 09. März

Nr. 231-20501

Tango Argentino – Übungsabend

Jeder kann Tango Argentino tanzen, unabhängig vom Alter und den Vorkenntnissen. Um den Spaß am Tango näher zu bringen, werden im Kurs mit Anfängern und Fortgeschrittenen Strukturen und Schritte entwickelt, die das „Rüstzeug“ für freies und kreatives Tanzen an die Hand geben.

Termin: Samstag, 11.03., 19.00–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Thomas Berg
Gebühr: 8,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 09. März

Nr. 231-20503

Tango Argentino am Nachmittag

Jeder kann Tango Argentino tanzen, unabhängig vom Alter und den Vorkenntnissen. Um den Spaß am Tango näher zu bringen, werden im Kurs mit Anfängern und Fortgeschrittenen Strukturen und Schritte entwickelt, die das „Rüstzeug“ für freies und kreatives Tanzen an die Hand geben.

Termin: Samstag, 01.04., 16.00–18.15 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Günter Späth
Gebühr: 20,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 30. März

Nr. 231-20504

Tango Argentino – Übungsabend

Jeder kann Tango Argentino tanzen, unabhängig vom Alter und den Vorkenntnissen. Um den Spaß am Tango näher zu bringen, werden im Kurs mit Anfängern und Fortgeschrittenen Strukturen und Schritte entwickelt, die das „Rüstzeug“ für freies und kreatives Tanzen an die Hand geben.

Termin: Samstag, 01.04., 19.00–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Thomas Berg
Gebühr: 8,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 30. März

Malen, Zeichnen, Drucktechnik



Nr. 231-20701

Handlettering lernen

Gönn Dir eine kleine kreative Auszeit! Lass Dich bei einem Handlettering-Kurs inspirieren und erfahre mehr über die verschiedenen Handlettering-Arten, Materialien und Schriftstile. In diesem Workshop lernst Du Step by Step die Welt des Handlettering kennen, bekommst umfangreiche Übungen und viele hilfreiche Tipps & Tricks. Klingt spannend? Dann lass uns gemeinsam kreativ sein! Die Kursgebühr beinhaltet alle Materialien wie Papiere, Stifte und einen Handlettering Guide für Zuhause.

Termin: Samstag, 11.03., 10.00–13.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Nebengebäude), Wilhelmiterstr. 5a, EG, Raum NG105
Leitung: Lisa Zörner
Gebühr: 55,00 € (inkl. Material)
Anmeldeschluss: 04. März

Nr. 231-20702

Handlettering lernen

Termin: Samstag, 25.03., 10.00–13.00 Uhr
Ort: Gymnasium (Nebengebäude), Wilhelmiterstr. 5a, EG, Raum NG105
Leitung: Lisa Zörner
Gebühr: 55,00 € (inkl. Material)
Anmeldeschluss: 18. März

Textiles Gestalten

Nr. 231-20901

Zaubern mit der Overlock

Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben neue Ideen zu verwirklichen und trendgemäß umzusetzen. Sie erhalten über 30 Tipps und Tricks zu verschiedenen Sticharten und Techniken für den fachgerechten Umgang mit der Overlock um problemlos die heutigen Materialien zu verarbeiten. Nach diesem Kurs sind Sie bestens geschult und können Ihre Overlock voll ausnutzen. Die ganzen Unterlagen mit den diversen Einstellungen und Ihren Nähmustern haben Sie danach immer griffbereit. Der Kurs ist für Anfänger und auch solche, die bereits mit einer Overlock nähen. Overlocks werden ebenso wie das Material (Stoff etc.) kostenlos gestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an ob Sie eine Overlock leihweise nutzen möchten oder ob Sie Ihre eigene Maschine mitbringen.

Termin: Dienstag, 02.05., 18.30–21.30 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, EG, Raum F113
Leitung: Peter Lutz
Gebühr: 42,00 €
Anmeldeschluss: 28. April

Nr. 231-20902

Raffinessen-Nähkurs

Die Raffinessen einer Nähmaschine mit all dem nützlichen Zubehör endlich mal verstehen? Als Mechaniker erkläre ich Ihnen die Hintergründe und unterstütze Sie bei der Lösung Ihrer bisher unerklärlichen nähtechnischen Probleme. Es sind oft nur einfache Hindernisse, die uns von einem perfekten Ergebnis abhalten. Mit unterschiedlichen Nähfüßchen und Funktionen nähen wir über 20 Muster auf verschiedenen Stoffen und lüften dabei so manches Geheimnis, das dem Genähten zu Perfektion und hübschem Aussehen verhilft. Wir besprechen insgesamt ca. 50 Anwendungen, Tipps und Tricks. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die die Raffinessen mit eigenen Händen erfahren und dadurch zu einem richtigen Könnern und Allrounder werden möchten. Das Material (Stoff etc.) wird gestellt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an ob Sie eine Maschine leihweise nutzen möchten oder ob Sie Ihre eigene mitbringen.

Termin: Dienstag, 09.05., 18.30–21.30 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, EG, Raum F113
Leitung: Peter Lutz
Gebühr: 42,00 €
Anmeldeschluss: 05. Mai

Gesundheit

Nr. 231-30001

Bodega Moves® – Bodyforming meets Yoga

Bodega Moves® ist im Trend. Er verbindet Vinyasa-Yoga mit Elementen aus dem funktionalen Training und vereint so Bewegung und Meditation. Bodega Moves® ist der Kalorienverbrenner schlechthin: Sie bauen Fett ab und Muskulatur auf, Ihr Stoffwechsel wird angeregt und Ihre Körpermitte – also Rücken, Bauch und Rumpf – wird gestrafft und gestärkt. Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Handtuch, Getränk, Trainingskleidung, Sportschuhe.

Dauer: 10 x Montag
Beginn: 17.04., 18.15–19.15 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mengen-Rosna, Weiherhaldenstr. 12, EG, Bürgersaal

Leitung: Claudia Göggele
Gebühr: 49,00 €

Entspannung/Stressbewältigung

Nr. 231-30125

Hatha Yoga und Yin Yoga – zwei Pole, die sich perfekt ergänzen

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. Yoga („der Weg“) kommt der Suche nach einem Ausgleich in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag entgegen. So verbessert eine regelmäßige Yogapraxis die Muskelkraft, die Durchblutung, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Zudem wirkt Yoga ebenfalls auf das mentale und emotionale Erleben. Im Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene ist genügend Zeit, das eine oder andere Asana (Position) in einer soliden Ausführung zu erarbeiten und die Entspannung in einer Dehnung nicht zu kurz kommen zu lassen. Am Ende kann jeder Teilnehmer eine machbare Variante des Sonnengrusses mit nach Hause nehmen und bei Bedarf selbst praktizieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 28.02., 18.00–19.30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mengen-Rosna, Weiherhaldenstr. 12, EG, Bürgersaal

Leitung: Hermann Jaksche
Gebühr: 68,00 €

Nr. 231-30115

Entspannt in die neue Woche

Gönnen Sie sich einen entspannten Start in die neue Woche. Die Entspannungsstunde setzt sich aus verschiedenen Elementen wie z. B. Qi Gong, Chi Yoga und Meridiandehnungen zusammen. Ein Entspannungstext rundet die Einheit ab. Kommen Sie zur Ruhe und starten Sie entspannt ins Wochenende. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke.

Termin: Freitag, 24.03., 19.00–20.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 17. März

Nr. 231-30128

Ayurvedische Fußmassage mit Massagepartner

In der ayurvedischen Lehre, der „Wissenschaft vom langen und glücklichen Leben“, spielen Ölanwendungen zur Harmonisierung und Energetisierung des Körpers eine wichtige Rolle. Die ayurvedische Fußmassage beruhigt und entspannt und wirkt heilsam auf den gesamten Organismus. Sie eignet sich für Jung und Alt und ist leicht zu erlernen. Die Teilnehmer massieren sich gegenseitig und sollten „fußgesund“ sein. Schwangere werden gebeten, vorher ihren Arzt zu befragen. Die Teilnehmer liegen während der Massage auf Tischen. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: bequeme und praktische Kleidung, drei Handtücher, eine Wolldecke (oder Isomatte), ein kleines Kopfkissen und 50 ml naturbelassenes Sesamöl (bitte kein geröstetes Öl).

Termin: Montag, 27.03., 18.30–21.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Waltraud Brede
Gebühr: 20,00 €

Anmeldeschluss: 20. März



Nr. 231-30112

Yoga ganzheitlich

Bringe Körper, Geist und Seele mit den Übungen aus dem Hatha-Yoga achtsam in Einklang. Lerne Deinen Körper besser kennen, indem Du lernst Verspannungen am Körper durch Wahrnehmungs- und Atemübungen zu lösen. Durch gezielten Muskelaufbau und Kräftigungsübungen wird Dein ganzer Körper gestärkt. Klangschalen bringen Körper, Geist und Seele in eine Tiefenentspannung. So kommst Du auf ein neues Level des ganzheitlichen Wohlbefindens. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger und Geübte als auch für Frauen und Männer jeden Alters geeignet und findet 2 x in den Osterferien statt. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte, ggf. Decke und wärmende Socken mitbringen. Hilfsmittel wie z. B. Yogablöcke werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 04.04., 18.30–20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, 3. OG, Raum F401

Leitung: Margit Pastuovic
Gebühr: 75,00 €

Nr. 231-30118

Gesund bleiben mit Hatha-Yoga

Die Asanas (Yogastellungen) werden auf sinnvolle, funktionelle und harmonische Weise miteinander verbunden und vom natürlichen Atemrhythmus getragen. Dadurch entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama (Atmung), um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Die Inhalte der Yogastunden werden den Fähigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmenden entsprechend angepasst. Yoga ist für jedes Alter geeignet. Dem Hastenden kann Yoga Ruhe geben, dem Unsicheren Halt, dem Steifen Beweglichkeit, dem Verwirrten Konzentration und Klarheit. Alles was die Teilnehmer für die Yogastunde benötigen ist die Bereitschaft sich auf etwas Neues einzulassen. Der Kurs findet 2 x in den Osterferien und 1 x in den Pfingstferien statt. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, wärmende Socken, Matte, Decke und ein flaches Kissen.

Dauer: 8 x Donnerstag

Beginn: 06.04., 18.15–19.45 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, 3. OG, Raum F401

Leitung: Patricia Wild
Gebühr: 54,40 €

Nr. 231-30119

Gesund bleiben mit Hatha-Yoga

Der Kurs findet 2 x in den Osterferien und 1 x in den Pfingstferien statt.

Dauer: 8 x Donnerstag
Beginn: 06.04., 20.00–21.30 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, 3. OG, Raum F401

Leitung: Patricia Wild
Gebühr: 54,40 €

Nr. 231-30102

Yoga – Weg der Achtsamkeit

Im Hatha-Yoga geht es darum, über den Körper und mit Hilfe des Atems, den Geist zu beruhigen. Dafür steht uns eine Fülle an Körper- und Atemübungen zur Verfügung. In diesem Kurs reihen sich kraftvolle Übungen und sanfte Dehnungen aneinander. Dynamische Übungsreihen wechseln sich mit ruhigen Elementen ab. So können Körper und Geist in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und (wenn vorhanden) ein Meditationskissen. Yogablöcke etc. stehen im Kurs zur Verfügung.

Dauer: 10 x Montag
Beginn: 17.04., 18.30–20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, 3. OG, Raum F401

Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 68,00 €

Nr. 231-30101

Yoga – Weg der Achtsamkeit

Dauer: 10 x Mittwoch
Beginn: 19.04., 18.30–20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, 3. OG, Raum F401

Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 68,00 €

Nr. 231-30124

Yoga – Weg der Achtsamkeit

Dauer: 10 x Donnerstag
Beginn: 20.04., 9.45–11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30, 88512 Mengen, Tür und Treppenabgang links von der Kirche, UG, Gemeindesaal

Leitung: Simone Uhl-Kösel
Gebühr: 51,00 €

Nr. 231-30121

Yoga macht glücklich

Kommen Sie weg vom Alltagsstress. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und Balance. Finden Sie Ihre innere Kraftquelle. Jeder, egal welchen Alters, kann mit Yoga beginnen. Beim Hatha-Yoga üben wir fließende, körperliche Bewegungen, Atemtechnik, Entspannung und Meditation. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, somit der ganze Körper beweglicher und auch die Haltung verbessert sich. Nicht selten kann körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenproblemen vorgebeugt, diese gelindert oder gelöst werden. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, ggf. Decke, wärmende Socken sowie bequeme Kleidung.

Dauer: 10 x Dienstag
Beginn: 18.04., 9.45–11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30, 88512 Mengen, Tür und Treppenabgang links von der Kirche, UG, Gemeindesaal

Leitung: Sabine Hirz
Gebühr: 51,00 €

Nr. 231-30123

Eine Reise zu unseren Organen

Haben Sie Lust eine Klangreise durch Ihren Körper zu unternehmen? Wir „besuchen“ alle unsere Organe. Verschiedene Klangschalen unterstützen uns dabei. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke.

Termin: 28.04., 19.00–20.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 21. April



Nr. 231-30129

Waldbaden (Shinrin-yoku)

Waldbaden ist ein Achtsamkeitstraining der besonderen Art und bringt Körper, Seele und Geist in Einklang. Alle Sinne werden im Wald aktiviert. Die Terpene in der Waldluft stärken unser Immunsystem. Forschungen zeigen, dass Waldbaden stressreduzierend wirkt und eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, Gelenke, allergische Erkrankungen, Psyche, Gedächtnis und Gewichtsreduktion zeigt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung gehen wir schweigend durch den Wald und werden achtsamkeitsbasierende Übungen machen, die einfach durchzuführen sind und keinerlei Vorkenntnisse bedürfen. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuss sein und festes Schuhwerk sowie lange Hosen tragen. Alle angemeldeten Teilnehmer werden gebeten, sich am Vortag telefonisch bei der vhs zu melden um abzuklären, ob der Kurs wettertechnisch stattfindet. Andernfalls wird der Kurs verschoben. Mitzubringen sind eine Sitzunterlage ggf. ein altes Handtuch, Zeckenschutz und ein Getränk.

Termin: Samstag, 06.05., 9.00–11.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Thermalbad, Bad Saulgau
Leitung: Waltraud Brede
Gebühr: 16,00 €

Anmeldeschluss: 01. Mai

Nr. 231-30114

Klangzauber

„Die Klänge spülen den Staub des Alltags aus der Seele.“ Nach diesem Zitat von Peter Hess wird der Klangzauber gestaltet. Genießen Sie die wohltuenden Klänge verschiedener Klanginstrumente. Lassen Sie den Stress des Alltags einfach los, verschiedene Klangschalen unterstützen Sie dabei. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Termin: Freitag, 12.05., 19.15–20.15 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 05. Mai

Nr. 231-30110

Halt, wo rennst Du hin? – Meditationsseminar für Anfänger und Geübte

Einfach da sein können, ohne etwas leisten zu müssen, und Wesentliches durch Stille erfahren: in Zen-Meditation und Eutonie (gute Spannung) geht es mehr um das Lassen, das Zulassen und weniger darum, etwas zu tun. Spezielle Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen dienen dem Stressabbau. Sie können erfahren, wie sich innerhalb kurzer Zeit das Körperbewusstsein verbessert. Das Gedankenkarussell beruhigt sich und die geistige Wachheit wird gesteigert. Bei der Klangmeditation entstehen durch das Anschlagen der Klangschalen gleichmäßige Klangwellen, deren Schwingungen sich im Körper ausbreiten. Dadurch kann der Energiefluss angeregt, Blockaden gelöst und tiefe Entspannung erreicht werden. Nach einer kurzen Einführung verläuft die Veranstaltung im Schweigen. Bitte auf bequeme Kleidung und wärmende Socken achten. Isomatte, Decke, flaches Kissen und, wenn vorhanden, eigenes Meditationsbänkchen oder -kissen mitbringen.

Termin: Samstag, 20.05., 16.00–19.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30, 88512 Mengen, Tür und Treppenabgang links von der Kirche, UG, Gemeindesaal
Leitung: Renate Laschinger
Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 13. Mai

Nr. 231-30111

Halt, wo rennst Du hin? – Meditationsseminar für Anfänger und Geübte

Termin: Samstag, 24.06., 14.00–17.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30, 88512 Mengen, Tür und Treppenabgang links von der Kirche, UG, Gemeindesaal
Leitung: Renate Laschinger
Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 17. Juni



Nr. 231-30127

Halt, wo rennst Du hin? – Meditationsseminar für Anfänger und Geübte

Termin: Samstag, 22.07., 14.00–17.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30, 88512 Mengen, Tür und Treppenabgang links von der Kirche, UG, Gemeindesaal
Leitung: Renate Laschinger
Gebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 15. Juli

Bewegung/Fitness



Nr. 231-30213

Beckenbodentraining für Frauen

Die Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, die Sie in diesem Kurs erlernen, werden eingebunden in eine ganzheitliche Körper- und Muskelstärkung. Beweglichkeit, Aufbau und Kräftigung der Muskulatur sind wichtig um gesund und selbstständig zu sein und zu bleiben. Ein gut trainierter Beckenboden kann Inkontinenz, Gebärmutter-senkung und Hämorrhoiden vorbeugen und sorgt dafür, dass alle Organe an ihrem Platz bleiben. Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sporthose, Gymnastik- oder Isomatte, kleines Kopfkissen, evtl. wärmende Socken.

Dauer: 5 x Montag
Beginn: 27.02., 19.30–20.15 Uhr

Ort: Bürgersaal Mengen-Beuren, Kapellengasse 11, Eingang Hundersinger Str., EG, Saal
Leitung: Maria Riso
Gebühr: 38,00 €

Nr. 231-30214

Beckenbodentraining für Frauen

Die Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, die Sie in diesem Kurs erlernen, werden eingebunden in eine ganzheitliche Körper- und Muskelstärkung. Beweglichkeit, Aufbau und Kräftigung der Muskulatur sind wichtig um gesund und selbstständig zu sein und zu bleiben. Ein gut trainierter Beckenboden kann Inkontinenz, Gebärmutter-senkung und Hämorrhoiden vorbeugen und sorgt dafür, dass alle Organe an ihrem Platz bleiben. Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sporthose, Gymnastik- oder Isomatte, kleines Kopfkissen, evtl. wärmende Socken.

Dauer: 5 x Montag
Beginn: 17.04., 19.30–20.15 Uhr

Ort: Bürgersaal Mengen-Beuren, Kapellengasse 11, Eingang Hundersinger Str., EG, Saal
Leitung: Maria Riso
Gebühr: 38,00 €

Nr. 231-30225

superMAMAFitness: BauchBeutelPo – Indoor

Das Indoor Training ist für aktive Mütter konzipiert, die nach der Rückbildung Lust haben wieder fit zu werden und dabei ihr Baby dabei haben können. Im ersten Teil wird durch ein aufwärmendes Cardio Training das Herz-Kreislauf-System aktiviert; in diesem Teil ist das Baby in der Trage oder im Tragetuch, wenn es möchte. Durch Kraft-/Ausdauerübungen werden Rumpf, Rücken und Bauch stabilisiert und gekräftigt. Mit Übungen aus dem Pilates und aus dem Yoga werden die Muskulatur des Bauches, des Beckens und des Beckenbodens gestärkt und wieder aufgebaut. Um die gesamte Muskulatur zu kräftigen, wird sowohl mit eigener Kraft aber auch mit Kurzhanteln und mit Minibändern trainiert. Während des Trainings können die Babys entspannt auf der Matte liegen und spielen oder sich frei bewegen und im Raum krabbeln. Füttern, Wickeln und Beruhigen ist in der Stunde jederzeit möglich. Nur eine ausgeglichene Mama hat ein glückliches Baby.

Für Mütter mit Babys im Alter von 8–12 Wochen bis zum Kleinkind.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, Babytrage/Tragetuch, Handtuch, Getränk.

Dauer: 5 x Mittwoch
Beginn: 01.03., 11.00–12.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mengen-Ennetach, Mühlstr. 19, Haupteingang, EG, Sporthalle
Leitung: Maria Riso
Gebühr: 45,00 €

Nr. 231-30226

superMAMAFitness: BauchBeutelPo – Indoor

Dauer: 5 x Mittwoch
Beginn: 19.04., 11.00–12.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Mengen-Ennetach, Mühlstr. 19, Haupteingang, EG, Sporthalle
Leitung: Maria Riso
Gebühr: 45,00 €

Nr. 231-30219

Aquafitness

Aquafitness ist ein effektives und leistungsstarkes Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining. Durch den Einsatz verschiedener Aquafitnessgeräte (Aquajogginggürtel, Poolnudeln, Wasserbretter) kann der Wasserwiderstand vergrößert, der Auftrieb erhöht und die Trägheit des Wassers verstärkt werden.

Dauer: 4 x Dienstag
Beginn: 18.04., 20.45–21.30 Uhr

Ort: Hallenbad, Ablachstr. 7, EG
Leitung: Nina Buck
Gebühr: 16,00 € + Eintritt

Nr. 231-30210

Wirbelsäulengymnastik: eine Wohltat für den Rücken

Mobilisieren, kräftigen, dehnen – diese Trainingsbereiche tragen dazu bei die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Über spezielle Mobilisationsübungen werden Sie beweglicher. Die gezielten, langsamen Bewegungen führen dazu, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbeln besser durchblutet und auf diese Weise mit Nährstoffen versorgt werden. Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können Sie deren Halte- und Bewegungsfunktion verbessern. Wohltuende Dehnungsübungen können Verspannungen im Rücken gezielt lösen. Kurze Theorieeinheiten begleiten die Übungen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken und eine weiche Unterlage.

Dauer: 10 x Mittwoch
Beginn: 19.04., 8.30–9.30 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30, 88512 Mengen, Tür und Treppenabgang links von der Kirche, UG, Gemeindesaal
Leitung: Rita Nörz
Gebühr: 49,00 €

Nr. 231-30212

Wirbelsäulengymnastik: eine Wohltat für den Rücken

Dauer: 10 x Mittwoch
Beginn: 19.04., 10.00–11.00 Uhr

Ort: Evangelisches Pfarramt, Zeppelinstr. 30, 88512 Mengen, Tür und Treppenabgang links von der Kirche, UG, Gemeindesaal
Leitung: Rita Nörz
Gebühr: 49,00 €

Nr. 231-30205

Rückentraining – vital und beweglich im Alltag

Das Unterrichtskonzept setzt sich selbst das Motto „Bewegen statt schonen“ und vermittelt folgende Inhalte:
- Faszientraining im Rücken und unteren Bauchbereich
- „Core & Stability“: Training für die Rumpfmuskulatur
- Ausgleichen von muskulären Dysbalancen
- Sensomotorisches und koordinatives Training
- Ausgleichendes Einwirken auf die Stabilisatoren und Mobilisatoren der großen Gelenke
- Spielerisches Bewegungstraining
Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, eine Matte und bei Bedarf ein bis zwei Decken.

Dauer: 10 x Mittwoch
Beginn: 19.04., 18.15–19.15 Uhr

Ort: Hallenbadgebäude (Ablachschulsporthalle), Ablachstr. 7, UG
Leitung: Hermann Jaksche
Gebühr: 49,00 €

Nr. 231-30206

Body-Workout

Die Kräftigung von Beinmuskulatur, Gesäß, Rücken, Bauch und Oberarmen sind Schwerpunkte des Kurses. Mit den Übungen wird eine Gewebestraffung erreicht und der lokale Fettstoffwechsel aktiviert; die Muskulatur wird aufgebaut und erhalten, die Faszien trainiert. Zwischendurch werden Dehnungsübungen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und eine Matte.

Dauer: 10 x Donnerstag
Beginn: 20.04., 18.00–19.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Claudia Göggele
Gebühr: 49,00 €

Nr. 231-30207

Body-Workout

Dauer: 10 x Donnerstag
Beginn: 20.04., 19.00–20.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Claudia Göggele
Gebühr: 49,00 €

Nr. 231-30222

Pilates – Stretch & Relax

Pilates bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl der Menschen zu aktivieren und zu verbessern. So erhöht eine regelmäßige Pilatespraxis die Muskelkraft, die Durchblutung, verbessert das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Ausgehend von konzentrierten, lokalen Gelenkkräftigungen kann der Ausführende große Spannungsbögen von der Fußsohle bis zum Handgelenk aufbauen und so entscheidende Fortschritte zur Aktivierung seiner Faszien erzielen. Als Kontrapunkte hierzu bieten sich Entspannungshaltungen an, die nach und nach die Gelenke entlasten und sich zu einem immer weiter ausbreitendem Wohlgefühl auf der Matte entwickeln.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, wärmende Socken, eine Matte und bei Bedarf ein bis zwei Decken.

Dauer: 10 x Freitag
Beginn: 21.04., 18.15–19.15 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule (Gebäude L: Sporthalle), Schulstr. 12, EG, Raum 0.04
Leitung: Hermann Jaksche
Gebühr: 49,00 €



Nr. 231-30223

Durchs Schmiech- und Bärenal

Auf unserem Rundwanderweg befinden wir uns mitten im Naturschutzgebiet des Oberen Schmiechtals und dem UNESCO-zertifizierten Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Entlang der Wanderrunde gibt es viel zu entdecken. Besonders beeindruckend sind das Naturschutzgebiet Eichhalde und das Bärenal. Oben auf der Albhochfläche angekommen, gelangen wir zur Burgruine Hohenjustingen. Immer wieder werden wir auf unserem Weg durch das Tal von den beiden Flüssen Schmiech und Sondernach begleitet.

Termin: Sonntag, 07.05., 13.15-19.00 Uhr

Treffpunkt Herbertingen: 13.15 Uhr, Albvereinsstüble
Treffpunkt Mengen: 13.30 Uhr, Viehmarktplatz
Leitung: Monika Hapke
Gebühr: 0,00 €

Nr. 231-30201

Faszinierend fit

In dieser Stunde erlernen Sie effektive Übungen um Verklebungen in den Faszien zu lösen. Nach dieser Stunde fühlen Sie sich beweglich, leicht, entspannt und frei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Termin: Freitag, 12.05., 18.00–19.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 15,00 €

Anmeldeschluss: 05. Mai

Prävention, Krankheit, Gesundheit

Nr. 231-30301

Heilberatung

Was ist Heilberatung? An diesem Abend erhalten Sie eine Antwort auf diese Frage. Ebenso erhalten Sie viele Informationen über Wasser, Salz, Säuren und Basen. In der Kursgebühr ist ein kleines Basenbad, zum Ausprobieren für zu Hause, enthalten.

Termin: Freitag, 24.03., 17.45–18.45 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Daniela Henselmann
Gebühr: 18,00 €

Anmeldeschluss: 17. März

Nr. 231-30302

Selbstheilungskräfte erfolgreich mobilisieren – Heilende Wirkung mit der Organsprache

Gesundheit und Krankheit beziehen sich immer auf den Körper und die Seele. Alle Teile beeinflussen sich wechselseitig. Unser Körper, der Barometer unserer Seele, verfügt über wirkungsvolle, angeborene Selbstheilungskräfte, die wir häufig unbeachtet lassen. „Bei guter Gesundheit sein“ bedeutet ein andauerndes Streben nach einer persönlichen, gesünderen Lebensweise. Erleben Sie wie schnell Sie mit der Organsprache Ihr Immunsystem heilend beeinflussen können. Freuen Sie sich auf spannende Übungen, die Ihnen zahlreiche Aha-Effekte nachhaltig vermitteln.

Termin: Montag, 15.05., 18.15–22.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Ute Moßbrucker
Gebühr: 38,00 € (Überweisung) + 5,00 € Übungsskript (Barzahlung)

Essen und Trinken, Ernährung

Nr. 231-30501

Basenfasten – Entsäuern, Entgiften, Entspannen

Dieser Fastenkurs richtet sich an erwachsene Personen jeden Alters, die eine sanfte, alltagstaugliche, vegane und glutenfreie Fastenform bevorzugen. Beim Basenfasten müssen Sie nicht auf Nahrung verzichten, sondern Sie ernähren sich für eine begrenzte Zeit mit Lebensmitteln, die den Körper entsäuern und entgiften. Mit Obst und Gemüse sowie basischem Müsli ist diese Kur durchaus genussvoll, dafür lassen Sie säurebildende Nahrungs- und Genussmittel wie z. B. Kaffee und Alkohol weg, sowie auch Zigaretten. In der Gruppengemeinschaft können Sie sich austauschen und werden von einer erfahrenen Fastenleiterin Entspannungsübungen kennenlernen. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Termine: Donnerstag, 16.03., 19.00–20.30 Uhr
Dienstag, 21.03., 19.00–20.30 Uhr
Freitag, 24.03., 19.00–20.30 Uhr

Ort: Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81, EG
Leitung: Waltraud Brede
Gebühr: 43,00 € (Überweisung) + 1,00 € Fastenplan (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 09. März

Nr. 231-30503

Beikost – Was muss ich dazu wissen

Dein Baby ist bald 5 Monate alt und Du möchtest in nächster Zeit mit der Beikost beginnen? Du hast aber viele offene Fragen:
- Ist mein Kind schon bereit für Beikost?
- Welche Nahrung gebe ich als Erstes?
- Gebe ich Brei oder doch lieber breifrei?
- Gibt es Lebensmittel, die verboten sind?

Im gemeinsamen Austausch beantworten wir gemeinsam Eure Fragen rund um das Thema Beikost, so dass Ihr dem Beikoststart ganz entspannt entgegenblicken könnt. Denn dieser Abschnitt im Leben Eures Kindes ist ein toller und wundervoller Abschnitt, den ihr gemeinsam genießen sollt, ohne jeglichen Stress und ohne jegliche Ängste. Gern dürfen Eure Kinder im Kurs mit dabei sein.

Termin: Montag, 27.03., 9.00–10.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Stephanie Kraus
Gebühr: 16,00 €

Anmeldeschluss: 22. März

Nr. 231-30502

Stillvorbereitungskurs

Gemeinsam werde ich Euch in einem Intensivkurs auf die Stillzeit mit all ihrem Zauber, aber auch mit ihren Herausforderungen vorbereiten. Ich möchte Euch die Sicherheit geben gut informiert in die Stillzeit zu starten und Eure Stillbeziehung so zu gestalten, dass sie für Euch als Familie passt.

- Wie beginnt man die Stillbeziehung am besten?
 - Was gibt es gerade in den ersten Tagen zu beachten?
 - Was ist Clusterfeeding und ist das normal?
 - Woran erkenne ich, ob ich genug oder zu wenig Milch habe?
 - Welche positiven Auswirkungen hat das Stillen auf Mutter und Kind?
 - Wie kann der/die Partner/in unterstützen?
 - Stillpositionen werden vorgestellt und geübt
 - Die größten Stillmythen auf dem Prüfstand
 - Alternativen zur Muttermilchgewinnung
 - abschließende Fragerunde
- Bitte mitbringen: Matte und Stillkissen.

Termin: Montag, 08.05., 18.00–21.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Reiserstr. 18, EG, Saal
Leitung: Stephanie Kraus
Gebühr: 32,00 €

Anmeldeschluss: 03. Mai

Sprachen

Sprachen lernen an der Volkshochschule

Die vorrangigen Lernziele bei den vhs-Sprachkursen sind Hörverstehen und Sprechfähigkeit. Deshalb erleben Sie von Anfang an alltägliche Gesprächssituationen, damit Sie sich schnell in einem fremden Land oder im Kontakt mit ausländischen Gesprächspartnern zurechtfinden. Ergänzend wird das Lesen und Schreiben geübt. In unseren Kursen herrscht eine entspannte Atmosphäre, in der auch Fehler erlaubt sind, wobei dem Lernen in der Gruppe und im Dialog mit den anderen Teilnehmern besonderes Gewicht beigegeben wird. Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, sprechen Sie mit uns. Wir beraten Sie gerne.

Kursgebühren:

Um eine Kontinuität der Kurse und Ihres Lernfortschritts zu gewährleisten, haben wir die Gebühren flexibel gestaltet. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen unsere Gebühren für Standardsprachkurse (1,5 Std. pro Abend). Spätestens am dritten Kurstermin legen Sie zusammen mit der Kursleitung fest, ob Sie den Kurs verkürzen wollen oder sich entschließen, ein höheres Entgelt zu bezahlen.

10 Abende	10 Teilnehmer	49,00 €
	9 Teilnehmer	54,45 €
	8 Teilnehmer	61,25 €
	7 Teilnehmer	70,00 €
	6 Teilnehmer	81,67 €
	5 Teilnehmer	98,00 €

Kleingruppen-Kurse kosten zwar mehr, bieten aber bessere Lernchancen: intensiveres und schnelleres Lernen, häufigeres Sprechen, bessere Betreuung!

Sprachenlernen mit System

Das Kurssystem an der vhs Mengen richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Lernstufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Deutsch als Fremdsprache

Nr. 231-40403

Deutsch für Anfänger/-innen 2 (A1)

Mit weiteren Sätzen und Wendungen für das Verstehen, Sprechen und Schreiben erarbeiten sich Anfänger/-innen und Personen mit Vorkenntnissen die Basis zur Sprachbefähigung in Alltagssituationen. Schritt für Schritt werden dazu Wortschatz in Verbindung mit Grammatikgrundlagen vorgestellt und geübt.

Dauer: 8 x Samstag

Beginn: 11.03., 9.30–12.30 Uhr

Ort: Gymnasium (Nebengebäude), Wilhelmiterstr. 5a, EG, Raum NG106

Leitung: Petra Bellmann

Gebühr: 113,00 € (bei mind. 10 Personen, Überweisung) + 8,00 € Material (Barzahlung)

Englisch

Nr. 231-40601

English in the morning 9 (B1)

Wenn Sie gute Kenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes besitzen, sind Sie richtig in diesem Kurs. In unterhaltsamen Konversationen und im freien, kreativen Schreiben lernen wir neue Redewendungen dazu. Eine weitere Grundlage des Kurses sind die Units aus dem Lehrwerk „English Network 2“ ab Unit 2. Come and join us!

Dauer: 10 x Mittwoch

Beginn: 01.03., 9.00–10.30 Uhr

Ort: Rathaus Mengen-Ennetach, Kastellstr. 38, EG, Sitzungssaal

Leitung: Sibylle Wetzell

Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch

Nr. 231-40605

Englisch weiter vertiefen I (B1)

In diesem Kurs können Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen mit englischen Texten arbeiten, neuen Wortschatz erwerben und Grammatik vertiefen. Sie erfahren Neues aus der englischsprachigen Welt und versuchen sich auch in englischer Konversation. Entspanntes Lernen und Spaß an der englischen Sprache sind unser Ziel. Sollten Teilnehmer bestimmte Themenwünsche haben, werden diese gern berücksichtigt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Dauer: 10 x Dienstag

Beginn: 28.02., 19.30–21.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, EG, Raum K117

Leitung: Sabine Motz

Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch

Französisch

Nr. 231-40802

Französisch lernen macht Spaß 2 (A1)

Frankreich ist »notre pays voisin« – unser Nachbarland. Es ist ein schönes, vielseitiges Land mit einer Sprache, die es lohnt gelernt zu werden. Ziel dieses Kurses für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen ist es, sich über vertraute Themen in Wort und Schrift verständlich machen zu können. Geübt wird vor allem das Sprechen in Dialogen, wobei auch dem Schreiben und Lesen Raum gegeben wird. Und Sie brauchen keine Angst vor der Grammatik zu haben: Grammatik ist das Rückgrat jeder Sprache und kann sogar Spaß machen! Was gibt es Schöneres als das Kompliment eines Muttersprachlers, der Ihnen nach einem perfekten Satz bescheinigt »Vous parlez très bien français!« In diesem Sinne: Allez-y! (Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, Lektion 4).

Dauer: 10 x Dienstag

Beginn: 07.02., 18.30–20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, EG, Raum K114

Leitung: Cornelia Selg

Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch

Spanisch

Nr. 231-42203

Spanisch – Grundstufe 2: Ferien, Alltag und Beruf (A1)

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die schon einige Vorkenntnisse mitbringen und ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Die Themenbereiche umfassen Alltagssituationen in Freizeit und Beruf, wobei auf spezielle Themenwünsche der Teilnehmer gern eingegangen wird. Sie erhalten Einblicke nicht nur in die Kultur Spaniens, sondern auch in die des südamerikanischen Kontinents (Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lektion 2).

Dauer: 10 x Mittwoch

Beginn: 01.02., 18.30–20.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, EG, Raum K114

Leitung: Annedore Stehle

Gebühr: 49,00 € (bei mind. 10 Personen) + Lehrbuch



Arbeit | Beruf | EDV

IT-/Medien-Grundlagen/-Anwendungen

Nr. 231-50103

Word kompakt

Mit wenigen Mausclicks zum perfekten Dokument! Dieser kompakte Grundkurs vermittelt Ihnen die wichtigen Fertigkeiten, welche für ein effizientes Arbeiten mit der Textverarbeitung unerlässlich sind.

Inhalt:

- Kennenlernen des Anwendungsfensters
- Text eingeben, löschen, kopieren und verschieben
- Grundlegende Zeichen- und Absatzformatierungen
- Richtiges Speichern und Öffnen Ihrer Dokumente

Der Kurs kann für alle Office-Versionen ab 2010 angewendet werden.

Dauer: 2 x Dienstag

Beginn: 07.02., 18.00–21.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, I. OG, Raum F218

Leitung: Brigitte Schneider

Gebühr: 36,00 € (Überweisung) + ca. 15,00 € Lehrbuch (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 02. Februar

Nr. 231-50104

Dateien und Ordner im Griff

Egal mit welchem Programm Sie arbeiten: Ein sicherer Umgang mit dem Windows Explorer und somit mit den Dateien und Ordnern ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für ein effizientes Arbeiten am PC. In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit verschiedenen Objekten wie speichern, speichern unter, kopieren, verschieben, umbenennen, arbeiten mit Verknüpfungen, neue Ordner anlegen und nutzen, auf externen Medien sichern und natürlich das gezielte Wiederfinden Ihrer Dokumente.

Bitte bringen Sie zum Kurs einen USB-Stick mit. Ein eigener Laptop (wenn vorhanden) kann ebenfalls mitgebracht werden.

Termin: Dienstag, 28.02., 18.00–21.00 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, I. OG, Raum F218

Leitung: Brigitte Schneider

Gebühr: 18,00 € (Überweisung) + ca. 3,00 € Kopien (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 26. Februar

Nr. 231-50101

PC-Kurs für Einsteiger – nicht nur 55+

Sie kennen das vielleicht: Ihre Kinder sind am PC topfit, Ihr Mann hat weder Zeit noch Geduld Ihnen die wichtigsten Schritte zu erklären. Dann ist der Kurs das Richtige für Sie.

Inhalt:

- Kennenlernen des PCs und der Windows-Oberfläche
- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Arbeiten mit Programmen und Dateien
- Erste Schritte mit dem Textverarbeitungsprogramm
- Wichtiges zu Internet und E-Mail

Dauer: 5 x Montag

Beginn: 17.04., 18.00–20.15 Uhr

Ort: Gymnasium (Hauptgebäude), Wilhelmiterstr. 5, I. OG, Raum F218

Leitung: Brigitte Schneider

Gebühr: 67,50 € (Überweisung) + ca. 19,50 € Lehrbuch (Barzahlung)

Anmeldeschluss: 13. April

Volkshochschule



Bildung schafft Zusammenhalt.

Haben Sie ein interessantes Hobby oder sind Sie Experte auf einem bestimmten Gebiet? Sie bringen anderen Menschen gern etwas bei und suchen nach einem kleinen Nebenverdienst? Dann ist die VHS die richtige Adresse für Sie; denn Kursleiter werden jederzeit gesucht.

Interessiert? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

(Tel. 07572 607670)

BÜCHEREI MINGEN



eMedien aus Ihrer Bibliothek – ganz einfach genießen mit der Onleihe

Lesen, lernen, Spaß haben – tausende digitale Medien Ihrer Bibliothek sind nur ein paar Klicks entfernt:

- eBooks
- digitale Zeitungen und Zeitschriften
- Hörbücher
- Onlinekurse

Die Onleihe können Sie ganz einfach auf den meisten Endgeräten nutzen: auf Smartphones und Tablets mit der kostenlosen Onleihe-App, auf dem eReader mit der eReader-Onleihe, auf dem PC mit dem Browser – online und offline

Entdecken Sie die digitale Seite Ihrer Bibliothek.

Elvira Nörz, Ulrike Thalgott – Samstagsgeschichten für Kinder

Wir lesen Kindern ab 4 Jahren lustige und spannende Bilderbücher vor. Das Vorlesen ist kostenlos, bedarf derzeit aber einer vorherigen Anmeldung. Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Termine: 28. Januar, 25. Februar, 25. März, 22. April, 13. Mai, 17. Juni, 15. Juli

jeweils von 9.15–9.45 Uhr
in der Stadtbücherei,
Hauptstr. 77-81

21.03.

Württembergische Landesbühne Esslingen:

Rico, Oskar und das Herzgebrehce

Oskar und sein Freund Rico werden in einen neuen Kriminalfall verwickelt: Sie entdecken, dass Ricos Mutter gestohlene Handtaschen verkauft, weil sie erpresst wird. Mit Hilfe von Herrn von Scherten, den Rico und seine Mutter vom Bingo kennen, und einer befreundeten Nachbarin stellen die beiden Ermittlungen an, die am Ende viele Überraschungen bereithalten.

Theatererlebnis für 3./4. Klassen

Dienstag, 10.15–11.30 Uhr, Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81

11.05.

Tina Kemnitz: Tolles Buch!

macht Kinder und Jugendliche auf Bücher neugierig und präsentiert ausgewählte Lese-Highlights, die zum Alter der Zuhörer passen.

Tina Kemnitz ist seit mehr als 20 Jahren bundesweit auf Tournee und erreicht mit ihren Buchempfehlungsshows jährlich fast 30.000 Kinder und Jugendliche. Kemnitz studierte Schauspiel, Germanistik und Sprechwissenschaft. Sie ist Gründerin von „Tolles Buch!“.

Buchempfehlungsshow für 5./6. Klassen

Donnerstag, 8.00–9.00 Uhr, 9.30–10.30 Uhr, 11.00–12.00 Uhr,
Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81

12.06.

Anna Ruhe: Die Duftapotheke

In der alten Villa riecht es seltsam, nach tausend Dingen gleichzeitig. Es ist das erste, was Luzie an ihrem neuen Zuhause auffällt. Aber die Gerüche führen nirgendwohin und der Schlüssel, den Luzie unter einer Bodendiele findet, passt in kein Schloss. Gibt es in der Villa etwa ein verstecktes Zimmer? Gemeinsam mit ihrem kleinen Bruder Benno und dem Nachbarsjungen Mats macht sich Luzie auf die Suche. Als sie in den verborgenen Teil der Villa vordringen, trauen die Kinder ihren Augen kaum: Auf deckenhohen Regalen reihen sich zahllose Duftflakons aneinander, in denen es nur so schillert und sprudelt! Doch in den Fläschchen schlummern nicht nur schöne Überraschungen, sondern auch jede Menge Gefahren. Vor allem ein Flakon wäre besser für immer verschlossen geblieben...

Autorenbegegnung für 5./6. Klassen

Montag, 10.30–11.30 Uhr, Stadtbücherei, Hauptstr. 77-81



Schulen und Kindergärten

melden sich für die Veranstaltungen

der Stadtbücherei Mengen bitte

unter der Telefonnummer

07572 607670 oder per E-Mail

(buecherei@mengen.de) an.



Mach mit bei Antolin

Was ist Antolin?

Antolin stellt Quizfragen zu Kinder- und Jugendbüchern: Wähl auf antolin.de einen Buchtitel, lös dazu ein Quiz und verdien Dir Punkte.

Die Bücher stellt die Stadtbücherei Mengen, wo jedes Buch bis zu 4 Wochen ausgeliehen werden kann. Man benötigt dazu einfach einen Leseausweis.

Wo melde ich mich für Antolin an?

Man kommt mit seinem Leseausweis in die Stadtbücherei Mengen und erhält dort seine persönlichen Zugangsdaten für die Teilnahme.

Fragen? Wir sind für Dich da!

Stadtbücherei Mengen
Hauptstr. 77-81
88512 Mengen
Tel. 07572-607670

Öffnungszeiten: Di-Fr 14–18 Uhr, Sa 10–12 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung
der Bürgerstiftung Mengen.



FÜR EIN BESSERES KLIMA HELFEN WIR GERNE.

Zum Beispiel mit einer umweltschonenden und günstigen Nahwärmeversorgung in der Region.

Wir haben 'ne Menge zu bieten.
www.stadtwerke-mengen.de



BÜCHEREI MINGEN

- Romane
- Sachbücher
- Kinder- und Jugendbücher
- Zeitschriften
- CDs, DVDs, Tonies
- E-Books, E-Audios, E-Paper, E-Learning

Öffnungszeiten:

Di – Fr 14.00 – 18.00 Uhr

Sa 10.00 – 12.00 Uhr

Stadtbücherei Mengen
Hauptstraße 77-81
88512 Mengen
Telefon 07572 607670,
E-Mail buecherei@mengen.de

www.buecherei-mengen.de



»» SWR 1



DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de