



**Böhmenkirch | Süßen | Donzdorf**

*Gemeinsam für  
mehr Bildung*



**2026**

**Februar – Juli**

*gemeinsam  
für mehr Bildung*



### Volkshochschule der Gemeinde Böhmenkirch

Hauptstraße 100  
89558 Böhmenkirch  
Leitung: N.N.  
Telefon: 07332-9600-31  
E-Mail: vhs@boehmenkirch.de  
Homepage: www.boehmenkirch.de

**Unsere Bürozeiten:**  
Mo - Mi + Fr 8:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr



### Volkshochschule der Stadt Süssen

Im Süßener Kulturhaus  
Marktstraße 13-17  
73079 Süssen  
Leitung: Verena Müller  
Verwaltung / Anmeldung: Kristine Schäfer  
Telefon 07162 / 96 16-680  
Telefax 07162 / 96 16-682  
E-Mail: vhs@suessen.de  
Facebook: www.facebook.com/stadt.suessen  
Homepage: www.vhs-suessen.de

**Unsere Bürozeiten:**  
Di, Do 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr  
Mi 15 – 18 Uhr  
Fr 9 – 13 Uhr



### Volkshochschule der Stadt Donzdorf

Im Rathaus, Zimmer 310  
Schloss 1 - 4  
73072 Donzdorf  
Leitung Kultur: Cornelia Maunz  
Telefon 07162/922-318  
Verwaltung und Anmeldung: Elke Suppinger und Romina Pirkel  
Telefon 07162 / 922-317 und 07162 / 922-307  
E-Mail: vhs@donzdorf.de  
Facebook: www.facebook.com/StadtverwaltungDonzdorf  
Insta: www.instagram.com/donzdorf.de  
Homepage: www.vhs-donzdorf.de

**Unsere Bürozeiten:**  
Mo bis Do 9:00 – 12:00 Uhr  
Mo und Mi 14:00 – 16:00 Uhr



**Semesterbeginn: 23. Februar 2026**  
**Semesterende: 29. Juli 2026**

Bitte notieren Sie sich Ihren Kurstermin.  
Wir bestätigen ausschließlich Anmeldungen per E-Mail.  
Sie erhalten von uns lediglich eine Nachricht bei Terminänderung oder wenn der Kurs ausfällt.  
**Bezahlung:**  
Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. Die SEPA-Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Bei falschen Kontenangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr zu berechnen.  
Eine Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand müssen wir eine Pauschale von 10,- € pro Kurs berechnen.  
Barzahlung ist nur bei ausgewiesenen Einzelveranstaltungen (Vorträgen) vorgesehen.  
Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses beträgt in der Regel zehn Teilnehmer.  
Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann eine Aufzahlung möglich werden.  
**Haftung und Versicherung**  
Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.  
**Teilnahmebescheinigungen**  
erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Geschäftsstelle.  
**Allgemeine Geschäftsbedingungen**  
finden Sie am Ende dieses Heftes.

# Inhalt

## Volkshochschule Böhmenkirch

Inhalt	2
Gesellschaft und Leben	3
Vorträge	3
Musik / Kunst / Kultur / Kreativität	3
Musik	3
Gestalten	4
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	4
Gymnastik / Fitness	4
Yoga	5
Ernährung / Kochen	7
Sprachen	8
Arbeit und Beruf	9
Junge VHS	9

## Volkshochschule Süßen

28. Süßener Kulturfrühling	11
Semester-Schwerpunkt	13
Politik, Gesellschaft und Umwelt	13
Studienfahrten	13
Exkursionen	14
Vorträge	14
Umwelt und Nachhaltigkeit	15
Psychologie / Selbstfürsorge	16
Kooperationsveranstaltung der Stadtbücherei Süßen	17
Kooperationsangebote der Volkshochschule Göppingen	17
Kunst und Kreativität	18
Malen	18
Textiles Gestalten	18
Kalligrafie	19
Schmuck	20
Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Ernährung	20
Gesund älter werden	20
Prävention und Rehabilitation	20
Gymnastik	22
Tanz	23
Wassergymnastik	24
Entspannung und Meditation	24
Yoga	26
Kochen, Backen und Genießen	27
Sprachen	29
Englisch	29
Französisch	30
Italienisch	30
Spanisch	31
Berufliche Bildung / PC	31
PC	31
Smartphone	32
Junge VHS	32

## Volkshochschule Donzdorf

Veranstaltungen	38
Stadthalle Donzdorf 2026	38
KUNST- UND KULTURSTIFTUNG	38
Konzerte 2026	38
Sommerkino	39
Gesellschaft / Umwelt / Leben	39
vhs Unterwegs	39
Workshops	39
Vorträge	40
Regionale Genüsse	41
Kunst/ Kultur/ Kreativität	41
Musik	41
Kunst / Kreativität	41
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	42
Vortrag Gesundheit	42
Fahrrad	42
Feldenkrais	43
Yoga / Entspannung	44
Gymnastik/ Fitness	46
Fit älter werden	47
Tanz	49
Aqua-Fitness	51
Ernährung/Kochen	51
Sprachen	52
Englisch	52
Französisch	53
Spanisch	54
Italienisch	54
Arbeit und Beruf	55
KI/ Smartphone/ Apps	55
PC Treff Senioren	55
Junge vhs	56
Allgemeine Geschäftsbedingungen	58
Für Ihre Notizen	59

### Ferienregelung

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.

**Faschingsferien:** 16. bis 20. Februar 2026

**Osterferien:** 30.03. bis 11.04.2026

**Pfingstferien:** 26.05. bis 05.06.2026

**Feiertage:** 01.05.2026, 14.05.2026, 25.05.2026

### Layout / Gesamtherstellung / Anzeigenverwaltung:

**Bader Druck GmbH**

Daimlerstraße 15a, 73037 Göppingen-Ursenwang

Telefon 07161-98446-0, Telefax 07161-98446-46

info@bader-druck.de

www.bader-druck.de

Fotos: pixabay, privat

### Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen :

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle [ZPP] zertifiziert sind. Seit 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHSsen, flexibel und fachlich kompetent auf den aktuellen Bedarf der Teilnehmer\*innen zu reagieren. Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

**Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl:** alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihrer Gesundheit gut tut.

## Gesellschaft und Leben

### Vorträge

261-160

#### „Superhirn – Namen und Gesichter merken“

ONLINE

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

**Kursleitung: Helmut Lange**  
**Dienstag, 03.03.2026**  
**19.00 - 21.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25,00 Euro  
 Online-Kurs

261-164

#### Einsteigerkurs in die Bienenpflege



Ziel des Kurses ist es, die Neuimker\*innen in die Lage zu versetzen, eigenständig Bienenvölker zu halten und davon im Laufe der Zeit eigenen Honig zu ernten. Die Imkerei soll eine interessante Beschäftigung mit der Natur sein, die zudem mit etwas Glück, günstigem Wetter und Erfahrung mit eigenem, unverfälschtem Honig belohnt wird.

Theoretische Einführung am Samstag 7. Februar 2026 10:00 - 17:30 im Dorfhaus in Steinenkirch.

Während der Bienensaison schließen sich Praxistermine bei den beiden Vereinen an, bei denen wir den Teilnehmer\*innen Bienenvölker und die praktischen Arbeiten zeigen werden.

Für die theoretische Einführung konnten wieder Dr Pia Aumeier und Dr Gerhard Liebig gewonnen werden

Beide sind in Deutschland und darüber hinaus als ausgewiesene Fachleute bekannt, die zudem beide jahrelange Erfahrung bei der Vermittlung von imkerlichem Wissen an interessierte Neulinge haben.

Selbstverständlich wird es auch später Rat und Hilfe von erfahrenen Imkern geben.

Wir freuen uns, bei diesem Kurs viele neue Imker\*innen für ein interessantes Hobby zu begeistern, und bei der theoretischen Einführung auf neue Erkenntnisse auch für Teilnehmer\*innen früherer Kurse und sogenannte „alte Hasen“.

Kursinhalte umfassen:

- Das Wichtigste über Honigbienen, Königin, Arbeiterinnen, Drohnen
  - Tracht, Honig, Honig Schleudern
  - Bienenwachs, Arbeitsgeräte, Beuten
  - Bienengesundheit, Völkervermehrung
  - Imkervereine und Organisationen, Versicherungen, Anmeldungen beim Landratsamt
  - Praktische Arbeiten an den Bienen im Verlauf der Saison, weiterführende Literatur
- Von Februar/ April bis zum September/ Dezember werden dann monatliche Praxiskurse abgehalten. Die Praxiskurse finden bei den Vereinen statt.

Die genauen Termine werden auf der Internet Seite des Vereins angekündigt.

Kosten: 25 Euro für die Teilnahme an den Vorträgen, vor Ort an den Verein zu zahlen zzgl. 5 Euro Verwaltungsgebühr für die vhs Böhmenkirch, bei Anmeldung zu zahlen

**Kursleitung: Uwe Wacker**  
**Anmeldung bei der vhs erforderlich bis 30.01.2026**  
**Samstag, 7. Februar 2026**  
**10.00 - 17.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25 Euro vor Ort,  
 5 Euro bei Anmeldung an die vhs Steinenkircher Dorfhaus

## Musik / Kunst / Kultur / Kreativität

### Musik

261-201

#### Mundharmonika-Aufbaukurs 6. Semester



Der Kursleiter Jochen Reißmüller hat bei der VHS Böhmenkirch im Herbst 2002 seinen allerersten Mundharmonika-Kurs angeboten. Bald darauf wurde er hauptberuflicher Mundharmonika-Dozent und -Autor und ist seither an vielen Volkshochschulen, Musikschulen und bei Vereinen tätig.

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits mit den Strichen und Punkten des „Happy-Harmonica-Systems“ vertraut sind. Quer-Einsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen!

Es werden Kenntnisse vermittelt und geübt, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Es wird sicherlich wieder viel Spaß machen, zusammen mit dem Dozenten zur rhythmischen Playbackbegleitung viel zu Musizieren und den Klangreichtum dieses Hosentascheninstruments zu erleben.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Übungsblätter, Bleistift und was zu trinken. Bitte Bluesharmonikas in C-, G- und Bb mitbringen! Harps können beim Dozenten im Kurs erworben werden

**Kursleitung: Jochen Reißmüller**  
**montags, ab 20.04.2026**  
**17.45 - 19.15 Uhr, 5-mal**  
 Kostenbeitrag 47,00 Euro  
 Neues Schulhaus, Raum 9  
 Foto: Jochen Reißmüller privat

261-202

## Gemeinsamer Mundharmonika-F Kurs für Fortgeschrittene Semester 25 & 17

Bitte Bluesharmonikas in C, G, A, Bb und Low-F mitbringen!

**Kursleitung:** Jochen Reißmüller  
**montags, ab 20.04.2026**  
 19.30 - 21.00 Uhr, 5-mal  
 Kostenbeitrag 47,00 Euro  
 Neues Schulhaus, Raum 09

## Gestalten

261-231

## Handarbeitstreff – Spinnen am Spinnrad

Für das Spinnen sollten Sie bereits ein Spinnrad besitzen; sollte eines beschafft werden müssen, steht die Kursleitung gerne beratend zur Seite. Der Spinntreff findet jeden 3. Samstag im Monat statt; wir treffen uns, um gemeinsam unserer Leidenschaft des Handarbeitens nachzugehen. Die Kursgebühr in Höhe von 2 Euro wird an jedem Teilnahmetag direkt vor Ort bar bezahlt.

**Kursleitung:** Bettina Reithmeier  
**Samstag, 14.03.2026**  
 14.30 - 18.15 Uhr  
 Kostenbeitrag 2,50 Euro  
 Bibliothek „Im Kronenhof“

261-240

## Keramik / Töpfern



Jeder Kursteilnehmer kann frei entscheiden, was er in diesem Kurs gerne töpfern bzw. modellieren möchte.

Es werden verschiedene Techniken besprochen (Gießtechnik, Aufbaukeramik in verschiedenen Formen).

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Die einzelnen Termine werden im Kurs final abgesprochen.

**Kursleitung:** Uwe Weinmann  
**mittwochs, ab 25.03.2026**  
 18.00 - 19.30 Uhr, 5-mal  
 Kostenbeitrag 45,00 Euro  
 Neues Schulhaus, Werkraum

## Gesundheit / Bewegung / Ernährung

### Gymnastik / Fitness

261-301

## Step-Aerobic



Beim Training mit einer kleinen Plattform, dem Step, werden vor allem die Bein- und Gesäßmuskeln trainiert.

Durch kurze, einfache Schrittkombinationen wird die Koordination geschult und die Ausdauer verbessert.

Bauch und Rücken kommen beim anschließenden Workout nicht zu kurz.

Bei fetziger Musik ein ideales Herz-Kreislauf-Training für alle Altersgruppen.

### Bitte mitbringen:

- eine Isomatte
- feste Turnschuhe
- ein Handtuch
- ein Getränk

**Kursleitung:** Anke Biegert  
**mittwochs, ab 25.02.2026**  
 18.15 - 19.15 Uhr, 10-mal  
 Kostenbeitrag 57,50 Euro  
 Steinenkircher Dorfhaus

261-302

## Pilates – für Alle – Böhmenkirch

**Einen gesunden Rücken spürt man nicht.**  
 Erst wenn sich Beschwerden einstellen merkt man, wie wichtig er für das Wohlbefinden ist.

Dabei ist es ganz einfach sein Rückgrat zu erhalten: es lebt von der Bewegung. Vorbeugen ist besser als heilen. Wir lernen rückengerechtes Verhalten im Alltag und Beruf, Muskeltraining und richtiges Entspannen. Mit funktionellem Rückentraining und muskulärer Stabilisation erreichen wir Kräftigung der abgeschwächten Bewegungsmuskulatur. Das Training beinhaltet auch Stabilisierungs- und Haltungsübungen mit Faszientraining. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Iso-Matte, sowie Gymnastikschuhe oder dicke Strümpfe und ein Getränk mit.

**Kursleitung:** Nicole Süß  
**dienstags, ab 24.02.2026**  
 18.30 - 19.30 Uhr, 19-mal  
 Kostenbeitrag 106,50 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

261-303

## Pilates – für Alle – Böhmenkirch

Kursinhalt siehe 261-302

**Kursleitung:** Nicole Süß  
**dienstags, ab 24.02.2026**  
 19.40 - 20.40 Uhr, 19-mal  
 Kostenbeitrag 106,50 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

261-304

## Pilates in Steinenkirch

Pilates ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, welches Yoga und östliche Bewegungsformen kombiniert. In diesem ganzheitlichen Körpertraining werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen effizient gestärkt, gedehnt und geformt. Dominante Muskeln werden entspannt, um die tieferliegenden Muskelschichten zu erreichen und zu aktivieren. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und die Körperhaltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von kontrollierter Atmung und langsamen, fließenden Bewegungen entsteht ein neues Körperbewusstsein bzw. eine bewusste Körperwahrnehmung. Bei Pilates werden Körper und Geist in Harmonie gebracht.

Figur-Extra: Speziell der Bauch wird fester, denn die Körpermitte wird bei allen Übungen mit einbezogen. Diese Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Matte, evtl. Kissen, Getränk

Marianne Otto, Yogalehrerin, mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiter für präventive Gymnastik, DOSB Lizenz Trainerin C Fitness und Gesundheit,

**Kursleitung: Marianne Otto**  
**mittwochs, ab 25.02.2026,**  
**08.30 - 09.30 Uhr, 19-mal**  
 Kostenbeitrag 106,50 Euro  
 Steinenkircher Dorfhäus

**261-305**

**Fit bleiben –  
 Beweglichkeit erhalten 70+**

In diesem Kurs wird auf die persönliche Situation von Menschen ab 70 Jahren eingegangen.

Es geht darum, fit zu bleiben, Beweglichkeit und Kraft zu erhalten.

Im Kurs erleben wir zusammen ein schwingvolles Herz-Kreislauf-Training und widmen uns auch dem Thema Sturzprophylaxe durch gezieltes Balance-Training.

**Kursleitung: Sabine Fronz**  
**dienstags, ab 24.02.2026,**  
**09.30 - 10.30 Uhr, 15-mal**  
 Kostenbeitrag 77,00 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

**Yoga**



**261-317**

**Yoga für Körper, Geist und Seele I**

Yoga hält unsere Gelenke beweglich, die Wirbelsäule in Form und stärkt die Rückenmuskulatur.

Es wirkt heilsam auf die Tätigkeit der Verdauungsorgane und auf das gesamte Stoffwechselsystem. Entspannungs- und Atemübungen schenken Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Bei sich selber ankommen, innere Harmonie und Gelassenheit durch Yoga aus eigener Kraft schöpfen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Decke, evtl. ein Kissen

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**montags, ab 23.02.2026**  
**18.00 - 19.15 Uhr, 12-mal**  
 Kostenbeitrag 71,50 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

**261-318**

**Yoga für Körper, Geist und Seele II**

Kursinhalte siehe 261-317

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**montags, ab 23.02.2026**  
**19.30 - 20.45 Uhr, 12-mal**  
 Kostenbeitrag 71,50 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

**261-319**

**Yoga für Körper, Geist und Seele III**

Kursinhalte siehe 261-317

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**mittwochs, ab 25.02.2026**  
**08.30 - 09.45 Uhr, 12-mal**  
 Kostenbeitrag 71,50 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

**261-320**

**Yoga für Körper, Geist und Seele IV**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 261-317.

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**mittwochs, ab 25.02.2026**  
**10.00 - 11.15 Uhr, 12-mal**  
 Kostenbeitrag 71,50 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

**261-321**

**Yoga für Körper, Geist und Seele V**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 261-317

**Kursleitung: Petra Biegert**  
**mittwochs, ab 25.02.2026**  
**17.00 - 18.15 Uhr, 12-mal**  
 Kostenbeitrag 71,50 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

**261-322**

**Faszien Yoga**

Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga mit modernen, dynamischen Yoga - Flows. Geschmeidige Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fitwerden und Entspannen!

Fitte Faszien mit allem was die Faszien an Bewegung brauchen: Stretchings, elastische Federungen, Körper-, Atemübungen und

*Ankommen, wohlfühlen, abschalten!*  
 Herzlich willkommen im Rössle Steinenkirch








- ♥ 3\* Superior Hotel
- ♥ Restaurant & Biergarten
- ♥ Catering & Feiern
- ♥ Firmen-Events
- ♥ Tagungen
- ♥ Wellness & Fitness
- ♥ Gourmet-Mobil

Planen Sie ein Familienfest oder ein Business-Seminar? Möchten Sie einfach mal entspannen oder richtig gute, regionale Küche genießen? Dann sind Sie bei uns richtig. Für weitere Infos einfach den QR-Code scannen.



...vielleicht möchten Sie sich auch beruflich neu orientieren? - dann kommen Sie in unser Rössle-Team!

**Bis bald.  
 Wir freuen  
 uns auf Ihren  
 Besuch!**

Landgasthof Hotel Rössle 3\*S · Albstraße 9 · 89558 Steinenkirch  
 Tel. 07332/923 900 · E-Mail: fahrion@roessle.steinenkirch.de · www.roessle.steinenkirch.de

Entspannung sorgen für ein geschmeidiges und kraftvolles Bindegewebsnetz. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, evtl. ein Kissen, Getränk

Marianne Otto, Yogalehrerin, mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiter für präventive Gymnastik, DOSB Lizenz Trainerin C Fitness und Gesundheit.

**Kursleitung: Marianne Otto**  
**mittwochs, ab 25.02.2026**  
**09.45 - 11.00 Uhr, 19-mal**  
 Kostenbeitrag 88,75 Euro  
 Steinenkircher Dorfhaus

### 261-324

#### Sri Sai Prana – Yoga für alle

Sri Sai Prana Yoga ist eine besondere Form des Hatha Yoga.

Körperliche Übungen (Asanas) in Verbindung mit dem Fluss des Atems, der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung führen bereits nach kurzer Zeit zu spürbaren Verbesserungen der körperlichen Kraft, Beweglichkeit und emotionaler Stabilität. Dieser Kurs ist für Einsteiger, Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Matte, rutschfeste Socken, Decke, wer mag kleines Kissen

**Kursleitung: Birgit Blankenhorn-Hafner**  
**dienstags, ab 03.03.2026**  
**18.00 - 19.30 Uhr, 14-mal**  
 Kostenbeitrag 99,10 Euro  
 Steinenkircher Dorfhaus

### 261-325

#### Sri Sai Prana – Yoga für alle

Sri Sai Prana Yoga ist eine besondere Form des Hatha Yoga.

Körperliche Übungen (Asanas) in Verbindung mit dem Fluss des Atems, der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung führen bereits nach kurzer Zeit zu spürbaren Verbesserungen der körperlichen Kraft, Beweglichkeit und emotionaler Stabilität. Dieser Kurs ist für Einsteiger, Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Matte, rutschfeste Socken, Decke, wer mag kleines Kissen

**Kursleitung: Birgit Blankenhorn-Hafner**  
**donnerstags, ab 05.03.2026**  
**18.00 - 19.30 Uhr, 14-mal**  
 Kostenbeitrag 99,10 Euro  
 Steinenkircher Dorfhaus

### 261-328

#### Yoga am Mittwoch mit Sabine

Das umfassende System verschiedenster Yogaformen entwickelte sich in Indien im Laufe von 3000 - 4000 Jahren. Vom Westen wurde vorwiegend eine Sonderform übernommen: der Hatha-Yoga. Dieser bildet ein harmonisches Zusammenwirken von Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Die Körperübungen vitalisieren und aktivieren die eigene Kraft und Energie, wirken positiv auf Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel und sind wirksam gegen Verspannungen und dadurch verursachte Rücken- und Kopfschmerzen. Yoga gibt Zugang zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und hilft, das Gleichgewicht von Körper und Seele wieder herzustellen um unseren Lebensweg ruhiger und gelassener zu gehen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen und Männer und interessierte Menschen. Zwei Stunden vor Kursbeginn bitte nichts mehr Essen.

Jede Einheit beginnt und endet mit Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken, eine rutschfeste Yogamatte, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Die Dozentin ist Yogalehrerin BDY/EYU

**Kursleitung: Sabine Färber**  
**mittwochs, ab 25.02.2026**  
**18.30 - 20.00 Uhr, 12-mal**  
 Kostenbeitrag 85,30 Euro  
 Altes Rathaus, Dachgeschoss

### 261-329

#### Qi Gong

Wir tauchen ein in die Qi Gong- Praxis. Im Schnupperkurs werden die Achtsamkeit und die Konzentration geschult. Es handelt sich um kurze Übungsanwendungen und das Nachspüren der einzelnen Übungen. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein Kissen und Schreibzeug.

**Kursleitung: Sabine Borner**  
**montags, ab 23.02.2026**  
**17.15 - 18.45 Uhr, 14-mal**  
 Kostenbeitrag 100,50 Euro  
 Neues Schulhaus, Raum 24

### 261-336

#### Online-Kurs: Zeit für mich – mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

ONLINE

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus.

Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) sowie bequeme Kleidung.

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren.

Kursleitung: Sabrina Hölzl ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin mit langjähriger Erfahrung im Online-Unterricht.

**Kursleitung: Sabrina Hölzl**  
**donnerstags, ab 26.03.2026**  
**20.00 - 20.45 Uhr, 4-mal**  
 Kostenbeitrag 71,00 Euro  
 Online-Kurs

**Hinweis für alle Veranstaltungen im Lehrschwimmbecken der Gemeinde Böhmenkirch:**

Zusätzlich zur Kursgebühr ist ab Januar 2026 eine Eintrittskarte für das Schwimmbad zu lösen. Die entsprechende Gebühr wurde in die Kursgebühr bereits einberechnet.

**Hinweis zu den Bewegungskursen im Lehrschwimmbecken:**

**Während der Fitness Kurse im Wasser ist kein Bademeister anwesend.**

Der Besuch der Wassergymnastik erfolgt auf eigene Gefahr des Teilnehmers. Die Teilnehmer bestätigen mit Ihrer Anmeldung, dass sie schwimmen können und keinerlei ärztliche Bedenken gegen den Besuch des Kurses sprechen

261-342

**Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag C**

Kursbeschreibung siehe 261-340

**Kursleitung: Tanja Schnötzing**  
montags, ab 23.02.2026  
20.45 - 21.45 Uhr, 13-mal  
Kostenbeitrag 110,50 Euro  
Lehrschwimmbecken

261-343

**Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch A**

Kursbeschreibung siehe 261-340

**Kursleitung: Tanja Schnötzing**  
mittwochs, ab 25.02.2026  
18.15 - 19.00 Uhr, 13-mal  
Kostenbeitrag 110,50 Euro  
Lehrschwimmbecken

261-344

**Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch B**

Kursbeschreibung siehe 261-340

**Kursleitung: Tanja Schnötzing**  
mittwochs, ab 25.02.2026  
19.05 - 19.50 Uhr, 13-mal  
Kostenbeitrag 110,50 Euro  
Lehrschwimmbecken

261-345

**Herz-Kreislauftraining im Wasser, Mittwoch C**

Kursbeschreibung siehe 261-340

**Kursleitung: Tanja Schnötzing**  
mittwochs, ab 25.02.2026  
19.55 - 20.40 Uhr, 11-mal  
Kostenbeitrag 93,50 Euro  
Lehrschwimmbecken

261-340

**Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag A**

Das Training im Wasser bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung.

Der Herzmuskel wird trainiert und durch die Steigerung der Leistungsfähigkeit kann Herz-/ Kreislaferkrankungen vorgebeugt werden. Der hydrostatische Druck, d.h. der Wasserdruck auf den Körper, verbessert die Durchblutung und wirkt Wasseransammlungen im Gewebe entgegen. Es verbessert die Lungenkapazität und erhöht den Stoffwechsel.

Wassertiefe 1,20 Meter

Teilnahme evtl. vorher mit dem Arzt abklären.

**Kursleitung: Tanja Schnötzing**  
montags, ab 23.02.2026  
19.05 - 19.50 Uhr, 13-mal  
Kostenbeitrag 110,50 Euro  
Lehrschwimmbecken

261-341

**Herz-Kreislauftraining im Wasser, Montag B**

Kursbeschreibung siehe 261-340

**Kursleitung: Tanja Schnötzing**  
montags, 23.02.2026 bis 06.07.2026  
19.55 - 20.40 Uhr, 13-mal  
Kostenbeitrag 110,50 Euro  
Lehrschwimmbecken

**Ernährung / Kochen**

261-390

**Männer-Kochclub**



Es werden vollständige - 3-Gänge- Menüs mit verschiedenen Hauptgängen aus der schwäbischen und internationalen Küche gekocht. Bitte je ein Geschirrtuch mitbringen! Lebensmittelkosten werden zusätzlich von der Dozentin im Kurs abgerechnet

**Kursleitung: Beate Gösele**  
donnerstags, ab 05.03.2026  
19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal  
Kostenbeitrag 50,00 Euro  
Schulküche

261-391

**Freitag-Männer-Kochkurs**

Es werden vollständige 3-Gänge- Menüs mit verschiedenen Hauptgängen aus der schwäbischen und internationalen Küche gekocht. Bitte je ein Geschirrtuch mitbringen! Lebensmittelkosten werden zusätzlich von der Dozentin im Kurs abgerechnet

**Kursleitung: Beate Gösele**  
freitags, ab 10.04.2026  
19.00 - 23.30 Uhr, 3-mal  
Kostenbeitrag 50,00 Euro  
Schulküche

261-395

## Backen im Backhaus Steinenkirch

Frühjahr

Wir backen Gebäck in verschiedenen Formen, kleine Brote, Fladenbrot. Mit frischen Kräutern wie Bärlauch, und anderen Zutaten. Auch was Süßes.

Sie entscheiden, was sie backen wollen.

Bereits zu Hause geknetete Brotteige können mitgebracht werden.

**Bitte Mitbringen:** 2 Schüsseln, Messbecher, Schneidebrett, Messer, Geschirrtuch  
Lebensmittelkosten werden direkt mit den Dozenten verrechnet!

**Kursleitung: Karin Leibold und Katrin Banzhaf**

**Freitag, 24.04.2026**

**14.00 - 18.00 Uhr**

Kostenbeitrag 10,00 Euro  
Steinenkircher Backhaus

## Sprachen

261-401

### „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**Kursleitung: Helmut Lange**  
**Dienstag, 24.03.2026**

**19.00 - 21.30 Uhr**

Kostenbeitrag 25,00 Euro  
Online-Kurs

261-410

### Italienisch Teil 1, Winter/Frühjahr 2026



Dieser Kurs ist der Erste eines Kurszyklus, der aus vier Teilkursen besteht, die sich bis an das Ende des kommenden Jahres (2027) erstrecken werden und die das Erreichen der Qualifikation A2 gemäß der Definition der europäischen Referenz-Sprachniveaus zum Ziel haben. Die beiden ersten Teilkurse werden zur Qualifikation A1 führen.

Auf Wunsch kann an einem zusätzlichen, gemeinsam zu vereinbarenden Termin eine inoffizielle Test-Prüfung gemäß den offiziellen italienischen Vorgaben abgelegt werden, um das Erlernte zu überprüfen.

Es wird die italienische Sprache strukturiert vermittelt, wobei der Dozent großen Wert auf die Aussprache und die Grammatik legt.

Es werden ausdrücklich keine reinen Phrasen vermittelt, wie in Italienisch-Schnellkursen für Touristen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Kenntnis der lateinischen Begriffe der deutschen Grammatik, wie sie heute schon an Grundschulen vermittelt werden, ist aber hilfreich.

Die durch den Dozenten erstellten Kurs-handbücher werden entsprechend der Zahl der Anmeldungen durch eine Druckerei hergestellt, dafür fallen pro Exemplar Kosten in Höhe von 27 € an.

Das Kurshandbuch wird in allen vier Teilkursen verwendet. Teilnehmer, die

das Buch schon haben, können es also weiterverwenden.

Veranstaltungsort ist der Multimedia-Schulungsraum der Firma CTL GmbH, Im Hart 18 in Böhmenkirch.

Die Lehrinhalte werden dem eigens vom Dozenten verfasste Lehrwerk, zweite Auflage, entnommen: Libro di Testo di Italiano (© Michael Lang, Böhmenkirch 2025). Das 251 Seiten starke Lehrbuch wurde speziell für den VHS-Unterricht entwickelt und begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Verbindung mit den Arbeits- und Leseblättern des Dozenten durch alle vier Kursabschnitte bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

**Kursleitung: Michael Lang**  
**mittwochs, ab 04.02.2026**  
**18.30 - 20.00 Uhr, 10-mal**

Kostenbeitrag  
70,00 Euro Kurs / 27,00 Euro Handbuch  
FA CTL, Im Hart 18, Multimediaraum

261-411

### Italienisch Teil 2, Frühjahr / Sommer 2026

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der beiden Teile 1, die im Herbst/Winter 2025 und im Winter/Frühjahr 2026 stattgefunden haben. Das Ziel am Ende dieses Kurses ist es, die Qualifikation A1 gemäß der Definition der europäischen Referenz-Sprachniveaus erreicht zu haben, was unter anderem auch vom Engagement der Kursteilnehmer abhängt. Die Bedingungen und die Vorgehensweise sind dieselben wie im Kurs Teil 1.

Auf Wunsch kann an einem zusätzlichen, gemeinsam zu vereinbarenden Termin eine inoffizielle Test-Prüfung gemäß den offiziellen italienischen Vorgaben zur Qualifikation A1 abgelegt werden, um das Erlernte zu überprüfen.

Die Lehrinhalte werden dem eigens vom Dozenten verfassten Lehrwerk, zweite Auflage, entnommen: Libro di Testo di Italiano (© Michael Lang, Böhmenkirch 2025).

Das 251 Seiten starke Lehrbuch wurde speziell für den VHS-Unterricht entwickelt und begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Verbindung mit den Arbeits- und Leseblättern des Dozenten durch alle vier Kursabschnitte bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

**Kursleitung: Michael Lang**  
**mittwochs, ab 29.04.2026**  
**18.30 - 20.00 Uhr, 10-mal**

Kostenbeitrag  
70,00 Euro Kurs / 27,00 Euro Handbuch  
FA CTL, Im Hart 18, Multimediaraum

## Arbeit und Beruf

261-501

### „Superhirn“ Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

ONLINE

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

**Kursleitung: Helmut Lange**  
**Dienstag, 10.03.2026, 19.00 - 21.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25,00 Euro  
 Online-Kurs

261-502

### KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

ONLINE

In einer Zeit, in der künstliche Intelligenz zunehmend unseren Alltag prägt, möchte ich Ihnen einen innovativen Kurs vorstellen. Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen – egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche.

Das lernst du:

- Was KI wirklich kann (Mythencheck)
- Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit
- Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte

**Wichtig:** Auch für „Neulinge“ geeignet.

**Kursleitung: Arno Schimmelpfennig**  
**Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 - 20.30 Uhr**  
 Kostenbeitrag 28,00 Euro  
 Online-Kurs

## Junge VHS

261-601

### „Superhirn“ – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

ONLINE

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**Kursleitung: Helmut Lange**  
**Dienstag, 17.03.2026**  
**16.00 - 18.00 Uhr**  
 Kostenbeitrag 25,00 Euro  
 Online-Kurs

### Hinweis für alle Veranstaltungen im Lehrschwimmbecken der Gemeinde Böhmenkirch:

Zusätzlich zur Kursgebühr ist ab Januar 2026 auch eine Eintrittskarte für das Schwimmbad zu lösen. Die entsprechende Gebühr wurde in die Kursgebühr bereits einberechnet.

#### Wichtige Info zu den Kinderschwimmkursen:

1. eine Anmeldung ist NUR über eine Warteliste möglich, die bei der vhs Böhmenkirch geführt wird
2. Anmeldungen per Mail an [vhs@boehmenkirch.de](mailto:vhs@boehmenkirch.de) – mit Angabe der Adresse, Name des Kindes, Geburtsdatum des Kindes
3. Teilnahme grundsätzlich erst nach Vollendung des 5. Lebensjahres möglich (Anmeldungen auf Warteliste schon früher möglich)
4. Ein Quereinstieg aus anderen Kursen ist grundsätzlich nicht möglich (einzelne Ausnahmefälle nach Prüfung durch das Trainerteam möglich; Gebühren können abweichen)

Durch das Trainerteam ist die Anwesenheit eines ausgebildeten Rettungsschwimmers sichergestellt.

In allen drei Kursen werden die Kinder ihrem persönlichen Entwicklungsstand gemäß in den sechs Schwerpunkten Springen, Auftreiben, Gleiten, Fortbewegen, Tauchen und Atmen gefördert.

Die Kinder lernen als erste Schwimmart Brustschwimmen.

Die Kurse werden geleitet von Kathrin Staudenmaier, Simone Frank, Anke Eberhardt, Jacqueline Rein und Yvonne Schmidt in unterschiedlicher Besetzung.

261-660

### Schwimmkurs Wassergewöhnung: Wir haben Spaß im Wasser

Bei 90 Zentimeter Wassertiefe machen wir uns spielerisch vertraut mit dem Element Wasser und

lernen uns darin wohl zu fühlen. Dabei wollen wir uns im Wasser mit den Beinen fortbewegen, gleiten, springen und tauchen.

Der Kurs ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet. Für ein gelungenes Kennenlernen bitten wir Sie, dass Sie als Begleitperson am ersten Termin am Beckenrand bleiben. Bitte bringen Sie dafür für sich selber kurze Bekleidung und Badeschuhe mit.

**montags, ab 13.04.2026**  
**16.15 - 17.00 Uhr, 10-mal**  
 Kostenbeitrag 70,00 Euro  
 Lehrschwimmbecken

261-661

### Aufbauschwimmkurs: Wir fühlen und bewegen uns im Wasser sicherer!



Wir machen Spiele zum Wasserwiderstand und zum Auftrieb, die wir nachher in der Fortbewegung im Wasser nutzen können. Das Atmen beim Schwimmen, Untertauchen und Gleiten wird kombiniert mit Armtechniken zur Fortbewegung. Der Kurs baut auf die Wassergewöhnung auf.

Eigene Schwimmhilfen und Taucherbrillen sind nicht erforderlich.

Ein Quereinstieg in den Kurs ist grundsätzlich NICHT möglich!

In allen drei Kursen werden die Kinder ihrem persönlichen Entwicklungsstand gemäß in den sechs Schwerpunkten Springen, Auftreiben, Gleiten, Fortbewegen, Tauchen und Atmen gefördert.

Die Kinder lernen als erste Schwimmart Brustschwimmen.

**montags, ab 13.04.2026**  
**17.00 - 17.45 Uhr, 10-mal**  
Kostenbeitrag 70,00 Euro  
Lehrschwimmbecken

261-662

### Schwimmkurs für Fortgeschrittene: Jetzt schwimmen wir!

Wir machen Spiele zum Wasserwiderstand und zum Auftrieb, die wir nachher in der Fortbewegung im Wasser nutzen können. Das Atmen beim Schwimmen, Untertauchen und Gleiten wird kombiniert mit Armtechniken zur Fortbewegung. Der Kurs baut auf die Wassergewöhnung auf.

Eigene Schwimmhilfen und Taucherbrillen sind nicht erforderlich.

Ein Quereinstieg in den Kurs ist grundsätzlich NICHT möglich!

**montags, ab 13.04.2026**  
**17.45 - 18.30 Uhr, 10-mal**  
Kostenbeitrag 70,00 Euro  
Lehrschwimmbecken



**» SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**BACK TO THE 80s**

**MEIN RADIO – MEIN SWR1**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de),  
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)