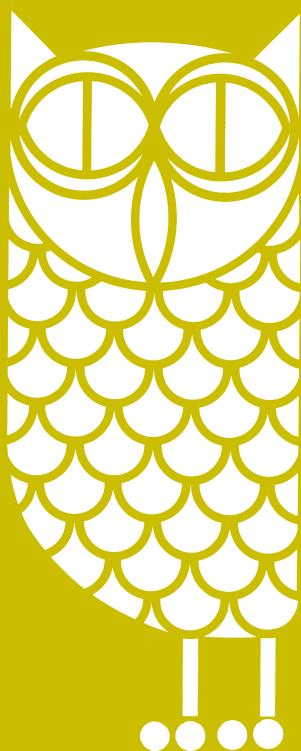


vhs lsny



2 / 2025

September 2025 bis Januar 2026

vhs Isny

Wir freuen uns auf Sie!

Volkshochschule Isny
Rainstraße 12, „Untere Bleiche“
88316 Isny im Allgäu

Kontakt

T 07562 56800
info@vhs-isny.de
www.vhs-isny.de

Geschäftszeiten

Montag bis Freitag von 9 – 12 Uhr
Donnerstag zusätzlich von 14 – 18 Uhr

Informationen zu Deutschkursen

T 07562 9145221



Heike Hengge – Leitung
Telefon: 07562 91452-21
heike.hengge@vhs-isny.de



Gudrun Albrecht – Leitung
Telefon: 07562 91452-26
gudrun.albrecht@vhs-isny.de



Andrea Friedl
vhs Zentrale: 07562 56800
andrea.friedl@vhs-isny.de



Gabriele Högerle
vhs Zentrale: 07562 56800
gabriele.hoegerle@vhs-isny.de



willkommen!

Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Freunde der vhs Isny,

wir freuen uns, Ihnen ein vielfältiges Kursangebot präsentieren zu dürfen das Ihnen die Möglichkeit bietet, sich in ganz unterschiedlichen Bereichen weiterzuentwickeln und neue Kenntnisse zu gewinnen.

Ob Sie Ihr Wohlbefinden durch Kurse in Gesundheit und Bewegung steigern möchten, sich für Demokratie und Gesellschaft engagieren oder Ihrer Kreativität in Kunst und kreativen Ausdrucksformen freien Lauf lassen wollen – bei uns finden Sie passende Angebote. Auch das Erlernen neuer Sprachen oder die Vertiefung Ihrer Sprachkenntnisse stehen im Mittelpunkt unseres Programm. Zudem laden wir Sie ein, bei unseren vhs-Entdeckungen spannende Einblicke in Firmen, Regionen, Ausstellungen und Landschaften zu gewinnen.

Besonderen Wert legen wir auf Themen wie Umwelt, Biodiversität und Nachhaltigkeit. Unsere Kurse fördern ein bewusstes Leben im Einklang mit der Natur und unterstützen die globale Verantwortung.

Unser Ziel ist es, Sie auf Ihrem Weg zu persönlichem Wachstum, nachhaltigem Leben und gesellschaftlichem Engagement zu begleiten.

Wir freuen uns darauf, Sie im kommenden Semester bei uns begrüßen zu dürfen und gemeinsam Neues zu entdecken!

Ihr Team der vhs Isny



Semesterbeginn
15. September 2025

Schulferien

Sommerferien
31.07. – 12.09.2025

Herbstferien
27.10. – 31.10.2025

Weihnachtsferien
22.12.2025 – 06.01.2026

Kursorte

Geschäftsstelle vhs Isny

Untere Bleiche, Rainstraße 12

Räume:

Bleicher-Küche, OG

Saal, OG

Bleich-Kammer, EG

Flachs-Stüble, EG

Alte Gerbe

Seidenstraße 3

Energiehaus Gymnasium Isny

Rainstraße 27

Gymnasium / Wirtschaftsschule

Rainstraße 27

Kurhaus am Park

Unterer Grabenweg 18

Kunstraum Schloß Isny

Schloß 4

Mensa am Schulzentrum

General-Moser-Weg 24

Rathaus

Wassertorstraße

Siloah – Turnhalle

Spitalhofweg 30/4

Stadtbücherei Isny

Marktplatz 2

Stephanuswerk – Turnhalle

Maierhöfener Str. 56

Tanzschule Magg

Achener Weg 60

Verbundschule am Rotmoos

General-Moser-Weg 36





Kurse

9 ➡ vhs unterwegs

13 ➡ Gesellschaft / Umwelt / Kultur

29 ➡ Kreativ

37 ➡ Gesundheit / Bewegung

49 ➡ Sprachen

61 ➡ Beruf / Weiterbildung

69 ➡ Kochen / Ernährung

73 ➡ Familie / Junge vhs

88 Anmeldung / Information im Überblick

90 Allgemeine Geschäftsbedingungen

92 Datenschutzerklärung



→ vhs unterwegs

Einblicke / Exkursionen 10

Einblicke / Exkursionen

10003

Besichtigung Atelier für Glaskunst

Susanne Wolf

Mittwoch, 26.11.2025, 1 Nachmittag

14.00-15.30 Uhr, Atelier für Glaskunst Weitnau

EUR 10,50

Glas – der Stoff, aus dem die Träume sind.

Glas ist für uns ein wohlbekannter alltäglicher Werkstoff. Dass Glas jedoch zudem ein faszinierendes Material von großer Farbintensität, Leuchtkraft und schier unendlichem Formenreichtum ist, zeigt ein Blick in die Glaskunstwerkstatt von Susanne Wolf in Kleinweiler: Bei einem Besuch von Galerie und Werkstatt erhalten wir einen Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten mit Glas und eine kleine Einführung in die verschiedenen Techniken, wie Glasmalerei, Glasschmelzen und Glasformung.

Außerdem erfahren wir in Bezug auf die modernen Glasobjekte in der Ausstellung Wissenswertes zu der mehr als 5.000-jährigen Geschichte des Glases sowie der Glasgeschichte im Allgäu.

Auch ein wenig praktische Erfahrung kann bei dem Besuch gesammelt werden: Wer möchte, kann selbst einmal Hand anlegen und unter Anleitung Glas zuschneiden.

Für die Besucher stehen vor der Glaskunstwerkstatt Wolf und entlang der Straße „Am Nellenberg 23“ in Kleinweiler Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Anfahrt: mit eigenem PKW (Fahrgemeinschaften können gebildet werden).

10007

Kuratoren-Führung in der Sonderausstellung „ungeheuer modern“ – Die 1920er Jahre

Ute Seibold

Freitag, 17.10.2025, 1 Abend

17.00-17.45 Uhr, Schloß Isny Haupteingang

EUR 10,50

Was steckt hinter dem Titel „ungeheuer modern“? Mehr, als man denkt! Mit der Weimarer Verfassung vom 31. Juli 1919 wurde das Deutsche Reich zur föderalen Republik – die Geburt der Weimarer Republik. Und die hatte es in sich. Zum ersten Mal hieß es: Alle Deutschen sind vor dem Gesetz gleich. Männer und Frauen haben gleiche Rechte und Pflichten. Was 1849 schon in der Paulskirchenverfassung beinhaltet war – wie Meinungsfreiheit, Religionsfreiheit, Presse- und Versammlungsfreiheit – wurde jetzt wirklich verabschiedet. Auch Eigentumsschutz, Freiheit der Person, das Briefgeheimnis und die Freiheit von Wissenschaft und Lehre waren garantiert. Die Weimarer Republik war – trotz aller Krisen – „ungeheuer modern“. Demokratisch, fortschrittlich und ihrer Zeit in vielem weit voraus. Treffpunkt: An der Kasse im Schloss-Shop

Exkursion zum Leutkircher Christkind nach Mindelheim

Stephan Wandinger

Samstag, 10.1.2026, 1 Tag

9.30-17.30 Uhr, Mindelheim

EUR 17,-

Gemeinsame Bahnfahrt Leutkirch-Mindelheim.

11 Uhr Führung durch das Krippenmuseum, bei der wir die älteste Christkindfigur der Welt bewundern können. Diese einzigartige Figur wurde vor circa 700 Jahren im Kloster in Leutkirch gefertigt – ein Highlight für alle Kultur- und Geschichtsinteressierten!

12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen (auf eigene Kosten) im traditionellen Restaurant Weberhaus.

14.30 Uhr interessante Stadtführung, bei der wir unter anderem die beeindruckenden Jesuitenfiguren in der Kirche besichtigen.

Gegen 16.45 Uhr treten wir dann die Rückreise nach Leutkirch an und sind gegen 17.30 Uhr wieder zurück.

Infos und Anmeldung über vhs Leutkirch:

www.vhs-leutkirch.de

Spaziergang mit Bierprobe

Simon Fehr, Konstanze Bitterwolf

Sonntag, 21.9.2025, 1 Nachmittag

16.00-18.00 Uhr,

Treffpunkt vhs Leutkirch, Marktstraße 32

EUR 20,-

Gemeinsam mit Stadtführerin Konstanze Bitterwolf und Biersommelier Simon Fehr machen wir einen Stadtspaziergang samt Bierprobe durch die Leutkircher Altstadt. An verschiedenen Stationen werden spannende, lustige und durstige Leutkircher Geschichten und Anekdoten rund um Bier, ehemalige Brauereien oder längst vergangene Wirtshäuser erzählt.

Infos und Anmeldung über vhs Leutkirch:

www.vhs-leutkirch.de

Dozenten

Susanne Wolf

Glasmalermeisterin

Freischaffende Künstlerin



Ute Seibold

Museumsleiterin M. A.







Gesellschaft / Umwelt / Kultur

Politik	14
---------	----

Philosophie	15
-------------	----

Verbraucherfragen/ Gesellschaft/Unterhaltung	16
---	----

Studium Regionale	22
-------------------	----

Faire Woche	25
-------------	----

Politik

10201

Mit dem Bürgermeister durch die Stadt

Rainer Magenreuter

Donnerstag, 9.10.2025, 1 Nachmittag

15.00-17.00 Uhr, Verbundschule am Rotmoos,
General-Moser-Weg 36

entgeltfrei, nicht barrierefrei

In Isny bewegt sich viel. Bei einem Stadtrundgang mit Bürgermeister Rainer Magenreuter zu einigen Projekten in der Stadt erfahren Sie Grundlagen, Neuigkeiten und Hintergründe aus erster Hand. Sie sind gut zu Fuß und möchten wissen, was die Stadt anpackt? Fragen Sie den Bürgermeister direkt bei diesem sicher interessanten Spaziergang.

Voraussichtliche Geh-Strecke: Schulzentrum, nta, Schloss, Abschluss bildet der Marktplatz.

Dauer ungefähr 2 Stunden.

ARD – Seminarreihe

FaktenSicher für Demokratie – unter diesem Schwerpunktthema bündelt die ARD in diesem Jahr ihre Aktivitäten in der medienbildnerischen Arbeit.

Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um ins Gespräch zu kommen: Warum ist es wichtig, in einer Demokratie auf verlässliche Informationen zurückgreifen zu können und wie können wir alle dazu beitragen, dass die medialen Räume weniger durchseucht werden von Desinformation, Populismus und Hass? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

10202

Sichere Quellen, Starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)

Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR

Donnerstag, 9.10.2025, 1 Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause
entgeltfrei

10203

Deepfake und Desinformation

Kenneth Warmuth (WDR)

Donnerstag, 23.10.2025, 1 Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause
entgeltfrei

10204

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Caroline Uhl und Katja Hackmann (SR)

Donnerstag, 20.11.2025, 1 Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause
entgeltfrei

10205

Desinformation entlarven

Pascal Siggelkow (Tagesschau)

Donnerstag, 8.1.2026, 1 Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause
entgeltfrei

Philosophie

10026

Wie sexistisch dachte Kant? – Das Frauenbild Immanuel Kants

Dr. Larissa Berger

Dienstag, 23.9.2025, 1 Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause
EUR 5,-

Immanuel Kant zählt zu den berühmtesten und einflussreichsten Philosophen. Seine Konzeptionen etwa des Selbstdenkens oder der Würde bilden auch heute noch wichtige Impulse für unser Denken und Handeln. Aber seit einiger Zeit steht Kants Philosophie auch in der Kritik: Sie enthalte unter anderem rassistisches und sexistisches Gedankengut, welches so gar nicht zum egalitären, alle vernünftigen Wesen umfassenden Ansatz des Philosophen zu passen scheint. Wir wollen den Sexismus-Vorwurf gegen Kant einmal genauer unter die Lupe nehmen und fragen: Welches Frauenbild spiegelt sich in seinen Schriften und Briefen wider?

Genauer stellen sich dabei etwa die folgenden Fragen: Sind Frauen im gleichen Maße zum Selbstdenken fähig wie Männer? Traut Kant ihnen zu, nach dem kategorischen Imperativ zu handeln? Und welche Rolle kommt ihnen im Staat sowie in der Ehe zu? Aber wir wollen auch einen Blick auf Kants Biographie werfen und fragen, mit welchen Frauen Kant verkehrte und welchen Umgang er mit ihnen pflegte.

Verbraucherfragen / Gesellschaft / Unterhaltung

10001

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

Donnerstag, 9.10.2025, 1 Abend

19.00-21.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 27,50

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, 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.

10002

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange

Samstag, 25.10.2025, 1 Tag

9.00-16.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 57,50

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt.

Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Gemeinwohl-Ökonomie und fairer Handel

Johannes Miller

Dienstag, 16.9.2025, 1 Abend

19.15-20.45 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 8,50

In Isny wird bereits heute der faire Handel an einigen Stellen gelebt, z.B. Fairtrade Stadt, Weltladen, Kirchengemeinden, fair handeln usw. In einer Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) würde der faire, nachhaltige und gemeinwohlorientierte Handel einen (finanziellen) Vorteil erhalten, da er neben den sozialen auch ökologische Aspekte berücksichtigt. Wie funktioniert die GWÖ, auf welchen Werten und Prinzipien basiert sie und wie kann sie (auch in Isny) dazu beitragen eine enkeltaugliche Zukunft zu gestalten?



**Regionales
Energieforum
Isny**

Agri-PV – die Lösung für das Allgäu?

Dr. med. Guntram Fischer

Freitag, 7.11.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, Energiehaus Gymnasium Isny

EUR 5,-

Unter Agri-PV wird die Nutzung landwirtschaftlicher Flächen zur Stromgewinnung verstanden. Im Gegensatz zu den bekannten Freiflächen-PV Anlagen können die Böden weiterhin landwirtschaftlich genutzt und bearbeitet werden.

Gerade im Allgäu kann damit die Flächenkonkurrenz zwischen Landwirtschaft und Stromgewinnung (Tank oder Teller) überwunden und eine weitere Einnahmequelle erschlossen werden. Nach einer Einführung in die Funktionsweise gibt der Referent einen Überblick über die Möglichkeiten und Besonderheiten in unserer Region. Auch die Einbindung der Agri-PV in die kommunale Wärmeplanung in Kombination mit Anergie-Netzen und die Möglichkeiten der Direktstromvermarktung an Industriebetriebe werden erläutert.

Bei Interesse kann in zu einem späteren Zeitpunkt die Besichtigung einer Agri-PV-Anlage organisiert werden.

Dr. Guntram Fischer, 1. Vorstand des Regionalen Energieforums Isny (REFI e.V.)

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Isabell Dinser-Sepp

Mittwoch, 12.11.2025 17.30–18.45 Uhr

Mittwoch, 19.11.2025 17.30–18.45 Uhr

Mittwoch, 26.11.2025 17.30–18.45 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 35,–

Es gibt viele gute Gründe Selbstverteidigungstechniken zu erlernen. Der nächtliche Weg nach Hause, eine Reise mit der Freundin nach dem Abitur oder in Bus und Bahn. In diesem Kurs lernst du wie man Gefahrensituationen besser erkennen kann sowie ihnen dann aus dem Weg zu gehen. Zudem lernst du für den Ernstfall einfache Techniken zur Selbstverteidigung bzw. Selbstbehauptung.

Workshop „Klar Schiff im Schrank“

Katharina Auerswald

Freitag, 17.10.2025, 1 Abend

17.00–21.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 39,50

Möchten Sie endlich wieder Ordnung in Ihrem Kleiderschrank herstellen und jeder Zeit entspannt das passende Outfit finden? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! In diesem praxisnahen Workshop zeigt Ihnen Aufräumcoach, Buchautorin und Podcasterin Katharina Auerswald wie Sie Ihren Kleiderschrank effizient ausmisten, aufräumen und optimal organisieren können.

Was Sie erwartet:

Schritt-für-Schritt-Anleitung zum erfolgreichen Aufräumen

Praktische Organisationstipps für jeden Kleiderschrank

Inspiration für eine persönliche, funktionale Garderobe

Bier brauen zu Hause in der Küche

Lars Mai

Samstag, 20.9.2025 8.00–17.00 Uhr

Samstag, 27.9.2025 14.00–17.00 Uhr

vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 50,–

Bier brauen, auch wenn wenig Platz ist. Das ist der Vorteil des sogenannten Malzrohrsystems gegenüber dem konventionellen Brauens.

In Deutschland gibt es über 2.000 verschiedene Biersorten. Dies zeigt, dass Bier bzw. Bierbrauen bei uns nicht nur sehr beliebt ist, sondern auch eine lange Tradition hat.

Dieses Jahr hat der Gesetzgeber das Braurecht so verändert, dass jede/r Bundesbürger/in pro Jahr steuerfrei 500 l Bier für den Eigenbedarf brauen darf. Der Craft-Bierbrauer Lars Mai wird Ihnen einen leidenschaftlichen Einblick in die Kunst des Brauens bieten. Neben einem Weißwurstfrühstück mit selbst gebrautem Probier-Bier erwartet Sie ein kompletter Brautag, der Ihnen einen tiefergehenden Eindruck vom Brauen vermitteln und Sie vielleicht dazu anregen wird, selbst Bier zu brauen.
Hinweis: Je nach Braufortschritt kann der Kurs ggf. auch bis 18 Uhr dauern.
Der Abfülltermin der Biere findet eine Woche nach dem Kurs statt.
Die Teilnehmer können gerne daran teilnehmen.

10021

Whiskey Tasting - Only Irish - nur irische Whiskeys

Lars Mai

Samstag, 18.10.2025, 1 Abend

18.30-22.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 55,-

Ein Whiskey-Tasting mit irischen Whiskeys ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, die Vielfalt und Feinheit dieser Whiskeys zu erleben.

Bei diesem Whiskey-Tasting geht es nur um irische Whiskies. Die irischen Whiskeys zeichnen sich durch einen sehr milden Geschmack aus.

Das Tasting ist sowohl für Whiskey-Einsteiger, als auch für Whiskey-Profis geeignet.

10022

Whisky Tasting - Rauchig? Torfig? Schottisch?

Lars Mai

Samstag, 29.11.2025, 1 Abend

18.30-22.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 53,-

Ein Whisky-Tasting mit rauchigen Whiskys ist ein faszinierendes Erlebnis für alle, die die rauchigen Aromen des schottischen Malts oder anderen regionalen Whiskys zu schätzen wissen. Rauchige Whiskys sind vor allem für ihre charakteristischen Aromen bekannt, die durch den Einsatz von Torf beim Trocknen der gemälzten Gerste entstehen.

Gebühr inklusive Lebensmittel-/Getränkekosten.

Nicht geeignet für Whisky-Einsteiger.

Make up für Anfänger

Charlotte Pfau

Freitag, 17.10.2025, 1 Vormittag

9.30-12.30 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 24,-

Materialkosten von 9,- Euro sind im Preis mit inbegriffen.

Wer kennt sich denn im Make up Dschungel wirklich aus?

Es braucht definitiv nicht viel, um gut auszusehen - es kommt eben nur auf die richtige Technik an!

Und genau Diese bekommen Sie in diesem Kurs gezeigt. Mit Hilfe meiner Anleitung sind Sie nachher in der Lage, das passende Make-up bei sich anzuwenden, welches Sie (noch) jünger, attraktiver und vitaler aussehen lässt.

Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und Anfängerinnen sind herzlich willkommen.

Alle Schminkutensilien werden gestellt.

Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

Make up für Anfänger

Charlotte Pfau

Freitag, 9.1.2026, 1 Vormittag

9.30-12.30 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 24,-

Materialkosten von 9,- Euro sind im Preis mit inbegriffen.

Wer kennt sich denn im Make up Dschungel wirklich aus?

Es braucht definitiv nicht viel, um gut auszusehen - es kommt eben nur auf die richtige Technik an!

Und genau Diese bekommen Sie in diesem Kurs gezeigt. Mit Hilfe meiner Anleitung sind Sie nachher in der Lage, das passende Make-up bei sich anzuwenden, welches Sie (noch) jünger, attraktiver und vitaler aussehen lässt.

Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und Anfängerinnen sind herzlich willkommen.

Alle Schminkutensilien werden gestellt.

Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

Workshop: „Nirgends wird so viel gelogen wie auf Beerdigungen“

Petra Schlachter

Montag, 3.11.2025, 1 Abend

19.00–21.00 Uhr, vhs Bleich-Kammer, EG

EUR 11,–

Bringen Sie bitte Schreibmaterial mit.

Abschiede und Übergänge im Leben bringen oft grundsätzliche Fragestellungen ans Tageslicht: Wie gehe ich mit meiner Wahrheit um? Welche Wahrheit habe ich überhaupt? Wie geht unsere Gesellschaft mit schwierigen Wahrheiten und Emotionen um? Welche Gefühle sind erlaubt und welche werden unterdrückt? Wie sehen Wege zu Vergebung und Versöhnung aus? Welche Bedeutung haben Zeremonien in der heutigen Zeit? Wie können Übergänge gestaltet werden? Welchen Wert hat die Stille? In diesem Workshop gehen wir gemeinsam diesen Fragestellungen nach. Der behutsame Umgang damit hilft uns, Situationen unseres eigenen Lebens besser zu erkennen. Impulse helfen, sich für Klärung und Vergebung zu öffnen. Praktische Beispiele zur Gestaltung von Übergängen und Abschieden runden dieses sensible Thema ab.

„Die Welt der Bergbauern“

17 Wochen als freiwilliger Helfer auf Südtiroler Bergbauernhöfen

Reinhold Reibl

Donnerstag, 6.11.2025, 1 Abend

19.00–20.30 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 11,–

Bergbauern verdienen ihr Brot unter schwierigen Bedingungen. Unwegsames Gelände, extreme Steillagen und eine unberechenbare Natur stellen ständige Herausforderungen dar. Diese prägen das Leben der Bergbauernfamilien seit Generationen – und hier liegt auch der Grund für die starke Verwurzelung zum heimatlichen Hof und Boden und die damit verbundene Lebensaufgabe und Berufung.

Der Referent verbrachte von 2018 bis 2025 insgesamt 17 Wochen als freiwilliger Helfer auf drei Südtiroler Bergbauernhöfen und berichtet von seinen Erfahrungen und der täglich notwendigen Arbeit am Berg und am Hof. Von seinen Aufenthalten hat er nicht nur intensive Erlebnisse, sondern auch viele Bilder mitgebracht, die diese Höfe, die wunderschönen Täler, die Berge der Umgebung und die bäuerliche Kulturlandschaft zeigen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf diese Bergbauernhöfe, um diese „Welt“ ein bisschen besser kennenzulernen und zu verstehen.

Studium Regionale

Entdecken Sie unsere Region neu!

Mit einem vielseitigen Programm laden wir Sie ein, spannende, informative und unterhaltsame Einblicke in die Kultur, Geschichte und das gelebte Brauchtum unserer Heimat kennen zu lernen.

Unser Studium Regionale umfasst Vorträge, Exkursionen und Kurse der vhs Isny sowie der AG Heimatpflege im Kulturforum Isny e.V. – ergänzt durch Veranstaltungen weiterer regionaler Einrichtungen.

Sie haben eigene Themenschwerpunkte oder Ideen? Wir freuen uns über Ihre Anregungen und gestalten das Programm gerne mit Ihnen gemeinsam weiter!

Stadtführungen und Wanderungen

Weitere Auskünfte zum Angebot erteilt gerne unser Kooperationspartner

Büro für Tourismus der Isny Marketing GmbH,
Im Hallgebäude, Marktplatz 2, 88316 Isny im Allgäu
Tel. +49 7562 99990-50, info@isny-marketing.de,
www.isny.de.

Anmeldung erwünscht unter:

www.isny.de/erlebnisse

Praktische Hinweise

- Die geführten Wanderungen finden bei jedem Wetter statt. Nur bei Gewitter wird es zu gefährlich.
- Bitte an entsprechende Kleidung und leichte Wanderschuhe denken

Konditionen: Inhaber der Gästekarte Isny und Allgäu-Walser Card erhalten einen ermäßigten Eintritt. Es gibt Schüler & Studentenpreise. Kinder bis 6 Jahre nehmen kostenfrei teil. Anmeldungen erwünscht.

10008

Alte Bilder-neues Wissen: Die Topothek Isny entdecken

Melanie Lanz, Stadtarchiv und Städtische Museen

Montag, 20.10.2025, 1 Abend

18.30-20.30 Uhr, Kulturwerkstatt Schloß Isny
entgeltfrei

In der digitalen Topothek Isny werden historische Fotos, Dokumente und Erinnerungsstücke aus privaten Sammlungen online sichtbar gemacht. Das Besondere: Diese Zeitdokumente sind genau beschrieben, verschlagwortet und über eine interaktive Karte durchsuchbar – ein wachsendes Gedächtnis der Stadt, getragen von engagierten Bürgerinnen und Bürgern. An diesem Infoabend erfahren Sie, wie die Topothek funktioniert, wie Sie gezielt nach Orten, Geschäften oder Ereignissen suchen können und wie Sie selbst mithelfen können, Isnyer Geschichte lebendig zu halten. Der Abend richtet sich an alle, die sich für lokale Geschichte interessieren – ob als Nutzer oder wenn Sie selbst historische Bilder haben, die zum Gedächtnis der Stadt beitragen können.

Isnyer Geschichte mitgestalten: Mitarbeit in der Topothek

Melanie Lanz, Stadtarchiv und Städtische Museen

Montag, 27.10.2025

Montag, 10.11.2025

18.30-20.30 Uhr, Kulturwerkstatt Schloß Isny
entgeltfrei

Sie interessieren sich für die Geschichte unserer Stadt und möchten aktiv dazu beitragen, dass wertvolle Bilder und Erinnerungen nicht verloren gehen? In der Topothek Isny können Bürgerinnen und Bürger helfen, historische Aufnahmen sichtbar und durchsuchbar zu machen – für die heutige und zukünftige Generation. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an alle, die bei der Topothek aktiv mitwirken möchten. Sie erfahren, wie Bilder ins System eingestellt, mit Schlagworten versehen und zeitlich sowie örtlich eingeordnet werden. Voraussetzungen sind grundlegende Computerkenntnisse, Internetzugang und gute Ortskenntnisse in Isny und Umgebung. Alle, die sich für eine Mitarbeit entscheiden, erhalten am zweiten Abend eine gezielte Einarbeitung und Unterstützung für den Einstieg in die Mitarbeit.

Die Isnyer Ach – Ein geschichtliches und biologisches Kleinod

Erhard Bolender

Donnerstag, 20.11.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, Energiehaus Gymnasium Isny
EUR 5,-

Die historische Stadtentwicklung von Isny ist eng an den gesamten Achverlauf gekoppelt. Bereits die ältesten schriftlichen Quellen, wie beispielsweise die Klosterchronik von 1042, benennt die damalige Kleinsiedlung nach dem Gewässer (Isnyer Ach, Eisenach).

Die Ach stellt somit von den Siedlungsanfängen über die Klostergründung bis zur Stadtentwicklung eines der wichtigsten Gewässer Isnys dar. Die Verwendbarkeit als Brauch-, Trieb- und Trinkwasser war die wirtschaftliche Grundlage. Die hohe Schutzwürdigkeit der Ach, als ein für den Landkreis Ravensburg bedeutsames Fließgewässer, setzt sich westlich des Stadtgebietes von Isny fort. Nahezu der gesamte Mittel- und Unterlauf bis zur Einmündung in die Untere Argen ist Bestandteil des NSG „Bodenmöser“ und besitzt ferner FFH-Status. Die Ach hat somit für den gesamten Landkreis Ravensburg einen sehr hohen naturschutzfachlichen Stellenwert, wie auch die naturschutzrechtlichen Einstufungen belegen. Der kleine Fluss besitzt eine sehr gute Wasserqualität und stellt ein biologisches Kleinod dar. Unbestritten ist die Ach stadt- und landschaftsprägend.

Triologierundgang „Isny erkundet Mittelalter“

Ab Oktober 2025, 1 Vormittag

Am zweiten Sonntag im Monat (an allen geraden Monaten um 11 Uhr).

Kurhaus am Park, Unterer Grabenweg 18,
88316 Isny im Allgäu

EUR 9,–

Den Wehrgang erkunden, in einstige Verliese steigen und Türme entdecken: Der anderthalbstündige Rundgang führt um das mittelalterliche Stadtoval von Isny und in die Zeit von Türmern und Wächtern.

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Stadtführungen unter www.isny.de/erlebnisse oder in der Isny Info.

Kulinarische Stadtführung – Isny entdecken und schmecken

Jeden dritten Samstag im Monat, 11 Uhr.

Treffpunkt vor der Isny Info am Marktplatz 2.

EUR 55,–

Während einer dreistündigen Stadtführung kehren die Gäste in traditionsreiche Gasthäuser und nette Stuben ein. Die Kulinarik in Isny ist vielfältig und so erwartet die Gäste ein genussvoller Rundgang mit kulinarischen Anekdoten, historischen Entwicklungen und typisch regionalen Leckerbissen, die Isny und das Allgäu so einzigartig und schmackhaft machen.

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Stadtführungen unter www.isny.de/erlebnisse oder in der Isny Info.

Pilzwanderung – Heimische Pilze finden und erkennen

Sonntag, 12.10.2025, 1 Termin

Sonntag, 9.11.2025, 1 Termin

9.30–12.00 Uhr, Wanderparkplatz Schwanden,
88316 Isny im Allgäu

EUR 22,– (je Termin)

Pilze wachsen besonders bei warmen Temperaturen, ausreichender Feuchtigkeit und schwülem Wetter. Sie können dann innerhalb von wenigen Stunden oder Tagen aus dem Boden schießen. Zusammen mit den Pilzfreunden Altusried erkunden die Teilnehmer welche Pilzarten in unseren heimischen Wäldern wachsen. Teilnehmer werden darüber informiert, worauf man bei der Pilzsuche achten muss und was man dafür benötigt.

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Stadtführungen unter www.isny.de/erlebnisse oder in der Isny Info.

Faire Woche

Die Faire Woche 2025 findet vom 12. bis 26. September 2025 statt.

Unter dem Motto „Fair und vielfältig für eine nachhaltige Zukunft“ wird die Vielfalt des Fairen Handels gefeiert und verschiedene Facetten beleuchtet, darunter die biologische Vielfalt und die Herausforderungen des Fairen Handels.

Die Netzwerkgruppe „Fair Trade Stadt Isny“ hat mit unterschiedlichen Veranstaltern folgende Programm zusammengestellt:

10005

Gemeinwohl-Ökonomie und fairer Handel

Johannes Miller

Dienstag, 16.9.2025, 1 Abend

19.15–20.45 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 8,50

In Isny wird bereits heute der faire Handel an einigen Stellen gelebt, z.B. Fairtrade Stadt, Weltladen, Kirchengemeinden, fair handeln usw. In einer Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) würde der faire, nachhaltige und gemeinwohlorientierte Handel einen (finanziellen) Vorteil erhalten, da er neben den sozialen auch ökologische Aspekte berücksichtigt. Wie funktioniert die GWÖ, auf welchen Werten und Prinzipien basiert sie und wie kann sie (auch in Isny) dazu beitragen eine enkeltaugliche Zukunft zu gestalten?

10034

Wolle – Gutes für die Umwelt

Monka Raabe

Samstag, 27.9.2025, 1 Nachmittag

14.30–15.30 Uhr, Wolle & Schönes, Espantorstraße 7 entgeltfrei

Wolle ist gut für die Umwelt, denn sie ist ein nachwachsender Rohstoff und biologisch abbaubar. An diesem Nachmittag erfahren Sie Wissenswertes über Wolle aus deutscher Produktion. Anhand von zwei Firmen, die Wolle im Inland produzieren, sprechen wir über Nachhaltigkeit, Umweltbewußtsein und Freude am Stricken. Wolle aus dem Atelier Zitron, Wickede – eine Triebfeder zur Herstellung hochwertiger Handstrickgarne mit höchstem Oeko-Tex Standard, ist ein Beispiel hierfür. So auch die Wolle aus der Hohenloher Wolle GmbH (Schoppel Wolle) aus Wallhausen. Seit über 60 Jahren mit der Herstellung und Weiterverarbeitung von Handstrickgarne unter Beachtung höchster Qualitätsstandards „Made in Germany“ vertraut.

Veranstalter Wolle & Schönes – Monka Raabe

Faire Woche 2025 – Vielfalt erleben

Buchausstellung und Quiz

Freitag, 12.09. bis 26.09.2025,
jeweils zu den Öffnungszeiten
Stadtbücherei Isny | Kindergruppen nur mit
vorheriger Anmeldung

Gemeinwohl – Ökonomie und Fairer Handel

Dienstag, 16.09.2025, 19.15 Uhr
online | 8.50 Euro | vhs Isny | Johannes Miller

“Wer in unserem Land die Arbeit macht”

Vernissage

Sonntag, 21.09.2025, 11.30 Uhr
St.Georg & Jakobus | entgeltfrei | Künstler Daniel
Lienhard & Diakon Phillioo Groll

Podiumsdiskussion zur Ausstellung

“Wer in unserem Land die Arbeit macht”

Mittwoch, 24.09.2025, 19.30 Uhr
St.Michael | entgeltfrei | eine WElt und Caritas Aus-
schuss KG Isny

Tasche liebt Kaffee – fair-eint für morgen

Samstag, 27.09.2025, 10 – 15 Uhr
Paul-Fagius-Haus | Hutspende | Weltladen Isny

Handtaschenflohmarkt

Samstag, 27.09.2025, 10 – 15 Uhr
vor dem Paul-Fagius-Haus | Fairtrade Stadt Isny

Meo's “Kleines faires Frühstück”

Dienstag, 16. bis Mittwoch, 27.09.2025,
jeweils zu den Öffnungszeiten
Meo's Raum für Genuss & Kreatives | Bistro | Pop-up
store| Upcycling von regionalen Künstler*innen

Wolle – Gutes tun für die Umwelt

Samstag, 27.09.2025, 14.30 Uhr
Wolle & Schönes, Espantorstraße 7 | entgeltfrei |
Monka Raabe

Rund um die faire Woche:

Weltkirche erleben – Gottesdienst mit Beteiligung indischer Ordensgemeinschaften und Ccara e.V.

Sonntag, 07.09.2025, 10.30 Uhr
St.Maria | anschl. indischer Kirchenkaffee

Upcycling kreativ: Taschen nähen aus Kaffeepackungen

Freitag, 14.11.2025, 15.00 – 19.00 Uhr
vhs Isny | 28.00 Euro | vhs Isny –
Anmeldung erforderlich

Dozenten

Helmut Lange
Gedächtnistrainer und Coach



Dr. med. Guntram Fischer
Vorsitzender REFI e.V.



Isabell Dinser-Sepp
Gewaltpräventions-Trainerin



Katharina Auerswald
Coach/Aufräumcoach
Autorin



Lars Mai



Charlotte Pfau



Petra Schlachter
Freie Trauerrednerin
Redakteurin



Reinhold Reibl



Melanie Lanz



Erhard Bolender
Landschaftsarchitekt



Monka Raabe





→ Kreativ

Malen / Zeichnen	30
------------------	----

Handwerk	32
----------	----

Musik / Tanz	32
--------------	----

Malen / Zeichnen

20723

Abstrakte Acrylmalerei Workshop Rost & Risse für Anfänger und Fortgeschrittene

Heike Sachs

Freitag, 10.10.2025 16.00-20.00 Uhr

Samstag, 11.10.2025 9.00-15.00 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 70,-

Bitte mitbringen: Gute Acrylfarben, Synthetik Pinsel Flachzwinge, Wassergefäß, Teller, Malmesser, leere Joghurtbecher, Fön, Kleiderschutz, Küchenrolle, 2 Leinwände

Bei Fragen zum Material / Kurs bitte die Dozentin über die VHS kontaktieren

Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

An 2 Tagen werden wir durch den Einsatz verschiedener Medien das Spektrum der künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten mit Acrylfarben erweitern. Wir lassen Alterungsformen und echten Rost auf der Leinwand entstehen. Die sich dabei abzeichnenden Risse verleihen den Bildern einen ganz besonderen Reiz und überraschende Effekte.

20724

Freie abstrakte Acrylmalerei

Heike Sachs

Montag, 13.10.2025 17.30-20.30 Uhr

Montag, 20.10.2025 17.30-20.30 Uhr

Montag, 3.11.2025 17.30-20.30 Uhr

Montag, 10.11.2025 17.30-20.30 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 80,-

Bitte mitbringen: 2 Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, Malmesser, Fön, Küchenrolle, Japanspachtel, Wassersprühflasche, Becher, Asche fein und grob, Kaffeesatz getrocknet, Sand.

Sonstige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

In der freien Acrylmalerei werden wir verschiedene Techniken wie Schichten, Gießen, Spachteln und Spritzen kombinieren, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen. Ein wichtiger Aspekt der freien Acrylmalerei ist die Möglichkeit, mit verschiedenen Texturen und Effekten zu spielen.

Materialien wie Sand, Asche, Kohle oder Steinmehl können in die Farbe gemischt werden, um interessante Oberflächenstrukturen zu erzeugen.

Auch die Verwendung von Rosteffekten kann den Kunstwerken eine besondere Tiefe und Ausdruckskraft verleihen.

Insgesamt bietet die freie Acrylmalerei eine wunderbare Möglichkeit, sich künstlerisch auszudrücken und neue Techniken und Ideen zu erkunden.

Workshop: Struktur & Gold für Anfänger und Fortgeschrittene

Heike Sachs

Freitag, 7.11.2025 16.00–20.00 Uhr

Samstag, 8.11.2025 9.00–15.00 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 70,–

Bitte mitbringen: gute Acrylfarben, Synthetik Pinsel Flachzwinge, Wassergefäß, Teller, Malmesser, leere Joghurtbecher, Fön, Kleiderschutz, Küchenrolle, 2 Leinwände, Sand, Asche, Kohle, Topfkratzer.

Bei Fragen zum Material / Kurs bitte die Dozentin über die VHS kontaktieren

Sonstige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Wenn man Spachtelmasse mit verschiedenen Zusätzen mischt, erhält man schöne Strukturen, die wirkungsvoll in das Gesamtbild integriert werden. Diese Strukturen eignen sich hervorragend um sie durch das dezente Anbringen von Blattgold, Goldspray oder Metallic-Farben zu veredeln und somit wunderschöne Effekte zu erzielen.

Freie abstrakte Acrylmalerei, WEISS wo Stille Gestalt annimmt und jede Nuance eine Geschichte erzählt

Heike Sachs

Montag, 17.11.2025 17.30–20.30 Uhr

Montag, 24.11.2025 17.30–20.30 Uhr

Montag, 1.12.2025 17.30–20.30 Uhr

Montag, 8.12.2025 17.30–20.30 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 80,–

Bitte mitbringen: 2 Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, Malmesser, Fön, Küchenschwamm, Küchenrolle, Japanspachtel, Wassersprühflasche, Becher, Asche fein und grob, Japanpapier, Bleistifte.

Sonstige Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Diesmal geht es um Weiß – die Farbe aller Möglichkeiten.

Damit sind allerdings nicht freie, unbemalte Stellen auf der Leinwand gemeint, sondern vielmehr verschiedene Weißnuancen welche die Macht des Lichtes und die Stille des Schattens vertiefen.

Feinste Weißschattierungen werden mit verschiedenen Materialien in Szene gesetzt.

Wir formen Licht und Schatten, heben Konturen hervor und lassen verborgene Schichten erscheinen damit Weiß neben anderen Farben seine Präsenz entfaltet – die Kraft der Zurückhaltung und die Eleganz der Simplität.

21050

Kreativ gestalten in Ton – ein Töpferkurs zum Ausprobieren

Stephanie Sieben

Donnerstag, 6.11.2025 15.00–18.00 Uhr

Donnerstag, 13.11.2025 15.00–18.00 Uhr

Keramikwerkstatt Sieben,

87480 Weitnau, Trauchburgstraße 1 A

EUR 98,50 (Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten).

Bitte mitbringen:

Schürze oder altes Hemd; ggf. Objekte für Abdruck (z.B. Spitzendecke, Blätter etc.)

Haben Sie Lust, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Freude am Ausprobieren?

In diesem Kurs entdecken Sie die faszinierende Welt des Töpferns. Ob individuelle Müslischale, Lieblingstasse oder ein kleines Unikat für den Alltag – Sie lernen einfache Grundtechniken, arbeiten mit Ton, fühlen die Form entstehen unter Ihren Fingern. Dabei steht nicht das Perfekte im Vordergrund, sondern das Persönliche, das Sinnliche – und der Spaß am Gestalten.

Egal, ob Sie Anfänger sind oder Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kreativität in entspannter Atmosphäre zu entfalten.

21301

Taschen nähen aus Kaffeepackungen – Upcycling kreativ

Nicole Pfohl

Freitag, 14.11.2025, 1 Nachmittag

15.00–19.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 28,–

Aus Alt mach neu! In diesem Kurs nähen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre ganz persönliche Einkaufstasche – und das aus einem ungewöhnlichen Material: gebrauchten Kaffeeverpackungen. Mit 8 leeren Kaffeetüten – einer Kaffeemarke – kann man eine stabile Tasche nähen. Es ist egal, ob 1 KG oder 500 Gramm – sie müssen nur von der gleichen Sorte sein.

Sie können ihre mindestens 8 gesammelten Kaffeetüten mitbringen – die Kaffeetüten dürfen nur ganz oben aufgeschnitten sein! Ist Ihnen das nicht möglich, können Sie diese vor Ort erwerben. Grundkenntnisse im Nähen sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Sie brauchen eine eigene Nähmaschine, nach der Anmeldung erhalten Sie eine detaillierte Materialliste und weitere Hinweise.

20507

Lateinamerikanische Tänze als Linedance

Andrea Magg

Freitag, 10.10.2025 17.00–18.00 Uhr

Freitag, 17.10.2025 17.00–18.00 Uhr

Freitag, 24.10.2025 17.00–18.00 Uhr

Freitag, 7.11.2025 17.00–18.00 Uhr

Tanzschule Magg

EUR 62,50

Bitte in Freizeitkleidung kommen.

Du möchtest gerne nach fetziger Musik tanzen und dich dazu bewegen, dann komm und mach mit.

Wir tanzen gemeinsam Bachata, Salsa und Rumba.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In jedem Kurs wird etwas Neues gelernt.

Es lohnt sich!

Wir freuen uns auf Dich!

20511

Herbst-Tanznachmittag mit Kreistänzen und Poesie

Michaela Schillinger

Samstag, 8.11.2025, 1 Nachmittag

14.00–18.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 29,–

„Herbst – Innehalten in goldenen Schuhen...“

(S. Droste-Lohmann). Mit Kreistänzen aus aller Welt und Gedichten feiern und genießen wir die Fülle des Herbstes und vergolden uns die kürzer werdenden Tage.

Sie benötigen dafür keine Tanzkenntnisse.

20513

Workshop: Tanzimprovisation

Jean Van Koeverden

Mittwoch, 24.9.2025, 1 Abend

19.15–21.45 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 18,50

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung zum Bewegen (keine festen Jeans), dicke Socken oder Schlappchen (keine Straßenschuhe), etwas zu trinken

Nach Warm-up und Übungsvorschlägen mit 10 (!) verschiedenen tänzerischen Methoden unterstütze ich Sie dabei, spontane, ganz eigene Bewegungen auftauchen zu lassen. Sie beginnen zu tanzen, sobald Sie mit Ihrem Körper etwas tun und es Ihnen dabei Spass oder Freude macht. Dann begegnen Ihnen Andere und Ihre eigenen Bewegungen verändern sich und Sie beeinflussen die Bahnen Anderer. In Gruppen entstehen gemeinsam Tänze, in denen Ihre Ideen und Schritte enthalten und sichtbar sind.

Keine Vorkenntnisse nötig, für alle Altersstufen geeignet.

Workshop: Tanzimprovisation

Jean Van Koeverden

Mittwoch, 7.1.2026, 1 Abend

19.15-21.45 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 18,50

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung zum Bewegen (keine festen Jeans), dicke Socken oder Schlappchen (keine Straßenschuhe), etwas zu trinken

Inhalt siehe Kurs 20513

Boogie Woogie Tanzkurs

Franz Walser

Freitag, 24.10.2025, 8 Abende

18.00-19.30 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 62,50

Bitte in Freizeitkleidung kommen.

In 8 Übungsabenden werden den Teilnehmern die Grundschrirte, Schrittvationen und erste Figuren des lebensfrohen Tanzstils Boogie Woogie beige-bracht. Ziel des Kurses ist nicht nur die technische Umsetzung, sondern auch die Kreativität und den individuellen Ausdruck beim Tanzen zu fördern. Es können sich auch Einzelpersonen anmelden - am ersten Übungsabend werden dann Paare gebildet.

Das Orchester aus der Hosentasche – Mundharmonika Basiskurs

Manfred Zorell

Dienstag, 16.9.2025, 6 Vormittage

9.30-10.30 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 84,- (Gebühr inklusive Basisheft und Mundharmonika).

Du wolltest schon immer mal ein Musikinstrument spielen, hattest aber aus verschiedensten Gründen keine Gelegenheit dazu. Es ist nie zu spät, jeder Herzenswunsch geht irgendwann, irgendwie mal in Erfüllung.

Hinter dem „Orchester aus der Hosentasche“ steht die Mundharmonika.

Unkompliziert in alle Richtungen kann sie auch ohne Notenkenntnisse in jedem Alter erlernt werden.

Basiskurs Teil1:

- Allgemeines über Mundharmonika
- Behandlung und Pflege
- Die ersten Versuche, Einzelton
- Die ersten Übungen und Lieder (ohne Noten)
- Gemeinsame Übungen

Ankündigung:

Afrikanisches Trommeln – sprechen Sie uns gerne an. Es werden laufend Trommelkurse angeboten.

Dozenten

Heike Sachs
Kommunikations-
und Rhetoriktrainerin



Stephanie Sieben
Gestalttherapeutin



Andrea Magg
Tanzlehrerin



Michaela Schillinger
Tanztherapeutin, Kreistanzleiterin
und Dipl. Psychologin



Jean Van Koeverden
Tanztherapeut



Franz Walser
Tanzlehrer



Manfed Zorell



Nicole Pfohl





→ Gesundheit / Bewegung

Gesundheitsbildung	38
--------------------	----

Gymnastik / Bewegung	38
----------------------	----

Yoga / Entspannung	40
--------------------	----

Gesundheitsbildung

30500

Entzündungshemmende Ernährung

Nadine Urbas

Mittwoch, 22.10.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, vhs Flachs-Stüble, EG

EUR 11,-

„Was unser Essen mit Entzündungen im Körper macht – und wie wir gegensteuern können“. Chronische Entzündungen gelten als stille Mitverursacher vieler Zivilisationskrankheiten – von Gelenkschmerzen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ernährung gezielt zur Linderung beitragen kann, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und wie Sie diese einfach in Ihren Alltag integrieren.

30503

Basische Ernährung

Nadine Urbas

Mittwoch, 12.11.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, vhs Flachs-Stüble, EG

EUR 11,-

„Säure-Basen-Balance auf dem Teller – Mythos oder Heilmittel?“

Was bedeutet „basisch essen“ – und kann das wirklich gesund machen? In diesem Vortrag beleuchten wir das Konzept der basischen Ernährung, erklären die Unterschiede zwischen säure- und basenbildenden Lebensmitteln und zeigen alltagstaugliche Wege auf, wie Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Gymnastik & Bewegung

30130

Fitness- und Funktionsgymnastik

Karin Glasl

Montag, 13.10.2025, 8 Abende

18.30-19.30 Uhr, Turnhalle Siloah

EUR 72,-

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte und großes Handtuch

Wer übt schon gerne alleine?

In unserer gemischten Gruppe fördern und fordern wir all das, wovon jeder weiß, dass man es ab einem „gewissen“ Alter trainieren sollte.

Pilates – Basics

Renate Schwarz

Dienstag, 16.9.2025, 10 Abende

16.45–18.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 88,50 / erm. EUR 75,50

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken.

Pilates ist ein sehr effektives Trainingsprogramm, ganz unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist, von Atmung, Kraft und Bewegung, stärkst Du Deine Muskeln, machst Deine Gelenke frei, deine Wirbelsäule beweglich, baust Stress ab.

Pilates kann Schmerzen vorbeugen bzw. lindern und erhöht auf jeden Fall Dein Körperbewusstsein. Ein Zugewinn an Lebensqualität!

Sling-Training für Geübte

Simone Treichel

Dienstag, 16.9.2025, 6 Vormittage

10.30–11.30 Uhr, Turnhalle Stephanuswerk

EUR 75,–

Funktionelles Training mit viel Spaß an der Bewegung mit Hilfe eines Seil- und Schlingensystems.

Neben der oberflächlichen Muskulatur kräftigen Sie die gesamte Tiefenmuskulatur von Rücken, Bauch und Beckenboden und beugen Haltungsschwächen und Rückenleiden vor. Das Training am Slingtrainer ist im Fitnessbereich genauso wie im Leistungssport einsetzbar.

Gelenk- und wirbelsäulenfreundliche Gymnastik

Gabriele Koeppel-Schirmer

Mittwoch, 12.11.2025, 9 Vormittage

10.00–11.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 77,–

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, und bringen eine Decke, rutschfeste Socken und eine kleines Kissen mit.

Die Beweglichkeit unserer Gelenke ist Voraussetzung für vielfältige Bewegungen. Durch regelmäßige Übungen und das richtige Verhalten in den Alltags-tätigkeiten können vorbeugend Fähigkeiten erhalten bleiben. Spielerische Angebote und Entspannungsmomente werden dabei nicht zu kurz kommen.

30250

Ganzheitliche Gesundheitsgymnastik für Geübte

Helga Horn

Montag, 15.9.2025, 12 Vormittage

9.00-10.15 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 95,-

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

Im Alltag beweglich bleiben. Schwerpunkte werden gesetzt auf Übungen für die Wirbelsäule, systematisches Training, Entspannung, Vorbeugung gegen Osteoporose und Stärkung der Muskulatur. Zusätzlich werden Pilates-Übungen mit besonderem Augenmerk auf die Atmung eingebracht.

30251

Ganzheitliche Gesundheitsgymnastik

Helga Horn

Mittwoch, 17.9.2025, 12 Nachmittage

14.00-15.15 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 95,-

Bitte mitbringen: Decke und Kissen

Im Alltag beweglich bleiben. Schwerpunkte werden gesetzt auf Übungen für die Wirbelsäule, systematisches Training, Entspannung, Vorbeugung gegen Osteoporose und Stärkung der Muskulatur. Zusätzlich werden Pilates-Übungen mit besonderem Augenmerk auf die Atmung eingebracht.

Yoga / Entspannung

30102

Sanftes Yoga

Anne Girr

Montag, 6.10.2025, 10 Vormittage

8.45-10.15 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 90,- / erm. EUR 77,-

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch

Wieder beweglicher, wieder geschmeidiger werden? Mit sanften Yoga-Übungen kann das gelingen. Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen können teilnehmen. Auf individuelle Bedürfnisse wird eingegangen.

Hatha-Yoga

Anne Girr

Montag, 6.10.2025, 10 Vormittage

10.30-12.00 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 90,- / erm. EUR 77,25

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch

Wir erlernen schrittweise Yogastellungen und kombinieren diese mit gezielter Atmung und vertiefter Körperwahrnehmung.

Der Geist wird ruhiger, der Körper elastischer.

After Work Yoga

Renate Schwarz

Dienstag, 16.9.2025, 10 Abende

18.15-19.30 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 88,50 / erm. EUR 82,50

Bitte mitbringen: großes Handtuch, eine warme Decke und dicke Socken

Für Einsteiger jeden Alters. Gönn dir eine Stunde Auszeit. Sanft fließende Körperübungen lösen Muskelverspannungen, verschiedene Asanas und kurzes Sitzen oder Liegen in Stille (Meditation) bringen deinen Geist zu Ruhe.

Lass deinen Tag entspannt ausklingen und gib dir neue Energie und Gelassenheit für deinen restlichen Abend.

Qigong – Entspannung im Alltag

Lena Dreier

Dienstag, 16.9.2025, 10 Vormittage

9.30-11.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 95,-

Bitte mitbringen: Bequeme Alltagskleidung genügt und für die Füße dicke Socken möglichst mit Stoppern.

Anhand der Übungsreihe „die 18 Bewegungen aus dem Taiji-QiGong“ optimieren wir unsere Bewegungsabläufe auch für den Alltag. Im Herbst rüsten wir uns für die kältere Jahreszeit mit Klopfübungen aus der Akupressur. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und die Übungen können auch bei körperlichen Einschränkungen ausgeführt werden. Wir üben abwechselnd im Sitzen oder im Stehen.

Mit Qigong gut durch den Winter

Lena Dreier

Dienstag, 2.12.2025, 6 Vormittage

10.00-11.30 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 59,-

Bitte mitbringen: Das Üben ist in bequemer Alltagskleidung möglich. Sie benötigen nur warme Socken.

In der kalten Jahreszeit stehen Akupressur in Form von Klopfübungen und Eigenmassagen im Mittelpunkt. Außerdem werden die Übungen so ausgeführt, daß sie „nährend“ wirken da wir im Winter unsere Energien einteilen müssen. Sanfte Dehnungen helfen dem Körper für eine Geschmeidigkeit in den Gelenken und Faszien. Wir werden eine „Brokat-Reihe“ kennenlernen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Yoga & Selbstfürsorge bei Bauchschmerzen, Zyklusbeschwerden und Endometriose

Stephanie Sieben

Donnerstag, 18.9.2025 18.00-19.00 Uhr

Donnerstag, 25.9.2025 18.00-19.00 Uhr

Donnerstag, 2.10.2025 18.00-19.00 Uhr

vhs Saal, 1. Stock

EUR 29,50

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Wünschst du dir einen geschützten Raum, in dem du mit deinem Körper nicht kämpfen musst – sondern lernen kannst, ihn achtsam zu begleiten? In dieser besonderen Yogagruppe für Frauen darf alles da sein: Schmerz, Erschöpfung, Sehnsucht nach Ruhe – aber auch Kraft, Lebendigkeit und Verbindung. Mit sanften Yogaübungen, viel Achtsamkeit und liebevoller Begleitung laden wir Körper, Atem und Nervensystem ein, weicher zu werden. Du musst nichts leisten – nur du selbst sein dürfen.

Was Dich erwartet.

Sanftes, schmerzsensibles Yoga – angepasst an deine Tagesform

Übungen zur Entlastung des Unterbauchs & Linderung von Verspannungen

Atemtechniken für mehr Ruhe & Selbstregulation

Impulse zur Zyklusachtsamkeit und innerer Balance

Kleine Rituale der Selbstfürsorge – für zuhause und unterwegs

Du brauchst keine Vorerfahrung. Nur die Bereitschaft, dir selbst freundlich zu begegnen.

Im Alltag beweglich – sanfte Bewegung nach der Feldenkrais-Methode

Veronika Schellhorn-Plötz

Donnerstag, 16.10.2025, 7 Abende

16.30-17.45 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 57,50

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein kleines Kissen

Die von Moshe Feldenkrais entwickelte Methode („Bewusstheit durch Bewegung“) bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit, anhand von einfachen Bewegungen die Eigenwahrnehmung und Beweglichkeit zu schulen. Dieser Kurs dient dazu, tief verwurzelte Gewohnheiten und Einschränkungen zu erspüren, neue Möglichkeiten zu entdecken sowie Leichtigkeit und Freiheit in unseren Bewegungen wiederzuerlangen.

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Dagmar Hoppe

Donnerstag, 25.9.2025, 6 Vormittage

9.30-11.00 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 57,50

Bitte mitbringen: 2 Handtücher zur Unterstützung für Kopf und Beine, bequeme Kleidung oder Sportsachen, evtl. rutschfeste Noppensocken.

Freude an Bewegung. Präventiv, gesund und gelenkschonend – mit einfachen, aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen.

Mit Leichtigkeit und Klarheit erhalten Sie Zugang zu Ihrer vorhandenen Körperressourcen. Sie fokussieren sich auf Ihre Kräfte, erkunden spielerisch forschend den eigenen Körper und entdecken dabei Vergessenes neu.

Ihre Sinne werden geschärft und verfeinert. Ganz nebenbei fördern Sie die Vorstellungskraft, verbessern die Koordination und stärken das Körperbewusstsein. Das Ergebnis: Ein angenehmes mobilisiertes Körpergefühl, mehr Energie und tiefe Entspannung.

Unser Becken – Unsere Mitte

Dorle Brunner

Mittwoch, 17.9.2025 18.30–19.45 Uhr

Mittwoch, 1.10.2025 18.30–19.45 Uhr

Mittwoch, 8.10.2025 18.30–19.45 Uhr

Mittwoch, 15.10.2025 18.30–19.45 Uhr

Mittwoch, 5.11.2025 18.30–19.45 Uhr

Mittwoch, 19.11.2025 18.30–19.45 Uhr

vhs Saal, 1. Stock

EUR 51,–

Bitte mitbringen: Ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters, die ihren Beckenboden wieder neu erleben, richtig wahrnehmen und seine Funktionen kennenlernen wollen.

Mit Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen entdecken wir den Zusammenhang unseres Beckenbodens u.a. zur Atmung, den Füßen, den Faszien und zu unserer Haltung. Wir bekommen Stabilität und beugen so Beschwerden wie Inkontinenz oder Organsenkung vor. Nehmen wir unseren Beckenboden als Körpermitte bewusst wahr, werden wir uns auch im Alltag stark, dynamisch und getragen fühlen. Quereinsteiger herzlich willkommen

T'ai Chi Ch'an Anfänger/Fortgeschrittene Kurzform Yangstils nach Cheng Man Ching

Tanja Zimmer

Montag, 15.9.2025, 6 Abende

18.15–19.45 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 59,–

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen. Leichte weiche Turnschuhe oder warme Stopper- Socken.

T'ai Chi ist ein altes chinesisch-taoistisches Übungssystem, das unter vielen Aspekten geübt wird: Schulung des Körperbewußtseins, Entspannung, Atemübung, Heilgymnastik, Entwicklung der inneren Energie (Ch'i), sanfte Kunst der Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. – Das Üben führt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und eignet sich für Menschen jeden Alters. Die sanften, fließenden Bewegungen im T'ai Chi Ch'uan stehen für die Idee, daß Weiches Hartes überwindet. Hierin liegt die Wurzel der Kampfkunst, was eine der drei Hauptwurzeln, neben Gesundheit- und Meditationsaspekten im T'ai Chi Ch'uan ist.

Faszien Qi-Gong/ Yi Jin Jing im Liegen Klang-schalen Abschlussentspannung

Tanja Zimmer

Montag, 15.9.2025, 6 Abende

16.45-17.45 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 41,-

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen, Leichte weiche Turnschuhe oder warme Stopper- Socken.

Yi Jin Jing: Man findet früheste Beschreibungen dieser Übungen in einer 2000 Jahre alten Bibliografischen Abhandlung – in der Geschichte der Han-Dynastie. In den 1970er Jahren wurde in einem antiken Grab in der zentralchinesischen Stadt Changsha eine Brokatmalerei entdeckt. Auf ihr sind über 40 Illustrationen von Übungen zusehen, in denen die Prototypen der grundlegenden Bewegungen der heutigen Yi Jin Jing Übungen zu erkennen sind. Mit diesen Übungen werden unser Faszien angesprochen durch Übungen zur Dehnung von Knochen und Sehnen, Sanfte und gleichmäßige Bewegungen für koordinierte Anmut. Chinesisches Qigong – Yi Jin Jing beruht auf 12 traditionellen Übungen die den Übenden helfen sowohl die inneren als auch die äußeren Muskeln zu pflegen. Sich dadurch besser zu Erden, heißt in diesem Zusammenhang einen adäquaten Muskeltonus herstellen zu können.

Dozenten



Nadine Urbas
Ernährungsberaterin
Yogalehrerin



Karin Glasl
Übungsleiterin Freizeitsport



Renate Schwarz
Yogalehrerin



Simone Treichel
Fitness- und Personaltrainerin



Gabriele Koeppel-Schirmer
Physiotherapeutin

Dorle Brunner
Physiotherapeutin/
Beckenbodentrainerin

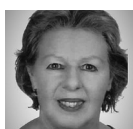


Helga Horn
Übungsleiterin

Anne Girr
Heilpraktikerin



Lena Dreier
Lehrerin Qi Gong



Stephanie Sieben
Yogalehrerin



Veronika Schellhorn-Plötz
Feldenkraislehrerin



Dagmar Hoppe
Feldenkraislehrerin



Tanja Zimmer
Lehrerin Qi Gong
Übungsleiterin T'ai Chi Ch'uan





→ Sprachen

Deutsch	52
---------	----

Englisch	53
----------	----

Französisch	53
-------------	----

Italienisch	55
-------------	----

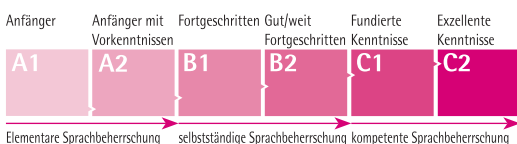
Spanisch	56
----------	----

Japanisch	58
-----------	----

Klingonisch	58
-------------	----

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen bei vhs-Sprachkursen

Um unseren Kursteilnehmern die Orientierung zu erleichtern und Sprachniveaus vergleichbar zu machen, haben wir die Kurse unserer vhs-Sprachschule in diesem Semesterprogramm nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen klassifiziert. Die Einstufung markiert jeweils das Kursziel. Sie finden in unserem Semesterprogramm folgende Einstufungen:



A1

Hören: Sie verstehen einfache Wörter und Sätze zu Ihnen vertrauten Themen.

Sprechen: Sie können sich auf einfache Art über vertraute Themen verständlich machen.

Lesen: Sie können einfache Sätze und Hinweise, z.B. auf Schildern und Plakaten, lesen.

Schreiben: Sie sind in der Lage, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, auszufüllen.

A2

Hören: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche und kurze Mitteilungen.

Sprechen: Sie können eine Unterhaltung zu alltäglichen Themen führen.

Lesen: Sie verstehen die Texte in Anzeigen oder Speisekarten.

Schreiben: Sie sind in der Lage, kurze Mitteilungen zu verfassen.

B1

Hören: Sie verstehen das Wesentliche in Nachrichten und Gesprächen, wenn langsam gesprochen wird.

Sprechen: Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben.

Lesen: Sie verstehen Texte aus der Alltags- und Berufswelt.

Schreiben: Sie sind in der Lage, einen persönlichen Brief zu schreiben.

B2

Hören: Sie verstehen die meisten Sendungen und Filme im Fernsehen.

Sprechen: Sie können sich mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.

Lesen: Sie verstehen Zeitungsberichte zu aktuellen Themen.

Schreiben: Sie können detaillierte Texte und Berichte verfassen.

C1

Hören: Sie verstehen mühelos Hörfunk und Fernsehsendungen.

Sprechen: Sie können sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.

Lesen: Sie verstehen Texte zu komplexen Themen und literarische Texte.

Schreiben: Sie können sich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

C2

Sie hören, sprechen, lesen und schreiben auf dem Niveau eines Muttersprachlers / einer Muttersprachlerin.

Anmeldungen sind
zu allen Kursen und
Einzelveranstaltungen
notwendig.

Deutsch

40400

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger (A1) mit geringen Vorkenntnissen

Ute Jungchen

Dienstag, 16.9.2025, 12 Nachmittage

16.15-17.45 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 101,- / erm. EUR 86,50

Sie wollten schon immer Deutsch lernen. Immer wieder nehmen Sie sich vor, einmal einen Deutschkurs zu besuchen, hatten nur bisher nicht den Mut oder die Zeit. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig und herzlich eingeladen. Mit viel Spaß erlernen wir gemeinsam die deutsche Sprache und haben viele Erfolgserlebnisse. Wir lernen uns in Alltagssituationen zu verständigen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Quereinsteiger mit bereits geringen Deutschkenntnissen als auch als Fortsetzungskurs aus dem Semester 1/2025

Schritte Plus (neu) 1 + 2 vom Hueber Verlag

(Kurs- und Arbeitsbuch (Kursbuch: ISBN: 978-3-19-101081-2; Arbeitsbuch: ISBN: 978-3-19-511081-5).

Bitte bringen Sie die Lehr- und

Arbeitsbücher zur ersten Unterrichtsstunde mit.

40402

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger (A1/A2) mit guten Vorkenntnissen

Ute Jungchen

Dienstag, 16.9.2025, 12 Abende

17.50-19.20 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 101,- / erm. EUR 86,50

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Quereinsteiger mit bereits guten Deutschkenntnissen als auch als Fortsetzungskurs aus dem Semester 1/2025.

40404

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (B1)

Ute Jungchen

Dienstag, 16.9.2025, 12 Abende

19.25-20.55 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 101,- / erm. EUR 86,50

Wir vertiefen weiterhin die im letzten Kurs erworbenen Kenntnisse anhand typischer Alltags- und Berufssituationen und üben, eigene Gedanken und Meinungen im Gespräch zum Ausdruck zu bringen. Textverständnis und Grammatik sind weitere Bestandteile des Kurses. Es ist der Fortsetzungskurs aus dem Semester 1/2025 und dient als Vorbereitung für die B1- Prüfung in Deutsch als Fremdsprache.

Englisch

40615

Englisch für Fortgeschrittene am Vormittag (B2)

Johanna Schanbacher

Mittwoch, 1.10.2025, 10 Vormittage

9.30-11.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 90,-

Konversation, vorwiegend über aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache

40623

Englisch für Best Agers 50+ (A2.2)

Tanja Steiert

Montag, 22.9.2025, 15 Nachmittage

16.15-17.45 Uhr, vhs Bleich-Kammer, EG

EUR 179,-

Dieser Kurs ist ideal zum Weiterlernen oder Wiedereinsteigen nach Kursen auf der Niveaustufe A2.1 oder mit vergleichbaren Vorkenntnissen. In diesem Kurs trainieren Sie das Hören, Lesen, Schreiben und besonders das Sprechen! Sie erwerben wichtige sprachliche Fähigkeiten, um in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren zu können. Zentral ist hierbei ein natürliches Englisch in lebensnahen Dialogen und Texten. Außerdem zeigen Video-Clips authentische Alltagsszenen, die motivieren, Ihre neuen Englischkenntnisse einzusetzen.

Lehrwerk: Easy English Upgrade A2.2 (Band 4), ab Lektion 1 ISBN 978-3-06-122720-3

Französisch

40810

Französisch am Vormittag (B1/B2)

Johanna Schanbacher

Dienstag, 30.9.2025, 10 Vormittage

9.30-11.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 90,-

Für Fortgeschrittene

Konversation, vorwiegend über aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache.

Französisch für Einsteiger (A1)

Laurent Glauzy

Dienstag, 16.9.2025, 10 Abende

17.35–19.05 Uhr, vhs Bleich-Kammer, EG

EUR 101,- / erm. EUR 87,-

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger
 Sie wollen entspannt und zugleich effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache erlernen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, bei dem die intensive Wortschatzarbeit zur Sicherheit beim Hören, Sprechen und Schreiben führt. Sie trainieren das Hörverstehen stufenweise und erzielen durch kurze Lernsequenzen einen schnellen Lernfortschritt.
 Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1;
 ISBN: 978-306520176

Französisch für Einsteiger (A1) mit Vorkenntnissen

Laurent Glauzy

Dienstag, 16.9.2025, 10 Nachmittage

16.00–17.30 Uhr, vhs Bleich-Kammer, EG

EUR 101,- / erm. EUR 87,-

Französisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Grundlagenkenntnissen
 Sie wollen entspannt und zugleich effektiv in einer kleinen Gruppe die französische Sprache neu erlernen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, bei dem die intensive Wortschatzarbeit zu Sicherheit beim Hören, Sprechen und Schreiben führt. Sie trainieren das Hörverstehen stufenweise und erzielen durch kurze Lernsequenzen einen schnellen Lernfortschritt.
 Lehrwerk des Kurses: Perspectives Allez-y! A1;
 ISBN: 978-306520176

Französische Konversation

Laurent Glauzy

Dienstag, 7.10.2025 19.15–21.00 Uhr

Dienstag, 21.10.2025 19.15–21.00 Uhr

vhs Bleich-Kammer, EG

EUR 27,50

Sie wollten schon immer Französisch in lockerer Runde anwenden und verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig!
 Zunächst bieten wir an zwei Terminen freies Sprechen, Üben und Austauschen – ganz ohne Leistungsdruck. Eine Verlängerung ist möglich, je nach Interesse der Gruppe.
 Bienvenue – wir freuen uns auf Sie!

Italienisch

40900

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger (A1)

Beatrice Zeising

Montag, 22.9.2025, 10 Abende

18.00-19.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 82,- / erm. EUR 70,50

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer die einen A1 Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten, bevor sie mit einem Kurs auf A2 Niveau beginnen.

40908

Italienisch für fortgeschritten Anfänger (A1)

Beatrice Zeising

Mittwoch, 24.9.2025, 10 Abende

19.00-20.00 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 82,- / erm. EUR 70,50

Sie können sich bereits selbstständig in den Alltagssituationen verständigen? Sie verstehen im Urlaub vieles und können elementare Bedürfnisse äußern? Dann ist dieser Kurs ideal

40910

Italienisch für Anfänger (A1) Fortsetzung

Beatrice Zeising

Montag, 22.9.2025, 10 Abende

16.50-17.50 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 82,- / erm. EUR 74,50

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die gerne Italienisch lernen wollen.

Lehrbuch Allegro neu 1 Klett Verlag, ab Lektion 7

Spanisch

42201

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1)

Maria Jacqueline Arboleda-Brigel

Dienstag, 16.9.2025, 12 Abende

17.30-19.00 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 111,- / erm. EUR 95,-

In einem lebendigen Unterricht werden Grammatik, Wortschatz und die richtige Aussprache vermittelt, sowie kulturelle Hintergründe. Wir arbeiten in Gruppen, aber auch individuell. Außer dem Lehrbuch verwenden wir noch verschiedene Kopien. Unser Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre mit Humor die spanische Sprache zu lernen.

Lehrbuch: El Curso en vivo A1 (Klettverlag) ab Lektion 5

42202

Spanisch für weit Fortgeschrittene (B1)

Maria Jacqueline Arboleda-Brigel

Dienstag, 16.9.2025, 12 Abende

19.05-20.35 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 111,- / erm. EUR 95,-

In einem lebendigen Unterricht werden Grammatik, Wortschatz und richtige Aussprache vermittelt sowie kulturelle Hintergründe. Wir arbeiten in Gruppen, aber auch individuell. Außer dem Lehrbuch verwenden wir noch verschiedene Kopien. Unser Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre mit Humor die spanische Sprache zu lernen.

Lehrbuch: Konversation Protagonistas B1 ab Lektion 5

42203

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger (A1)

Maria Jacqueline Arboleda-Brigel

Mittwoch, 17.9.2025, 12 Abende

19.20-20.50 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 111,- / erm. EUR 95,-

In einem lebendigen Unterricht werden Grammatik, Wortschatz und die richtige Aussprache vermittelt, sowie kulturelle Hintergründe. Wir arbeiten in Gruppen, aber auch individuell. Außer dem Lehrbuch verwenden wir noch verschiedene Kopien. Unser Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre mit Humor die spanische Sprache zu lernen.

Lehrbuch: El Curso en vivo A1 (Klettverlag) ab Lektion 5

Spanisch für weiter fortgeschrittene Anfänger (A2)

Maria Jacqueline Arboleda-Brigel

Mittwoch, 17.9.2025, 12 Abende

17.45-19.15 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 111,- / erm. EUR 95,-

In einem lebendigen Unterricht werden Grammatik, Wortschatz und richtige Aussprache vermittelt sowie kulturelle Hintergründe. Wir arbeiten in Gruppen, aber auch individuell. Außer dem Lehrbuch verwenden wir noch verschiedene Kopien. Unser Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre mit Humor die spanische Sprache zu lernen.

Lehrbuch: El curso en Vivo A2 (Klettverlag), ab Lektion 8

Spanisch für weiter fortgeschrittene Einsteiger (A1)

Maria Jacqueline Arboleda-Brigel

Donnerstag, 18.9.2025, 12 Abende

18.00-19.30 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 111,- / erm. EUR 95,-

In einem lebendigen Unterricht werden Grammatik, Wortschatz und richtige Aussprache vermittelt, sowie kulturelle Hintergründe. Wir arbeiten in Gruppen, aber auch individuell. Außer dem Lehrbuch verwenden wir noch verschiedene Kopien. Unser Ziel ist es, in angenehmer Atmosphäre mit Humor die spanische Sprache zu lernen.

Lehrbuch: El curso en Vivo A1 (Klettverlag), ab Lektion 11

Samstag – Seminar / Sabado de espanol

Maria Jacqueline Arboleda-Brigel

Samstag, 10.1.2026 9.00-12.00 Uhr

Samstag, 24.1.2026 9.00-12.00 Uhr

vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 45,-

2tägiges Spanisch Seminar für fortgeschrittene Anfänger ab A1 Niveau. Lockeres und doch ein intensives Training, Wiederholungen, Grammatik und Lektüre. Alltagssituationen, Reisen, Filme und mehr. Jede halbe Stunde Thema-Wechsel mit aktiven Pausen.

Japanisch

41001

Japanisch für Anfänger – Intensivkurs ohne Vorkenntnisse online über Zoom

Yumiko Kerber

Sonntag, 21.9.2025, 15 Nachmittage

13.00-14.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 207,50

Japanisch ist eine leichte Sprache. Für den Anfang gibt es kein Plural, wenig Konjugationen und Deklinationen. Die Dozentin (eine echte Tokioterin) unterrichtet nicht nur Sprache, sondern auch die alte japanische Kultur.

Lehrbeauftragte an der Hochschule Kempten

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt

(ISBN: 13-978-4990038472)

41000

Japanisch B1 online über Zoom

Yumiko Kerber

Sonntag, 7.9.2025, 15 Abende

18.30-20.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 207,50

Japanisch ist eine leichte Sprache. Für den Anfang gibt es kein Plural, wenig Konjugationen und Deklinationen. Die Dozentin (eine echte Tokioterin) unterrichtet nicht nur Sprache, sondern auch die alte japanische Kultur.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt Band 2A ab

Lektion 8. Kumon Kanji-Drill für 2.Klasse,

ISBN-978-4-7743-2910-9

Klingonisch

10027

Klingonisch – Die Sprache der Krieger

André Müller

Dienstag, 7.10.2025, 1 Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Bekannt wurde die klingonische Sprache durch Raumschiff Enterprise und später durch The Big Bang Theory. Die künstliche Sprache wurde vor über 35 Jahren von einem Sprachwissenschaftler für das außerirdische Volk in den Star-Trek-Filmen entwickelt. Seitdem wächst sie stetig weiter und ist inzwischen eine vollwertige Sprache, die von einigen Fans sogar fließend gesprochen wird – so auch vom Vortragenden! Wir werfen einen Blick auf die Entstehungsgeschichte des tlhIngan Hol und lernen auch seine Aussprache und ein wenig Grammatik und einige nützliche Sätze kennen, um für eine Begegnung mit dem außerirdischen Volk gewappnet zu sein. Qapla'!

Dozenten

Ute Jungchen

Sprachdozentin Deutsch
Dipl. Lehrerin

**Johanna Schanbacher**

Sprachdozentin Französisch / Englisch

**Tanja Steiert**

Sprachdozentin Englisch
Übersetzerin

**Laurent Glauzy**

Sprachdozent Französisch
Muttersprachler

**Beatrice Zeising**

Sprachdozentin Italienisch
Muttersprachlerin

**Maria Jaqueline Arboleda-Brigel**

Sprachdozentin Spanisch
Muttersprachlerin

**Yumiko Kerber**

Sprachdozentin Japanisch
Muttersprachlerin



→ Beruf / Weiterbildung

EDV	62
-----	----

Digitaler Dienstag	64
--------------------	----

Sicher im Netz unterwegs

Mathias Heine

Donnerstag, 18.9.2025 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 25.9.2025 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 2.10.2025 16.00-17.30 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 69,-

Das World Wide Web – unser Tor zur Welt, und zwar für jede Altersklasse.

Lernen Sie den Einstieg und die Möglichkeiten des Internets kennen, von der E-Mail-Kommunikation bis hin zu Sprach- und Videoanrufen. Auch das Thema Sicherheit wird ausführlich behandelt, um von vornherein Risiken erkennen und vermeiden zu können.

Inhalte:

Sicheres Surfen und Mailen

- Zugänge zum Internet
- Mit dem neuen Browser Edge surfen
- Google Chrome und Firefox kennenlernen
- Apps erkunden und installieren
- Suchmaschinen und Social Media
- E-Mail-Kommunikation sowie Sprach- und Videoanrufe
- Sicherheit im Internet

Lehrwerk:

Bildner Verlag, ISBN: 978-3-8328-5436-2, Internet

Windows11 Kompakt

Mathias Heine

Donnerstag, 6.11.2025 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 13.11.2025 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 20.11.2025 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 27.11.2025 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 4.12.2025 16.00-17.30 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 111,50

Lernen Sie das neue Windows 11 von Microsoft als Kompaktkurs in kurzer Zeit kennen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen konzipiert und ist eine Kombination aus Grund- und Aufbaukurs.

Erkunden Sie die neue Oberfläche, neue Darstellung sowie die Funktionen von Windows 11 mit den eigenen Apps von Microsoft.

Lehrwerk: Bildner Verlag, ISBN: 978-3-8328-0499-2, Windows 11 vom Einsteiger zum Profi, als Kursbuch oder als PDF-Download verfügbar!

Inhalte:

- Was gibt es Neues in Windows 11?
- Die Bedienungs- und Eingabetechniken prüfen
- Das Startmenü, die Taskleiste sowie das Info-Center nutzen

- Die Benutzeroberfläche nach Wunsch anpassen
- Die Apps verwalten
- Eigene Dateien speichern und verwalten
- Die Kommunikation mit den kostenlosen Apps von Microsoft nutzen
- Bilder mit der App Fotos verwalten
- Mit Microsoft Edge im Internet surfen
- Die Datensicherung organisieren
- Wichtige Einstellungen zu Sicherheit und Datenschutz prüfen

50152

Android-Smartphone Kompakt

Mathias Heine

Donnerstag, 15.1.2026 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 22.1.2026 16.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 29.1.2026 16.00-17.30 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 69,-

Lernen Sie das Android-Smartphone als Kompaktkurs in kurzer Zeit kennen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen konzipiert und ist eine Kombination aus Grund- und Aufbaukurs. Erkunden Sie die Oberfläche sowie Funktionen von Android mit den eigenen Apps von Play Store kennen.

Lehrwerk: Bildner Verlag, ISBN: 978-3-8328-0427-5, Smartphonekurs für Senioren, als Kursbuch verfügbar! Oberfläche und wichtige Funktionen von Android erkunden:

- Einrichtung und Einstellungen
- Google-Konto und Sicherung
- Google Play Store und Apps
- Benachrichtigungen von Apps
- Sicherheit und Datenschutz

Digitaler Dienstag

In Kooperation mit dem Digitalverbund VHS
Burgenlandkreis-VHS Halle.

Information und Anmeldung zu den Kursen bei der
vhs Isny.

10025

Digitaler Nachlass: Was passiert mit meinen Daten, wenn ich nicht mehr bin?

Katja Klaußner

Dienstag, 16.9.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social-Media-Plattformen aktiv, nutzen Messenger-Dienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst in einer Cloud. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Doch was passiert mit dem, was von uns „nur digital“ existiert, wenn wir nicht mehr in der Lage sind, darauf zuzugreifen? Wer kann worauf zugreifen? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Der Vortrag gibt einen Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

10026

Wie sexistisch dachte Kant? – Das Frauenbild Immanuel Kants

Dr. Larissa Berger

Dienstag, 23.9.2025, 1 Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Immanuel Kant zählt zu den berühmtesten und einflussreichsten Philosophen. Seine Konzeptionen etwa des Selbstdenkens oder der Würde bilden auch heute noch wichtige Impulse für unser Denken und Handeln. Aber seit einiger Zeit steht Kants Philosophie auch in der Kritik: Sie enthalte unter anderem rassistisches und sexistisches Gedankengut, welches so gar nicht zum egalitären, alle vernünftigen Wesen umfassenden Ansatz des Philosophen zu passen scheint. Wir wollen den Sexismus-Vorwurf gegen Kant einmal genauer unter die Lupe nehmen und fragen: Welches Frauenbild spiegelt sich in seinen Schriften und Briefen wider?

Genauer stellen sich dabei etwa die folgenden Fragen: Sind Frauen im gleichen Maße zum Selbstdenken fähig wie Männer? Traut Kant ihnen zu, nach dem kategorischen Imperativ zu handeln? Und welche Rolle kommt ihnen im Staat sowie in der Ehe zu? Aber wir wollen auch einen Blick auf Kants Biographie werfen und fragen, mit welchen Frauen Kant verkehrte und welchen Umgang er mit ihnen pflegte.

Klingonisch – Die Sprache der Krieger

André Müller

Dienstag, 7.10.2025, 1 Abend

18.00–19.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,–

Bekannt wurde die klingonische Sprache durch Raumschiff Enterprise und später durch The Big Bang Theory. Die künstliche Sprache wurde vor über 35 Jahren von einem Sprachwissenschaftler für das außerirdische Volk in den Star-Trek-Filmen entwickelt. Seitdem wächst sie stetig weiter und ist inzwischen eine vollwertige Sprache, die von einigen Fans sogar fließend gesprochen wird – so auch vom Vortragenden! Wir werfen einen Blick auf die Entstehungsgeschichte des tlhIngan Hol und lernen auch seine Aussprache und ein wenig Grammatik und einige nützliche Sätze kennen, um für eine Begegnung mit dem außerirdischen Volk gewappnet zu sein. Qapla'!

Die Alhambra und das Erbe al-Andalus Spaniens

Sara Soria Bonilla

Dienstag, 4.11.2025, 1 Abend

18.30–20.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,–

Die Alhambra ist eines der bekanntesten Bauwerke Spaniens und ein beeindruckendes Zeugnis der islamischen Kunst in Europa. In diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine Reise nach Granada, in den Süden Spaniens, wo dieses architektonische Meisterwerk seit Jahrhunderten über der Stadt thront. Gemeinsam entdecken wir die Geschichte der Alhambra, ihre Bedeutung während der Zeit der Nasriden-Dynastie und ihre Rolle im kulturellen Gedächtnis Spaniens. Wir sprechen über ihre einzigartigen Höfe und Gärten, über die arabischen Inschriften an den Wänden und darüber, wie sich in der Alhambra Kunst, Politik und Spiritualität miteinander verbinden.

Die Präsentation wird auf Deutsch und auf einfachem Spanisch gehalten (Niveau A1/A2), mit Erklärungen und Kontext auf Deutsch – ideal auch für Teilnehmende mit geringen Spanischkenntnissen. Lassen Sie sich von der Schönheit der Alhambra verzaubern und erfahren Sie, warum sie bis heute Menschen aus aller Welt fasziniert.

Zyklus-Food – Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus

Stefanie Christ

Dienstag, 18.11.2025, 1Abend

18.00-19.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Erleben Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Zyklus positiv beeinflussen können – von mehr Energie in der ersten Zyklushälfte bis zu mehr Gelassenheit in der zweiten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper wann besonders braucht. Lernen Sie alltagstaugliche Tipps kennen, um im Einklang mit Ihrem Zyklus zu essen – individuell, wirkungsvoll und ganz ohne Diät.

Japan – Zwischen Tradition und Moderne: Ein Reisebericht

Patrik Pastuschek

Dienstag, 28.10.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Von Tokyo über Kyoto, Fuji und Hiroshima bis Osaka und Kamakura – lassen Sie sich in das faszinierende Land der Gegensätze entführen. Der Dozent verbrachte ein Jahr in Japan im Rahmen eines „Working-Holiday“-Programmes und tauchte dabei intensiv in das Leben vor Ort ein. Mit eindrucksvollen Fotografien und persönlichen Eindrücken nimmt er Sie mit. Von der pulsierenden Energie der Großstädte über Schreine bis hin zu unberührter Natur.

Dozenten

Mathias Heine

Netzwerkadministrator IHK

Datenschutzbeauftragter DSB-TÜV





→ Kochen / Ernährung

30501

Herbstlicher Kochabend

Iris Benzinger

Donnerstag, 16.10.2025 17.30–21.30 Uhr

Schulküche Verbundschule Isny

EUR 39,50

Bitte bringen Sie Behälter für Reste mit.
Gebühr inkl. Lebensmittelkosten und Getränke.

An diesem Abend zaubern wir gemeinsam ein kreatives, vegetarisches Menü mit saisonalem Herbstgemüse, feinen Linsen und aromatischem Getreide. Zum krönenden Abschluss backen wir einen gemütlichen Sonntagskuchen.

Dabei kommen auch Milchprodukte und Eier zum Einsatz.

30502

Kochkurs für Gäste und Feste

Iris Benzinger

Donnerstag, 20.11.2025 17.30–21.30 Uhr

Schulküche Verbundschule Isny

EUR 39,50

Bitte bringen Sie Behälter für Reste mit.
Gebühr inkl. Lebensmittel und Getränke.

Weihnachten rückt näher – Zeit für festliche Genussmomente! Wir kochen ein raffiniertes Weihnachtsmenü, das sich entspannt vorbereiten lässt. Auf den Teller kommen feines Fleisch, zarter Fisch, winterliches Gemüse und handgemachte Gnocchi. Zum süßen Finale servieren wir knusprige Cantuccini und ein festliches Dessert mit weihnachtlicher Note.

Dozenten

Iris Benzinger
Hauswirtschaftlerin





→ Familie / Junge vhs

Junge vhs	74
-----------	----

Isny Kreativ	75
--------------	----

FF-Karte Isny	76
---------------	----

10001

Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange

Donnerstag, 9.10.2025, 1 Abend

19.00-21.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 27,50

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, 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 Kopfrechentricks.

10010

Selbstverteidigung für Mädchen (10-15 Jahre)

Isabell Dinser-Sepp

Mittwoch, 12.11.2025 16.15-17.30 Uhr

Mittwoch, 19.11.2025 16.15-17.30 Uhr

Mittwoch, 26.11.2025 16.15-17.30 Uhr

Alte Gerbe - Saal

EUR 35,-

Gerade für Mädchen ist es wichtig ein gesundes Selbstvertrauen zu haben. Auch ist es sinnvoll Techniken zur eigenen Selbstverteidigung zu kennen. In diesem Kurs werden Selbstverteidigungstechniken erlernt sowie ein Gespür vermittelt Konflikte besser vermeiden bzw. meistern zu können.

20400

Improtheater – einfach mal machen! Schnupperworkshop von 12-14 Jahren

Sigrid Güttler

Samstag, 3.1.2026, 1 Vormittag

9.30-12.00 Uhr, Alte Gerbe - Saal

EUR 35,-

Spielen ohne Text, ganz ohne Druck – dafür mit ganz viel Spaß, Neugier und Überraschungen!
Einfach loslegen, lachen und ausprobieren.
Lerne Dich neu kennen, entdecke Deine Stärken und sei Teil einer Gruppe, in der Fehler erlaubt sind und alles möglich ist. Es gibt kein Richtig oder Falsch, keine Bewertung – nur die Fantasie, die Impulse und Mut.
Kein Theaterwissen nötig – nur Neugier und Lust aufs Ausprobieren!

Resilienz Challenge – Wie werde ich der Held meines Lebens (8 bis 12 Jahre)

Sabrina Müller

Montag, 05.01.2026, 5 Nachmittage

14.30–15.30 Uhr, Alte Gerbe – Saal

EUR 52,–

Wie kann ich Beleidigungen und Provokationen umgehen?

Was mache ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt?

Was kann ich machen wenn mich jemand ungefragt anpackt?

Was kann ich tun wenn mir jemand Gewalt androht?

Was sind meine Stärken? Haben andere vielleicht auch Stärken?

Gefühle sind mein Kompass?



Isny kreativ

netzwerk für kulturelle kinder- und jugendbildung in isny

Kinder und Jugendliche **selbst aktiv und kreativ** gestalten lassen. Ob Schreiben, Musizieren, Drucken, kreatives Gestalten, ob analog oder digital, das verbindende Element ist das Selbsttätig-Werden in den Angeboten. Kulturelle Bildung bietet Kindern einen eigenkreativen Zugang zur Welt und bildet ein wichtiges Fundament für die Persönlichkeitsentwicklung sowie für die spätere gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe.

Das **Netzwerk „Isny kreativ“** hat sich zusammengeslossen, um die Angebote der kulturellen Kinder- und Jugendbildung in Isny zu bündeln und nach außen zu vermarkten.

www.isny-kreativ.de

Töpfern für junge Einsteiger (8 – 11 Jahre)

Stephanie Sieben

Montag, 27.10.2025 9.00–12.00 Uhr

Freitag, 14.11.2025 15.00–18.00 Uhr

Kulturwerkstatt Schloß Isny

EUR 48,–

Bitte mitbringen:

Schürze oder altes Hemd; ggf. Objekte für Abdruck (z.B. Spitzendecke, Blätter etc.)

Töpfern hat einen meditative Charakter. Beim schöpferischen Umgang mit Ton hilft es Menschen, den Alltag hinter sich zu lassen. Monster, Figuren, Tassen, Tür- und Namensschilder – lassen Deiner Phantasie freien Lauf, unter fachlicher Anleitung kommt sicher etwas schönes dabei raus.

1. Termin töpfern / 2. Termin glasieren. Abholung wird im Kurs vereinbart.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr inklusive.

Workshop: Rhythmus aus eigener Hand – Trommel bauen & spielen

Gabriela Losito-Wick

Mittwoch, 29.10.2025, 1 Vormittag

9.00-12.00 Uhr, Kulturwerkstatt Schloß Isny

EUR 20,-

Ein Trommelinstrument selbst bauen und dann die Grundlagen des Trommelns erlernen. Zur Auswahl beim Bau eines Instruments steht eine Papp-Cajon und kreative Trommeln aus Upcyclingmaterial hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Nachdem kreativen gestalten werden die Trommelinstrumente zum Klingen gebracht und erste Grundrhythmen ausprobiert.

Das Workshopangebot findet im Kontext des Programms Isny kreativ statt, das gefördert wird von der Waisenhausstiftung Siloah.

Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren

Workshop: Magische Cyanotypie (für Jugendliche 10 – 18 Jahren)

Bernd Imminger, Lucia Thanner

Samstag, 25.10.2025 14.00-18.00 Uhr

Sonntag, 26.10.2025 14.00-18.00 Uhr

Kulturwerkstatt Schloß Isny

EUR 30,-

Lerne wie du mit Sonnenlicht und Chemie coole blaue Foto-Bilder machst!

Ein Workshop an zwei Nachmittagen mit der Künstlerin Lucia Thanner und dem Künstler Bernd Imminger.

Das machst du:

- Einführung in die Technik
- Motive mit Schablonen gestalten
- Bilder mit UV-Licht entwickeln
- Deine Kunst mit nach Hause nehmen

Smartphone-Fotografie-Workshop (14-16 Jahren)

Melanie Sturm

Samstag, 25.10.2025 14.00-17.00 Uhr

Montag, 27.10.2025 14.00-17.00 Uhr

Alte Gerbe - Jugend Café

EUR 25,-

Cooler Fotos mit dem, was du eh immer dabei hast: deinem Smartphone. Du liebst es, Momente festzuhalten – ob Sonnenuntergang, Selfies, Tiere oder ein spannendes Detail? Dann ist dieser Workshop genau dein Ding! Du brauchst keine teure Kamera, um beeindruckende Fotos zu machen. In diesem Workshop lernst du, wie du mit deinem Smartphone ausdrucksstarke Bilder zauberst.

Was dich erwartet:

Basiswissen Fotografie, um die Technik besser anzuwenden

Wie du mit Licht, Perspektive & Bildaufbau spielst

Wie du Gefühle in Bildern ausdrücken kannst

Tricks zur Bildbearbeitung

Eine gemeinsame Foto-Tour

Am ersten Tag checken wir die Basics und legen direkt los. Am zweiten Tag machen wir neue Bilder – mit frischem Blick und neuen Ideen. Mach mit – und verwandle Schnappschüsse in echte Hingucker! Du benötigst keine Vorkenntnisse. Bringe einfach Dein Smartphone mit.

21350

Mundharmonika für Kids & Teens – Basiskurs Teil 1

Manfred Zorell

Montag, 27.10.2025 9.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 30.10.2025 9.00–12.00 Uhr

Alte Gerbe – Saal

EUR 30,– (Gebühr inklusive Basisheft und
Mundharmonika)

Du wolltest schon immer mal ein Musikinstrument ausprobieren, das Spaß macht und nicht zu kompliziert ist? Dann bist du hier genau richtig! Die Mundharmonika – auch „Orchester aus der Hosentasche“ genannt – ist klein, cool und du kannst sofort loslegen, ganz ohne Noten lesen zu müssen.

In diesem Kurs lernst du spielerisch:

Spannende Dinge über die Mundharmonika – Wie du dein Instrument gut behandelst und pflegst – Deine ersten Töne, sogar Einzeltonspiel – Coole Übungen und Lieder, die du schnell mitspielen kannst (ohne Noten) – Gemeinsames Spielen in der Gruppe, macht doppelt Spaß! – Egal ob du noch nie Musik gemacht hast oder einfach mal was Neues probieren willst, hier zählt vor allem der Spaß an der Musik!

20400

Improtheater – einfach mal machen! Schnupperworkshop von 12–14 Jahren

Sigrid Güttler

Samstag, 3.1.2026, 1 Vormittag

9.30–12.00 Uhr, Alte Gerbe – Saal

EUR 35,–

Spiele ohne Text, ganz ohne Druck – dafür mit ganz viel Spaß, Neugier und Überraschungen!

Einfach loslegen, lachen und ausprobieren.

Lerne Dich neu kennen, entdecke Deine Stärken und sei Teil einer Gruppe, in der Fehler erlaubt sind und alles möglich ist. Es gibt kein Richtig oder Falsch, keine Bewertung – nur die Fantasie, die Impulse und Mut.

Kein Theaterwissen nötig – nur Neugier und Lust aufs Ausprobieren!

FF-Karte Isny

Die FF-Karte Isny bietet Eltern, die in Isny wohnen, u.a. Ermäßigungen bei den Elternbeiträgen zur Kindergartengebühr oder für die Schulkindbetreuung. Beantragt werden kann die FF-Karte bei der Stadtverwaltung nach dem Besuch eines qualifizierten Elternbildungskurses, sie gilt zunächst für ein Jahr. Nach dem Besuch von jährlich zwei themenbezogenen Veranstaltungen kann die FF-Karte um ein weiteres Jahr verlängert werden.

Folgende Kurse sind für die Ausstellung der FF-Karte (Grundlagenkurs) oder für die Verlängerung der FF-Karte anerkannt:

10515

Elternschulung: Starke Eltern – starke Kinder

Claudia SpeiBer

Freitag, 19.9.2025 15.00–19.00 Uhr

Samstag, 20.9.2025 9.00–13.00 Uhr

Freitag, 26.9.2025 15.00–19.00 Uhr

Samstag, 27.9.2025 9.00–13.00 Uhr

vhs Saal, 1. Stock

EUR 86,50

Bitte Schreibzeug und Getränke mitbringen.

In unserem Elternkurs erhalten Sie Informationen rund um das Thema Erziehung, können neue Anregungen ausprobieren, sich mit anderen Eltern austauschen und das Gelernte im Alltag anwenden. Bitte beachten: Der Elternkurs ist keine Therapiegruppe!

„Starke Eltern – starke Kinder“ ermöglicht Ihnen:

- Ihr Selbstvertrauen als Eltern zu stärken
- Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und zum Zuhören zu erweitern
- neue Wege zu sehen und ohne Gewalt auszukommen

Falls Sie im Besitz des Isny-Passes (Sozialpass) sind und finanzielle Unterstützung für die Teilnahme am Kurs benötigen, dann wenden Sie sich bitte an den Deutschen Kinderschutzbund – OV Isny, Tel. 07562 976510.

Dieser Elternbildungskurs ist Grundlage für die Ausstellung der FF-Karte – Familienfreundliches Isny. In Zusammenarbeit mit dem Dt. Kinderschutzbund OV Isny.

Der Elternkurs – nach STEP

Gisela Gauder-Wolf

Montag, 29.9.2025 19.45–21.45 Uhr

Montag, 6.10.2025 19.45–21.45 Uhr

Montag, 13.10.2025 19.45–21.45 Uhr

Montag, 20.10.2025 19.45–21.45 Uhr

online, bequem zu Hause

EUR 94,50 (Kursgebühr incl. Material)

Mehr Sicherheit in der Erziehung – weniger Stress im Alltag!

STEP hilft Eltern den Herausforderungen der Kindererziehung in unserer Zeit nachhaltig gerecht zu werden – sowohl präventiv als auch bei größeren Erziehungsproblemen. Denn alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder!

Mit STEP finden Eltern Antworten auf ihre Fragen zum Umgang mit ihren Kindern z.B.:

- wie sie auf das Fehlverhalten ihrer Kinder angemessen reagieren können
- die Stärken ihrer Kinder fördern ohne Druck
- den Kindern zuhören, sodass sie sich verstanden fühlen, und so mit den Kindern reden, dass sie ihnen zuhören
- den Entwicklungsphasen und der Individualität ihrer Kinder gerecht werden können
- ihre Kinder zu kooperativem, verantwortungsbewusstem Handeln anleiten
- Disziplin altersgemäß und sinnvoll ausüben und die Kinder innerhalb gesetzter Grenzen entscheiden lassen
- Freundlich und bestimmt sein können und ihre Kinder aus ihren Fehlern lernen lassen
- Ihre eigenen Bedürfnisse und Wertvorstellungen berücksichtigen.

„Kinder haben ist nicht immer kinderleicht“ – Grundkurs Bildung und Erziehung

Corinna Muderer

Dienstag, 4.11.2025 18.30–20.00 Uhr

Donnerstag, 6.11.2025 18.30–20.00 Uhr

Dienstag, 11.11.2025 18.30–20.00 Uhr

Donnerstag, 13.11.2025 18.30–20.00 Uhr

Familientreff im Schloss

EUR 85,–

In diesem Elternbildungskurs, der an vier Abenden stattfindet, wird durch Erfahrungsaustausch und fachlichen Input in kleiner Gruppe Erziehungsverhalten überdacht und eine Vielzahl an Lösungsmöglichkeiten gesammelt: Dürfen wir unsere Kinder verwöhnen? Oder: Welche Bedeutung hat das Weinen? Und: Warum ist Einschlafen eine echte Herausforderung für kleine Menschen? Es bleibt zusätzlich Zeit, die neue Rolle als Eltern zu betrachten, um eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. Ein interaktiver Kurs, der sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr richtet.

Themenbezogene Veranstaltungen

Wir bitten Sie, sich immer wieder auf unserer Homepage zu informieren, tagesaktuelle Informationen werden dort veröffentlicht. Falls es die Situation erfordert, werden wir Sie dort auch über zusätzliche Onlineformate auf dem Laufenden halten.

10512

Kinderängsten begegnen – sie verstehen und begleiten

Anja Bader

Dienstag, 23.9.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Die aktuelle globale gesellschaftliche Situation erzeugt bei Erwachsenen viele Ängste und somit nehmen auch die Ängste unserer Kinder zu. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Formen von Angst und ihren Auswirkungen. Durch die Haltung der Eltern, Verständnis, sowie angemessenen Grenzen und Regeln, können wir die Kinder stärken und besser im Leben begleiten. In Kooperation mit dem dt. Kinderschutzbund OV Isny.

30400

Wickel und Auflagen

Dr. med. Ulrike Neureither-Naschold, Nadine Urbas

Dienstag, 30.9.2025, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, Praxis Dr.Neureither-Naschold

entgeltfrei

Therapeutisch Wickel und Auflagen mit Ölen oder Balsamen aus der Apotheke oder mit natürlichen Heilmitteln wie z.B. Zwiebel oder Quark helfen gegen eine Vielzahl von Erkältungskrankheiten, aber auch viele weitere Beschwerden können behandelt und gelindert werden. Nach diesem Kurs können Sie viele Symptome mit diesen einfachen Mitteln verbessern und eine Verschlimmerung oftmals verhindern. Nach diesem Kurs können Sie viele Symptome mit diesen einfachen Mitteln verbessern und eine Verschlimmerung oftmals verhindern.

Nadine Urbas (Arzthelferin) zeigt Ihnen die Technik der Wickel und Auflagen und erklärt ihre Anwendungsmöglichkeiten.

Die Kinder im Blick: Kinderunterhalt, Umgang und Betreuungsmodelle

Manfred Ernst

Dienstag, 7.10.2025, 1 Abend

19.00-21.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Mama und Papa trennen sich – aber als Eltern müssen sie weiter zusammenarbeiten. Besonders für die Kinder ist sehr wichtig, dass sich zwischen ihnen und beiden Elternteilen inhaltlich nichts ändert, dass beide weiter für sie da sind. Gleichberechtigt müssen diese nun wichtige Regelungen treffen, auch wenn das manchmal schwerfällt. Was es mit Residenz-, Wechsel- und Nestmodell auf sich hat, welche anderen Dinge unabhängig davon weiter gemeinsam entschieden werden müssen (z.B. Schulbesuch, Operationen, Impfungen) und was jetzt mit dem Sorgerecht geschieht, erläutert Manfred Ernst, ein erfahrener Fachmann des Familienrechts an diesem Abend. Bei einem Onlinevortrag des gemeinnützigen Interessenverbandes Unterhalt und Familienrecht (ISUV) in Zusammenarbeit mit der vhs Isny und dem Deutschen Kinderschutzbund OV Isny stellt er auch die Grundsätze zur Berechnung des Kindes unterhalts vor und gibt praktische Tipps, wie sich getrennte Eltern konfliktarm über wichtige Angelegenheiten der Kinder verständigen können. Auch Fragen werden beantwortet.

Alltagshelferlein – Anwendung ätherischer Öle & Mischungen für das Kind (0-4 Jahre)

Stefanie Zehrlaut

Donnerstag, 9.10.2025, 1 Vormittag

9.00-10.30 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 15,- (Gebühr inkl. der verwendeten Öle).

Mit Aromapflege durch die ersten Lebensjahre – kurze Einführung in die Welt der äth. Öle, Hydrolate. Sanfte Pflege für empfindliche Babyhaut oder als begleitende Maßnahmen bei Blähungen, Bauchschmerzen, Zahnen, Wundsein, ätherische Anwendung bei Erkältung und vielem mehr.

Alltagstaugliche Anwendungen ätherische Öle bei Kindergarten- und Schulkindern

Stefanie Zehrlaut

Dienstag, 14.10.2025, 1 Vormittag

9.00-10.30 Uhr, vhs Bleicher-Küche, 1. Stock

EUR 15,- (Gebühr inkl. der verwendeten Öle).

Praktische Tipps von der Konzentrationsförderung bis zur Entspannung.

Erziehen ohne Schimpfen und Strafen

Maka Kandelaki

Mittwoch, 15.10.2025 19.00-20.30 Uhr

Kinderhaus Spatzennest, Mühlbachstr. 4, Isny

EUR 5,-

Wie vermeidet man im Alltag mit eigenem Kind Machtkämpfe, Schimpfen und sogenanntes „Strafen“?

Wir besprechen grundlegende Strategien für die positiven Veränderungen und für mehr Freude und Spaß im Eltern-Kind-Alltag.

Chill mal!

Matthias Jung

Donnerstag, 16.10.2025 18.00-20.30 Uhr

Mensa am Schulzentrum

EUR 5,-

In der Pubertät suchen Kinder ihren eigenen Weg – laut, widersprüchlich und voller Emotionen. Eltern stehen oft ratlos daneben: Diskussionen über Schule, Haushalt, Hygiene oder WhatsApp gehören zum Alltag. Wir wollen alles richtig machen – und vermissen doch manchmal unser kleines Kind. Diplom- Pädagogin, Autorin und Pubertätsexpertin Matthias Jung hilft mit einer humorvollen Mischung aus Wissen und Alltagserfahrung. Er zeigt, wie Eltern gelassener durch diese herausfordernde Zeit kommen und liefert Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um das Erwachsenwerden. Jung ist erfolgreicher Familiencoach, Bestsellerautor („Chill mal“) und bekannt aus TV und Podcast („Chill mal – Der Pubertäts AllTalk“). Mit seinem Programm sorgt er für Aha-Momente, Lachen und das gute Gefühl:

Wir sind nicht allein im Abenteuer Pubertät!

Kooperationsveranstaltung der Schulsozialarbeit Isny, dem Deutschen Kinderschutzbund OV Isny und der vhs Isny. Unterstützt durch die Stiftung Dr. Renate und Karl Schuh Stiftung.

Leichter Leben und Lernen mit Hilfe der Evolutionspädagogik – ein Einblick

Simone Wandinger

Donnerstag, 6.11.2025, 1 Abend

19.00-21.00 Uhr,

Familienzentrum St.Josef – KIEZ, Isny

EUR 5,-

Konzentrationsschwierigkeiten, Blackouts, Verhaltensauffälligkeiten, AD(H)S, Ängste, Dyskalkulie, Legasthenie, Unruhe, wenig Selbstbewusstsein, Fingernägelkauen, Ergo und Logo greifen nicht so richtig – kommt das Ihnen bekannt vor? Mit Hilfe der Evolutionspädagogik können die hierfür verantwortlichen Blockaden erkannt und mit einfachen, gezielten Bewegungsübungengelöst werden. In diesem Vortrag lernen Sie das Prinzip der Evolutionspädagogik und deren vielseitige Einsatzbereiche kennen. Sie erfahren wie die Funktionsweise des Gehirns, der Augen und das Gleichgewicht mit dem Lernen zusammenhängt.

Baby- und Kleinkinderschlaf

Ilena Bayer

Dienstag, 18.11.2025, 1 Vormittag

9.30-11.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 6,-

Es ist erwiesen, dass Babys auch schon im Mutterleib Wach- und Schlafphasen haben, sie müssen es also nicht mehr „lernen“. Was wir als Erwachsene lernen müssen ist, dass kleine Babys und auch Kinder anders schlafen als wir. Sie benötigen Unterstützung, Sicherheit, Nähe und Körperkontakt.

Schlafen läuft wie jede andere Entwicklung in Wellen ab.

Fragen, die man als Jungeltern haben kann:

Warum schläft mein Kind nur beim Tragen?

Warum wacht mein Kind nachts so oft auf?

Wie lang braucht mein Kind nachts Nahrung?

Wieso kann ich es nicht einfach ablegen?

Ist es schlimm, wenn mein Baby beim Stillen einschläft?

Wie viel Schlaf braucht so ein Baby?

Ist es sicher, wenn mein Baby in unserem Bett schläft?

Wann kann mein Partner das Kind ins Bett bringen?

Wenn Alltag zur Herausforderung wird – AD(H)S erkennen und verstehen

Sigrid Güttler

Donnerstag, 20.11.2025, 1 Abend

19.00–21.00 Uhr, Kindergarten Manolito

EUR 5,–

Viele Eltern erleben den Alltag mit ihrem Kind als besonders anstrengend: extreme Wutausbrüche, hohe Sensibilität oder Schüchternheit, trödeln. Ständige Konflikte v.a. bei Alltagsroutinen wie Zähne putzen, Unaufmerksamkeit, Unruhe, Erschöpfung, Überforderung und Frustration – was ist noch „normal“, und wann sollte man genauer hinsehen? In diesem Vortrag erhalten Sie fachlich und gleichzeitig alltagsnahe Informationen über ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – leider ist diese Bezeichnung sehr irreführend und sollte längst geändert werden) im Vorschulalter. Wir sprechen darüber, was ADHS wirklich ist und was ADHS nicht ist und verbannen Vorurteile und Stigmatisierung wann sie näher hinschauen sollten und warum es so wichtig ist dass ADHS auch viele Stärken mit sich bringt, die häufig nicht mehr gesehen werden wie sie sich und ihr Kind entlasten können wie sie ihr Kind leicht und liebevoll unterstützen können warum Wegschauen alles schlimmer macht Es bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen, Sorgen und Erfahrungen. Ziel ist es, Orientierung zu geben – ohne vorschnelle Diagnosen, aber mit einem offenen Blick.

Algorithmen und Big Data: Wie sie unsere Kinder analysieren und steuern

Christian Schmidt

Dienstag, 25.11.2025, 1 Abend

19.30–21.00 Uhr, Mensa am Schulzentrum

EUR 5,–

Das Internet und die damit verbundenen Online-Angebote sind längst fester Bestandteil im Alltag vieler Kinder und Jugendlicher. Schnell ein Foto bei Instagram posten, danach kurz im Online-Shop was einkaufen, anschließend das neueste Video des Lieblings-YouTubers anschauen... und schon ist der digitale Fußabdruck wieder ein Stück größer geworden. Es ist nahezu unmöglich, sich im Internet zu bewegen, ohne eine Datenspür zu hinterlassen. Algorithmen sind in der Lage verschiedenste persönliche Daten miteinander zu vernetzen, zu analysieren und so ein scheinbar genaues Bild einer Person zu erstellen. Anhand dieser Auswertungen treffen Unternehmen dann Prognosen über deren künftiges Nutzungsverhalten, sie entscheiden aber auch zum Beispiel, was diese Person im Internet zu sehen bekommt und was vielleicht nicht. Im Rahmen des Vortrags werden diese Zusammenhänge sowie die damit verbundenen Risiken zunächst dargestellt, aber auch Handlungsoptionen

aufgezeigt, wie wir unsere Datenspur reduzieren können. Anschließend wollen wir gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden diskutieren, welche Auswirkungen dies auf die Erziehung unserer Kinder hat und wie wir diese bei ihrer Mediennutzung begleiten können.

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund OV Isny.

10520

Mediennutzung in der frühen Kindheit – Chancen, Risiken und Tipps für den erzieherischen Umgang

Christian Schmidt

Dienstag, 13.1.2026, 1 Abend

19.00–21.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,–

Bereits im frühesten Kindesalter sind Medien Bestandteil des täglichen Lebens. Denken wir nur an Hörspiele oder Kindersendungen im Fernsehen, die wir selber angeschaut, und Bücher, aus denen wir vorgelesen bekommen haben und heute vielleicht selber unseren Kindern vorlesen. Was jedoch in den letzten Jahren neu hinzukam, sind die verschiedensten Angebote digitaler Medien, mit denen unsere Kinder heute aufwachsen.

Familien und Einrichtungen der frühkindlichen Bildung stehen vor der Herausforderung, sich auf diese neue Situation einzustellen und mit den sich ergebenden Herausforderungen umzugehen. Ab welchem Alter sind (digitale) Medien in Ordnung? Vor welchen Inhalten muss man Kinder schützen? Wie kann man Kinder bei den ersten Medienerfahrungen begleiten und ihnen Raum zum Erforschen, Experimentieren und Ausprobieren geben? Das sind nur einige der Fragen, um die es an dem Informationsabend gehen soll. Ziel ist dabei nach einem Inputvortrag mit anderen Eltern und/oder Erzieher*innen darüber ins Gespräch zu kommen. In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund OV Isny.

10525

Windelentwöhnung ohne Druck und Stress

Carolin Fest

Dienstag, 27.1.2026, 1 Abend

19.30–21.25 Uhr, DRK Zwergenhaus

EUR 5,–

Woran erkenne ich, ob mein Kind bereit ist für die Windelentwöhnung? Kann ich im Winter starten oder sollte ich auf den Sommer warten? Was tun, wenn es überhaupt kein Interesse zeigt? Einfach abwarten? Und wie kann ich dabei entspannt und erwartungsfrei bleiben? In meinem Vortrag gebe ich als zertifizierter Windelfrei-Coach wichtige und hilfreiche Impulse für die Windelentwöhnung bei Kleinkindern.

Helikopter Eltern

Anja Bader

Dienstag, 27.1.2026, 1 Abend

19.00-20.30 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Generation Helikopter - Vertrauen statt Kontrolle.
 Eine Flugstunde für Erwachsene. Eltern wollen nur
 das Beste - doch was, wenn aus Fürsorge Kontrolle
 wird? Warum kreisen wir so gerne über allem?
 Und wie landen wir zielsicher?

Gemeinsam blicken wir auf elterliche Höhenflüge,
 Bruchlandungen und die Kunst des Loslassens. Denn
 Vertrauen ist nicht das Gegenteil von Verantwor-
 tung, sondern der Schlüssel zu starker Beziehung.
 In Kooperation mit dem dt. Kinderschutzbund
 OV Isny.

Dozenten

**Sigrid Güttler**

Improvisations-Theater-Workshopleiterin

ADHS Coach

**Sabrina Müller****Claudia SpeiBer**

Trainerin Elternkurse STEP

Gisela Gauder-Wolf
Trainerin Elternkurse STEP



Corinna Muderer
Dipl. Sozialpädagogin



Anja Bader
Familienmentorin



Dr. med.
Ulrike Neureither-Naschold



Stefanie Zehrlaut
Ex. Gesundheits- und Krankenpflegerin
Aromaexpertin



Maka Kandelaki
Leitung Kindergarten



Ilena Bayer
Beraterin für ganzheitlichen
Baby- und Kinderschlaf



Carolyn Fest
Zertifizierter Windel-
und Babycoach





→ Informationen

Anmeldung / Infos	88
-------------------	----

Geschäftsbedingungen	90
----------------------	----

Datenschutz	92
-------------	----

Anmeldung

Zu allen Kursen, Vorträgen und Seminaren ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich.

Anmeldemöglichkeiten: persönlich, telefonisch, schriftlich oder unter www.vhs-isny.de

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Gebühren

Der im Programmheft ausgewiesene Preis wird mit Zustandekommen des Vertrags fällig. Wir bitten um Teilnahme am SEPA-Basislastschriftverfahren. Die Abbuchung wird durch die vhs Isny veranlasst. In Ausnahmefällen ist eine Rechnungsstellung möglich, hierfür wird eine Pauschale inkl. Porto in Höhe von 3,50 EUR erhoben. Abweichende Regelungen zu Anmeldung und Zahlung entnehmen Sie bitte dem Kurstext. Zahlungsverzug, Rücklastschrift etc. berechtigen die Volkshochschule zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadensersatz.

Ermäßigungsberechtigt sind Schüler, Studierende, Schwerbehinderte und Rentner. Inhaber des Isny-Passes erhalten 50%-Ermäßigung auf die ausgewiesene Kursgebühr.

Es bleibt der vhs Leitung vorbehalten, Sonderregelungen anzuwenden (besondere Kostenlage, Kleingruppen u.a.). Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder bei verspätetem Kurseintritt ist nicht möglich.

Rücktritt

Sie können sich bis eine Woche vor Kursbeginn/Fahrtbeginn in der Geschäftsstelle abmelden, bei Sprachkursen bis zu drei Tagen vor dem zweiten Termin. Eine Abmeldung beim Kursleitenden gilt nicht als Abmeldung. Bei späterem Rücktritt bzw. bei Nichterscheinen müssen wir die volle Kursgebühr berechnen. Ausgenommen sind Kurse mit Anmeldeschluß, z.B. Exkursionen, Reisen etc.

Krank?

Im Krankheitsfall ist bei Vorlage eines ärztlichen Attests eine kurzfristige Abmeldung möglich. Muss ein Kurs wegen Krankheit vorzeitig abgebrochen werden, kann die Gebühr anteilig erstattet werden, es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr erhoben. Bitte beachten Sie, dass die Abmeldung schriftlich oder mündlich in der Geschäftsstelle erfolgen muss.

Stammkundenanmeldung

In einigen Bereichen ist bereits vor Semesterende eine Anmeldung für die weiterführenden Kurse möglich.

Wir bitten um Verständnis, wenn deshalb einige wenige Kurse schon vor Anmeldebeginn belegt sind. Wir beraten Sie jedoch gerne über mögliche Alternativen. Bei großer Nachfrage bemühen wir uns, Zusatzkurse einzurichten.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch wird den Kursteilnehmern nach Beendigung des Kurses eine kostenlose Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Gesundheitskurse

Gesetzliche Krankenkassen fördern teilweise die Teilnahme an Gesundheitskursen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn. Eine Teilnahmebescheinigung können Sie nach Beendigung des Kurses bei der vhs-Geschäftsstelle erhalten. Ob der Kurs bezuschusst wird, liegt im Ermessen der jeweiligen Krankenkasse. Voraussetzung ist eine Teilnahme an 80% der Termine.

Ferienregelung

Unterrichtsfreie Tage und Schulferien gelten auch für vhs-Kurse, soweit nichts anderes vereinbart wurde.

vhs-Gutscheine

In der Geschäftsstelle erhalten Sie Gutscheine für vhs-Kurse.

Wunschkurse

Gerne nehmen wir Anregungen zur Gestaltung unseres Angebots auf. Für Gruppen und Vereine organisieren wir Veranstaltungen auch zu Themen, die nicht im derzeitigen Programm der Volkshochschule erscheinen. Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

AGB's

Zustandekommen des Vertrags

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und Ihrer Annahme durch die Volkshochschule zustande. Bei Änderungen, Überbelegung oder Absage des Kurses werden die angemeldeten Teilnehmer informiert. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Anmeldung und zur Zahlung der Kursgebühr. Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule anerkannt.

Mindestteilnehmerzahl

In diesem Semester ist die Teilnehmerzahl variabel.

Bezahlung

Der im Programmheft ausgewiesene Preis wird mit Beginn des Kurses oder der Veranstaltung zur Zahlung fällig. Wir bitten um Teilnahme am SEPA-Basislastschriftverfahren. Die Abbuchung wird durch die vhs Isny veranlasst. In Ausnahmefällen ist eine Rechnungsstellung möglich, hierfür wird eine Pauschale inkl. Porto in Höhe von 3,50 EUR erhoben. Abweichende Regelungen zu Anmeldung und Zahlung entnehmen Sie bitte dem Kurstext. Zahlungsverzug, Rücklastschrift etc. berechtigen die Volkshochschule zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadensersatz.

Gebührenermäßigung

Die Volkshochschule Isny gewährt für Schüler, Studierende, Schwerbehinderte und Rentner nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung eine Gebührenermäßigung. Der ermäßigte Preis ist jeweils an zweiter Stelle im Programmheft ausgewiesen. Bei Angeboten die bereits im Heft speziell für Kinder und Jugendliche oder für Senioren ausgeschrieben sind, ist keine weitere Ermäßigung möglich. Inhaber des Isny-Passes erhalten 50% Ermäßigung auf die ausgewiesene Kursgebühr (Ausnahme: Exkursionen).

Ausfall

Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.

Rücktritt vom Vertrag durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall von Kursleitern oder anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. Der Kurs fällt dann ohne jede Art von Ersatzansprüchen aus. Angemeldete Teilnehmer werden davon in Kenntnis gesetzt.

Rücktritt vom Vertrag durch die Teilnehmer

An- und Abmeldungen sind grundsätzlich nur in der Geschäftsstelle der Volkshochschule und nicht allein beim Kursleiter möglich. Teilnehmer können bis zu einer Woche vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten, bei Sprachkursen bis zu drei Tagen vor dem zweiten Termin. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu bezahlen. Nichterscheinen ist keine Kündigung, es fallen die kompletten Gebühren an. Im Krankheitsfall ist bei Vorlage eines ärztlichen Attests eine kurzfristige Abmeldung möglich, muss ein Kurs wegen Krankheit vorzeitig abgebrochen werden, kann die Gebühr anteilig erstattet werden, es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Kursen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Der Besuch von Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigene Gefahr auch auf dem Weg zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Für Druckfehler oder Unregelmäßigkeiten wie beispielsweise Ausfall von Veranstaltungen übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Sollte ein Teil des Vertragswerkes nicht gültig sein, trifft das nicht den Gesamtvertrag. Mit der Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle unsere vorherigen ihre Gültigkeit.

Datenschutz

Bei einem Besuch dieser Internetpräsenz verarbeitet die Stadtverwaltung Isny im Allgäu, Wassertorstraße 1-3, 88316 Isny im Allgäu personenbezogene Daten ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen (Datenschutzgrundverordnung-DSGVO, Telemediengesetz- TMG, Bundesdatenschutzgesetz-BDSG, Landesdatenschutzgesetz Baden-Württemberg-LDSG Ba-Wü, Rundfunkstaatsvertrag-RStV).

Im Folgenden geben wir Ihnen Informationen über die Art, den Umfang und den Zweck der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung von Daten im Rahmen des Besuches dieser Internetpräsenz:

- 1. Nutzungsdaten**
- 2. Personenbezogene Daten**
 - a) Kontakt
 - b) Vertragsabwicklung
- 3. Cookies**
- 4. Betroffenenrechte**
 - a) Auskunftsrecht
 - b) Berichtigung/Löschung/Einschränkung der Verarbeitung
 - c) Recht auf Datenübertragbarkeit
 - d) Widerrufsrecht
 - e) Widerspruchsrecht
 - f) Beschwerderecht
- 5. Verwendung von Google Analytics**
- 6. Verwendung von YouTube**
- 7. Unser Datenschutzbeauftragter**

1. Nutzungsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Internetseite und bei jedem Abruf einer Datei, werden automatisch über diesen Vorgang allgemeine Daten in einer Protokolldatei gespeichert. Die Speicherung dient ausschließlich systembezogenen und statistischen Zwecken (auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. b) DSGVO), sowie in Ausnahmefällen zur Anzeige von Straftaten (auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. e) DSGVO).

Eine Weitergabe der Daten an Dritte oder eine sonstige Auswertung findet nicht statt, es sei denn, es besteht eine gesetzliche Verpflichtung dazu. Im Einzelnen wird über jeden Abruf folgender Datensatz gespeichert:

- Name der abgerufenen Datei
- Datum und Uhrzeit des Abrufs
- übertragene Datenmenge
- Meldung, ob der Abruf erfolgreich war
- Beschreibung des Typs des verwendeten Webbrowsers
- verwendetes Betriebssystem
- Suchbegriffe mit Datum und Uhrzeit
- Provider

2. Personenbezogene Daten

Personenbezogene Daten werden von uns nur dann verarbeitet, wenn uns dies gesetzlich gestattet ist, oder Sie Ihre Einwilligung erteilt haben.

a) Kontakt

Wenn Sie mit uns in Kontakt treten (z. B. über Telefon, E-Mail oder Kontaktformular), speichern wir Ihre Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. b) DSGVO zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage, sowie für den Fall, dass eine weitere Korrespondenz stattfinden sollte. Ihre Daten werden gelöscht, sobald Ihre Anfrage vollständig bearbeitet und/oder beantwortet wurde. Im Rahmen des täglichen Backups werden sie dort noch bis zu 30 Tage gespeichert.

b) Vertragsabwicklung

Über das Portal www.isny.de haben Sie u.a. Zugang zu dem Shop der Isny Marketing GmbH. Hier können Sie Prospekte teils kostenpflichtig und teils kostenlos erwerben.

Außerdem haben Sie unter www.stadt.isny.de Zugang zur der Online-Kursanmeldung der Volkshochschule Isny.

Ihre uns zum Zwecke der Vertragsabwicklung mitgeteilten Daten werden von uns ausschließlich zu diesem Zweck verarbeitet und ggf. an der Vertragsabwicklung beteiligte Unternehmen (Lieferanten, Spediteure) übermittelt. Rechtsgrundlage für diese Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. b) DSGVO.

Eine weitergehende Datenverarbeitung findet nicht statt.

3. Cookies

Wir setzen in einigen Bereichen unseres Internet-Angebots zusätzlich sogenannte Cookies ein. Durch solche Dateielemente kann Ihr Computer als technische Einheit während Ihres Besuchs auf dieser Internetseite identifiziert werden, um Ihnen die Verwendung unserer Angebote – auch bei Wiederholungsbesuchen auf dieser Internetseite – zu erleichtern. So wird ein Cookie z. B. benötigt, um Ihnen in den Shops Funktionen wie den Warenkorb zur Verfügung stellen zu können.

Sie haben aber in der Regel die Möglichkeit, Ihren Internet-Browser so einzustellen, dass Sie über das Auftreten von Cookies informiert werden, so dass Sie diese zulassen oder ausschließen, beziehungsweise bereits vorhandene Cookies löschen können.

Bitte verwenden Sie die Hilfefunktion Ihres Internetbrowsers, um Informationen zu der Änderung dieser Einstellungen zu erlangen. Wir weisen darauf hin, dass einzelne Funktionen unserer Seiten möglicherweise nicht funktionieren, wenn Sie die Verwendung von Cookies deaktiviert haben.

Cookies erlauben nicht, dass ein Server private Daten von Ihrem Computer oder die von einem anderen Server abgelegten Daten lesen kann. Sie richten auf Ihrem Rechner keinen Schaden an und enthalten keine Viren.

Wir stützen den Einsatz von Cookies auf Art. 6 Abs. 1 Buchst. f) DSGVO: die Verarbeitung erfolgt zur Verbesserung der Funktionsweise unseres Portals. Sie ist daher zur Wahrung unserer berechtigten Interessen erforderlich.

4. Betroffenenrechte

a) Auskunftsrecht

Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob von Ihnen betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden. Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an den Datenschutzbeauftragten der Stadt Isny im Allgäu.

b) Berichtigung/Löschung/Einschränkung der Verarbeitung

Des Weiteren haben Sie das Recht, von uns zu verlangen, dass

- Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung);
- Sie betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung) und
- die Verarbeitung eingeschränkt wird (Recht auf Einschränken der Verarbeitung).

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an den Datenschutzbeauftragten der Stadt Isny im Allgäu.

c) Recht auf Datenübertragbarkeit

Sie haben das Recht, Sie betreffende personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an den Datenschutzbeauftragten der Stadt Isny im Allgäu.

d) Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an den Datenschutzbeauftragten der Stadt Isny im Allgäu.

e) Widerspruchsrecht

Ist die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten für die Wahrnehmung einer Aufgabe, die im öffentlichen Interesse liegt (Art. 6 Abs. 1 Buchst. e) DSGVO) oder zur Wahrung unserer berechtigten Interessen (Art. 6 Abs. 1 Buchst. f) DSGVO) erforderlich, haben Sie das Recht, Widerspruch einzulegen.

Senden Sie hierfür bitte einfach eine E-Mail an den Datenschutzbeauftragten der Stadt Isny im Allgäu.

f) Beschwerderecht

Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet anderweitiger Rechtsbehelfe das Recht auf Beschwerde bei dem Landesdatenschutzbeauftragten.

5. Verwendung von Google Analytics

Diese Website nutzt zur Optimierung und Analyse unseres Online-Angebots im Sinne des Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO den Dienst „Google Analytics“, welcher von der Google Inc. (1600 Amphitheatre Parkway Mountain View, CA 94043, USA) angeboten wird. Der Dienst (Google Analytics) verwendet „Cookies“ - Textdateien, welche auf Ihrem Endgerät gespeichert werden. Die durch die Cookies gesammelten Informationen werden im Regelfall an einen Google-Server in den USA gesandt und dort gespeichert.

Google LLC hält das europäische Datenschutzrecht ein und ist unter dem Privacy-Shield-Abkommen zertifiziert:

<https://www.privacyshield.gov/participant?id=a2zt000000001L5AAI&status=Active>

Auf dieser Website greift die IP-Anonymisierung. Die IP-Adresse der Nutzer wird innerhalb der Mitgliedsstaaten der EU und des Europäischen Wirtschaftsraum und in den anderen Vertragsstaaten des Abkommens gekürzt. Nur in Einzelfällen wird die IP-Adresse zunächst ungekürzt in die USA an einen Server von Google übertragen und dort gekürzt. Durch diese Kürzung entfällt der Personenbezug Ihrer IP-Adresse. Die vom Browser übermittelte IP-Adresse des Nutzers wird nicht mit anderen von Google gespeicherten Daten kombiniert.

Im Rahmen der Vereinbarung zur Auftragsdatenvereinbarung, welche wir als Websitebetreiber mit der Google Inc. geschlossen haben, erstellt diese mithilfe der gesammelten Informationen eine Auswertung der Websitenutzung und der Websiteaktivität und erbringt mit der Internetnutzung verbundene Dienstleistungen.

Die von Google in unserem Auftrag erhobenen Daten werden genutzt, um die Nutzung unseres Online-Angebots durch die einzelnen Nutzer auswerten zu können, z. B. um Reports über die Aktivität auf der Website zu erstellen, um unser Online-Angebot zu verbessern.

Sie können durch ein Browser-Plugin verhindern, dass die durch Cookies gesammelten Informationen (inklusive Ihrer IP-Adresse) an die Google Inc. gesendet und von der Google Inc. genutzt werden. Folgender Link führt Sie zu dem entsprechenden Plugin: <https://tools.google.com/dlpage/gaoptout?hl=de>

6. Verwendung von YouTube

Unsere Seite verweist durch einen Link zudem auf die Seite des sozialen Netzwerkes YouTube. Wir betreiben auch hier eine Social Media Seite.

Wenn Sie auf den Link zu YouTube klicken, werden Sie auf die externe Seite dieses Netzwerkanbieters weitergeleitet. Sind Sie zudem als Mitglied bei dem betreffenden Sozialen Netzwerk eingeloggt, so kann der Betreiber des sozialen Netzwerkes den Besuch auf unserer Seite Ihrem Nutzer-Account zuordnen.

Wenn Sie nicht möchten, dass die sozialen Netzwerke Daten über Ihren Besuch auf unserer Internetseite sammeln und speichern, müssen Sie sich vor dem Klick auf die Verlinkung aus Ihrem Nutzer-Account bei diesem sozialen Netzwerk ausloggen.

Zweck und Umfang der Datenerhebung und die weitere Verarbeitung und Nutzung der Daten durch die sozialen Netzwerke sowie mögliche Privatsphäre-Einstellungen entnehmen Sie bitte der entsprechenden Datenschutzerklärung unter dem nachstehenden Link dieser Anbieter:

YouTube

Google Inc.

1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View
CA 94043, USA

www.google.de/intl/de/policies/privacy/

7. Unser Datenschutzbeauftragter der Stadtverwaltung Isny im Allgäu

E-Mail: datenschutzbeauftragter@isny.de

Tel.: 07562 984-0

Isny Allgäu

Volkshochschule Isny
Rainstraße 12, „Untere Bleiche“
88316 Isny im Allgäu
T 07562 56800
info@vhs-isny.de

www.vhs-isny.de