

## Herbst-/Winter 2023/24

Leitung: Monika Geiger

Anmeldung über die zentrale Geschäftsstelle Mindelheim, Tel. 08261-9124

oder über unsere Homepage: [www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)

### 56405 BR

#### Qi Gong

Qi Gong steht für eine sanfte Bewegungskunst aus China. Qi Gong kombiniert Entspannungs- und Atemtechniken mit gezielten Bewegungsübungen und fördert so die körperliche Fitness, sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Mi, 4. Okt. 23 bis Mi, 6. Dez. 23, 9.30 - 10.30 Uhr, 8 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Annemarie Haas, Qi Gong Lehrerin (SKA), € 45,50

### 58146 BR

#### Wirbelsäulengymnastik am Abend

Zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden und als Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen!

Do, 5. Okt. 23 bis Do, 14. Dez. 23, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Michael Rimmel, Sportmasseur, € 56,50

### 71300 BR

#### Ich schnitze mir ein Schaf - Schnitzkurs für Anfänger/-innen

Du wolltest schon immer was mit Holz machen, aber Möbel schreinern ist nicht deins? Dann probiere es doch mal mit Schnitzen! Um sich mit der Materie des Schnitzens vertraut zu machen, ist ein Schaf als erstes Werkstück besonders gut geeignet. Hier kommen alle Techniken zum Einsatz und können sehr gut geübt werden. Wer gelernt hat ein Schaf zu schnitzen, kann auch problemlos andere Tiere mit dem Schnitzzeisen formen.

Rohlinge und Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Schnitzwerkzeug.

Im Einzelfall kann auch Werkzeug ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dies unbedingt bei der Anmeldung an!

Do, 2. Nov. 23, 19.00 - 22.00 Uhr

Di, 7. Nov. 23, 19.00 - 22.00 Uhr

Do, 9. Nov. 23, 19.00 - 22.00 Uhr

Di, 14. Nov. 23, 19.00 - 22.00 Uhr

Bedernau, Feuerwehrhaus, Dorfstraße 9

Thomas Schmid, Hobbyschnitzer, € 68,-

### 72112 BR

#### Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Die Natur im Herbst und ihre Tiere sind unser Vorbild und Weihnachten steht auch schon vor der Tür. Mit unseren Händen formen wir den Ton und es entstehen ganz persönliche Kunstwerke. Wir lassen der Kreativität viel Raum. Ideenmaterial steht zur Verfügung.

Bitte Schürze oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz und ein spitzes Messer mitbringen. Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Glasieren: 01.12.2023 von 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr

Abholtermin der Tonsachen: 08.12.2023 um 14.30 Uhr

Fr, 10. Nov. 23, 14.30 - 17.00 Uhr

Fr, 1. Dez. 23, 16.15 - 17.45 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Rita Stadler, € 32,50

### **72113 BR**

#### **Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)**

Die Natur im Herbst und ihre Tiere sind unser Vorbild und Weihnachten steht auch schon vor der Tür. Mit unseren Händen formen wir den Ton und es entstehen ganz persönliche Kunstwerke. Wir lassen der Kreativität viel Raum. Ideenmaterial steht zur Verfügung.

Bitte Schürze oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz und ein spitzes Messer mitbringen. Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Glasieren: 01.12.2023 von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Abholtermin der Tonsachen: 08.12.2023 um 14.30 Uhr

Fr, 17. Nov. 23, 14.30 - 17.00 Uhr

Fr, 1. Dez. 23, 14.30 - 16.00 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Rita Stadler, € 32,50

**Bitte beachten Sie auch das Gesamtangebot der Volkhochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V. im neuen Programmheft oder informieren Sie sich auf unserer aktuellen Homepage im Internet unter:**

**[www.vhs-ua.de](http://www.vhs-ua.de)**