

Herbst-/Winter 2024/25

Leitung: Monika Geiger

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

oder über unsere Homepage: www.vhs-ua.de

21210 BR

Unterallgäuer Kulturpass — Nichts für Warmduscher (Vortrag mit Kneipp-Anwendung)

Dass Wasseranwendungen gesundheitsfördernd sein können, wusste bereits der Naturheilkundler und Hydrotherapeut Sebastian Kneipp. Basierend auf dessen Lehre erfahren Sie in einem Vortrag praktische Tipps und Einblicke in die Kneipp-Therapie. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können im Anschluss nicht nur in der Naturtherme baden, sondern haben auch die Möglichkeit, einen Guss am eigenen Leib zu erleben.

Das Eintrittsgeld für die Therme Badernau ist in der Kursgebühr enthalten.

Dieser Kurs ist Teil der Kursreihe "Unterallgäuer Kulturpass" und dient der Vermittlung schwäbischen Kulturguts. Die ersten 15 Teilnehmer/-innen, die neben dem Kurs "Schwäbisch für Reigschmeckte" (242-21200) zwei weitere Module absolvieren, erhalten eine Urkunde sowie einen besonderen Preis vom Landkreis.

So, 13. Okt. 24, 14.00 - 15.30 Uhr

Badernau, Freianlage der Naturtherme, Hohenschlauer Str. 25

Marlene Hölzle, € 20,-

58146 BR

Wirbelsäulengymnastik am Abend

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

Do, 26. Sep. 24 bis Do, 12. Dez. 24, 19.45 - 20.45 Uhr, 10 Tage

Breitenbrunn, Haus der Vereine, Kirchhaslacher Str. 9

Michael Rimmel, Sportmasseur, € 63,50

71300 BR

Schnitzkurs für Anfänger/-innen

Du wolltest schon immer etwas mit Holz machen, aber Möbel schreinern ist nicht so deins? Dann probiere es doch mal mit Schnitzen! In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, deine eigenen Tierfiguren aus Holz zu gestalten. Egal, ob du noch nie geschnitzt hast oder bereits Erfahrung mitbringst – hier kannst du deine Fertigkeiten verbessern und deine Kreativität ausleben.

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!

Di, 5. Nov. 24 bis Di, 26. Nov. 24, 19.00 - 22.00 Uhr, 4 Tage

Badernau, Kindergarten 1. Stock, Schulberg 5

Thomas Schmid, Hobbyschnitzer, € 76,-

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 mitbringen: Schürze oder unempfindliche Kleidung, Wargelholz und ein spitzes Messer.

Materialkosten in Höhe von 10,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Glasieren: 08.11.2024 von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Abholtermin der Tonsachen: 15.11.2024 um 14.30 Uhr

Fr, 25. Okt. 24, 14.30 - 17.00 Uhr

Fr, 8. Nov. 24, 14.30 - 16.00 Uhr

Breitenbrunn, Feuerwehrhaus, Bachstr. 20

Rita Stadler, € 35,50

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