

Die VHS bietet zusätzlich ein kleines Sommerprogramm an, zu dem Sie sich über das Internet oder telefonisch anmelden können. Nach einer Kursbuchung erhalten Sie eine schriftliche Information über die jeweiligen Hygienebestimmungen und Abläufe in den verschiedenen Unterrichtsstätten. Die meisten unserer Sprachkurse laufen bereits wieder. Hier beraten wir Sie gerne über die Möglichkeit eines Quereinstiegs.

Unser Herbst-/Winterprogramm startet am 28. September und wird ab dem 8. September online über unsere Homepage buchbar sein. Wir verzichten Corona-bedingt auf ein „normales“ Programmheft und werden je nach den gegebenen Möglichkeiten fortlaufend Kurse anbieten. Wir informieren regelmäßig im Laupheimer Anzeiger sowie in einem Newsletter über unsere Kursangebote. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch.

## Yoga und Qi Gong

### 3801 Yoga nach Swami Sivananda

Dozentin: Jeanette Mauritz, Termin: mittwochs, 17.6. bis 12.8., 9 bis 10:15 Uhr, Ort: Onlinekurs, Kosten: 58 €

### 3802 Yoga nach Swami Sivananda

Dozentin: Jeanette Mauritz, Termin: freitags, 19.6. bis 14.8., 10:15 bis 11:30 Uhr, Ort: Onlinekurs, Kosten: 58 €

### 3803 Hatha Yoga – Outdoor

Dozentin: Christina Sauter, Termin: montags, 22.6. bis 20.7., 18:30 bis 20 Uhr, Ort: Kunstrasenplatz, Am Grasigen Weg 1, Kosten: 31 €

### 3804 Iyengar Yoga

Dozentin: Sabine Zeh, Termin: dienstags, 23.6. bis 4.8., 16:45 bis 18:15 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 55 €

### 3805 Iyengar Yoga

Dozentin: Sabine Zeh, Termin: mittwochs, 24.6. bis 5.8., 16:45 bis 18:15 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 55 €

### 3806 Iyengar Yoga

Dozentin: Sabine Zeh, Termin: mittwochs, 24.6. bis 5.8., 18:45 bis 20:15 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 55 €

### 3807 Hatha-Yoga & Entspannung

Dozentin: Stefanie Iven, Termin: donnerstags, 25.6. bis 6.8., 9:30 bis 11 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 55 €

### 3808 Fit in den Sommer mit Hatha Yoga

Dozentin: Christina Sauter, Termin: Samstag, 27.6., 9:30 bis 11:30 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 10 €

### 3809 Hatha Yoga

Dozentin: Christina Sauter, Termin: montags, 13.7. bis 10.8., 9 bis 10:30 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 39 €

### 3810 Hatha Yoga

Dozentin: Christina Sauter, Termin: mittwochs, 15.7. bis 12.8., 9 bis 10:30 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 39 €

### 3811 Qi Gong

Dozent: Udo Bayer, Termin: freitags, 19.6. bis 24.7., 16:30 bis 17:45 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 39 €

## Gymnastik und Bewegung

### 3812 Beckenbodentraining

Dozentin: Andrea Stadler, Termin: dienstags, 16.6. bis 4.8., 18:45 bis 20 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 50 €

### 3813 Beckenbodentraining

Dozentin: Andrea Stadler, Termin: freitags, 19.6. bis 7.8., 8:30 bis 9:45 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 50 €

### 3814 Wirbelsäulengymnastik

Dozentin: Heike Reyda, Termin: montags, 22.6. bis 10.8., 18 bis 19 Uhr, Ort: Onlinekurs, Kosten: 40 €

### 3815 Wirbelsäulengymnastik

Dozentin: Heike Reyda, Termin: montags, 22.6. bis 10.8., 19:05 bis 20:05 Uhr, Ort: Onlinekurs, Kosten: 40 €

### 3816 Wirbelsäulengymnastik

Dozentin: Hülya Cüce, Termin: dienstags, 23.6. bis 11.8., 9 bis 10 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 40 €

### 3817 Wirbelsäulengymnastik

Dozentin: Hülya Cüce, Termin: dienstags, 23.6. bis 11.8., 10:30 bis 11:30 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 40 €

### 3818 Bodyworkout – Outdoor

Dozentin: Melanie Brandenburg, Termin: mittwochs, 24.6. bis 29.7., 17:30 bis 18:30 Uhr, Ort: Kunstrasen, Am Grasigen Weg 1, Kosten: 30 €

### 3819 Bodyworkout

Dozentin: Melanie Brandenburg, Termin: freitags, 26.6. bis 14.8., 18:15 bis 19:15 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 40 €

### 3820 Stretching/Mobility – Outdoor

Dozentin: Melanie Brandenburg, Termin: mittwochs, 24.6. bis 29.7., 18:45 bis 19:45 Uhr, Ort: Kunstrasen, Am Grasigen Weg 1, Kosten: 30 €

### 3821 Stretching/Mobility

Dozentin: Melanie Brandenburg, Termin: samstags, 4.7. bis 8.8., 10:45 bis 11:45 Uhr, Ort: Karatezentrum, Fechthalle, Kosten: 30 €

## Gesundheit und Persönlichkeit

### 3831 Besser schlafen!

Dozent: Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe, Termin: Montag bis Donnerstag, 13.7. bis 16.7., 19 bis 20 Uhr, Ort: Onlinekurs, Kosten: 42 €

### 3832 Mit ätherischen Ölen Körper und Seele stärken

Dozentin: Judith Becherle, Termin: Dienstag, 14.7., 19 bis 20 Uhr, Ort: vhs-Haus, Raum 3, Kosten: 8 €

### 3833 Der Faktor Ich – Die Stärken meiner Persönlichkeit

Dozent: Alja Renk, Termin: Donnerstag, 9.7., 9 bis 16 Uhr, Ort: vhs-Haus, Raum 1, Kosten: 140 €

## Kreatives

### 3840 Aquarellieren – Phänomen Farbe

Dozentin: Barbara Willar, Termin: montags, 15.6. bis 13.7., 18 bis 21 Uhr, Ort: Schranne, Seminarraum, Kosten: 70 €

### 3841 Acrylmalerei – Freie Malerei – Licht und Schatten

Dozentin: Barbara Willar, Termin: donnerstags, 25.6. bis 23.7., 18 bis 21 Uhr, Ort: Schranne, Seminarraum, Kosten: 70 €

### 3842 Aquarellieren – die Faszination der Lasur

Dozentin: Barbara Willar, Termin: samstags, 4.7. u. 11.7., 10 bis 17 Uhr, Ort: Schranne, Seminarraum, Kosten: 56 €

### 3843 Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex-, System- und Bridgekamera

Dozent: Karl Wobig, Termin: Samstag, 18.7., 10 bis 17:30 Uhr, Ort: Schranne, PC-Raum, Kosten: 46 €

### 3845 Online-Autorensprechstunde: Kinderbücher schreiben

Dozentin: Anja Kislich, Termin: Samstag, 15.8., 10 bis 12:45 Uhr, Kosten: 23 €

### 3846 Ferien mit Stift und Papier – Onlinekurs ab 8 Jahren

Dozentin: Dagmar Mast, Montag bis Mittwoch, 3.8. bis 5.8., 10 bis 11:30 Uhr, Kosten: 13,50 €

## Wissen – Online

### 3850 Wie nehme ich an einer Videokonferenz teil?

Dozent: Michael Groh, Termine: Montag, 22.6., 15 bis 17 Uhr, gebührenfrei

### 3851 Wie nehme ich an einer Videokonferenz teil?

Dozent: Michael Groh, Termin: Mittwoch, 24.6., 18 bis 20 Uhr, gebührenfrei

### 3853 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dozentin: RA Karin M. Schmidt, Termin: Donnerstag, 18.6., 17:30 bis 19 Uhr, Kosten: 5 €

### 3854 Der Code der Macht: Wer beherrscht den digitalen Raum?

Dozent: Adrain Lobe, Journalist, Termin: Donnerstag, 25.6., 19:30 bis 21 Uhr, gebührenfrei

### 3855 Challenges for the United States in the 21<sup>st</sup> in englischer Sprache

Dozent: Dr. Nathaniel Morris, University of Michigan, Termin: Dienstag, 14.7., 18:50 bis 20 Uhr, Kosten: 5 €

### 3856 Wie sich die Berufswelt durch die digitale Transformation verändert

Dozentin: Birgit Schmid, Head of Integrated Management System, Wieland Werke AG, Termin: Dienstag, 21.7., 19 bis 20:30 Uhr, Kosten: 8 €

### 3857 Is the Electoral College outdated? in englischer Sprache

Dozent: Prof. Richard Powell, University of Maine, Termin: Dienstag, 16.6., 18:50 bis 20 Uhr, Kosten: 5 €

**Bürozeiten:** Montag–Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr  
Montag–Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

**Anschrift:** Bahnhofstraße 8 · 88471 Laupheim

**Telefon:** 073 92-150130 · Fax: 073 92-93539

**E-Mail:** vhs@laupheim.de

**Internet:** www.vhs-laupheim.de



**Träger:** Stadt Laupheim  
Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg

**Leitung:** S. Zolper

**Mitarbeit:** S. Bogenrieder, B. Stöhr, S. Wuttke

