

Veranstaltungen  
und Kurse

Ulmer Volkshochschule  
Wir sind Bildung

Einzelveranstaltungen

September

08. Montag	<b>Zwischen Ohnmacht und Wut</b> Edith Höll 19:30 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0109531
14. Sonntag	<b>Der Tag des offenen Denkmals im EinsteinHaus</b> Führungen mit Dr. Christoph Hantel um 14 Uhr und 16 Uhr EinsteinHaus   25H0113009 In Zusammenarbeit mit der Stadt Ulm
16. Dienstag	<b>Militärische Anwendungen »Künstlicher Intelligenz«</b> Christoph Marischka 19:30 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0109501
18. Donnerstag	<b>Informationsveranstaltung Hauptschulabschluss</b> Caterina Cesana-Rampf, Daniel Kanzleiter 18 bis 20 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H1201102  <b>Infoveranstaltung zur Qualifizierung zur Kulturmittlerin/Das Transkulturelle Lernhaus der Frauen</b> Kirsten Tretter 18 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0401012  <b>Konzert mit Klavier und klassischem Gesang: Herzensblüte und Schattenklang</b> Kelly Cruz Contreras 19 Uhr, 15,00 €/10,00 € EinsteinHaus   25H0120030
20. Samstag	<b>Kulturmacht</b> mit Literatur, Musik, Kunst im EinsteinHaus 15 bis 24 Uhr, Eintrittsbändchen-Verkauf EinsteinHaus   25H0120001
23. Dienstag	<b>Rechtsextreme (T)Räume – wie die extreme Rechte Heimat, Landschaft, Umwelt imaginiert</b> Rolf Frankenberger 19 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0109526  <b>»6 aus 49«</b> Lesung mit Jaqueline Kornmüller 20 Uhr, 15,00 €/10,00 € Langenau   25H1508005
25. Donnerstag	<b>Semestereröffnung »Familie =?«</b> 17:30 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0101000  <b>Infoveranstaltung: Ausbildung Transaktionsanalyse</b> Bettina Hunecke 18 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H1460041
26. Freitag	<b>Info-Veranstaltung: »Fortbildung Coaching für einen überzeugenden Auftritt«</b> Zeitraum Oktober 2025 bis Februar 2026 Traute Surborg-Kunstleben 17 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0718025 Wir bitten um Anmeldung  <b>Kognitive Kriegsführung</b> Jonas Tögel 19 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0109505
27. Samstag	<b>Lesung mit Bernd Weltin: »Der Tod in Venedig als Oper und Novelle«</b> 16 Uhr, 10,00 €/5,00 € EinsteinHaus   25H0120193
28. Sonntag	<b>Kindertheater »Als der kleine Koriander kam«</b> Figurentheater Hattenkofer 15 Uhr, 7,00 € Langenau   25H1508025 Ab 3 Jahren
29. Montag	<b>Infoveranstaltung: Deutsche Gebärdensprache und ihre Entwicklung</b> Elke Wendt-Wagner 18 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H1101001 Wir bitten um Anmeldung  <b>Propaganda machen nur die anderen... Narrative der Kriegspropaganda in Deutschland und Europa</b> Sabine Schiffer 19 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0109506
30. Dienstag	<b>Fotoausstellung: »Blick – Bewegung – Klick«</b> Ausstellungseröffnung 18:30 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0102004  <b>Alternative Wohnformen damals und heute</b> 19 Uhr, Eintritt frei EinsteinHaus   25H0109512

Jahresschwerpunkthema 2025/26  
**Familie=? Eine Frage, viele Antworten**

Was ist Familie heute – und wer gehört dazu? Mit dem Schwerpunkthema »Familie=?« laden wir Sie dazu ein, gewohnte Vorstellungen zu hinterfragen und neue Perspektiven auf familiäre Lebensformen zu gewinnen. Denn Familie ist längst nicht mehr nur Vater, Mutter, Kind. Zwischen Patchwork, Regenbogen, Wahlverwandtschaften oder generationsübergreifendem Zusammenleben eröffnen sich vielfältige Lebensentwürfe – und mit ihnen spannende Fragen: Wie verändern sich Rollenbilder, wie wird Care-Arbeit verteilt, und was bedeutet Elternschaft heute?

Wir beleuchten gesellschaftliche Bilder von Familie, politische Debatten und persönliche Erfahrungen. In Vorträgen, Kursen, Diskussionen und kreativen Formaten nähern wir uns dem Thema auf vielen Wegen. Kritisch, offen und mit Neugier. Ob traditionell oder unkonventionell, herausgefordert oder kraftvoll – Familie prägt unser Leben, unsere Gesellschaft und unser Miteinander. Entdecken Sie mit uns, was Familie war, ist und sein kann.

Mitmachen-Ausstellung  
**»Familienbild mal anders«**



**Zeig uns das Bild Deiner Familie ohne Personen**

Familienporträts kennt jeder, aber was passiert, wenn wir zum Thema »Familie« Fotos suchen, ohne die Menschen dabei direkt zu zeigen? Das ist die fotografische Challenge, zu der wir Dich herzlich einladen. Welcher Ort oder Alltagsgegenstand kommt Dir in den Sinn, wenn Du an das Wort Familie denkst? Der gemeinsam genutzte Zahnputzbecher? Das Haus der Oma? Die Landschaft Deiner Kindheit? Dabei darf gern über die klassische

Kernfamilie hinausgedacht werden. Und auch eine Wohngemeinschaft oder ein Freundeskreis kann zu einer Art Familie werden. Ein kleiner Text sollte das eingesendete Bild ergänzen. Wir freuen uns über vielfältige Einsendungen!

**Wer kann mitmachen?** Alle sind eingeladen, mitzumachen. Beiträge aus der ganzen Welt sind herzlich willkommen.

**Wie kann man mitmachen?** Sende uns ein Foto Deines Familienbildes (JPEG, in möglichst hoher Auflösung). Verfasse dazu einen kurzen Text, auf Deutsch oder Englisch, der das Bild erklärt (ca. 50-100 Wörter).  
**Einsendefrist ist der 7. Januar 2026**

Eine Auswahl der Bilder wird in einer Ausstellung ab dem 27. Februar 2026 in der vh Ulm gezeigt. Die Teilnehmer\*innen erhalten die Bilder nach der Ausstellung als Geschenk.

**Einsendungen und Rückfragen:**  
familienbild@vh-ulm.de  
Tanja Nova, Fachbereichsleitung Kultur  
Telefon 0731/153034

vhulm



**Besuchen Sie uns auf**

  
www.vh-ulm.de

**Abonnieren Sie unseren Newsletter unter**

  
www.vh-ulm.de/aktuelles/newsletter/  
newsletter-an/-abmelden

**Folgen Sie uns auf:**



**Hinweis**

Im Veranstaltungsbetrieb kann es immer wieder zu kurzfristigen Absagen und Verschiebungen kommen. Alle Programmänderungen finden Sie auf unserer Website [www.vh-ulm.de](http://www.vh-ulm.de).

Dort erhalten Sie auch detaillierte Informationen zum Kurs oder der Veranstaltung, in dem Sie die **Kursnummer** im Kurs-Finder eingeben.

**Gebührenermäßigung**  
Die vh gewährt bestimmten Personengruppen eine Ermäßigung (siehe AGB).

**Sie erreichen uns persönlich vor Ort oder telefonisch zu nachstehenden Öffnungszeiten.**

**Öffnungszeiten der Anmeldung Ulm:**  
Montag bis Mittwoch, Freitag: 9 - 13 Uhr  
Montag bis Donnerstag: 14 - 17 Uhr  
Donnerstagvormittag geschlossen



Semesterstart. Es geht wieder los, wir starten in ein neues Semester und haben Ihnen dazu ein vielseitiges Programm zusammen gestellt. Mit unserem Flyer »Veranstaltungen und Kurse«, den Sie gerade in den Händen halten, werden wir Ihnen künftig im zweimonats-Rhythmus einen Überblick zu unseren Veranstaltungen und einen Einblick in unser Kursprogramm geben.

Viele weitere Kurse finden Sie auf unserer Website [www.vh-ulm.de](http://www.vh-ulm.de). Dort erhalten Sie auch detaillierte Informationen zum Kurs oder der Veranstaltung, in dem Sie die Kursnummer im Kurs-Finder eingeben.

Viel Spaß beim Stöbern und bis bald in der vhulm.

# Ausgewählte Kursangebote aus den Fachbereichen

## Berufliche Bildung

**PC-Grundkurs mit Muße – Windows 11**  
Boris Mergenthaler  
6-mal, ab 22. September, 14 bis 17 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0616102** | Gebühr 165,00 €

**Fit fürs Büro mit Word, Excel und Outlook – Starke Partner am Arbeitsplatz (Office 2021)**  
Hubert Rommel  
10-mal, ab 22. September, 18 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1309201** | Gebühr 299,00 €

**Smartphones mit Android**  
Siegfried Ungewitter  
2-mal, ab 25. September, 14 bis 17 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0616651** | Gebühr 59,00 €

**Online-Kurs: Kluge Vermögensbildung und Altersvorsorge mit Aktien und ETFs**  
Uwe Sander  
6-mal, ab 8. Oktober, 18:15 bis 20:15 Uhr  
Online, **25H0805005** | Gebühr 140,00 €

**PC-Kompaktkurs: Windows, Word und Excel leicht gemacht! (Office 2021)**  
Boris Mergenthaler  
10-mal, ab 8. Oktober, 8:45 bis 11:45 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1304301** | Gebühr 259,00 €

**Präsenztraining – Vor Publikum sprechen**  
Peter Gößwein  
1 Wochenende, ab 10. Oktober, 18:30 bis 21:30 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1405101** | Gebühr 99,00 €

**Künstliche Intelligenz: Einsatz von KI im Büroalltag**  
Ralf Eisele  
2-mal, ab 13. Oktober, 18 bis 21 Uhr  
Online, **25H1327005** | Gebühr 59,00 €

**InDesign – Grundkurs**  
Anja Ilg  
1 Wochenende, ab 17. Oktober, 18:30 bis 21:30 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1316201** | Gebühr 159,00 €

**Online-Kurs: KI-Kompass: Die monatlichen KI-News**  
Robert Meggle  
5-mal, ab 20. Oktober, 19 bis 21 Uhr  
Online, **25H1327002** | Gebühr 100,00 €

**Bildungsurlaub: »Ich bin dann mal weg« – eine Einstimmung auf den Ruhestand**  
Reiner Harpin  
5 Tage, ab 27. Oktober, 9 bis 16 Uhr  
EinsteinHaus, **25F1430001** | Gebühr 375,00 €

**Online: SAP®S4/HANA – Grundlagen Navigation**  
Online Dozententeam  
1 Wochenenden, ab 10. Oktober, 13 bis 18 Uhr  
Online, **25H1403201** | Gebühr 315,00 €



Wir aktualisieren laufend unsere Angebote. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vh-ulm.de/beruf-karriere](http://www.vh-ulm.de/beruf-karriere)

## Kultur & Gestalten

**Literatur & Theater »Frankreich«**  
Florian L. Arnold  
7-mal, ab 18. September, 10:30 bis 12 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0712031** | Gebühr 110,00 €

**Die Feierwerkstatt**  
Ihre indiv. Kreativzeit mit Freund\*innen Termine nach individuellen Terminabsprachen vereinbar  
Kreativhafen, **25H0950500** | Gebühr 250,00 €

**Ballett – für Anfänger\*innen und Wieder-einsteiger\*innen**  
Sergey Bakir  
14-mal, ab 25. September, 16:45 bis 17:45 Uhr  
vh Tanzstudio, **25H0930019** | Gebühr 170,00 €

**Instrumentenbaukurs: Bau einer frühmittelalterlichen Leier**  
Georg Däges  
1 Wochenende, ab 27. September, 9 bis 18 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0960905** | Gebühr 320,00 €

**Schnupperkurs: Contemporary Dance**  
Daniela Molina Garfias  
4-mal, ab 1. Oktober, 20:40 bis 21:40 Uhr  
vh Tanzstudio, **25H0930026** | Gebühr 176,00 €

**Kreatives Schreiben: Textwerkstatt zum Magazin »Familie=?«**  
Florian L. Arnold  
5-mal, ab 6. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr  
Kreativhafen, **25H0910034** | Gebühr 92,00 €

**vh-Theater-Werkstatt »All in« Familie = Theater**  
Claudia Schoeppl  
12-mal, ab 7. Oktober, 19 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0920340** | Gebühr 192,00 €

**Aktzeichnen**  
Gül Uysal  
10-mal, ab 9. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0950306** | Gebühr 190,00 €

**Street Art Walk**  
Mark Klawikowski  
10. Oktober, 18 bis 20 Uhr  
6-20 Teilnehmer/innen  
Treffpunkt: ROXY, **25H0959083** | Gebühr 18,00 €

**Stimmbildung: Aufrichten der eigenen Stimme**  
Kelly Cruz Contreras  
5-mal, ab 9. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0400008** | Gebühr 89,00 €

**Chinese Ink Painting**  
Hui Song  
1 Wochenende, ab 17. Oktober, 17 - 21 Uhr  
Kreativhafen, **25H0950808** | Gebühr 89,00 €



Wir aktualisieren laufend unsere Angebote. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vh-ulm.de/kultur-gestalten](http://www.vh-ulm.de/kultur-gestalten)

## vh im Alb-Donau-Kreis

### Alb-Donau-Kreis Nord

**»Cheesecakes« mal anders**  
Susanne Backes  
26. September, 18 bis 20:30 Uhr  
Langenau, **25H1508362** | Gebühr 20,00 €

**»Meet and Talk« – Conversation Course**  
Susanne Bayer  
10-mal, ab 2. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr  
Langenau, **25H1508718** | Gebühr 96,00 €

**Yoga-Workshop: Yoga für mehr Lebensfreude**  
Bettina Vogt, Yogalehrerin  
4. Oktober, 9:30 bis 12:30 Uhr  
Langenau, **25H1508503** | Gebühr 40,00 €

**Online-Kurs: Portugiesisch A1 – Live aus Portugal**  
Eva-Maria Mahr  
12-mal, ab 6. Oktober, 19 bis 20:30 Uhr  
Online, **25H1508751** | Gebühr 141,00 €

### Alb-Donau-Kreis Süd

**Staudenbeete gestalten**  
Tanja Graf  
23. September, 18:30 bis 21 Uhr  
Blaustein, **25H1504034** | Gebühr 20,00 €

**Gitarrenkurs für Anfänger\*innen**  
Wolfgang Herget  
10-mal, ab 23. September, 19 bis 19:45 Uhr  
Blaustein, **25H1504407** | Gebühr 75,00 €

**Aerial Kids – Für Kinder von 6 bis 9 Jahren**  
Rebecca Bekfi  
10-mal, ab 24. September, 17 bis 17:45 Uhr  
Blaustein, 25H1504335 | Gebühr 120,00 €

**Französisch A1**  
Safia Rapp  
10-mal, ab 25. September, 18 bis 19:30 Uhr  
Blaustein, **25H1504624** | Gebühr 140,00 €

**Nähmaschinen Führerschein**  
Petra Engel  
10. Oktober, 18 bis 21 Uhr  
Langenau, **25H1508140** | Gebühr 24,00 €

**Deine Idee und Komposition im Bild – Mit Acryl- oder Aquarellfarben**  
Ruth Aigner-Strobel  
1 Wochenende, ab 10. Oktober, 18 bis 21:30 Uhr  
Langenau, **25H1508125** | Gebühr 114,00 €

**Workshop Drahtkunst**  
Josip Ivandic  
11. Oktober, 10 bis 15 Uhr  
Langenau-Albeck, **25H1508130** | Gebühr 45,00 €

**Pilates**  
Christiane Richeling  
10-mal, ab 30. September, 20 bis 21 Uhr  
Blaustein, **25H1504330** | Gebühr 130,00 €

**Kochkurs: Workshop Fermentation**  
Nelli Befus-Volkenstern  
7. Oktober, 16 bis 19 Uhr  
Staig, **25H1511515** | Gebühr 31,00 €

**Italienisch A1**  
Dott. Maria Martorana-Frank  
5-mal, ab 8. Oktober, 15 bis 16:30 Uhr  
Staig, **25H151161** | Gebühr 140,00 €

**Qi Gong**  
Iris Marx  
6-mal, ab 9. Oktober, 18:30 bis 19:30 Uhr  
Hüttisheim, **25H1506340** | Gebühr 48,00 €

**Schminkkurs – »Entdecken Sie Ihr schönstes ICH«**  
Marianne Bottesch  
17. Oktober, 19 bis 22 Uhr  
Langenau, **25H1508349** | Gebühr 32,00 €

**Ausgewogene und gesunde Ernährung – Workshop**  
Annika Reichle  
Samstag, 11. Oktober, 10 bis 13 Uhr  
Langenau, **25H1508355** | Gebühr 27,00 €

**Entspannung durch Meditation und Achtsamkeit – Grundkurs**  
Sevda Sakiner  
6-mal, ab 24. Oktober, 18 bis 20 Uhr  
Langenau, **25H1508586** | Gebühr 72,00 €

**Spanisch A2 – Mit Muße**  
Svenja Maischatz  
12-mal, ab 14. Oktober, 11 bis 12:30 Uhr  
Unterkirchberg, **25H1507641** | Gebühr 132,00 €

**Mein Stress und ich: Mit Pferden neue Wege im Umgang entdecken**  
Elisa Schreiber  
20. Oktober, 17 bis 19:30 Uhr  
Drei Engelshof Untermarchtal, **25H1505304** | Gebühr 60,00 €

**Mein Laptop**  
Siegfried Ungewitter  
2-mal, ab 29. Oktober, 18 bis 21 Uhr  
Erbach, **25H1505121** | Gebühr 48,00 €



Wir aktualisieren laufend unsere Angebote. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vh-ulm.de/albdonaukreis](http://www.vh-ulm.de/albdonaukreis)

## Gesellschaft und Umwelt

**Montessori-Lehrgang Basic 1**  
18-mal, ab 27. September, 9 bis 16:30 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0724000** | Gebühr 977,00 €

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**  
Adelheid Schmidt  
10 Wochenenden, ab 27. September, 10 bis 17 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1422316** | Gebühr 1390,00 €

**Vorbereitungskurs zur Schulfremdenprüfung für den Hauptschulabschluss**  
Megi Abazibra, Nadine Weidinger, Georg Kocheise  
136-mal, ab 29. September, 14 bis 17:15 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1201101** | Gebühr 390,00 €

**Workshop: faktenstark – Desinformation wirkungsvoll begegnen**  
Ron Rienecker  
1. Oktober, 18 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0701010** | gebührenfrei

**Recovery College Ulm / Günzburg**  
Bernd Puschner, Maria Wagner  
12-mal, ab 8. Oktober, 18 bis 19:30 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0721020** | gebührenfrei

**»Solar für alle!«, Theorie**  
Peter Adelman  
5-mal, ab 8. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0109613** | Gebühr 29,00 €

**Workshop: Turbulente Zeiten in Gesellschaft und Politik. Streitvermeidung ist auch keine Lösung**  
Eva Feldmann-Wojtachnia  
11. Oktober, 14 bis 18 Uhr  
EinsteinHaus, **25H0701008** | Gebühr 15,00 €

**Deutsche Gebärdensprache**  
Elke Wendt-Wagner  
12-mal, 13. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1101005** | Gebühr 170,00 €

**Coaching für einen überzeugenden Auftritt**  
Traute Surborg-Kunstleben  
Zeitraum Oktober 2025 bis Februar 2026  
EinsteinHaus, **25H0718028** | Gebühr 1160,00 €

**Erben ohne Streit – Konfliktprävention für Familien**  
Anna Baumeister  
18. Oktober, 9 bis 16 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1422314** | Gebühr 99,00 €



Wir aktualisieren laufend unsere Angebote. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vh-ulm.de/gesellschaft-umwelt](http://www.vh-ulm.de/gesellschaft-umwelt)

## Sprachen

**Koreanisch A1 für Jugendliche ab 13 Jahren**  
Min Ha Schmid  
12-mal, ab 19. September, 14:10 bis 15:10 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1158003** | Gebühr 177,00 €

**Online-Kurs: Natürlich Norwegisch A1**  
Rachana Cornelia Brand  
9-mal, ab 22. September, 17 bis 18 Uhr  
Online, **25H1170000** | Gebühr 93,00 €

**Englisch B2/C1 – Speaking Skills: Learn to communicate better**  
Elke Seifert  
12-mal, ab 22. September, 18 bis 19:30 Uhr  
Dreigiebelhaus, **25H1148426** | Gebühr 177,00 €

**Online-Kurs: Katalanisch A1**  
Maria del Mar Mañes-Bordas  
12-mal, ab 23. September, 17:30 bis 19 Uhr  
Online, **25H1157701** | Gebühr 177,00 €

**2-Sprachenkurs online: Spanisch und Italienisch A1**  
Elena Alvarez Troncoso, Giovanna April  
8-mal, ab 25. September, 17 bis 19:05 Uhr  
Online, **25H1131050** | Gebühr 198,00 €

**Online-Kurs: Georgisch A1**  
Pikria Tchanturia  
10-mal, ab 29. September, 19 bis 20:30 Uhr  
Online, **25H1153001** | Gebühr 149,00 €

**Portugiesisch für die Reise A1**  
Fatima Teixeira-Müller  
10-mal, ab 22. September, 15 bis 16:30 Uhr  
Neu-Ulm, **25H1176004** | Gebühr 149,00 €

**Online-Kurs: Englisch C1/C2 – Intelligent Business for CEOs**  
Isidro Núñez Ornelas  
10-mal, ab 8. Oktober, 19:40 bis 21:10 Uhr  
Online, **25H1148860** | Gebühr 149,00 €

**Französisch A2 – Alors raconte! Leichte Konversation**  
Claude Wilk  
12-mal, ab 9. Oktober, 14:30 bis 16 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1150311** | Gebühr 141,00 €

**Spanisch einfach sprechen A1/A2**  
Christina Miller  
4-mal, ab 10. Oktober, 17 bis 19 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1186033** | Gebühr 86,00 €

**Finnisch A1/A2 (Hybrid-Kurs)**  
Irmeli Eija  
9-mal, ab 16. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, 25H1149082 | Gebühr 149,00 €



Wir aktualisieren laufend unsere Angebote. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vh-ulm.de/sprachen-lernen](http://www.vh-ulm.de/sprachen-lernen)

## Gesundheit

**Hatha-Yoga als Kraftquelle nutzen**  
Marita Fritzsche  
12-mal, ab 18. September, 10 bis 11:30 Uhr  
Neu-Ulm, **25H1065410** | Gebühr 149,00 €

**Vinyasa Flow Yoga**  
Angela Futschler  
12-mal, ab 22. September, 18:30 bis 20 Uhr  
Ulm, **25H1065104** | Gebühr 149,00 €

**Lachyoga – Atemübungen durch Lachen**  
Laura Horning  
8-mal, ab 22. September, 20:15 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1065093** | Gebühr 25,00 €

**Yoga mit dem Stuhl**  
Doris Hagemann  
12-mal, ab 22. September, 9:45 bis 10:45 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1065503** | Gebühr 100,00 €

**Tanz Dich gesund – all ages, all bodies**  
Ursula Ritter-Gratvol  
15-mal, ab 22. September, 10 bis 11:15 Uhr  
vh Tanzstudio, **25H1085218** | Gebühr 155,00 €

**Beckenboden trifft Yoga – ein Kurs für Frauen**  
Sara Pommerenke  
12-mal, ab 23. September, 9 bis 10:30 Uhr  
vh Tanzstudio, **25H0400062** | Gebühr 149,00 €

**Step Aerobic**  
Lina Zaveleva  
13-mal, ab 29. September, 17:45 bis 19 Uhr  
vh Tanzstudio, **25H1085113** | Gebühr 135,00 €

**Pilates**  
Christina Schabelski  
9-mal, ab 29. September, 17 bis 18 Uhr  
Ulm, **25H1078325** | Gebühr 75,00 €

**Autogenes Training und ergänzende Entspannungsübungen**  
Barbara Looss  
8-mal, ab 2. Oktober, 19:30 bis 21 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1055007** | Gebühr 100,00 €

**Hatha-Yoga für Männer in der Mittagspause**  
Rebekka Sättele  
8-mal, ab 8. Oktober, 12:15 bis 13 Uhr  
EinsteinHaus, **25H1065116** | Gebühr 50,00 €



Wir aktualisieren laufend unsere Angebote. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vh-ulm.de/vh-programm/themen-bereiche/gesundheit](http://www.vh-ulm.de/vh-programm/themen-bereiche/gesundheit)

## kontiki – Kinder- und Jugendkunstschule der vh Ulm

**Familienkurs: Mein Lieblingstier aus Ton I**  
Gül Uysal  
Sonntag, 5. Oktober, 10 bis 14 Uhr  
kontiki, **25H0383301** | Gebühr 56,00 €  
3 bis 99 Jahre

**Die spannende Tonwerkstatt**  
Gül Uysal  
12-mal, ab 8. Oktober, 16:30 bis 18 Uhr  
kontiki, **25H0381603** | Gebühr 185,00 €  
6 bis 9 Jahre

**Eltern-Kind-Kurs: Die Welt ist bunt!**  
Amei Gerlinde Wöllmer  
8-mal, ab 9. Oktober, 9:30 bis 10:45 Uhr  
Kontiki, **25H0383201** | Gebühr 124,00 €  
2 bis 3 Jahre

**Die Kunterbunte Kunstwerkstatt I**  
Kirsten Spaeth-Mayer  
15-mal, ab 9. Oktober, 14:30 bis 16 Uhr  
kontiki, **25H0381501** | Gebühr 244,00 €  
5 bis 6 Jahre

**Farben aus dem Gemüsegarten**  
Anne Öfele  
5-mal, ab 10. Oktober, 14:30 bis 16 Uhr  
kontiki, **25H0381801** | Gebühr 97,00 €  
8 bis 11 Jahre

**Eltern-Kind-Kurs: Hui Hui Hui – ich bin der Wind I**  
Emxi Schölzel  
Samstag, 11. Oktober, 10 bis 12 Uhr  
kontiki, **25H0383202** | Gebühr 42,00 €  
2 bis 3 Jahre

**Familienkurs: Die große weihnachtliche Tonwerkstatt**  
Karin Maria Breidbach  
3-mal, ab 11. Oktober, 10 bis 13 Uhr  
kontiki, **25H0383401** | Gebühr 106,00 €  
4 bis 99 Jahre

**Familienkurs: Actionpainting I**  
Anne Öfele  
Samstag, 18. Oktober, 10 bis 13 Uhr  
Kontiki, **25H0383515** | Gebühr 41,00 €  
5 bis 99 Jahre



Wir aktualisieren laufend unsere Angebote. Diese finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.vh-ulm.de/kontiki](http://www.vh-ulm.de/kontiki)