

Neues Semester beginnt ab Januar 2026

Wir bieten wieder interessante Kurse in verschiedenen Fachbereichen an. Sie können sich ab sofort bei der Gemeindeverwaltung Bergatreute anmelden. Zur Anmeldung für die Kurse in Bergatreute senden Sie bitte die ausgefüllte Anmeldekarte oder ein Schreiben mit den erforderlichen Angaben und Einzugsermächtigung

- per Post an die vhs Bergatreute, Ravensburger Straße 20, 88368 Bergatreute. (Bitte beachten: vorgedruckte Adressierung der Karte aus dem Programmheft auf „vhs Bergatreute“ ändern)
- oder per Telefax an 07527 921613
- oder durch Einwurf der Karte in den Rathausbriefkasten bzw. Abgabe im Rathaus

Wenn Sie nicht bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn eine Absage erhalten, gilt Ihre Anmeldung als angenommen. Die Abbuchung des Teilnehmerbeitrages erfolgt in der Regel bei Kursende. Als Neukunde erteilen Sie uns mit Ihrer Kursanmeldung für den Gebühreneinzug ein Rahmenmandat für Ihre SEPA-Lastschrift. Dieses bleibt bis auf Ihren Widerruf gültig. Die fällige Kursgebühr für den jeweiligen Kurs ziehen wir mit einer SEPA-Lastschrift auf Grundlage der von uns für Sie vergebenen Mandats-Referenz und unserer Gläubiger-Identifikationsnummer DE49ZZZ00000480304 von Ihrem Konto ab. Bereits bestehende Einzugsermächtigungen gelten bis auf Ihren Widerruf weiterhin.

Im Übrigen gelten die Geschäfts- und Anmeldebedingungen der Geschäftsstelle Bad Waldsee.

Das gesamte Programmheft mit den Kursangeboten der vhs Bad Waldsee und der vhs Bergatreute erhalten Sie bei uns im Bürgerbüro. Die Anmeldekarte finden Sie auf unserer Homepage im Downloadbereich (rechte Spalte „Anmeldung vhs“)

Für Fragen zu den einzelnen Kursinhalten steht Ihnen Frau Heilig unter der Telefon-Nr. 07527 92 16 16 oder Frau Schorpp unter 07527 92 16 19 gerne zur Verfügung.

Hier unser Kursprogramm:

Kurs- Nr. 261-21451

Leitung: Marion Kolb

Nähen: Accessoires, die den Alltag schöner machen

Für Anfänger mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine und Fortgeschrittene

DIY - Selbermachen ist Trend. In diesem Kurs entstehen aus Ihren Lieblingsstoffen mit professioneller Unterstützung im Handumdrehen schöne Dinge für zuhause und unterwegs. Accessoires, Schmink- und Handytäschchen, Bettflaschenbezug, kleine liebevolle Geschenkideen und vieles mehr. Dabei erwerben Sie praktische Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine. Auf Wunsch können auch Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücken vorgenommen werden, z.B. Reißverschlüsse einnähen, Hosen kürzen. Entsprechende Kleidungsstücke einfach mitbringen. Jede/r Teilnehmer/in wird individuell betreut. Nähmaschinen sind vorhanden. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Stoffe, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähadeln, Stecknadeln und Maßband.

**Gemeinschaftsschule, Neubau, HTW-Raum
Freitag, 13. März 2026**

14:00 - 18:00 Uhr, 1-mal
Mit Anmeldung; (TN 8-10) € 33,00

Kurs- Nr. 261-21455
Leitung: Manuela Holdermann
Körbe häkeln im V-Muster

In diesem Kurs stellen wir nachhaltige Osterkörbchen in verschiedenen Größen und Farben her, die auch anderweitig oder als Geschenk Verwendung finden können. Sie werden aus Bändchengarn 10mm und einer 6er-Häkelnadel im V-Muster gehäkelt. Grundkenntnisse im Häkeln sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich. Das Garn und die Häkelnadel werden im Kurs gestellt und können gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden. Wer bereits eine 6er-Häkelnadel besitzt, bitte mitbringen.

Gemeinschaftsschule, Neubau, HTW-Raum
montags, 9. März 2026
19:00 - 20:30 Uhr, 2-mal
Mit Anmeldung; (TN 6-10) € 20,00

Kurs- Nr. 261-21490
Leitung: Carolin Buchs
Make-Up-Kniffe für Best Ager

"Frauen, traut euch!" - mit etwas Make-Up, Rouge und Wimperntusche hat jede Frau gleich mehr Frische im Gesicht. Aber wie genau sieht das perfekte Make-Up aus, wenn die Haut nicht mehr ganz so straff und jung ist wie einst? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für die Pflege und speziellen Bedürfnisse reiferer Haut und Sie lernen, mit welchen Kniffen Sie sich optimal schminken können. Nehmen Sie sich nach dem Workshop gerne noch etwas Schönes vor, um Ihr Make-Up so richtig zu genießen. Schreibmaterial und Schminkutensilien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau
Mittwoch, 25. März 2026
18:00 - 20:00 Uhr, 1-mal
Mit Anmeldung; (TN 5-6) € 27,00

Kurs- Nr. 261-21491
Leitung: Carolin Buchs
Schminkkurs - Festliches Make-Up DIY

Sie sind zu einem festlichen Event eingeladen und möchten gerne wissen, wie Sie sich zu Ihrem Outfit perfekt schminken? Make-Up wird zu Recht als Wunderwaffe bezeichnet. Richtig aufgetragen, kann es uns frischer, wacher, schlanker und sogar jünger aussehen lassen! Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie sich zu Ihrem attraktiven „Ich“ machen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie ihr Make-up auch den ganzen Tag haltbar machen, ohne sich "zugekleistert" zu fühlen.

In diesem Kurs erlernen Sie unter fachlicher Anleitung ein schnelles, typgerechtes und alltagstaugliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht. Sie bekommen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Sie im Kurs umsetzen und zu Hause ganz einfach nachmachen können. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen.

Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die notwendigen Schminkutensilien werden gestellt.

Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau

Samstag, 13. Juni 2026
15:00 - 18:00 Uhr, 1-mal
Mit Anmeldung; (TN 6-8) € 37,00

Kurs- Nr. 261-30170
Leitung: Julia Krattenmacher
Yoga I

Dieser Kurs setzt sich aus Körperhaltungen, Atemübungen und abschließender Tiefenentspannung zusammen. Mit den Körperhaltungen wird Ihr ganzer Körper gedehnt und gekräftigt. Die begleitenden Atemübungen sorgen für neue Energie und helfen gedanklich zur Ruhe zu kommen. Die Tiefenentspannung baut Stress ab und fördert Ihr Wohlbefinden. Gemeinsam wollen wir unseren Körper achtsam stärken und mobilisieren sowie unseren Geist zur Ruhe bringen. Jede/r ist willkommen - unabhängig von Alter, Erfahrung und körperlichen Voraussetzungen.

Bitte mitbringen: Yoga-/ Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23
donnerstags, 26. März 2026
17:30 - 18:45 Uhr, 5-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-12) € 42,00

Kurs- Nr. 261-30171
Leitung: Julia Krattenmacher
Yoga II

siehe Kurs-Nr. 261-30170

Bewegungsraum - Kinderhaus Regenbogen, Roßberger Straße 23
donnerstags, 25. Juni 2026
18:00 - 19:15 Uhr, 4-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-12) € 34,00

Kurs- Nr. 261-30252
Leitung: Rebecca Jung
STRONG Nation™

STRONG Nation™ ist ein intensives Intervalltraining (HIIT), das mit perfekt abgestimmter Musik kombiniert wird - ideal für alle, die sich gerne zur Musik bewegen und dabei auspowern möchten. Das Training verbessert Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer - der gesamte Körper wird trainiert. Dank des starken Nachbrenneffekts werden auch nach dem Training noch Kalorien verbrannt. Ein gewisses Fitnesslevel ist von Vorteil, um voll durchzustarten - aber jeder bestimmt sein eigenes Tempo.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
dienstags, 24. Februar 2026
19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-18) € 67,00

Kurs- Nr. 261-30256
Leitung: Norbert Weisenburger
Rücken Fit - Bewegen statt Schonen

Das Einsteiger-Kursprogramm Rücken-Fit ist ein präventives Sportangebot, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sie lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und stärken Ihre Handlungskompetenz in Bezug auf einen rückengerechten Alltag. Darüber hinaus verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie Ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dieser Kurs motiviert zu lebenslanger körperlicher Aktivität, vermittelt Freude an der Bewegung und stellt die Entwicklung zu einem aktiven Lebensstil in den Vordergrund.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, 26. Februar 2026
18:30 - 19:30 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-15) € 67,00

Kurs- Nr. 261-30261
Leitung: Priska Hager
Pilates I online

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit, Kraft und einen schön geformten Körper verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer. Sie bauen Stress ab und finden zur inneren Ruhe und Entspannung. Zusätzlich werden Rücken, Beckenboden und die Wirbelsäule gestärkt. Die Übungen werden langsam nacheinander aufgebaut und zusammen mit den Grundprinzipien des Pilates verinnerlicht. Bitte Handtuch und Gymnastik-Matte bereitlegen.

online
montags, 9. März 2026
18:00 - 19:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-20) € 67,00

Kurs- Nr. 261-30262
Leitung: Priska Hager
Pilates II online

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 261-30261

online
montags, 9. März 2026
19:15 - 20:15 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-20) € 67,00

Kurs- Nr. 261-30263
Leitung: Priska Hager
Body and Mind - Entspannende Fitness

Wer es etwas ruhiger mag und trotzdem fit, gesund und beweglich bleiben möchte, wird sich in diesem Kurs sicher wohl fühlen. Dieser Präventionskurs bietet nach einem Herz-Kreislauf-Training ein spezielles und gezieltes Gymnastikprogramm für den gesamten Körper. Elemente aus der Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining und Stretching verbessern Ihre Kraftausdauer, Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Am Ende jeder Stunde steht ein Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und falls vorhanden, eigene Matte.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
mittwochs, 11. März 2026
08:30 - 09:30 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-22) € 67,00

Kurs- Nr. 261-30264
Leitung: Annika Hepp
Tabata - HIIT Training

Das Tabata Training, welches als einer der bekanntesten HIIT-Methoden (Hochintensives Intervalltraining) gilt, ist eine Zusammenstellung des Kraft- und Ausdauertrainings, womit Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch ein abwechslungsreiches Programm an Übungen steigern können. Eine Tabata-Stunde setzt sich dabei wie folgt zusammen: Los geht es mit einem leichten Warm-Up, um den Körper mit all seinen Strukturen auf die kommende Belastung vorzubereiten. Anschließend folgen 8 Tabata-Intervalle, in denen mit wenig Zeit, aber in höchster Intensität, trainiert wird. Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen zusammen: 20,10,20,10 usw. Die Ruhephasen zwischen den Intervallen wurden bewusst kürzer als die Belastungsphasen ausgewählt, was dazu führt, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird. Gegenüber einer normalen 30-60-minütigen Ausdauerleistung, bei gleichmäßiger Intensität, wirkt sich das Tabata-Training somit positiv auf die aerobe als auch die anaerobe Ausdauer aus. Abgerundet wird das Training mit einem Cool Down. Mit der perfekten Tabata-Musik wird jeder zu seiner Höchstleistung angetrieben wodurch das Herz-Kreislauf-System gefördert und der Kraft- und Muskelaufbau verbessert wird! Das Alter spielt dabei keine Rolle, da das Leistungsniveau individuell berücksichtigt wird sowie alle Übungen individuell angepasst werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, in denen Sie einen guten Halt haben sowie ein Handtuch und ein Getränk.

Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, 23. Februar 2026
19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal
Mit Anmeldung; (TN 10-12) € 67,00

Kurs- Nr. 261-30791
Leitung: Pimphawan Ebinger
Original thailändische Küche I

In diesem Kurs kochen wir Gourmet-Spezialitäten. Wir bereiten ein Original Thai-Menü zu. Dieses besteht aus knusprigen Frühlingsrollen, Papaya-Salat, gebratenen Reisnudeln mit Pad-Thai-Soße, Massaman-Curry in Kokosmilch, knusprige Ente mit frischem Gemüse und scharfe Garnelensuppe mit frischen Thai-Kräutern (Tom Yam Khung). Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürzen verliehen. Zum Abschluss gibt es ein typisches Thai-Dessert. Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter
Lebensmittelkosten: ca. 25 € (inkl. Rezepte) sind im Kurs bar zu entrichten.

Schulküche, Neubau Schule
Dienstag, 28. April 2026
18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal
Mit Anmeldung; (TN 9-12) € 30,00

Kurs- Nr. 261-30792
Leitung: Pimphawan Ebinger
Original thailändische Küche II

Die Thai-Küche gilt als eine der besten und vielfältigsten der Welt. In diesem Kurs kochen wir verschiedene Gerichte wie z.B. Hähnchen-Curry im Teigmantel, knusprige Hähnchenbrust mit Cashewnüssen, Garnelen in Currysoße, würziges Fisch-Püree mit Kaffirblätter und Basilikum, Filet mit Chili-Knoblauch-Limettensoße und gebratene rote Paste mit Rindfleisch und Basilikum. Der besondere Geschmack der Gerichte wird durch spezielle Thai-Kräuter, frische Zutaten und Thai-Gewürze verliehen. Das Ganze wird durch einen original thailändischen Nachtisch abgerundet.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Messer und Behälter

Lebensmittelkosten: ca. 25 € (inkl. Rezepte) sind im Kurs bar zu entrichten.

Schulküche, Neubau Schule

Dienstag, 23. Juni 2026

18:00 - 22:00 Uhr, 1-mal

Mit Anmeldung; (TN 9-12) € 30,00