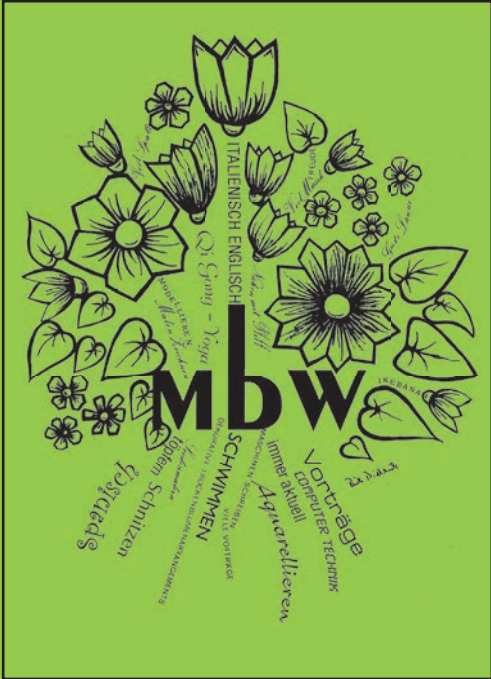


2026- 2027



Kultur
Sprachen
Kreatives
Wellness
Religion
Fitness

**Bildungswerk
Meßkirch**

**Röm.-kath. Kirchengemeinde
Sigmaringen KdöR**

**Allgemeine
Bildung für
Kinder,
Jugendliche &
Erwachsene**

Allgemeine
Bildung für
Kinder,
Jugendliche &
Erwachsene



**Um gemeinsam hohe
Ziele zu erreichen, fangen
wir auf Augenhöhe an.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir gehören keinen Aktionären, sondern unseren 10000 Mitgliedern. Und so handeln wir auch: verantwortungsbewusst und verwurzelt in der Region. Deshalb investieren wir auch lieber in echte Werte und Unternehmen vor Ort.

Volksbank
Schwarzwald-Donau-Neckar eG



Bildungswerk Meßkirch

Röm.-kath. Kirchengemeinde Sigmaringen KdöR



Das Team (von links nach rechts):
Sigrid Weißhaupt, Ulrike Beppler, Waltraud Haid, Isabell Michelberger

Herzlich Willkommen

Wir sind glücklich darüber, dass unser Team, das ausschließlich ehrenamtlich arbeitet, Verstärkung bekommen hat. Wir freuen uns auf das anregende Miteinander und die neuen Ideen. Wer darüber hinaus Anregungen hat, kann sich gerne an jemanden aus unserem Team wenden.



Susanne Schwarz kümmert sich seit Frühjahr um die Dozentenverwaltung und das Angebot der Kurse.



Johannes Brecht übernimmt mit dem neuen Semester die Kursverwaltung.

Organisation

Leitung	Sigrid Weißhaupt	Raiffeisenstraße 10 88605 Meßkirch Tel.: 07575 926162 sigrid.weisshaupt@t-online.de
Vertretung / Buchhaltung / Organisation	Ulrike Beppler	Graf-Mangold-Straße 8 88605 Meßkirch Tel.: 07575 925448 beppler@bildungswerk-messkirch.de
Presse / Programm	Isabell Michelberger	Tuttlinger Straße 19 88605 Meßkirch Tel. 07575 3407 michelberger.klartext@t-online.de
Annoncen / Organisation	Waltraud Haid	Abraham-a-Sancta-Clara-Straße 6 88605 Meßkirch Tel.: 07575 9259759 w.haid@web.de
Dozent*innen- verwaltung	Susanne Schwarz	Im Buhlen 10 88605 Meßkirch Tel.: 0176 45883962 schwarz@bildungswerk-messkirch.de
Kursverwaltung	Johannes Brecht	kursanmeldung@ bildungswerk-messkirch.de

Gerne erhalten Sie bei uns

Geschenkgutscheine!

Bildungswerk Meßkirch

Anmeldung

Informationen zum Programm finden Sie auf unserer Homepage:
www.messkirch-sauldorf.de/bildungswerk-messkirch,
auf Facebook und Instagram.

Wenn Sie sich für einen Kurs, Workshop oder mehrere Veranstaltungen entschieden haben, gibt es verschiedene Varianten der Anmeldung:

⇒ **auf der Internetseite**

Rufen Sie hierzu bitte die Internetseite

www.messkirch-sauldorf.de/bildungswerk-messkirch auf.

⇒ **per E-Mail**

Schreiben Sie bitte eine Mail an:

kursanmeldung@bildungswerk-messkirch.de und geben darin bitte Ihren kompletten Namen und die Kursnummer des Kurses an, für den Sie sich anmelden möchten. Ergänzen Sie bitte den Satz, dass Sie die AGB des Bildungswerks Meßkirch gelesen haben und akzeptieren.

⇒ **per Post**

Schicken Sie bitte die vorbereitete Kurs-Anmeldungskarte aus dem Programmheft per Post an die angegebene Adresse.

Bei allen Anmelde-Varianten ist es wichtig, dass die Anmeldung erst dann vollständig ist, wenn die Gebühr auf das Konto des Bildungswerks überwiesen ist. Um Ihren Platz zu sichern, sollte sie spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein. Ist die Anzahl der Anmeldungen größer als die maximale Anzahl der Teilnehmenden, dann berücksichtigen wir das Eingangsdatum der Gebühr.

Tanz-Erzähl-Theater „Die Wasserfee“

Eine Geschichte, die Mut macht, dem Leben mit Geschmeidigkeit, Klarheit, Kraft, Respekt, Fantasie und Stille zu begegnen.

Das Tanz-Erzähl-Theater ist für Menschen ab 3 bis 99 Jahren.

In diesem Kindertheater werden die Kinder mit all ihren Sinnen und ihrer Fantasie angesprochen. Das Wasserfee Ensemble verzaubert kleine und große Menschen mit Tanz, Theater, Musik und Erzählung.

Spieldauer: 45 Minuten

111 Jahre hat die Wasserfee tief auf dem Meeresgrund in ihrem Wassertropfen geschlafen. Heute ist die Zeit gekommen und sie wird geweckt. Langsam schwimmt sie aus der Tiefe ans Sonnenlicht, tanzend und spielend mit ihren Freunden, den Delfinen, bewegt sich die Wasserfee durch die türkisblauen Wellen des Meeres. Plötzlich kommt ein Sturm auf. Leblos liegend am Strand einer Insel finden wir die Wasserfee wieder ...



Das Wasserfee Ensemble verzaubert kleine und große Menschen mit Tanz, Theater, Musik und Erzählung.

Musik und Erzählung: Claudia Godart

Tanz und Schauspiel: BinahMO alias Sabine Andrea Moser

Termin: Samstag, 26.09.2026, 16 Uhr

Ort: Herz-Jesu-Heim, großer Saal

Eintritt: frei, Spenden sind willkommen



Achtung:

Sabine Andrea Moser bietet im Herbst auch einen **Kinder-Theaterkurs** an. Interessierte können sich nach der Veranstaltung melden oder eine E-Mail an das Bildungswerk schicken. Der Start des Kurses wird noch bekannt gegeben.

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Heiterer Vortrag für die geistige Fitness

Das Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ gilt nicht nur für unsere Muskeln, sondern auch für unser Gedächtnis. Doch lässt sich die Gedächtnisleistung in jedem Alter trainieren? Und wenn ja, wie?

Der interaktive Vortrag bietet einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt des Gedächtnistrainings. Mit fantasievollen Merktechniken lassen sich Namen, Zahlen oder Fakten leichter speichern und wieder abrufen.

Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in das Gedächtnis sowie praktische Tipps für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und es wird kein Wissen abgefragt.

Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Vortrag mit vielen Anregungen und Aha-Momenten.

Referentin: Birgit Leibold, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVG), Lachyoga-Leiterin

Termin: 20.10.2026, 19 Uhr
Ort: Seminarraum im Schloss Meßkirch
Eintritt: frei, Spenden willkommen



KREATIVE FLORISTIK

HOCHZEITSFLORISTIK

TRAUERFLORISTIK

BLUMENSTRÄUSSE

TISCHDEKORATION

DEKORATION

LIEFERSERVICE

FIRMENSERVICE



Blumen am Stachus

FLORISTIKFACHGESCHÄFT

für jeden Anlass...

Sabine Schulz
Grabenbachstraße 10
88605 Meßkirch
Telefon 0 75 75 - 36 24

Urknall und Sternenstaub

Das multimediale Konzert

Eine spannende, multimediale Reise zum Beginn der Zeit: Atemberaubende Sternbilder, bunt schimmernde Astralnebel zum Staunen auf einer Großleinwand, eingebettet in die sinfonischen Klangteppiche des Schweizer Keyboarders David Plüss im Wechsel mit Liedern und Texten von Liedermacher Clemens Bittlinger und dem Astrophysiker Prof. Dr. Andreas Burkert.

Glaube und Naturwissenschaft begegnen sich und entfalten einen reizvollen und tiefgründigen Dialog über die Entstehung des Weltalls und unserer geliebten Erde. Bittlinger und Burkert kennen sich seit vielen Jahren, gemeinsam haben sie für das ZDF einen Fernsehgottesdienst zu diesem Thema gestaltet und eine viel beachtete Großveranstaltung auf dem Deutschen Evangelischen Kirchentag in Köln. In dem Programm „Urknall und Sternenstaub“ gehen sie u.a. der spannenden Frage nach: „Was haben die „drei Weisen aus dem Morgenland“ wirklich am Himmel gesehen?“



Mitwirkende: Prof. Dr. Andreas Burkert, Matthias Dörsam (Saxophon, Klarinette etc), David Plüss (Keyboard), Liedermacher & Pfarrer Clemens Bittlinger, ein Techniker.

Veranstalter: Bildungswerk Meßkirch und Pfarrei Herz Jesu Sigmaringen

Termin: Donnerstag, 5.11.2026, 19 Uhr
Ort: St. Martinskirche, Meßkirch
Eintritt: frei, um Spenden wird gebeten

Wieder|Hören

Akustik GmbH



als unabhängiger Meisterbetrieb bieten wir Ihnen

- **kostenlosen Hörtest**
- **kostenlose Beratung für Hörsysteme und Tinnitus**
- **kostenloser Service**
- **kostenloses Nachstellen und Überprüfen vorhandener Geräte**
- **Gehörschutz aller Art**
- **Hausbesuche**



Messkirch

Hauptstrasse 39
88605 Messkirch
07575 849 9975

Riedlingen

Zwiefalter Str. 56 B
88499 Riedlingen
07371 9299 433

Salem

Schlossstr. 3
88682 Salem
07553 284 9970

Überlingen

Maurus-Betz-Str. 2
88662 Überlingen
07551 944 2880

info@wiederhoeren.de

www.wiederhoeren.de

Augen öffnen für die Realität

„Raus aus der Klimaapathie – für eine lebenswerte Zukunft!“

Wir haben die Kurve in Sachen „Klimawandel“ noch nicht wirklich gekriegt, denn global nehmen die Emissionen stetig zu. Zwar geschieht bereits vieles, aber es gibt ebenso Gleichgültigkeit und teilweise massive Widerstände gegen die Auseinandersetzung mit diesem Thema beziehungsweise gegen konkrete Maßnahmen. Moralische Appelle laufen meist ins Leere.

Deshalb wollen wir sachlich hinschauen und besprechen: Woher kommt das Zögern oder der Widerstand gegen Klimaschutzmaßnahmen? Welche (Schein-) Argumente werden immer wieder gegen sie vorgebracht und was ist an ihnen dran? Und welche konkreten Ideen gibt es, die effektiv sind und einfach umgesetzt werden können?



Die Veranstaltung möchte Sie (noch besser) gesprächsfähig machen in der gesellschaftlichen Auseinandersetzung um den weiteren Weg in Richtung Klimaneutralität. Es ist wichtig und notwendig, sich möglichst qualifiziert ins Gespräch einzubringen: am Arbeitsplatz, in der Freizeit, in der Familie usw. Und vielleicht nehmen Sie darüber hinaus noch Ideen für konkretes Handeln mit.

Referent: Otmar Wetzels, Lehrer und Theologe
Termin: Mittwoch, 20.01.2027, 19:00 Uhr
Ort: Seminarraum Schloss Meßkirch
Eintritt: frei, eine Spende ist willkommen

Gerne erhalten Sie bei uns

Geschenkgutscheine!

Bildungswerk Meßkirch

Reflexion und Historie

Zu einer attraktiven Doppellesung kommen die durch das Fernsehen im deutschsprachigen Raum bekannt gewordene ehemalige Meßkircherin Luzia Braun und ihr Ehemann Klaus Ruch ins Meßkircher Schloss. Ihre Bücher sind vollkommen unterschiedlich, was den besonderen Reiz des Abends ausmachen wird. Sie lesen aus ihrem jeweiligen Buch, erzählen von der Entstehungsgeschichte und lassen viel Raum für Fragen und Gespräche.

Es wird eine Pause zwischen den beiden Lesungen geben, die Möglichkeiten zur Begegnung schafft.

Termin: Freitag, 19.02.2027, 19:00 Uhr
Ort: Festsaal, Schloss Meßkirch
Eintritt: 5 Euro



Luzia Braun, geboren in Messkirch, ist Autorin, Journalistin und Filmemacherin. Sie war viele Jahre das Gesicht der ZDF Kultursendung „aspekte“ und Redakteurin der Sendung „Das literarische Quartett“.



Klaus Ruch, geboren 1952, arbeitete als Universitätslektor und Übersetzer in Mailand, wohin er auch heute noch gerne zurückkehrt. Die meiste Zeit lebt er in Berlin.



Weidenäcker 4 · 88605 Meßkirch · Tel. 07575 - 9218-0

Beim Fachmann in guten Händen



Luzia Braun/Ursula März:

„Sich sehen. Gespräche über das Gesicht“

Wie sehen wir uns selbst, wenn wir in den Spiegel schauen? Was macht es mit uns, dass das eigene Gesicht so allgegenwärtig ist wie nie zuvor in der Geschichte? Die Journalistinnen Luzia Braun und Ursula März haben 19 prominente und nicht prominente Menschen getroffen, die aus verschiedenen Blickwinkeln über das Gesicht nachdenken – als Boxer oder Influencerin, Modemacher oder Schönheitschirurgin, als Zwilling oder Transgender, als Philosoph oder Bestatter, als Schriftstellerin oder als jemand, dessen Gesicht sich radikal veränderte. Lebens- und berufserfahren erzählen diese Persönlichkeiten mit großer Offenheit und Klugheit über unser wichtigstes Ausdrucksmittel und davon, was „sich sehen“ für sie bedeutet.



Klaus Ruch: „Vom Versuch eine Brezel gerade zu biegen. Eine Kindheit und Jugend im Schwarzwald“

Liselotte wird 1930 in Hausach im Kinzigtal in einen Bäckerhaushalt hineingeboren. Sie entwickelt sich aus schwächlichen Anfängen zu einem Wildfang, der in der Fürsorge des Vaters einen sicheren Rückhalt hat. Der Blick der Heranwachsenden zeigt uns die dörfliche Welt der Handwerker und Bauern, der Knechte und Mägde, ihre Prägung durch den Katholizismus und die allmähliche Aufweichung der dörflichen Gemeinschaft durch den Nationalsozialismus. Auch im Bäckerhaus fordert die NS-Politik ihre Opfer. Erste Konflikte mit dem Vater brechen auf. Ein tausendjähriges Reich zerfällt, auf den Trümmern erblüht Liselottes Freundschaft mit der Tochter eines französischen Besatzungsoffiziers. Die Abnabelung vom Elternhaus gipfelt im Zerwürfnis mit dem Vater, das bis ins hohe Alter Spuren hinterlässt.

Gerne erhalten Sie bei uns

Geschenkgutscheine!

Bildungswerk Meßkirch

„Flüsterzeit“ – ein Familienroman

Ausgangspunkt des historischen Familienromans ist ein landwirtschaftlicher Hof in Worndorf bei Neuhausen ob Eck. Ein packendes Familiendrama von Petra Palumbo vor der atemberaubenden Kulisse Süddeutschlands. In einer Zeit von Abschied, Veränderung und Neuanfang.

Autorin Petra Palumbo aus Radolfzell liest aus ihrem Roman.

Ende des 19. Jahrhunderts – zwischen Bodensee, Hegau und Schwäbischer Alb: Wegen Missernten und Kartoffelfäule herrscht Armut auf dem Hof der Großfamilie Manogg. Hoferbe Franz hat keine andere Wahl, als seine Geschwister Friedrich und Emilia in die Fremde zu schicken. Nur der jüngere Bruder Sidon darf bei ihm bleiben. Zwischen ärmlichem Landleben und aufstrebendem neuem Bürgertum verweben sich, verbunden mit der Hoffnung auf eine bessere Zukunft, die persönlichen Schicksale der Manoggs mit den großen politischen und gesellschaftlichen Umbrüchen dieser aufwühlenden Zeit.



Termin: Freitag, 05.03.2027, 19:00 Uhr
Ort: Seminarraum, Schloss Meßkirch
Eintritt: 5 Euro



Fecht

**INTERNATIONALE
TRANSPORTE**

Spedition Fecht GmbH
Industriestraße 4/1 · 88605 Meßkirch
Tel. (0 75 75) 92 48-0 · Fax 92 48-22

E-Gitarre für Jugendliche

Der Kurs ermöglicht einen leichten Zugang zur E-Gitarre und soll der wachsenden Nachfrage nach E-Gitarren-Unterricht gerecht werden.

Schritt für Schritt werden die Grundlagen für eine solide Spieltechnik vermittelt.

Leitung: Wolfgang Löffler

Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: MUS-26201

Beginn: Dienstag, 22.09.2026

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Zeit: 19:45 – 20:30 Uhr

Teilnehmer: 2 – 5

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: MUS-27101

Beginn: Dienstag, 02.03.2027

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Zeit: 19:45 – 20:30 Uhr

Teilnehmer: 2 – 5

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Achtung:

Eine Rückerstattung bei vorzeitigem Ausscheiden ist nicht möglich.

In den Ferien finden keine Kurse statt.



**DEINE VISION
UNSER HANDWERK**

– INDIVIDUELL BERATEN –

**KREATIV GESTALTET,
PROFESSIONELL UMGESETZT.**



Druckerei
H. Schönebeck GmbH

info@schoenebeck-druck.de

C.-Kreutzer-Str. 10
88605 Meßkirch
Tel. 0 75 75 / 92 39-0

www.schoenebeck-druck.de



Melodicakurs

Musikalische Grundausbildung mit Melodica oder Blockflöte

Schon nach kurzer Zeit kannst du viele schöne Lieder. Das Lernen in der kleinen Gruppe findest du bestimmt interessant.

Zum ersten Termin ist eine erziehungsberechtigte Person eingeladen, das Kind zu begleiten. Notenhefte und Instrumente können dann bestellt werden.

Leitung: Wolfgang Löffler

Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: MUS-26202

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Teilnehmer: 2 – 5

Beginn: Dienstag, 22.09.2026

Zeit: 16:45 – 17:30 Uhr

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: MUS-27102

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Teilnehmer: 2 – 5

Beginn: Dienstag, 02.03.2027

Zeit: 16:45 – 17:30 Uhr

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Achtung:

Eine Rückerstattung bei vorzeitigem Ausscheiden ist nicht möglich.

In den Ferien finden keine Kurse statt.

Wir machen ihr Leben ein bisschen bunter!



...seit 1949 Familienbetrieb in 3. Generation!

88605 Meßkirch - Telefon: (07575) 3838

Ziegelbühlstr. 3 - Fax: (07575) 925610

info@malerbrecht.de

www.malerbrecht.de

Gitarrenkurs für Kinder/Jugendliche

Es ist wirklich toll, was sich mit der Gitarre alles anfangen lässt. Man kann darauf die schönsten Melodien spielen und sich selbst oder die Spielkamerad*innen zum Singen begleiten. Auch als Soloinstrument und in der Schülerband ist die Gitarre überall beliebt. In einer kleinen Gruppe mit einem Instrumentenunterricht zu beginnen, bereitet Spaß und ist motivierend.

Zum ersten Termin ist eine erziehungsberechtigte Person eingeladen mitzukommen. Notenhefte und Instrumente können dann bestellt werden.

Leitung: Wolfgang Löffler

Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: MUS-26203

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Teilnehmer: 2 – 5

Beginn: Dienstag, 22.09.2026

Zeit: 17:30 – 18:15 Uhr

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: MUS-27103

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Teilnehmer: 2 – 5

Beginn: Dienstag, 02.03.2027

Zeit: 17:30 – 18:15 Uhr

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Achtung:

Eine Rückerstattung bei vorzeitigem Ausscheiden ist nicht möglich.

In den Ferien finden keine Kurse statt.



 **Schuhhaus
MÜLLER**
Ihr Spezialist für Fußgesundheit und Mode

**IHR SPEZIALIST FÜR SCHMALE UND BREITE
DAMEN-, HERREN- UND KINDER-SCHUHE
IN ÜBER- UND UNTERGRÖSSEN**

CONRADIN-KREUTZER-STR. 5
88605 MESSKIRCH
TEL.: 07575 - 3616

www.schuhhaus-mueller.com

Gitarrenkurs für Erwachsene

Ein Instrument zu erlernen, ist immer eine besondere Herausforderung. Da die Beschäftigung mit Musik auch das Gehirn trainiert, ist das Erlernen eines Instruments in jedem Alter auf jeden Fall eine sinnvolle Tätigkeit, die Freude bereitet. Die Gitarre ist ein Instrument, das schon die meisten Jugendlichen fasziniert und auch bei Erwachsenen die Leidenschaft aufflammen lässt.

Notenhefte und Instrumente können in der ersten Stunde bestellt werden. Einzelunterricht ist nach Absprache möglich.

Leitung: Wolfgang Löffler

Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: MUS-26204

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Teilnehmer: 2 – 5

Beginn: Dienstag, 22.09.2026

Zeit Gr. 1: 18:15 – 19:00 Uhr

Zeit Gr. 2: 19:00 – 19:45 Uhr

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: MUS-27104

Dauer: 1 x wöchentl. 45 Min.

Teilnehmer: 2 – 5

Beginn: Dienstag, 02.03.2027

Zeit Gr. 1: 18:15 – 19:00 Uhr

Zeit Gr. 2: 19:00 – 19:45 Uhr

Halbjahresgebühr: (für 18 Unterrichtseinheiten) 150,00 €

Achtung: Eine Rückerstattung bei vorzeitigem Ausscheiden ist nicht möglich. In den Ferien finden keine Kurse statt.

Nur für kurze Zeit!



Der LAMY Al-star fiery & aquatic
 * verschiedene Federbreiten
 für ein schönes Schriftbild
 * auch als Tintenroller &
 Kugelschreiber *

J SCHÖNEBECK

SCHREIBWAREN – BÜROBEDARF – TELEKOMMUNIKATION
 Conradin-Kreutzer-Straße 10 · 88605 Meßkirch
 Tel. 0 75 75 / 92 35-0 · www.schoenebeck-online.de

Schwimmkurs I

Die Wassergewöhnung im Schwimmkurs I für Kinder ab 5 Jahren hat zum Ziel, Ängst im Wasser abzubauen sowie die Kinder spielerisch an das Element Wasser zu gewöhnen. Erste Grundlagen für sicheres Verhalten im Wasser werden vermittelt. Erste Erfahrungen mit Arm- und Beinbewegungen sowie grundlegende Bewegungsabläufe im Wasser gehören dazu. Der Kurs erfolgt altersgerecht und spielerisch, mit motivierenden Übungen und behutsamer Heranführung an das Wasser, um Vertrauen und Sicherheit aufzubauen.

Wassertiefe 60 – 90 cm. Ihr Kind sollte daher mindestens 1,10 m groß sein. Bitte Badeanzug/-hose und immer das gleiche Handtuch mitbringen. Parken: Gymnasium-Parkplatz, Stockacher Straße.

Bei den Schwimmkursen, die während der nicht-öffentlichen Badezeit durchgeführt werden, haben die Erziehungsberechtigten das Hallenbad zu verlassen. Wir bitten um Verständnis und um Beachtung!

Leitung: Nadine Bosch, Tanja Müller Ort: Hallenbad Meßkirch

Herbst 2026 Kurs-Nr.: KIN-26201 Beginn: Freitag, 02.10.2026
Dauer: 10 x 1 UE (45 Min.) Zeit: 13:15 – 14:00 Uhr
Teilnehmer: max. 10 Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KIN-27101 Beginn: Freitag, 15.01.2027
Dauer: 10 x 45 Min. Zeit: 13:15 – 14:00 Uhr
Teilnehmer: max. 10 Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KIN-27105 Beginn: Freitag, 16.04.2027
Dauer: 10 x 45 Min. Zeit: 13:15 – 14:00 Uhr
Teilnehmer: max. 10 Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

BEI UNS WIRD GEBAUT



Schwimmkurs I Aufbau

Ziel des Aufbaukurses ist die Verbesserung der Koordination von Arm- und Beinbewegungen sowie das sichere Zurücklegen erster kurzer Schwimmstrecken, ebenso die Festigung des Vertrauens und der Sicherheit im Wasser. Zu den Inhalten zählen die Vertiefung der grundlegenden Schwimmbewegungen (Arme und Beine), Tauchübungen sowie erste Sprünge vom Beckenrand im flachen Wasser. Der Kurs baut auf den bereits erlernten Grundlagen auf und vermittelt die Inhalte durch gezielte Übungen und wiederholtes Training. Spielerische Elemente unterstützen den Lernprozess und fördern die Sicherheit im Wasser. Voraussetzungen: Teilnahme an einem Anfängerkurs (Kurs I) oder vergleichbare Vorkenntnisse. Die Kinder (Mindestalter: 5 Jahre) sollten keine Angst vor dem Wasser haben.



Leitung: Nadine Bosch,
Tanja Müller

Ort: Hallenbad Meßkirch

Herbst 2026 Kurs-Nr.: KIN-26202
Dauer: 10 x 1 UE (45 Min.)
Teilnehmer: 10 maximal

Beginn: Freitag, 02.10.2026
Zeit: 14:10 – 14:55 Uhr
Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KIN-27102
Dauer: 10 x 1 UE (45 Min.)
Teilnehmer: 10 maximal

Beginn: Freitag, 15.01.2027
Zeit: 14:10 – 14:55 Uhr
Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KIN-27106
Dauer: 10 x 1 UE (45 Min.)
Teilnehmer: 10 maximal

Beginn: Freitag, 16.04.2027
Zeit: 14:10 – 14:55 Uhr
Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

Schwimmkurs II

Ziel des Kurses ist die sichere Vorbereitung auf das Seepferdchen-Abzeichen. Die Kinder sollen ihre Schwimmfähigkeit erweitern und mehr Sicherheit im tiefen Wasser gewinnen. Dazu gehören: Üben und Festigen längerer Schwimmstrecken, Sprünge vom Beckenrand ins tiefe Wasser sowie Wiederholung und Vertiefung grundlegender Schwimmtechniken.

Der Unterricht erfolgt strukturiert und zugleich kindgerecht mit praktischen Übungen im Wasser. Durch regelmäßiges Training werden Ausdauer, Technik und Selbstvertrauen gezielt aufgebaut.

Zielgruppe: Kinder mit grundlegenden Schwimmkenntnissen, die sich auf das Seepferdchen-Abzeichen vorbereiten möchten.



Ein sicheres Verhalten im Wasser, Grundkenntnisse der Schwimmbewegungen sowie die Fähigkeit, bereits kurze Strecken eigenständig zu schwimmen, sind Voraussetzungen.

Bitte Badeanzug/-hose und immer das gleiche Handtuch mitbringen, damit es nicht verloren geht.

Leitung:	Nadine Bosch, Tanja Müller	Ort:	Hallenbad Meßkirch
----------	-------------------------------	------	--------------------

Herbst 2026	Kurs-Nr.: KIN-26203	Beginn:	Freitag, 02.10.2026
Dauer:	10 x 45 Min.	Zeit:	15:05 – 15:50 Uhr
Teilnehmer:	10 maximal	Gebühr:	99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: KIN-27103	Beginn:	Freitag, 15.01.2027
Dauer:	10 x 45 Min.	Zeit:	15:05 – 15:50 Uhr
Teilnehmer:	10 maximal	Gebühr:	99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: KIN-27107	Beginn:	Freitag, 16.04.2027
Dauer:	10 x 45 Min.	Zeit:	15:05 – 15:50 Uhr
Teilnehmer:	10 maximal	Gebühr:	99,00 € incl. Eintritt

Schwimmkurs III

Der Anschlusskurs von Schwimmen II ist für Kinder geeignet, denen es noch an Kraft und Ausdauer fehlt. Bei einer Wassertiefe von 90 bis 120 cm sollten die Teilnehmer*innen die Schwimmübungen in den Grundzügen beherrschen. Folgende Übungen werden gezielt unterrichtet: Konditionstraining, Tauchen, Köpfer und Rückenschwimmen.

Seepferdchen kann vom Bademeister abgenommen werden.

Leitung: Patricia Brandstetter + Team Ort: Hallenbad Meßkirch

Herbst 2026 Kurs-Nr.: KIN-26204 Beginn: Freitag, 02.10.2026
 Dauer: 10 x 1 UE (60 Min.) Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr
 Teilnehmer: maximal 8 Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KIN-27104 Beginn: Freitag, 15.01.2027
 Dauer: 10 x 1 UE (60 Min.) Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr
 Teilnehmer: maximal 8 Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KIN-27108 Beginn: Freitag, 16.04.2027
 Dauer: 10 x 1 UE (60 Min.) Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr
 Teilnehmer: maximal 8 Gebühr: 99,00 € incl. Eintritt



Fahrzeugreparaturen aller Art

Autohaus Moser GmbH
 Stockacher Straße 15
 88605 Messkirch

Telefon 07575 2476
moser@autohaus-messkirch.de

Kindertanz

Tanzen hat vielseitige positive Einflussmöglichkeiten auf motorische, soziale, affektive und kognitive Entwicklungsprozesse von Kindern. Des Weiteren stärkt es Kinder in ihrem Selbstkonzept und sie entwickeln dadurch ein positives Selbstbewusstsein. Der Kurs beinhaltet Haltungsschulung, Körperwahrnehmung, Grundlagen aus dem Ballett und gymnastisch-tänzerisches Bewegen.

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahre.

Bitte Sportkleidung und Turnschlappchen mitbringen.

Leitung:	Alice Thoma	Ort:	Turnhalle Conradin-Kreutzer-Schule
----------	-------------	------	---------------------------------------

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KIN-27111	Beginn:	Samstag, nach Absprache
Dauer: 8 x 1 UE (45 Min.)	Zeit:	nach Absprache
Teilnehmer: 9 – 14 maximal	Gebühr:	25,00 €

Der Beginn des Frühjahreskurses wird rechtzeitig über unsere Webseite, über die Tagespresse und die Amtsblätter der Region bekanntgegeben.

Gerne erhalten Sie bei uns

Geschenkgutscheine!

Bildungswerk Meßkirch

Deutsch als Zweitsprache

Der Gesprächskreis wendet sich an alle Interessierten mit geringen oder mittleren Kenntnissen der deutschen Sprache.

Inhaltliche Schwerpunkte sind

- mündliche Übungen zu alltäglichen Gesprächssituationen
- Leseübungen anhand von kurzen Geschichten und Erzählungen
- Auswendiglernen kurzer Gedichte und Lieder
- Grammatische Erläuterungen je nach Anlass
- Erweiterung des Wortschatzes, wobei die einzelnen Themenfelder zu Kursbeginn abgesprochen werden können

Zehn Sitzungen zwischen Mitte Oktober und Jahresende. Die genauen Wochentage und Uhrzeiten können gemeinsam besprochen werden. Für Vorinformationen und Rücksprachen rufen Sie bitte an: **0176 28528666** oder schreiben per E-Mail an espelagekarra@yahoo.com.ar

Leitung: Gregor Espelage

Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: SPR-26202

Beginn: nach Absprache

Dauer: 10 x 2 UE (45 Min.)

Zeit: nach Absprache

Teilnehmer: 6 – 12

Gebühr: 10,00 €

Gerne erhalten Sie bei uns

Geschenkgutscheine!

Bildungswerk Meßkirch

Englisch I

Der Sprachkurs ist für Teilnehmer*innen mit keinen oder wenigen Englischkenntnissen bzw. für diejenigen, die eine Auffrischung von Grund auf wünschen. Haben Sie den Mut und lernen Sie diese international gesprochene Fremdsprache. Englisch-Bücher, die zu Hause zur Verfügung stehen, können mitgebracht werden, dann wird entschieden, welches Lernmaterial benutzt wird.

Info-Abend: Montag, 14.09.2026, 19:00 Uhr

Leitung:	Ingrid Hensler	Ort:	Goldösch-Schule
Herbst 2026	Kurs-Nr.: SPR-26203	Beginn:	Abstimmung INFO-Abend
Dauer:	10 x 2 UE	Zeit:	gemäß Info-Abend
Teilnehmer:	6 mindestens	Gebühr:	70,00 €
Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: SPR-27103	Beginn:	nach Vereinbarung
Dauer:	10 x 2 UE	Zeit:	vermutlich 19:00 – 20.30 Uhr
Teilnehmer:	6 mindestens	Gebühr:	70,00 €

Englisch II

Der Kurs ist der Folgekurs von Englisch I. Außerdem ist er für Teilnehmer*innen mit wenigen Englischkenntnissen oder für diejenigen, die eine Auffrischung von Grund auf wünschen. Haben Sie den Mut und lernen Sie diese international gesprochene Fremdsprache.

Leitung:	Ingrid Hensler	Ort:	Goldösch-Schule
Herbst 2026	Kurs-Nr.: SPR-26204	Beginn:	Mittwoch, 16.09.2026
Dauer:	10 x 2 UE	Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr
Teilnehmer:	6 mindestens	Gebühr:	70,00 €
Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: SPR-27104	Beginn:	nach Vereinbarung
Dauer:	10 x 2 UE	Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr
Teilnehmer:	6 mindestens	Gebühr:	70,00 €

Französisch Konversation

Allons, parlez français avec plaisir!

Wenn Sie sich im Urlaub ein bisschen besser mit netten Leuten austauschen oder Ihr untergegangenes Schulfranzösisch wieder reaktivieren möchten, machen Sie es mit Spaß und Freude im Konversationskurs. Verschiedenste Redeanlässe wie Zeitungsartikel, Lieder und kurze Text animieren zum Austausch in Französisch. Das muss auch nicht gleich gut klappen und schon gar nicht grammatikalisch perfekt sein, denn das kommt von allein wieder durch das Reden.

Leitung:	Ingrid Hensler	Ort:	Goldösch-Schule
Herbst 2026	Kurs-Nr.: SPR-26205	Beginn:	Donnerstag, 17.09.2026
Dauer:	10 x 2 UE	Zeit:	19:00 – 20:30 Uhr
Teilnehmer:	6 – 10	Gebühr:	70,00 €
Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: SPR-27105	Beginn:	nach Vereinbarung
Dauer:	10 x 2 UE	Zeit:	19.00 – 20.30 Uhr
Teilnehmer:	6 – 10	Gebühr:	70,00 €

RATS
APOTHEKE
 ADRIEN NANGOUM



Grabenbachstraße 12 · 88605 Meßkirch
 Telefon 07575 9212 0 · Fax 07575 9212 12
kontakt@apotheke-messkirch.de

Fit bleiben für alle ab 50

In dieser Turngruppe haben Sie die Gelegenheit, durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer gezielt zu verbessern. Durch ausgewählten Einsatz von Handgeräten und Musik gestaltet sich das Programm vielfältig und abwechslungsreich. Spiel und Spaß kommen dabei nicht zu kurz. Mit Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen runden wir die Stunde ab.

Leitung: Inge Fischer Ort: Martin-Heidegger-Gymnasium Turnhalle

Herbst 2026	Kurs-Nr.: FGS-26201	Beginn:	Montag, 21.09.2026
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	17:50 – 18:50 Uhr
Teilnehmer:	20 maximal	Gebühr:	30,00 €

Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: FGS-27101	Beginn:	Montag, 11.01.2027
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	17:50 – 18:50 Uhr
Teilnehmer:	20 maximal	Gebühr:	30,00 €

Funktionelles Rückentraining

Ein gesunder und starker Rücken ist Voraussetzung für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Mit gezielten Übungen wollen wir unseren Rücken stärken und fit halten. Es werden verschiedene Übungen und Geräte gezielt eingesetzt, um ein möglichst ganzheitliches Training der gesamten Muskulatur, besonders des Rückens, zu gewährleisten. Eine gesunde Mischung aus Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Koordination bringt Abwechslung in die jeweiligen Stunden. Wer eine eigene Matte hat, kann sie mitbringen. Bescheinigungen werden nur auf Anforderung ausgestellt. Der Bedarf ist zu Beginn des Kurses der Kursleitung mitzuteilen.

Leitung: Kirsten Senftleber Ort: Martin-Heidegger-Gymnasium Turnhalle

Herbst 2026	Kurs-Nr.: FGS-26202	Beginn:	Montag, 21.09.2026
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Teilnehmer:	20 maximal	Gebühr:	30,00 €

Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: FGS-27102	Beginn:	Montag, 18.01.2027
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Teilnehmer:	20 maximal	Gebühr:	30,00 €

Aktives Rückentraining für Männer

Dieses Sportprogramm richtet sich vor allem an Männer, die mit Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen ihrem strapazierten Rücken etwas Gutes tun wollen. Verschiedene Spielformen mit Ball und Tipps für die rückengerechte Haltung im Alltag ergänzen das Programm.

Sportbekleidung mitbringen sowie jeder sein eigenes Strand-/Badehandtuch. Bescheinigungen werden nur auf Anforderung ausgestellt. Der Bedarf ist zu Beginn des Kurses der Kursleitung mitzuteilen.

Bitte beachten: Umkleideraum I

Leitung:	Verena Munz	Ort:	Martin-Heidegger-Gymnasium Turnhalle
----------	-------------	------	--------------------------------------

Herbst 2026	Kurs-Nr.: FGS-26203	Beginn:	Mittwoch, 23.09.2026
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Teilnehmer:	20 maximal	Gebühr:	30,00 €

Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: FGS-27103	Beginn:	Mittwoch, 13.01.2027
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Teilnehmer:	20 maximal	Gebühr:	30,00 €

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch gezielte und sanfte Übungen werden Atmung und Bewegung in Einklang gebracht. Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung.

Eine eigene Matte und ein Handtuch bitte mitbringen.

Bescheinigungen werden nur auf Anforderung ausgestellt. Der Bedarf ist zu Beginn des Kurses der Kursleitung mitzuteilen.

Leitung:	Anja Müller	Ort:	Martin-Heidegger-Gymnasium Turnhalle
----------	-------------	------	--------------------------------------

Herbst 2026	Kurs-Nr.: FGS-26204	Beginn:	Mittwoch, 23.09.2026
Dauer:	8 x 1 UE (60 Min.)	Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Teilnehmer:	25 maximal	Gebühr:	30,00 €

Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: FGS-27104	Beginn:	Mittwoch, 13.01.2027
Dauer:	8 x 1 UE (60 Min.)	Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Teilnehmer:	25 maximal	Gebühr:	30,00 €

Qigong

Unsere Qigong-Kurse fallen zunächst aus. Wir bitten Sie, sich auf unserer Webseite unter www.messkirch-sauldorf.de/bildungswerk-messkirch auf dem Laufenden zu halten. Diese wird stets aktualisiert. Darüber hinaus veröffentlichen wir Programm-Änderungen in der Tagespresse und in den Amtsblättern der Region.

Hatha Yoga

Hatha Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch achtsame Bewegungen werden Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung gefördert, während Entspannungsübungen zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag beitragen. Im Kurs üben wir sowohl dynamische als auch statische Asanas (Körperhaltungen), ergänzt durch Pranayama (Atemübungen), kurze Meditationen und Entspannungstechniken.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.



Gesundheitshinweis: Bei akuten Beschwerden oder gesundheitlichen Einschränkungen (z.B. Bandscheibenvorfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) bitte vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem Arzt halten. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Hinweis: Am 18. November findet kein Yoga statt. Der letzte Herbstkurs-Termin ist somit am 2. Dezember.

Leitung: Roberta Schinko-Thomaz Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026	Kurs-Nr.: FGS-26220	Beginn:	Mittwoch, 23.09.2026
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	18:15 – 19:15 Uhr
Teilnehmer:	15 maximal	Gebühr:	40,00 €

Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: FGS-27120	Beginn:	Mittwoch, 17.02.2027
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	18:15 – 19:15 Uhr
Teilnehmer:	15 maximal	Gebühr:	40,00 €

Gerne erhalten Sie bei uns

Geschenkgutscheine!

Bildungswerk Meßkirch

Meditation – Einführung

Den inneren Kraft-Ort entdecken

Meditation ist ein altbewährter Weg zur Entspannung, innerer Ruhe, Gelassenheit sowie um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Je tiefer wir in unserem Selbst verankert sind, desto weniger werden wir von äußeren Einflüssen um(her) geworfen.

Dieser einführende Kurs bietet Gelegenheit, verschiedene Meditationsformen kennenzulernen. Durch unterschiedliche Meditationsobjekte (z.B. Atmung, Stille, Wort, Farbe, Bewegung, Body Scan) lassen sich verschiedene Wege der Meditation erfahren. Hintergrundwissen mit Erklärungen zwischen den einzelnen Meditationsphasen runden die Stunde ab. Wir meditieren im Sitzen, liegend oder auch auf dem Stuhl/Hocker – es gibt die Möglichkeit, alles zu probieren, um seine passende Position zu finden.

Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet, aber auch Geübte sind herzlich willkommen. In der Halle vorhanden sind: Sportmatten, Meditationskissen und Stühle.

Leitung: Susanne Schwarz Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026	Kurs-Nr.: FGS-26212	Beginn:	Mittwoch, 30.09.2026
Dauer:	3 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
Teilnehmer:	15 maximal	Gebühr:	15,00 €

WIR TESTEN IHRE AUGEN



-Refraktion
-Augendruck
-Hornhaut
-Grauer Star

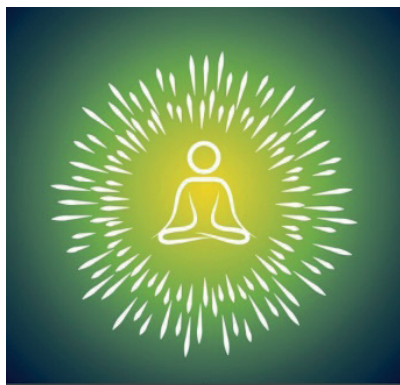
Museumstr.5
88605 Meßkirch

Tel. 07575-93300 info@optik-sauter.de www.optik-sauter.de

Gemeinsam meditieren

Meditieren zur Stärkung der eigenen Resilienz

Es ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen, dass sich regelmäßiges Meditieren positiv auf die Hirnstruktur und das Gemüt auswirkt. Bei der Meditation wird ein ruhiger und achtsamer Geist trainiert. Dadurch soll erreicht werden, dem Alltag gelassener, entspannter und fokussierter entgegenzutreten.



Verschiedene Meditationsobjekte (z.B. Atmung, Farben, Zahlen, Musik, Wörter, Bilder, Meta-Sätze, Bewegung, Body Scan und Stille) werden als Brücken angewendet, um leichter in einen meditativen Zustand zu kommen. Phasen der angeleiteten Meditation sowie Zeiten in Stille wechseln sich ab und orientieren sich an den Meditations-Erfahrungen der Teilnehmenden. Wir meditieren mit der Energie der Gruppe, jeder für sich im Sitzen, liegend oder auch auf dem Stuhl/Hocker ... jede/r entscheidet selbst.

Wer möchte, kann eine eigene Matte, Meditationskissen oder Bank mitbringen. In der Halle vorhanden sind: Sportmatten, Meditationskissen und Stühle.

Leitung: Susanne Schwarz

Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: FGS-26213

Dauer: 3 x 1 UE (= 60 Min.)

Teilnehmer: 15 maximal

Beginn: Mittwoch, 04.11.2026

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: FGS-27113

Dauer: 3 x 1 UE (= 60 Min.)

Teilnehmer: 15 maximal

Beginn: Mittwoch, 20.01.2027

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Meditation – Jahresgruppe

Gemeinsam auf dem Weg der Achtsamkeit und innerer Ruhe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne regelmäßig in einer vertrauten Gruppe meditieren und Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren möchten. Diese Gruppe bietet die Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen zu vertiefen und diese durch eine gewisse Kontinuität aufrecht zu erhalten.

Es werden verschiedene Meditationstechniken erkundet z. B.:

Achtsamkeitsmeditation:	Die Schulung der bewussten Wahrnehmung und Präsenz im Hier und Jetzt.
Metta-Meditation:	Die Kultivierung von Mitgefühl und Wohlwollen für sich und andere.
Gehmeditation:	Verbindung von Achtsamkeit und Bewegung.
Bodyscan:	Bewusste Körperwahrnehmung zur Stärkung des Körpergefühls.
Meditieren mit Musik und Klängen:	Entspannung und Beruhigung des Geistes.

Es wird Raum für den Austausch in der Gruppe geben, um Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen und voneinander lernen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet, die eine solide Basis in der Meditation aufbauen möchten, als auch für erfahrene Praktizierende.

Wer möchte, kann eine eigene Matte, Meditationskissen oder Bank mitbringen. In der Halle vorhanden sind: Sportmatten, Meditationskissen und Stühle.

Leitung: Susanne Schwarz Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026	Kurs-Nr.: FGS-26214	Beginn:	Donnerstag, 24.09.2026
Dauer:	10 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
Teilnehmer:	15 maximal	Gebühr:	60,00 €

Termine: letzter Donnerstag im Monat
2026: 24.09./22.10./26.11/17.12
2027: 28.01./25.02./18.03/29.04/13.05./24.06.

Zen-Meditation – In Stille sitzen

„Wenn Du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst Du den Kontakt mit dir selbst.“ Eckehart Tolle

Zen-Meditation ist eine der ältesten Meditationsformen und kommt aus dem Zen-Buddhismus. Es geht darum, in Stille zu sitzen, das, was im Moment da ist, zu beobachten, es vorbeiziehen zu lassen, ohne zu bewerten.

Die Fähigkeit, die Stille nicht nur äußerlich zu erfahren, sondern auch innerlich zu finden, ist eine wertvolle Ressource für unser Wohlbefinden und erlaubt uns, wieder in eine tiefere Verbindung mit uns selbst zu kommen.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich nach mehr Ruhe und innerem Gleichgewicht sehnen und bereit sind, mit der Stille zu experimentieren. Erklärende Texte und einführende Worte erleichtern den Einstieg ins stille Sitzen.

In der Halle vorhanden sind: Sportmatten, Meditationskissen und Stühle.

Leitung: Susanne Schwarz Ort: Goldösch-Schule

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: FGS-27115	Beginn:	Mittwoch, 17.02.2027
Dauer: 3 x 1 UE (= 60 Min.)	Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
Teilnehmer: 15 maximal	Gebühr:	15,00 €



KLEINER
Grabmale
Natursteine

Steinbildhauermeister

**Individuelle
Grabmale
Natursteine
am Bau:**

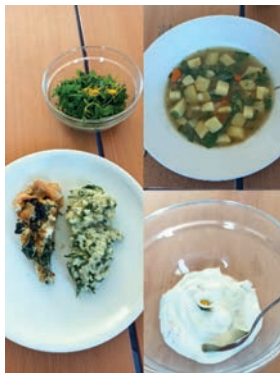
Treppen,
Simsen,
Bad und
Küche

Grabenstraße 18, 88605 Meßkirch, Tel. 0 75 75 / 9 33 23
www.kleiner-natursteine.de

Essbare „Unkräuter“

Von der Wiese auf den Teller

Brennnessel und Co. sind wahre Nährstoffbomben und reich an wertvollen Inhaltsstoffen, die unsere Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen können. Gerade die Kräuter des Frühlings sind reich an wertvollen Nährstoffen wie Vitamin C, A und B-Vitaminen, die unser Körper nach der dunklen Jahreszeit dringend braucht.



In diesem praxisorientierten Kochkurs verwandeln wir gemeinsam frische Wildkräuter in eine saisonale Mahlzeit, die nicht nur gesund, sondern auch schmackhaft ist.

Wir starten mit einer kurzen, spannenden Einführung zu den verwendeten Wildkräutern. Sie erfahren Wissenswertes über Inhaltsstoffe. Wir kochen einfache Gerichte, die leicht nachgekocht werden können. Anschließend genießen wir gemeinsam die zubereiteten Köstlichkeiten. Alle Rezepte und weitere Anregung erhalten Sie zum Nachkochen für zu Hause.

Leitung: Susanne Schwarz Ort: Goldösch-Schule

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: FGS-27116 Termin: **Samstag, 17.04.2027**

Dauer: ca. 3 Stunden Zeit: 9:30 – 12:30 Uhr

Teilnehmer: 12 maximal Gebühr: 18,00 €

Kosten für Zutaten sind vor Ort zu bezahlen: 7,00 €

Elektro **Fecht** Radio

GmbH.

Fachgeschäft für Elektro - Radio - Fernsehen

Grabenbachstr. 17 · 88605 Meßkirch

Tel. 0 75 75/9 25 00 - 0 · Fax 0 75 75/9 25 00 - 18

www.Fecht-Elektro.de · e-mail: Info@Fecht-Elektro.de

Darmgesunde Ernährung

Tipps und Rezepte für den Alltag

Wie wir mit der richtigen Ernährung unsere Verdauung stärken, mehr Energie gewinnen und unser Immunsystem unterstützen.



Ein gesunder Darm beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch unser Immunsystem, Energielevel und allgemeines Wohlbefinden. In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie eine darmfreundliche Ernährung im Alltag einfach umgesetzt werden kann.

Im ersten Teil erhalten Sie verständliche Grundlagen rund um Darmgesundheit, Ballaststoffe und darmfreundliche Lebensmittel. Anschließend werden gemeinsam alltagstaugliche, leckere Rezepte zubereitet, die den Darm unterstützen und gleichzeitig einfach umzusetzen sind.

In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps, einfache Strategien und leckere Rezepte, mit denen sie Ihrer Verdauung etwas Gutes tun – für mehr Wohlbefinden, Energie und ein gutes Bauchgefühl.

Leitung: Nadine Meyer

Ort: Goldösch-Schule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: FGS-26217

Termin: Samstag, 14.11.2026

Dauer: 3 UE (= 45 Min.)

Zeit: 9:30 – 11:45 Uhr

Teilnehmer: 4 – 12

Gebühr: 17,00 € (inkl. Material)

Gruber Ofenbau

Inh. Bernd Füßinger
Kachelofen- und Luftheizungsbaumeister

Mengenerstraße 50
88605 Messkirch
Tel.: 07575 / 3694
Mail.: info@gruber-kachelofenbau.de
I-Net.: www.gruber-kachelofenbau.de

- Kachelofenbau
- Heizkamine
- Kachelherde
- Schornsteinsanierungen
- Edelstahlschornsteine
- Reparatur- und Wartungsdienst
- Kaminöfen



Zucker reduzieren – aber wie?

Tipps und Rezepte für eine zuckerarme Ernährung



Zucker ist allgegenwärtig – und selbst bei einer vermeintlich „gesunden“ Ernährung gibt es viele versteckte „Zuckerfallen“.

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Zucker im Alltag wirkt, wie Sie versteckte Zuckerfallen erkennen und Ihren Zuckerkonsum Schritt für Schritt reduzieren können.

Im ersten Teil erhalten Sie verständliche Grundlagen rund um Zucker, Heißhunger und clevere Alternativen. Anschließend werden gemeinsam einfache, alltagstaugliche und leckere Rezepte zubereitet, die zeigen: Weniger Zucker kann richtig gut schmecken.

Mit vielen Tipps, alltagstauglichen Ideen und Genuss ohne Verzicht.

Leitung: Nadine Meyer

Ort: Goldösch-Schule

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: FGS-27118

Termin: Samstag, 20.02.2027

Dauer: 4 UE (= 45 Min.)

Zeit: 9:00 – 12:00 Uhr

Teilnehmer: 4 – 12

Gebühr: 15,00 € (inkl. Material)



Nur
Hausbesuche
für
Privatpatienten
oder
Selbstzahler

PHYSIOTHERAPIE - PRIVAT & MOBIL Kirsten Senftleber

- > Physiotherapie
- > Krankengymnastik (auch neuropsychologisch)
- > Manuelle Therapie
- > Klassische Massage
- > 30 Minuten Therapiedauer
- > Therapiebeginn zeitnah

☎: 0170-40 50 245 ✉: physio.p-m@web.de

Gesunde Kinderernährung – leicht und lecker

Tipps, Ideen und Rezepte für den Familienalltag

Welche Nährstoffe brauchen Kinder und Jugendliche für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung und Wachstum? Wie gelingt gesunde Kinderernährung im turbulenten Familienalltag? Wie bekommt man Kinder dazu, mehr Obst, Gemüse und Vollkorn zu essen?



In diesem praxisnahen Workshop erfahren Eltern und Interessierte, worauf es bei einer ausgewogenen Kinderernährung wirklich ankommt. Gemeinsam schauen wir auf wichtige Grundlagen wie Essverhalten, Nährstoffe, Getränke, Zuckerfallen und kindgerechte Mahlzeiten.

Im anschließenden Kochteil bereiten wir gemeinsam einfache, schnelle und familienfreundliche Rezepte zu, die Kindern schmecken und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Dabei gibt es viele praktische Tipps für Brotdosen, Snacks und entspannte Familienmahlzeiten.

Leitung: Nadine Meyer

Ort: Goldösch-Schule

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: FGS-27119

Termin: Samstag, 13.03.2027

Dauer: 4 UE (= 45 Min.)

Zeit: 9:00 – 12:00 Uhr

Teilnehmer: 4 – 12

Gebühr: 17,00 € (inkl. Material)

Otto Schlegel

Raumausstattung

Großes
**Schulranzen-
angebot**

erste Klasse &
weiterführende Schulen

Mengener Straße 32-34
88605 Meßkirch
Telefon (0 75 75) 45 21

info@otto.schlegel.de
www.otto-schlegel.de

Multikulti Volleyball – Jahresgruppe

Für alle, die Spaß an Volleyball und gut gelauntem Spiel haben.

Jugendliche und Nachwuchstalente sind herzlich willkommen (nur in Begleitung Erziehungsberechtigter).

Multikulti-Volleyball bietet die Chance der Begegnung Einheimischer mit Zugereisten und der Integration.

Vorab Aufwärm-Gymnastik bei allgemeinem Interesse, Theorie-Spielablauf, Spieltechnik-Trainingseinheit, Schwerpunkt: Volleyball-Spiel.

Hinweis: Anmeldung direkt bei Michael Blum unter Telefon 0157 57915261

Leitung:	Dr. Michael Blum	Ort::	Martin-Heidegger-Gymnasium Turnhalle
----------	------------------	-------	--------------------------------------

Herbst 2026 und Frühjahr 2027	Kurs-Nr.:	FGS-26218
	Beginn:	Freitag, 25.09.2026

Dauer:	durchgehend (außer Schulferien)	Zeit:	18:30 – 20:30 Uhr
		Gebühr:	gesamt 20,00 €

Gerne erhalten Sie bei uns

Geschenkgutscheine!

Bildungswerk Meßkirch

Holzschnitzen

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnehmenden dürfen das Holz nach eigenen Entwürfen gestalten. Es stehen ausreichend Werkzeuge und Holz zur Verfügung.

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, angefangene Stücke fertigzustellen. Die Kosten für Material/Werkzeugbenutzung sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Leitung: Egon Gommeringer

Ort: Grafen-von-Zimmern-RS
Werkraum



Herbst 2026 Kurs-Nr.: KRE-26201

Dauer: 8 x 2 UE

Teilnehmer: 6 mindestens

Beginn: Montag, 12.10.2026

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KRE-27101

Dauer: 8 x 2 UE

Teilnehmer: 6 mindestens

Beginn: Montag, 02.03.2027

Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Nähkurs für Fortgeschrittene

Wir bieten diesen Kurs für Interessent*innen mit Grundkenntnissen an.
Eigene Nähmaschine ist mitzubringen.

Leitung: Ursula Trippel Ort: Grafen-von-Zimmern-Realschule

Frühjahr 2027 Kurs-Nr.: KRE-27103	Beginn: nach Absprache
Dauer: 6 x 4 UE	Zeit: 19:00 – 22:00 Uhr
Teilnehmer: 5 maximal	Gebühr: 96,00 €

Der Kurs ist leider schon ausgebucht!

Nähen einer Umhängetasche

Mal ehrlich: Jede einzelne Handtasche hat ihren Reiz!

Um die Vielfalt zu erhöhen, treffen wir uns am Kurstag, um unsere eigene Umhängetasche – mit oder ohne Klappe – zu nähen.

Ganz nach den individuellen Vorstellungen: Stoffart, Farbe, ganz schlicht oder „dekoriert“, Upcycling oder doch neue Stoffe, mit der Möglichkeit das Gurtband immer wieder zu wechseln oder doch ein schlichtes, ständiges Band ... Es gibt so viele herrliche Möglichkeiten!

Ziel ist es auf jeden Fall, dass Sie am Abend eine Tasche mit nach Hause nehmen, welche Ihren Vorstellungen entspricht. Der Umgang mit der eigenen Nähmaschine sollte sicher sein. Zum Workshop mitzubringen sind die eigene Nähmaschine, passende Garne, Schere, Bleistift, (Näh-)Lineal.

Infoabend: Montag, 28.09.2026, 19:30 – 20:30 Uhr, in der Grafen von Zimmern Realschule, Meßkirch. Beim ersten Treffen wird besprochen, welche Materialien eingekauft werden müssen.

Leitung: Elisabeth Maier Ort: Grafen-von-Zimmern-Realschule

Herbst 2026 Kurs-Nr.: KRE-26202	Beginn: Samstag, 17.10.2026
Dauer: 1 x 4 UE (60 Min.)	Zeit: 14:00 – 18:00 Uhr
Teilnehmer: 4 – 5	Gebühr: 50,00 €

MyArtPainting Drucken – Farbe, Form und Fantasie

Kunstkurs für Kinder (7–13 Jahre)

Dieses Mal dreht sich alles um das Thema Drucken! Gemeinsam probieren wir verschiedene Techniken aus: Wir gestalten einen einfachen Holzdruck, machen eine fantasievolle Monotypie und bereiten außerdem eine kleine Druckvorlage für den Tiefdruck vor. Für eure Motive gebe ich euch gerne Ideen, aber natürlich könnt ihr auch eure eigenen Vorstellungen mitbringen und umsetzen. Wie immer starten wir mit Skizzen, bevor wir loslegen.

Bitte bringt euer Mäppchen mit – darin sollten Bleistifte, ein Radiergummi und Holzstifte sein. Je nach Alter und Können arbeiten wir gemeinsam daran, eure individuellen Kunstwerke zu gestalten.

Wir bieten jeweils zwei Kurse an: einen von 15.30 bis 17 Uhr und einen Folgekurs am selben Tag von 17.30 bis 19 Uhr. Bei zu wenig Anmeldungen legen wir die Kurse zusammen.)



Kursleitung

Die Kursleiterin Carola Riester ist freischaffende Künstlerin und Inhaberin von Kunst und Mensch. Mit viel Erfahrung in der Begleitung kreativer Projekte mit Menschen aller Altersgruppen unterstützt sie dich professionell und herzlich.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir in die Welt der Kunst einzutauchen und viele spannende Dinge zu entdecken!

Leitung:	Carola Riester	Ort:	Schlössle (ehem. Notariat)
Herbst 2026	Kurs-Nr.: KRE-26204	Beginn:	Montag, 19.10.2026
Dauer:	6 x 2 UE (45 Min.)	Zeit:	15:30 – 17:00 Uhr
Teilnehmer:	4 mindestens	Gebühr:	60,00 €
Herbst 2026	Kurs-Nr.: KRE-26205	Beginn:	Montag, 19.10.2026
Dauer:	6 x 2 UE (45 Min.)	Zeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Teilnehmer:	4 mindestens	Gebühr:	60,00 €
Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: KRE-27104	Beginn:	Montag, 15.02.2027
Dauer:	6 x 2 UE (45 Min.)	Zeit:	15:30 – 17:00 Uhr
Teilnehmer:	4 mindestens	Gebühr:	60, 00 €
Frühjahr 2027	Kurs-Nr.: KRE-27105	Beginn:	Montag, 15.02.2027
Dauer:	6 x 2 UE (45 Min.)	Zeit:	17:30 – 19:00 Uhr
Teilnehmer:	4 mindestens	Gebühr:	60, 00 €

Räumlichkeiten

Goldösch-Schule	Raiffeisen-Straße 22 88605 Meßkirch
Grafen-von-Zimmern-Realschule	Am Feldweg 15 88605 Meßkirch
Martin-Heidegger-Gymnasium	Am Feldweg 26 88605 Meßkirch
Hallenbad	Am Feldweg 26 88605 Meßkirch
Herz-Jesu-Heim	Schlossstraße 22 88605 Meßkirch
Schlössle (ehemals Notariat)	Seitenflügel des Meßkircher Schlosses
Gemeindesaal Menningen	Höfwiesen 13 88605 Meßkirch-Menningen
Turnhalle Conradin-Kreutzer-Schule	Conradin-Kreutzer-Str. 35 88605 Meßkirch

Bitte benutzen Sie bei Kursen in der Grafen-von-Zimmern-Realschule, im Martin-Heidegger-Gymnasium und im Hallenbad den Parkplatz des Schulzentrums in der Stockacher Straße.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen sind eine rechtzeitige Anmeldung (per Post, E-Mail oder im Online-Verfahren) **beim Bildungswerk Meßkirch** (nicht beim Dozenten) sowie die Bezahlung der Kursgebühr fünf Werktage vor Beginn des Kurses beim Bildungswerk erforderlich, um den Platz zu sichern.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Bei Überbelegung gilt der Zahlungseingang der Kursgebühr. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderung, Nichtzustandekommen oder Überbelegung der Veranstaltung. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen als Bestandteil des Teilnehmervertrages akzeptiert. Bei verschiedenen Kursen findet ein Informationsabend statt.

Mindestteilnehmerzahl

Die Kurse finden nur mit der im Programm ausgewiesenen Zahl an Mindestteilnehmer*innen statt. Die Entscheidung, ob ein Kurs mit weniger Teilnehmer*innen durchgeführt wird, liegt beim Bildungswerk und ist meist mit einer Erhöhung der Kursgebühr verbunden.

Gebühren und Zahlung

Die Gebühren entnehmen Sie den Angaben zum jeweiligen Kurs. Diese sollten, um den Platz zu sichern, spätestens fünf Werktage vor Kursbeginn auf dem Konto des Bildungswerkes eingegangen sein. Barzahlungen zu Kursbeginn bei der Kursleitung werden nicht entgegengenommen.

Sofern nicht anders vermerkt, sind Lehrbücher und Materialien nicht in der Gebühr enthalten. Lehrbücher müssen von den Teilnehmer*innen selbst gekauft werden. Zusätzliches Lehr-/Lernmaterial wird gesondert berechnet.

Ermäßigungen

Bei Kursen mit mindestens 20 Unterrichtseinheiten erhalten Schüler*innen, Studenten*innen, Auszubildende, Arbeitslose, Behinderte, Sozialhilfeempfänger*innen und FSJler auf Nachweis 10% Ermäßigung. Bei Gebühren unter 40 Euro kann keine Ermäßigung gewährt werden. Die Teilnehmer*innen müssen ihr Recht auf Ermäßigung auf der Anmeldung vermerken und per Ausweis (Kopie) nachweisen. Auf die Kurse für Kinder kann keine Ermäßigung gewährt werden. Eine Ermäßigung ist in den Kursgebühren bereits berücksichtigt.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch für das laufende Semester ausgestellt werden. Dies muss spätestens am zweiten Veranstaltungstag angezeigt werden. Bescheinigungen für frühere Semester werden nur gegen eine Gebühr ausgestellt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Rücktritt / Abmeldung

Ein Rechtsanspruch auf Durchführung einer Veranstaltung besteht nicht. Laufende Veranstaltungen können aufgrund höherer Gewalt ausfallen. Ein Terminwechsel aus organisatorischen Gründen bleibt dem Veranstalter vorbehalten.

Das Bildungswerk kann wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall eines Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Wenn ein/e Teilnehmer*in von einem Kurs zurücktritt, muss dies schriftlich bei der Geschäftsstelle erfolgen.

Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben genügen nicht. In diesem Fall wird das volle Entgelt (auch evtl. Materialkosten und dgl.) fällig bzw. einbehalten.

Haftung

Der Besuch aller Veranstaltungen des Bildungswerks ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr, auch auf den Wegen zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Bei Kindern wird die Übernahme der Haftung durch die Eltern vorausgesetzt.

Die Haftung des Bildungswerks für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem Bildungswerk Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Ein Anspruch aus Unfall-, Vermögens-, Sach- oder Personenschäden gegen das Bildungswerk besteht nicht.

Das Bildungswerk muss die Hausordnung einhalten, welche für die Räumlichkeiten, in denen die Veranstaltungen durchgeführt werden, vorgeschrieben sind.

Datenschutz

Die persönlichen Daten von Ihnen (Teilnehmer*innen sowie Dozenten*innen) werden in der EDV gespeichert. Diese dienen ausschließlich zu Zwecken, die zum Ablauf und zur Durchführung der Kurse sowie zu Informationen des Bildungswerkes erforderlich sind.

Mit Ihrer Anmeldung und Ihrer Mitwirkung als Dozent*in u.ä. stimmen Sie der Verwendung Ihrer Daten ausdrücklich zu.

Des Weiteren ist ausdrücklich der Veröffentlichung von Fotos und Bildern bei Besuchen unserer Veranstaltungen zu widersprechen.

Hinweise in der Presse

Änderungen, welche bei Veranstaltungen oder Kursen erforderlich werden, werden durch die örtliche Presse, auf unserer Internetseite sowie auf Facebook und Instagram möglichst rechtzeitig bekannt gegeben.

Katholische Öffentliche Bücherei St. Martin



Schlossstr. 22, 88605 Meßkirch
 buecherei@messkirch-sauldorf.de
 07575/9244600
 (zu den Öffnungszeiten)

Die Öffnungszeiten der Bücherei:

Freitag 18.00-19.30 Uhr

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 15.00-17.00 Uhr



Öffnungszeiten:
 Mittwoch bis Freitag 8:00 - 17:00 Uhr
 Samstag 7:30 - 12:00 Uhr

i-Tüpfelchen Handwerk & Genuss
 Priska Wischnewski
 Höfeweg 9
 88605 Sauldorf
 Tel.: 01749730576
 Mail: info@i-tuepfelchen-sauldorf.de



Auf mein Zuhause lass ich nichts kommen

Gilt auch für **DBV**

Klima im Wandel: Die Anzahl der Schäden an Wohngebäuden aufgrund von Starkregen nimmt weltweit zu – auch in Deutschland sind die Auswirkungen spürbar. Mit der BOXflex Elementarversicherung sichern Sie Ihr Zuhause gegen die finanziellen Folgen von besonderen Gefahren wie Überschwemmungen oder Erdbeben ab.

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

AXA Versicherungsbüro Himmelsbach, Friedhelm
Ihr Ansprechpartner: **Frieder Himmelsbach**
Grabenstr. 2 · 88605 Messkirch
Tel.: 07575/923071 · Fax: 07575/923073
frieder.himmelsbach@axa.de

Weil's um mehr
als Geld geht.



Sparkasse
Pfullendorf-Meißkirch

Wir freuen uns auf Sie!

KundenServiceCenter: +49 7552 263-333
info@sparkasse-pm.de · www.sparkasse-pm.de

Ermäßigungsgrund:

- 1) Schüler*in
- 2) Auszubildende*r
- 3) Student*in
- 4) FSJ
- 5) arbeitslos
- 6) Behinderung ____% (mind. 51%)

Der Ermäßigungsgrund ist nachzuweisen.
Unter 21 Unterrichtseinheiten und unter 40 €
Gebühr keine Ermäßigung.

Bitte beachten!

- Auf die schriftliche Anmeldung erfolgt nur eine Benachrichtigung, wenn die E-Mail-Adresse angegeben ist.
- Ab- und Ummeldungen sind nur gültig, wenn sie **schriftlich** erfolgen.
- Es gelten die Datenschutz- und allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

Porto

Bildungswerk Meßkirch
c/o Sigrid Weißhaupt
Raiffeisenstraße 10

88605 Meßkirch

Anmeldung

Bitte beachten:

- für jede Person und Kurs eine extra Karte ausfüllen!
- bei fehlendem Ermäßigungsnachweis wird die volle Gebühr fällig
- Ermäßigungsgründe siehe Rückseite oder Programmheft

Kurs

Kurs-Nr.

Gebühr

€

Dozent*in

Unsere Bankverbindung:

Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar eG

Zahlungsempfänger: Röm.-kath. Kirchengem.

Meßk.-Sauld. Bildungswerk

IBAN: DE41 6439 0130 0703 0210 01

**Bitte überweisen Sie die Gebühr
spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn !**

Teilnehmer*in Zuname/Vorname - bitte Druckschrift

Geburtsjahr (bei minderjährigen Teilnehmern)

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Zuname/Vorname Erziehungsberechtigter

Unterschrift

**Bei Teilnehmern unter 18 Jahren bitte Unterschrift
eines Erziehungsberechtigten.**

Mit der Unterschrift erkläre ich mich mit den AGB einverstanden.