

A large, light blue circular graphic with several smaller overlapping circles in various colors (yellow, light blue, dark blue, red, green) scattered around it. The central yellow circle contains the main headline.

WIR FÜR SIE VOR ORT

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

spannend und überraschend, anstrengend und erfüllend, erwartungsvoll und beglückend – so kann man wohl die Planungen für das neue Programm der vhs DonauZusam beschreiben.

Schon im vergangenen Semester nahm das Kursangebot wieder an Fahrt auf und so ist es uns einmal mehr gelungen, über 500 Kurse und Veranstaltungen für Sie zusammenzutragen. Egal ob Ihr Interesse der Natur gilt, Sie eine neue Sprache für den nächsten Urlaub lernen oder unter fachkundiger Anleitung Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen wollen, es ist bestimmt der richtige Kurs dabei. Wer sich und seinem Körper etwas Gutes tun will, wird schnell bei den Gesundheitskursen fündig und auch für den vhs-Nachwuchs ist einiges geboten.

Wesentlicher Teil des breitgefächerten Programms ist jedoch das Angebot in Sachen Kunst und Kultur. Viel zu lange mussten wir darauf verzichten oder massive Einschränkungen in Kauf nehmen. Umso schöner ist es jetzt, wieder aus dem Vollen schöpfen zu dürfen und Ihnen eine große Vielfalt an Veranstaltungen anbieten zu können. All unsere Angebote werden durch das gemeinsame Erleben und Mitgestalten von Dozent*innen und Teilnehmer*innen zu ganz persönlichen Erfahrungen und Begegnungen.

Machen Sie mit und starten mit uns ins Frühjahrs-/Sommersemester 2023!
Wir freuen uns auf ein lebendiges Miteinander!

Ihre vhs DonauZusam

“Maybe tomorrow my kitchen knows what I would love for dinner.”

Sebastian
Trainee Vertrieb

Tomorrow is our home.

Als führender Hersteller von Hausgeräten mit herausragenden Marken, innovativen Produkten und erstklassigen Lösungen glauben wir, dass Sie bei uns viel bewegen können. Wir bieten experimentierfreudigen Menschen, die auch mal neue Wege gehen, eine Vielzahl von Möglichkeiten in einem flexiblen und kreativen Umfeld. Werden Sie Teil unseres Teams, schöpfen Sie Ihr Potenzial aus und gestalten Sie mit uns die Zukunft.

Die Zukunft ist unser Zuhause. Dort ist alles möglich.
karriere.bsh-group.de

Anmeldung ab Montag, 13.02.2023

- online
- telefonisch
- schriftlich
- persönlich

Nach Ihrer Anmeldung

... erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Sie werden nur benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung nicht stattfinden kann, verschoben oder abgesagt werden muss.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl werden Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn über eine Kursabsage informiert.

Bei ausgebuchten Kursen können Sie sich unverbindlich auf eine Warteliste setzen lassen, wir informieren Sie, wenn ein Platz frei wird oder ein Zusatzkurs eingerichtet wird.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die AGB der vhs DonauZusam. Unter www.vhs-donauzusam.de können Sie die Datenschutzerklärung einsehen.

Stand: Januar 2023.

**Sportskanone?
Computerfreak?
Künstler/in?
Sprachtalent?**

Dann sind Sie bei uns richtig: Werden Sie Kursleiter!

Sie verfügen über Leidenschaft, Engagement und Kompetenz in Ihrem Fach? Sie haben Spaß am Umgang mit anderen Menschen? Wir bieten Ihnen eine inspirierende Umgebung, um Ihre Talente und Fähigkeiten zu teilen und sich dabei selbst weiterzuentwickeln. Wir freuen wir uns über neue Ideen in allen Programmbereichen.

So einfach geht's:

Senden Sie uns Ihre Bewerbung mit Ihren Kontaktdaten (Name, Vorname, E-Mail-Adresse) und einer kurzen Beschreibung Ihrer Kursidee.

Erzählen Sie uns in einem persönlichen Gespräch mehr von Ihren Kompetenzen und Vorstellungen.

Lassen Sie uns auf unsere Nachfrage die Kursdaten für das nächste Programmheft zukommen. Wenn sich genügend Teilnehmende anmelden, kann Ihr Kurs starten!

Wir freuen uns auf Sie!

Inhaltsverzeichnis



vhs unterwegs

Fahrten	Seite 6
Betriebsbesichtigungen	Seite 9
Exkursionen, Wanderungen und Führungen	Seite 11



Kultur

Lesungen und Vorträge	Seite 22
Kleinkunst und Konzerte	Seite 25
Theater	Seite 29
Ausstellungen	Seite 30



Gesellschaft

Länderkunde / Recht und Finanzen	Seite 32
Pädagogik und Psychologie	Seite 33
Natur / Garten / Umwelt	Seite 33
Beauty und Lifestyle	Seite 39



Kultur

Kreatives und Künstlerisches Gestalten	Seite 48
Musik und Musikalische Praxis	Seite 59



Sprachen

Deutsch	Seite 61
Englisch	Seite 61
Französisch	Seite 64
Italienisch	Seite 64
Spanisch	Seite 66



Beruf

Seite 68



Gesundheit

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele	Seite 72
Yoga-Kurse	Seite 82
Qi Gong	Seite 87
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 89
Bewegung und Fitness	Seite 94
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 109



Junge vhs

Seite 116

vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Schulstr. 12, 86637 Wertingen
Email: zusamtal@vhs-donauzusam.de

GESCHÄFTSSTELLE IM EHEM. AMTSGERICHT WERTINGEN

Schulstr. 10, Zimmer-Nr. 110, 1. OG, Wertingen
Petra Mantwied, Geschäftsführerin, Tel. 08272 / 84 181
Daniela Stix, Dipl.-Päd. (univ.), Pädagogische Leitung,
Tel. 08272 / 84 180

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag: 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.30 Uhr
Dienstag und Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr

GESCHÄFTSSTELLE IM RATHAUS BUTTENWIESEN

Marktplatz 4, Buttenwiesen
Lisa Müller, Tel. 08274 / 9999 12

Öffnungszeiten:

Dienstag und Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 08.00 – 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr

Bankverbindung:

vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.
Sparkasse Wertingen
IBAN: DE44722515200000811599
BIC: BYLADEM1DLG

**Die vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.
ist ein gemeinnütziger Verein.**

Vorstand: Ehreuvorsitzender: Heinz Gams

1. Vorstand: Winfried Heppner, 2. Vorstand: Willy Lehmeier,
3. Vorstand: Hans Kaltner, Geschäftsführerin: Petra Mantwied,
Kassierer: Thomas Seefried, Beisitzerin: Bianca Buchwald,
Päd. Leitung: Daniela Stix

Kuratorium 2023: Alfred Bauch, Josef Baumer, Hans-Josef
Berchtold, Cornelius Brandelik, Max Briegel, Josef Caesar,
Walter Conrad, Herbert Dlouhy, Manfred Hartl, Manfred Lipp,
Manfred J. Nittbaur, Ursula Poser, Alois Sailer, Helmut Sauter,
Alfred Sigg, Wolfram Stadler, Karolina Wörle

vhs Gundelfingen

Prof.-Bamann-Str. 22, 89423 Gundelfingen
Email: gundelfingen@vhs-donauzusam.de

GESCHÄFTSSTELLE IN DER WALKMÜHLE

Obere Bleiche 1, Tel. 09073 / 999 119

Stefanie Flache, Geschäftsführerin
Angelika Holzapfel, Verwaltung

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 08.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag: 14.00 – 17.30 Uhr

Bankverbindung:

vhs DonauZusam in Gundelfingen
VR-Bank Donau - Mindel eG
IBAN: DE29 7206 9043 0003 2008 92
BIC: GENODEF1GZZ

vhs Lauingen

Herzog-Georg-Str. 17, 89415 Lauingen
Email: lauingen@vhs-donauzusam.de

GESCHÄFTSSTELLE LAUINGEN

Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Zimmer Nr. 229
Bärbl Constroffer, Leitung, Tel. 09072 / 998 125
Monika Wohl, Verwaltung, Tel. 09072 / 998 127
Anmeldung auch im Bürgerbüro möglich,
Rathaus, Zimmer 1 EG
Tel. 09072 / 998 143

Öffnungszeiten:

Montag: 08.00 – 13.00 Uhr
Dienstag: 08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag: 08.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung:

IBAN: DE77 7225 1520 0000 2402 57

GESCHÄFTSSTELLE WITTISLINGEN

Marienplatz 6, 89426 Wittislingen
Daniela Seitz, Leitung / Verwaltung, Tel. 09076 / 9509 20
Email: wittislingen@vhs-donauzusam.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung: DE55 7229 0100 0005 8144 80

GESCHÄFTSSTELLE ASCHBERG/HOLZHEIM

Hochstiftstr. 2, 89438 Holzheim
Loreen Hefeke, Päd. Leitung, Tel. 09075 / 950 916
Manuela Tochtermann, Verwaltung, Tel. 09075 / 950 916
Email: aschberg@vhs-donauzusam.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr

Bankverbindung: DE09 7206 9113 0000 0234 00

**Gemeinsam
stark für Ihre
Bildung!**

Unabhängig vom Veranstaltungs-
Ort können Sie sich
bei jeder vhs-Stelle für
jeden Kurs anmelden.



IMPRESSUM

Herausgeber:
vhs DonauZusam

Redaktion:
die im Verbund vhs DonauZusam
beteiligten Volkshochschulen

Satz und Layout:
Grafik- und Webdesign Bernd Spring (www.berndspring.de)

Druck und Anzeigen:
Druckerei Roch (www.roch.de)

Bildnachweise:
Titelmotiv: geralt / pixabay, peoplephoto / freepik (S. 5), Miguel
Chevalier - VG Bild-Kunst - Bonn 2022 (S. 6), Hans / pixabay (S.
7), Theater Ulm (S. 8), Deutz Fahr (S. 9), Christian Bösch (S. 11),
Efraimstocher / pixabay (S. 13), akbarnemati / pixabay (S. 15),
MabelAmber / pixabay (S. 16), privat (S. 17), Stadt Lauingen (S.
19), Stadt Lauingen (S. 20), Engin Akyurt / pixabay (S. 21), pixa-
bay (S. 22 oben), Andreas Herch (S. 22), Heinz Piontek Archiv
(S. 23), privat (S. 25), Roland Schnell (S. 27 oben links), Thomas
Radlwimmer (S. 27 rechts oben), privat (S. 27 rechts unten), Otto
Göttler - Alfons Heffer - Landy Landler - website.de (S. 27
mitte), Philipp Weber (S. 29), Keelco23 / pixabay (S. 33), pezi-
bear / pixabay (S. 35 oben), Goumbik / pixabay (S. 35 rechts),
alandsmann / pixabay (S. 37), blende12 / pixabay (S. 38), USA-
Reiseblogger / pixabay (S. 40 links), veggiewombat / pixabay (S.
40 rechts), consorex / pixabay (S. 41), Kanenori / pixabay (S. 42),
SteveRaubenstine / pixabay (S. 43 rechts), Coleur / pixabay (S.
43 unten), wagrati photo / pixabay (S. 44), Erik Karits / pixabay
(S. 45 oben), TravelerOnEarth / pixabay (S. 45 unten), gate74 /
pixabay (S. 47), eluela31 / pixabay (S. 48), Monika Lehmann (S.
49), privat (S. 50 links), privat (S. 50 oben), Sonja Oswald (S.
51), wilheiwool / pixabay (S. 52), Myshun / pixabay (S. 54), privat
(S. 55), Helene Weinhold (S. 56), privat (S. 57), geralt / pixabay
(S. 59), derwiki / pixabay (S. 60), Julius Silver / pixabay (S. 61),
fotografieallerlei / pixabay (S. 63), TheDigitalArtist / pixabay (S.
64), blende12 / pixabay (S. 65), Cervusvir / pixabay (S. 67), con-
gerdesign / pixabay (S. 68), rawpixel.com / freepik (S. 69), Pexels
/ pixabay (S. 71), silvianita / pixabay (S. 72), Kranich17 / pixabay
(S. 73), Tama66 / pixabay (S. 77), Daria Yakovleva / pixabay (S.
79), Filmbetrachter / pixabay (S. 80), Mareefe / pixabay (S. 81),
privat (S. 82), lograstudio / pixabay (S. 84), jcomp / freepik (S.
85), whitebullfilms / pixabay (S. 87), darksouls1 / pixabay (S. 90),
StockSnap / pixabay (S. 93 oben und unten), Keifit / pixabay (S.
95), privat (S. 99), privat (S. 100), nensuria / freepik (S. 101),
pdesign / adobestock (S. 107), DavidEnglund / pixabay (S. 109
oben), btffewinphotography / pixabay (S. 109 unten), webandi /
pixabay (S. 111), RitaE / pixabay (S. 113), dolvita108 / pixabay
(S. 114 oben), felix w / pixabay (S. 114 unten), Kultbohne (S.
115), pixabay (S. 117), privat (S. 118), privat (S. 119), Taekwondo
am Tegernsee (S. 121), si kor / pixabay (S. 123 unten), Uki 71 /
pixabay (S. 123 rechts), gudena / pixabay (S. 125).

Das vhs-Programm erscheint halbjährlich in einer Auflage
von 18.000 Stk.



VHS UNTERWEGS

Kunst- und Kulturfahrten

Kurs-Nr. G-K100 Gundelfingen

Kunsthalle Hypo Kunsthalle München – FLOWERS FOREVER

Leitung: Sonja Drost
Wann: Sa., 25.03.2023, 08:00 - 19:00 Uhr
Wo: München
Gebühr: 55,00 € (voraussichtlicher Preis für Fahrt, Eintritt und Führung), Aufpreis für Residenz 16,00 €

Die Kunsthalle München präsentiert die Ausstellung FLOWERS FOREVER - Blumen in Kunst und Kultur.

Blumen sind für Mensch und Natur von immenser Bedeutung. FLOWERS FOREVER ist die erste Ausstellung, die sich der Kunst und Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute widmet. Mit Gemälden, Skulpturen, Fotografien, Design, Mode, interaktiven Medieninstallationen sowie naturwissenschaftlichen Objekten präsentiert die Kunsthalle einen faszinierenden Parcours.

Behandelt wird die Rolle der Blume in Kunst und Wissenschaft, in Mythologien und Religionen sowie in Ökonomie, Ökologie und Politik.

Ablauf:
 08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen, Dillingen und Wertingen
 10.30 Uhr Führung durch die Ausstellung „FLOWERS FOREVER“
 nachmittags Führung in der Residenz oder Zeit zur freien Verfügung
 17.00 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Dirr-Reisen

Kurs-Nr. G-K101 Gundelfingen
Kunsthalle München – Die Residenz III

Leitung: Sonja Drost
Wann: Sa., 25.03.2023, 08:00 - 19:00 Uhr
Wo: München
Gebühr: 49,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung), Aufpreis für Kunsthalle „FLOWERS FOREVER“ 22,00 €

Über Jahrhunderte hinweg war die Münchner Residenz politischer und kultureller Mittelpunkt der bayerischen Herrscher. Außerdem war es der Ort, an dem Herzöge, Kurfürsten und Könige ihre Kunstsammlungen und den Hausschatz aufbewahrten. Die zahlreichen Innenhöfe sind ein Charakteristikum der Residenz. Zwischen 1612 und 1616 ließ Maximilian I. die Trakte um den Kaiserhof errichten. Der Nordflügel gegenüber dem neuen Hofgarten nahm die Eingangs- und Empfangsräume sowie die monumentale Kaisertreppe auf. Die Raumfolge im Westtrakt war Kaiserbesuchen vorbehalten. Wir sehen den Kaiser- und Vierschimmelsaal, die reich ausgestatteten Steinzimmer sowie Hof- und Reiche Kapelle. Mit über 40 Bronzeplastiken aus dem 16. und 17. Jh. präsentiert die Residenz gegossene Schönheit - Meisterwerke der Bronzekunst aus einem der reichsten Bestände europäischer Kunst.

Ablauf:
 08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen, Dillingen und Wertingen
 vormittags Ausstellung „FLOWERS FOREVER“ oder Zeit zur freien Verfügung
 14.30 Uhr Führung in der Residenz
 17.00 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Dirr-Reisen

Kurs-Nr. L-K301 Lauingen

Nachmittagsfahrt Treuchtlingen – Stadt und Schloss

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 27.04.2023, 12:30 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 27,00 €

So nah und doch nur vage bekannt: Treuchtlingen. Ein kleiner Bummel zur Orientierung, ein Besuch im Treuchtlinger Schloss, das außer dem Infozentrum „Altmühltal“ eine schöne Sammlung zum alten Handwerk der Posamentierer beherbergt, dann Kaffeepause in der Stadt. Nach einer kleinen Wanderung zuletzt eine gemütliche Einkehr.

Kurs-Nr. L-K302 Lauingen

Tagesfahrt nach Feuchtwangen

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: Do., 29.06.2023, 08:15 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 39,00 €

Die Kreuzgangspiele sind Feuchtwangens Markenzeichen. Manche denken wohl auch an das Spielcasino. Der geführte Stadtrundgang wird bei der Stiftskirche beginnen, die vor allem wegen des gotischen Flügelaltars Beachtung verdient. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besteht die Möglichkeit zu einem Stadttummel, aber auch zum Besuch eines der reichhaltigsten Museen zur Geschichte Frankens. Für unsere Sangesfreunde: Feuchtwangen besitzt mit dem Sängermuseum das einzige Spezialmuseum Deutschlands zum Chorgesang. Nach einer Kaffeepause starten wir zur Rückfahrt.

Kurs-Nr. G-K103 Gundelfingen

Rund ums Ulmer Münster Neu-Ulm am rechten Donauufer

Leitung: Sonja Drost
Wann: Di., 23.05.2023, 13:30 - 19:00 Uhr
Wo: Neu-Ulm
Gebühr: 25,00 € (für Bahnfahrt und Führung)

Die Stadtgeschichte dieser jungen, neuen Stadt erstreckt sich über 150 Jahre. Entdecken Sie auf dieser Tour Denkmäler, Architektur und Militärgeschichte der Bundesfestung. Der Rundgang beginnt an der Herdrücke, wir besuchen die Kirche St.-Johann-Baptist, ein Highlight expressionistischer Architektur, gehen dann entlang der Donau mit klassischem Ausblick nach Ulm weiter über die Bundesfestung und enden schließlich am Wasserturm, dem Wahrzeichen der Stadt Neu-Ulm.

Ablauf:
 13.35 Uhr Abfahrt vom Bahnhof Gundelfingen mit agilis (Zustieg in Dillingen und Lauingen möglich)
 14.15 Uhr Führung
 19:50 Uhr Rückfahrt mit agilis ab Neu-Ulm

Kurs-Nr. L-K304 Lauingen

Tour durch die WWK Arena in Augsburg

Leitung: Monika Wohl
Wann: Fr., 24.03.2023, 14:00 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 27,00 €

Gemeinsam besichtigen wir die heiligen Hallen des FC Augsburg, betreten das Stadion durch den Spielertunnel und nehmen auf der Auswechselbank des FCA Platz. Weitere Highlights der Tour durch die WWK ARENA sind die Besichtigung des Pressekonferenzraums, des Business Clubs, der Mixed Zone sowie des Kabinentrakts. Nach der ca. 90-minütigen Führung gemütliche Einkehr auf der Rückfahrt.

Kurs-Nr. L-K303 Lauingen

Vorankündigung: Fahrt nach Freising zur Besichtigung des Diözesanmuseums

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart

Vorankündigung: Die VHS Lauingen plant im Herbst eine Fahrt nach Freising zur Besichtigung des neu eingerichteten und unglaublich reichhaltigen Diözesanmuseums. Interessenten werden gebeten, sich – vorerst unverbindlich – zu melden. Bei großer Nachfrage kann dann weiter geplant werden.

Gartenfahrten

Kurs-Nr. L-K300 Lauingen

Gartenfahrt am Nachmittag: Der Garten von Neffsend

Leitung: Gertrud Ehrhart
Wann: Do., 25.05.2023, 13:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank)
Gebühr: 32,00 €

Kennen Sie Neffsend bei Schäfstall? Unsere Gartenfahrt führt uns in diesem Jahr genau dorthin! Wir besuchen einen Garten in unserer Nähe, über den schon einige Male in TV-Sendungen berichtet und auch Bücher geschrieben wurden. Neffsend, bei Donauwörth, liegt idyllisch rund um die kleine Dorfkirche von Schäfstall. Astrid van der Laan-Märkisch hat dort ein wahres Paradies geschaffen. Vor über 20 Jahren hat die frühere Pädagogin und Hobbygärtnerin aus den Niederlanden, zusammen mit ihrem Mann, das ehemalige Schulhaus mit seinem weitläufigen Areal erworben. Inspiriert durch die englische und auch niederländische Gartenkultur entstand auf 4.500 m² ein außergewöhnlicher privater Landschaftsgarten. Mehr als 75.000 Blumenzwiebeln wurden ge-





setzt, Rosen und Stauden gepflanzt, ein Teich angelegt und ein Gartenhaus im Fachwerkstil erbaut. Zahlreiche Spielereien und Beete in verschiedenen Höhen verleihen dem Garten seinen besonderen Charakter. Astrid van der Laan-Märkisch wird uns selbst durch ihren Garten führen und uns bestimmt auch ihr „Long Border“ vorstellen, ein langes Beet, das den Blick weitet.

Im Anschluss an unseren rund zweistündigen Rundgang lassen wir den Tag mit einer Einkehr im Gasthof, bzw. bei gutem Wetter im Biergarten, gemütlich ausklingen.

Kurs-Nr. G-K104 Gundelfingen

Gärten und Antikes

Leitung: Sonja Drost
Wann: Fr., 09.06.2023, 12:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kammloch und Westerheim
Gebühr: 39,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Die Privatgärten Höllberg von Johanna und Dr. Werner Müller in Kammloch haben eine Gesamtgröße von 1,5 ha und liegen auf 640 m ü. NN. „Für die Anlage unsrer Gärten benötigten wir über 40 Jahre und sind immer noch nicht fertig. Schon beim Kauf des Bauernhauses stand für uns fest, zwischen Wiesen und Felder kommt nur ein ländlicher Garten in Frage.“ Seit ca. 20 Jahren entsteht eine Baumsammlung. Im Moment ist das Besondere am „Arboretum“, dass vergleichende Blattuntersuchungen auf „Augenhöhe“ vorgenommen werden können.

In den Höllberg Gärten finden Sie 170 verschiedene Pöanien, 60 verschiedene Hostas, 70 verschiedene Eichen, 30 verschiedene Iris, 10 verschiedene Birnen, 30 verschiedene Rosen, 10 verschiedene Flieder, 10 Sorten Kamelien, 30 Sorten Hemerocallis sowie Hecken aus verschiedenen Gehölzen, eine weißblühende Strauchsammlung, mehrere Sorten Viburna und Hydrangea und eine Streuobstwiese.

Der Antikhof Harzenetter in Westerheim ist ein Kleinod aus dem 17. Jahrhundert. Restauriert mit viel Liebe, großer Detailkenntnis und Geduld, bietet er heute ein ganz besonderes Erlebnis: staunen, entdecken, genießen. Es erwartet Sie neben Café, Biergarten und kulinarischen Köstlichkeiten, eine riesige Auswahl an Antiquitäten und Kunst, sowie ein großer Flohmarktfundus.

Ablauf:
12.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen und Dillingen (mit Fa. Galonska)
13.30 Uhr Führung durch die Höllberg Gärten
16.15 Uhr Antikhof Harzenetter
18.00 Uhr Rückfahrt

Musical

Musical-Fahrt nach Ulm „Sister Act“ auf der Wilhelmsburg

Kurs-Nr. G-K150 Gundelfingen

Musical-Karte Kategorie I

Leitung: Sonja Drost
Wann: Fr., 07.07.2023, 19:00 - 24:00 Uhr
Wo: Theater Ulm: Wilhelmsburg
Gebühr: 61,00 € (für Busfahrt und Karte Kat. I)

Kurs-Nr. G-K151 Gundelfingen

Musical-Karte Kategorie II

Leitung: Sonja Drost
Wann: Fr., 07.07.2023, 19:00 - 24:00 Uhr
Wo: Theater Ulm: Wilhelmsburg
Gebühr: 56,00 € (für Busfahrt und Karte Kat. II)

SISTER ACT auf der Wilhelmsburg
Musik von Alain Menken
Inszeniert von Benjamin Künzel

...ein Musical, das nicht nur richtig Spaß macht, sondern mit seiner mitreißenden Geschichte auch warm ums Herz werden lässt. SISTER ACT bietet mit Songs zum Mitwippen und Mitschnippen, Ohrwürmern aus Gospel und Soul, bestes Entertainment. Erleben Sie den Wandel der Deloris Van Carrier von einer Nachtclubsängerin zur Nonne. Als Deloris Zeugin eines Mordes wird, findet sie Zuflucht in einem Kloster. Buße tun, beten und keusch sein.... Sie schafft es, den Kloster-

chor zu entfesseln. Die swingenden Schwestern von St. Mary's werden Stars. Der Papst höchstpersönlich wird aufmerksam - wie auch die Gangster, die ihr auf der Spur sind... Es wird ein stimmungsvolles Sommer-Event: mit hochkarätigen Gästen, dem Philharmonischen Orchester und dem Ensemble des Ulmer Theaters - eine himmlisch gute Show eben! Anmeldungen sind verbindlich. Karten werden nicht zurückgenommen!

Ablauf:
19.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen und Dillingen (mit Fa. Dirr-Reisen)
20.30 Uhr Beginn der Vorstellung
23.00 Uhr Rückfahrt

Betriebsbesichtigungen

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Wann: Di., 02.05.2023, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

Anmeldeschluss: 16.03.2023

(Stornierungen sind nur bis zu diesem Tag kostenfrei mgl.)

Sie wollten schon immer mal wissen, wie ein Hochleistungs- traktor entsteht? Nehmen Sie an unserer Werks- besichtigung teil und erleben Sie hautnah „Made in Germany“. Nach rund drei Jah- ren Planungs- und Bauzeit wurde im Mai 2017 das modernste Traktoren- werk Europas unter dem Namen DEUTZ-FAHR LAND in Lauingen eröffnet. Die Hallenfläche beträgt 42.000 Quadratmeter. An moder- nen, kilometerlangen Montageli- nien entstehen bis zu 25 Traktoren am Tag. Mit rund 750 Beschäftig- ten ist SAME Deutz Fahr zudem der größte Arbeitgeber in Lauingen.

Wir starten unsere Besichtigung in der Deutz-Fahr Arena und erhalten zunächst eine Vorstellung des Unternehmens im Deutz-Fahr Kino. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Deutz Fahr Restaurant (in der Gebühr inbegriffen) startet unser Rundgang über das Betriebsgelände. Anschließend geht es weiter in das Muse- um, wo alle Meilensteine der faszinierenden Firmengeschichte dargestellt sind. Wer möchte, kann abschließend noch im Fan- Shop einkaufen.

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für Werksbesucher be- trägt 6 Jahre. Die Führung ist nicht behindertengerecht.

Bitte mitbringen: Alle Besucher müssen einen Personalaus- weis/Reisepass mit sich führen. Zur eigenen Sicherheit emp- fehlen wir festes Schuhwerk zu tragen.



Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Betriebsbesichtigung bei der Innoation GmbH in Lauingen

Wann: Di., 16.05.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Innoation GmbH - Sto Group, Lauingen
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 3
Gebühr: 3,00 €

Besichtigen Sie das Werk der Innoation GmbH in Lauingen bei laufendem Betrieb! Die Innoation GmbH wurde als 100%- ige Tochter der Sto SE & Co. KGaA Anfang 2011 gegründet. Als KompetenzCenter Dämmstoffe in der Sto Gruppe erfüllt die Innoation die Sto Vision der Technologieführerschaft – immer getreu ihrem Motto: Wir steigern den Erfolg unserer Partner! Dabei setzt das Unternehmen auf seine Kernkompetenzen: Hightech-Produktionen für EPS, technische Dienstleistungen und ein Projektbüro für seine Sto-Partner. Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung erforderlich!

Kurs-Nr. L-P342 Lauingen

Betriebsführung bei der Verotec GmbH in Lauingen

Wann: Mi., 17.05.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Verotec GmbH, Lauingen
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 1
Gebühr: 3,00 €

Die Firma Verotec in Lauingen entwickelt und produziert Leichtbauplatten, Leichtbausysteme und Leichtfüllstoffe. Ihre Produkte werden seit 33 Jahren erfolgreich in Fassadensyste- men, für Akustiklösungen und im Trockenbau eingesetzt. Über das internationale Vertriebsnetz der Sto-Gruppe gehen Lauin- ger Leichtbauprodukte in alle Welt. In Lauingen produzieren rund 140 Mitarbeiter mehr als 1,6 Mio. Quadratmeter Leicht- bauplatten und 1.500 t des Leichtfüllstoffs Verolith® pro Jahr. Verotec entführt Sie bei diesem Werksbesuch in die Welt der Leichtbaustoffe und gibt Ihnen einen Einblick in das Lauinger Produktionswerk.

Mindestalter für die Betriebsbesichtigung: 18 Jahre.

Kurs-Nr. G-B100 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gartenbauzentrale Gundelfingen

Leitung: Werner Hopf
Wann: Do., 22.06.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: Gartenbauzentrale Gundelfingen,
Bächinger Str. 75
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, warum gera- de in Gundelfingen so viel Gemüse angebaut wird und die- ses im Geschmack etwas ganz Besonderes ist, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig. Sie erfahren bei einer Führung durch die Gartenbauzentrale Main-Donau eG wie das Gemüse angebaut und geerntet wird. Ferner erleben Sie vor Ort die Anlieferung und Aufbereitung der Produkte sowie die

Suchen Sie berufliche Herausforderungen?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir suchen:

Anlagenmechaniker

SHK (m/w/d)

„Die Zukunft liegt
in Ihren Händen!“

technische
Sachbearbeiter

SHK (m/w/d)

Dann bewerben
Sie sich jetzt!



RENNER

Heizung + Lüftung + Sanitär

Planung | Ausführung | Kundendienst

Andreas Renner GmbH & Co. KG
Raiffeisenstr. 2, 89415 Lauingen, Tel. 09072 9588-0
E-Mail: info@renner-shk.de, www.renner-shk.de
Gerne auch WhatsApp unter: 0162 2390591

LESH

INGENIEURBÜRO

Gemeinsam Lösungen schaffen.

Wir sind ein expandierendes, innovatives Ingenieurbüro, deutschlandweit tätig, fortlaufend QM 9001 zertifiziert, und bieten unseren Kunden im Sektor Consulting, Engineering und Managing eine umfassende und durchgängige Leistung in der gesamten Kette der Technischen Gebäudeausrüstung.



Vorbereitung für den Transport zum Lebensmitteleinzelhandel. Dabei werden auch die komplexen Zusammenhänge dieses Marktsegments sowie die täglichen Herausforderungen der Gemüsebauern erklärt.

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Vom Acker auf den Teller – Besuch auf dem Bio-Bauernhof

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Mi., 05.07.2023, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Erwachsene 10,00 €, Kinder 6,00 €



Bei einem kleinen Spaziergang rund um den Raschbrunnenhof erfahren Groß und Klein alles über die Besonderheiten eines Bio-Bauernhofs und worin die Unterschiede zu einem konventionellen Hof liegen. Auf den nahegelegenen Feldern werden wir saisonales Gemüse ernten und danach gemeinsam zubereiten. Zum Abschluss gibt es noch Stockbrot am Lagerfeuer - natürlich mit hofeigenem Mehl. Der Erlebnismittag ist für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern aller Altersklassen vorgesehen und findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung tragen

Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 15.07.2023, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Elektrizitätswerk Frauenstetten, Mühlanger 1
Gebühr: kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Aus einer Öl- und Mahlmühle, die bereits 1327 urkundlich erwähnt wurde, ist 1906 ein Elektrizitätswerk geworden. Bis 1960 versorgte das kleine Elektrizitätswerk 10 Ortschaften mit Strom. Die Besitzer des E-Werks zeigen bei einer Führung, wo und wie in der Wasserkraftanlage seit 117 Jahren Strom erzeugt wird.

Exkursionen, Führungen, Wanderungen

Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

Leitung: Viktor Winter, Wegepate für den Premiumwanderweg DonAUwald

Wann: Di., 25.04.2023, 09:30 - 13:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Eichwaldbad Dillingen
Gebühr: 3,00 €

Auf einer ca. 3-4 stündigen Rundwanderung erfahren Sie mehr über den Premiumwanderweg DonAUwald. Wir starten am Parkplatz Eichwaldbad Dillingen und wandern von dort aus auf teils bekannten und auch unbekanntem Wegen durch die herrliche Natur unserer Heimat. Auf der Strecke werden Ihnen die Kriterien eines Premiumwanderweges erläutert. Die Veranstaltung entfällt nur bei extrem schlechter Witterung. Die Teilnehmer werden dann vorab kurzfristig informiert. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, Regenbekleidung, Getränk und kleine Brotzeit.

Kurs-Nr. Z-P617 Zusamtal

Heimatkundliche Radwanderung

Leitung: Alfred Sigg, Wolfram Stadler
Wann: 1 Sonntag-Nachmittag, voraussichtlich im August 2023, je nach Witterungslage. Der Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben.
Wo: Stadthalle Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: kostenfrei

Je nach Wetterlage treffen wir uns an einem Sonntag im August 2023 vor der Wertinger Stadthalle hinter dem Schloss zur heimatkundlichen Radwanderung. Unter der Leitung von Alfred Sigg und Wolfram Stadler führt die Radwanderung vom Treffpunkt aus über Bliensbach nach Prettelshofen mit der Besichtigung der sehr sehenswerten Barockkirche. Weiter fahren über Rieblingen und durch den Wald „Hartlache“ nach Feigenhofen zum Kirchlein mit romanischen Ursprung und durch den „Achsheimer Hart“ zum Eggelhof (karolingische Gründung). Über Eisenbrechtshofen und Biberbach geht es zurück nach Wertingen.

Geopark Ries

Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal

Geoparkführung Geotope Kühstein bei Mönchsdeggingen

Leitung: Kathrin Schön
Wann: So., 30.04.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Parkplatz Almarinstraße Mönchsdeggingen
Gebühr: 10,00 €; Kinder bis 12 in Begleitung eines Erwachsenen: 5,00 €

Auf dieser Exkursion wandern wir mit Panoramablick über Magerrasen mit seltenen Pflanzen- und Tierarten, durch den Kunstwald sowie an einer uralten Gerichtslinde vorbei. Außerdem besuchen wir zwei Steinbrüche, die uns Einblicke in einen 160 Millionen Jahre alten Riffgürtel und ein Mündungsdelta des Ries-Sees bieten. Keine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung. Keine Zahlung vor Ort möglich.

...da blüh
ich auf!

Herzlich Willkommen im Erlebnisgartencenter

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag: 8:30 - 18:00
Samstag: 8:30 - 16:00
April-Juni: Do.+Fr. 8:30 - 19:00



- Großes Sortiment von Baumschul-
pflanzen aus eigener Produktion:
Rosen, Obstpflanzen, Zier-
sträucher und Bäume
- Palmencafé mit Mittagstisch
und toller großer Spielplatz
- Deko für Garten und Haus
- Gartenplanung und Ausführung

Medlinger Straße 52
89423 Gundelfingen
Tel. 09073-91077
www.garten-land.de



**Wohlhüter
Garten-Land**



my
earhelp®
Hörgeräte
Wir stimmen Ihr Gehör!

Kostenloser Hörtest?

Schauen Sie doch mal bei uns rein.

earhelp Gundelfingen
Prof.-Bamann-Str. 21
89423 Gundelfingen
Tel.: 0 90 73 / 95 88 440
Fax: 0 90 73 / 95 88 442

earhelp Ichenhausen
Günzburger Str. 13
89335 Ichenhausen
Tel.: 0 82 23 / 96 64 470
Fax: 0 82 23 / 96 64 472



Kurs-Nr. L-P315 Lauingen

Von Ruinen, Burgen, Edelfreien und einer großen Schlacht

GEFÜHRTE WANDERUNG DURCH DAS
HISTORISCHE KARTHÄUSER TAL

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 13.05.2023, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt ggü. Gasthaus Schwanen in
Christgarten/Ederheim, auf dem kleinen
ausgeschilderten Parkplatz vor dem Wildgatter
Gebühr: 9,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns durch das Kartäusertal. Wir erfahren Interessantes über die Ungarnschlacht und Wallanlagen, über die drei Burgen der Edelfreien von Hürnheim, das Kartäuserkloster sowie die Mühlen im Tal. Mehr zum geschichtlichen Hintergrund der Burg Rauhaus zeigt uns auch ein Modell. Anschließend gehen wir zur Burg Hochhaus hinauf. Es gibt viel zu hören und zu sehen! Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, die Wanderung dauert rund 4 Stunden (ca. 6 km). Nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-P317 Lauingen

Eine Zeitreise ins Mittelalter

FÜHRUNG AUF DER RUINE NIEDERHAUS

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 24.06.2023, 14:00 - 15:45 Uhr
Wo: Treffpunkt Ruine Niederhaus bei Hürnheim,
vor der Grabenbrücke
Gebühr: 7,00 €

Geschichte lebendig erleben: „Ritter Schwaben-Jörg“, Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, führt uns durch die Ruine Niederhaus, dem Stammsitz der Edelfreien von Hürnheim. Sie wanderten Ende des 10./Anfang des 11. Jahrhundert in den Riesgau ein und sind 1153 erstmals urkundlich genannt. Nahe den Staufern verwandt, erfahren wir über deren Aufstieg und Niedergang sowie über ihre Nachfolger. Das Schicksal der Burg ebenso wie das Leben auf einer Burg werden anschaulich und lebendig vermittelt. Wir hören Spannendes von Raubrittern und auch von den Schäden infolge des 30-jährigen Krieges. Ein Modell der Burg zeigt uns das erste fertige Gebäude beim

Bau und die Burg um 1600. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein. Nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Anmeldung erforderlich.

Parken: Auf dem ausgeschilderten Wanderparkplatz ca. 350 m vor der Ruine auf der Bergkuppe.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

Führung zu den Ofnethöhlen, Villa Rustica und „Alte Bürg“

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 15.07.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Villa Rustica
Gebühr: 8,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns über die Villa Rustica. Ein Modell macht dabei die Anlage für uns verständlich. Wir hören vom Leben vor und hinter dem Limes, wie und warum die Gutshöfe entstanden und ihrem Schicksal im Verlauf der Zeit. Anschließend geht unsere Wanderung weiter zum Kulturdenkmal Ofnethöhlen im Riegelberg. Dort wird uns die Zeit des Neandertalers und dessen „Vermischung“ mit dem Homo Sapiens erklärt. Wir hören Interessantes über die Dauer und Nutzung der Höhlen, jagdbares Wild und ehemaliges Steinwerkzeug sowie Wissenswertes über die besonderen Schädelnestfunde und wie es zu diesen kommen konnte. Unser Weg führt uns dann zur „Alten Bürg“, einer sehr alten Burg, welche schon 1274 eine Ruine war. Dort ist eine Führung in der ehemaligen Hippolyt-Burgkapelle und über den ehemaligen Burgplatz geplant. Die Teilnehmer an diesem geschichtlichen Nachmittag müssen gut zu Fuß sein, die Führung ist nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Parkplatz zwischen Ederheim und Utzmemmingen, beim römischen Gutshof.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-P318 Lauingen

Führung auf den Michelsberg bei Fronhofen

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 29.07.2023, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz am Aufgang zum
Michelsberg (Fronhofen)
Gebühr: 7,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns auf den Michelsberg bei Fronhofen, der schon in der Steinzeit ein Heiligtum darstellte. Unser Weg bergauf führt uns bei der Pfarrkirche an 14 denkmalgeschützten Kreuzwegstationen und 7 Wällen vorbei. Oben angekommen erwartet uns eine weitere Station: Christus im Kerker, der Leidensmann. Dem Fußweg vor dem Friedhof folgend, kommen wir an den Burggraben. Hier hatten die Edlen von Fronhofen eine kleine Turmburg, die wir uns anhand eines Modells ansehen

Das sind:

- 147 Mitarbeiter
- 18 Auszubildende
- Über 10.000 Fenster und Türen aus Aluminium + Stahl/Jahr
- Über 45 Jahre stetiges Wachstum

Was uns noch fehlt sind Sie!



www.woelz.de/chance

können. Nach Besichtigung des Kircheninneren geht es dann hinab zum „Hansel Hohl“, einer altsteinzeitlichen Höhle in welcher von einem Neandertaler ein Backenzahn gefunden wurde. Vom Hochplateau aus belohnt uns abschließend der herrliche Weitblick über das mäandernde Kesseltal für unseren Aufstieg.

Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein. Nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet.

Parken: Auf dem ausgeschilderten Schotterparkplatz am Ausgang zum Michelsberg (Fronhofen)

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Raus ins Grüne: Naturkundliche Exkursionen und Führungen

Kurs-Nr. Z-P612 Zusamtal

Mehr als nur Grün – Die Farbpalette des Waldes: Familienausflug mit dem Naturpark-Ranger

Leitung: Maximilian Fader
Wann: Do., 11.05.2023, 17:30 - 19:30 Uhr
Wo: 86485 Biberbach/Markt, Strasse: Auf der Burg,
Treffpunkt: kleiner Parkplatz am Waldrand
Gebühr: 4,00 €

Wenn das frische Grün der Bäume und Sträucher im Wonnemonat Mai aus sämtlichen Knospen sprießt, zeigt sich der Wald von einer besonders schönen Seite. Doch wer genau hinsieht, wird noch zahlreiche weitere Farben entdecken, denn: unsere heimischen Pflanzen haben so manchen unerwarteten Farbklecks zu bieten. Zusammen mit dem Ranger des Naturpark-Westliche Wälder werden wir eine kleine Wanderung unternehmen und dabei die ungeahnte Buntheit des Waldes erleben. Wir werden zusammen kreativ und nehmen das ein oder andere Kunstwerk mit nach Hause. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: genug zu trinken, kleiner Snack, Sitzunterlage, wetterfeste und warme Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. L-P319 Lauingen

Besuch am Lehrbienenstand EINBLICK IN DIE WELT UNSERER HONIGBIENEN

Leitung: Bernhard Wörner & Erwin Wachter,
Imker im Lauinger Bienenzuchtverein
Wann: So., 21.05.2023, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Lehrbienenstand Lauingen (ist ausgeschildert, Einfahrt Weisinger Straße, ggü. Parkplatz Auwaldsee)
Gebühr: 8,00 €

Die Imker Bernhard Wörner und Erwin Wachter vom „Bienenzuchtverein Lauingen und Umgebung 1879“ geben Einblick in die Welt der Honigbienen.

Bienen produzieren köstlichen Honig, bestäuben Pflanzen und sorgen so für unsere Nahrung. Aber wie leben die Bienen über den Jahreslauf hinweg? Wie arbeitet der Imker mit den Bienen? Wie sieht es im Innern eines Bienenstocks aus? Wie helfen wir unseren Honig- und Wildbienen? Das alles wird uns beim Besuch am Lehrbienenstand Lauingen erklärt. Auch Wissenswertes über die Bienenprodukte Honig, Pollen, Wachs und Propolis gibt es zu erfahren.

Bei der Honigverkostung kann jeder dann für sich entdecken, welcher Honig ihm am besten schmeckt.

Kurs-Nr. Z-P623 Zusamtal

Besuch beim Bio-Imker: Faszination Honigbienen in der Natur

Leitung: Wolfgang Patz
Wann: Sa., 15.04.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Alemannenstr. 8, Zusamaltheim
Gebühr: 2,00 €

Von Bienen wissen die Meisten nur, dass sie stechen und Honig produzieren. Aber dass sie unverzichtbar sind zum Erhalt unserer heimischen Kulturpflanzen und für gute Obst- und Beerenerträge sorgen, das ist vielen nicht bekannt. Erfahren Sie Wissenswertes über die Bestäubungsleistung der Honigbiene, die wohl wichtigste Aufgabe dieser bedeutungsvollen Tiere. Lernen Sie die faszinierenden Abläufe in einem Bienenvolk, die vielseitigen und abwechslungsreichen Arbeiten eines Bio-Imkers im Jahresverlauf sowie die verschiedenen Bienenprodukte, die ein Bienenvolk erzeugt, kennen. Im Bio-Familien-Imkerbetrieb Patz in Zusamaltheim werden 24 Völker nach den Richtlinien für ökologischen Landbau geführt. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Bitte mitbringen: Bitte lange Hose und langes Oberteil, geschlossene Schuhe und Kopfbedeckung tragen.

Kurs-Nr. Z-P622 Zusamtal

Führung durch den Permakultur- Garten Emersacker

Leitung: Martin Hesch
Wann: Sa., 17.06.2023, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: Permakultur-Garten Emersacker,
Treffpunkt: Hauptstr. 43, Emersacker
Gebühr: 16,00 €

In der Permakultur werden Lebensräume als ganzheitliche Systeme betrachtet. Auch beim Gärtnern und in der Landwirtschaft wird die Permakultur angewendet. So entsteht ein naturnaher, ökologischer und nachhaltiger Anbau, der keinerlei chemische Mittel benötigt. Öko-Landwirt Martin Hesch führt Sie durch unseren zwei Hektar großen, liebevoll angelegten Permakultur-Garten und die Gewächshäuser. Dabei erklärt er, wie die Prinzipien der Permakultur in unserem Garten angewendet werden und welche Erfahrungen wir im Anbau mit den



verschiedenen Methoden gemacht haben. Es ist genügend Zeit für Fragen, z.B. für diejenigen, die wissen möchten, wie Permakultur im eigenen Garten angewendet werden kann. Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der vhs Zusamtal. Bei dauerhaftem, schweren Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. Z-P620 Zusamtal

Führung in einem naturnahen Bauernhof: Garten zur Irisblüte

Leitung: Christine Ruf, Gartenbäuerin
Wann: Sa., 27.05.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Bauernhofgarten Hochdorf, Hochdorf 13,
Bissingen
Gebühr: 7,00 €

Freuen Sie sich auf einen Besuch in einem naturnahen und kreativ gestalteten Bauernhof-Garten. Staudenbeete, Sitzplätze, ein Gartenteil mit Wasserbecken sowie ein Gartenteich erwarten Sie. Der Höhepunkt ist im Mai die Blüte von ca. 70 verschiedenen Iris (Schwertlilien), die in den schönsten Regenbogenfarben blühen. Außerdem ist der Garten ein Selbstversorger-Garten, es gibt einen großen Obstgarten, Beerengarten und Gemüsegarten mit Hochbeeten aus verschiedenen Materialien. Für die Gestaltung wurden fast nur Materialien verwendet, die Hof und Feld hergeben. Lassen Sie sich inspirieren! Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen.

Kurs-Nr. Z-P621 Zusamtal

Führung in einem naturnahen Bauernhof: Garten zur Rosenblüte

Leitung: Christine Ruf, Gartenbäuerin
Wann: Fr., 23.06.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Bauernhofgarten Hochdorf, Hochdorf 13,
Bissingen
Gebühr: 7,00 €

Freuen Sie sich auf einen Besuch in einem naturnahen und kreativ gestalteten Bauernhof-Garten. Staudenbeete, Sitzplätze



Starke Auswahl - starke Preise!

WERKSVERKAUF
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. 9 bis 12.30 Uhr

Bei uns finden Sie:
Knusprige Oblaten
Feine Waffeln
Schokoladenspezialitäten
Geschenkpäckchen
Kerzen und Wachswaren
Dekorative Geschenke

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop: www.wetzel-oblaten.de

Wetzel Karlsbader Oblaten- und Waffelfabrik GmbH
Donaustraße 35 | 89407 Dillingen / Donau | Tel: 09071 791033

WILLI MEYER
Fliesen und Öfen



Schönheit und Behaglichkeit.
Dekor und Wärme.
Fliesen und Öfen -
seit 10.000 Jahren ein gutes Team.

Willi Meyer . Fliesen und Öfen GmbH | Marktplatz 3 | 86637 Wertingen
08272 / 2456 | info@meyer-fliesen.com | www.meyer-fliesen.de

ze, ein Gartenteil mit Wasserbecken sowie ein Gartenteich erwarten Sie. Der Höhepunkt im Juni ist die Blüte der Rosen. Verschiedene Hochstamm-, Kletter-, Strauch- und englische Rosen wollen Sie mit ihrem Duft beglücken. Außerdem ist der Garten ein Selbstversorger-Garten, es gibt einen großen Obstgarten, Beerengarten und Gemüsegarten mit Hochbeeten aus verschiedenen Materialien. Für die Gestaltung wurden fast nur Materialien verwendet, die Hof und Feld hergeben. Lassen Sie sich inspirieren! Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen.

Kurs-Nr. Z-P624 Zusamtal

Kräuterwanderung im Auwald

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 02.04.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim
Gebühr: 10,00 €; Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

Im Frühling, wenn noch viel Sonne den Auwald-Boden erreicht, entfaltet sich dort eine üppige Vegetation. Auf einer kleinen Wanderung schauen wir, was alles wächst und ich erkläre Ihnen, wie Sie die Kräuter und Blumen sicher erkennen können. Auch die Anwendung in der Küche und Volksheilkunde kommt nicht zu kurz. Die Wanderung findet bei jeder Witterung (außer Starkregen) statt. Bitte festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung auswählen.

Kurs-Nr. Z-P625 Zusamtal

Kräuterwanderung über die Wiese

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 21.05.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim
Gebühr: 10,00 €; Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

Auf der Wiese gibt es nicht nur Gras, sondern eine Vielzahl an Blumen und Kräutern. Wir machen eine Wanderung durch schönsten Wiesenland im Donauried und schauen, was da alles wächst. Dabei erzähle ich Ihnen Vieles über die Verwendung der Kräuter in der Küche und Volksmedizin. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen. Festes Schuhwerk erforderlich.



Kurs-Nr. L-P333 Lauingen

Vogel-Livekonzert im Luitpoldhain Lauingen

Leitung: Harald Böck, Ornithologe der Kreisgruppe Dillingen vom Landesbund für Vogel- und Naturschutz
Wann: So., 21.05.2023, 08:30 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz am „alten Krankenhaus“, Lauingen (Oberer Wall)
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Bei einer Vogelstimmenwanderung rund um den Luitpoldhain und entlang des Galgenbergbächles zeigt uns der Ornithologe Harald Böck, dass Gezwitscher nicht gleich Gezwitscher ist. Bei einer gemeinsamen Entdeckungstour ist die Vogelwelt für kleine und große Leute spannend.

Fragen zur Führung und weitere Informationen:
Anne Vogel (Landesbund für Vogel- und Naturschutz Bayern, Kreisgruppe Dillingen), Tel. 0172-8221233.
Bitte mitbringen: ein Fernglas, wetterangepasste Kleidung.

Nichts für Landratten: Exkursionen und Führungen auf dem Wasser

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

Kanadierkurs auf der Egau

Leitung: Paul Schmid
Wann: Sa., 01.07.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3
Gebühr: 24,00 € (Kinder 15,00 €)

Zu Beginn des Kurses werden Ihnen die Grundlagen zum Kanadier-Fahren (in 3er Kanadiern) vermittelt. Nach der Einweisung testen Sie Ihre neu erworbenen Fähigkeiten auf der Egau. Für Anfänger und auch Familien geeignet. Kinder können in Begleitung eines Erwachsenen ab 8 Jahren teilnehmen, Schwimmwesten werden ausgeteilt. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Bitte mitbringen: Getränk, wetterangepasste, bequeme Kleidung, Badeschuhe, zusätzliche Kleidung zum Wechseln.

Drachenbootfahrt auf der Donau

Leitung: Horst Eberhardt,
Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wo: Treffpunkt Ruderclub Lauingen, am Floß
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. L-P323 Lauingen

Wann: Sa., 06.05.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurs-Nr. L-P326 Lauingen

Wann: Sa., 22.07.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Erleben Sie die Donau bei einer unterhaltsamen Bootsfahrt. Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir an die Brenzmündung bis zur Staustufe Faimingen. Danach gleiten wir die Donau abwärts in Richtung Dillinger Staustufe, bis zur Insel mit dem Biberbau. Wir sehen Lauingen von einer ganz anderen Seite, vorbei am Luitpoldhain, den neu angelegten Ufertreppen, durch die Donaubrücke, die gesamte Uferpromenade entlang. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können.

Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann die Fahrt leider nicht stattfinden. Die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.

Meditative Drachenbootfahrt

Leitung: Horst Eberhardt
Wo: Treffpunkt Ruderclub Lauingen, am Floß
Gebühr: 17,00 € mit Frühstück (6,00 Euro extra vor Ort)

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Wann: Sa., 06.05.2023, 07:00 - 08:30 Uhr

Kurs-Nr. L-P325 Lauingen

Wann: Sa., 22.07.2023, 07:00 - 08:30 Uhr

Lassen Sie sich entschleunigen! Erleben Sie die Donau bei einer entspannten Bootsfahrt. Frühmorgens in besonderem Licht und in harmonischer Ruhe fahren wir in den beginnenden Tag. Wir begleiten das Erwachen der Natur.

Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir in ruhigem Tempo zur Brenzmündung. Danach gleiten wir Donau abwärts in Richtung Dillinger Staustufe, bis zur Insel mit dem Biberbau. Der gleichmäßige Paddelschlag führt uns in einen beruhigenden Atemrhythmus. Eine meditative Anleitung von Marion Weber, bringt uns Entspannung und Gelassenheit.

Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Anschließend besteht die Möglichkeit eines einfachen Frühstücks im Tennisclub Lauingen.

Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen



Was uns zusammenschweißt?



- Spaß an der Arbeit
- Tolles Miteinander
- Coole Projekte

Willst du mitmachen?
Dann bewirb dich jetzt!



www.woelz.de/zukunft

Kurs-Nr. L-P321 Lauingen

Fackelfahrt – Drachenbootfahrt auf der Donau

Leitung: Horst Eberhardt,
Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Fr., 05.05.2023, 20:15 - 21:45 Uhr
Wo: Treffpunkt Ruderclub Lauingen, am Floß
Gebühr: 22,00 €

Drachenbootfahrt in die Nacht hinein. Nach einer kurzen Einweisung fahren wir entlang der Uferpromenade in Richtung Faimingen, bis zur Brenzmündung. Als Beleuchtung dienen uns nur die natürlichen Flammen der Fackeln. Wir genießen flussabwärts die besondere Atmosphäre des spärlich erhaltenen Nachthimmels mitten auf der pechschwarzen Donau. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Schwimmwesten und Fackeln werden gestellt.

Anschließend Einkehr zu Brotzeit und Bier im „BrauMadl“ Lauingen. (Optional wg. Platzreservierung)

Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.

Führungen in Gundelfingen

Stadtführungen Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X107 Gundelfingen

Wann: So., 04.06.2023, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-X108 Gundelfingen

Wann: So., 02.07.2023, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-X109 Gundelfingen

Wann: So., 06.08.2023, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-X110 Gundelfingen

Wann: So., 03.09.2023, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Der „Historische Stadtrundgang“ in Gundelfingen bietet Gästen und Einheimischen die Möglichkeit, einen Blick auf die Geschichte unserer nordschwäbischen Stadt zu werfen und historische Gebäude kennen zu lernen. Auf diesem Rundgang werden kunsthistorische Zusammenhänge anschaulich erläutert; Informationstafeln an ausgewählten, bedeutsamen Gebäuden weisen auf besondere Sehenswürdigkeiten hin.

Wir laden Sie ein zu einem Spaziergang durch Gundelfingen. Bringen Sie Ihre Familie und Ihre Freunde mit. Die ausgebildeten Stadtführerinnen und Stadtführer begleiten Sie auf dem etwa 90-minütigen Spaziergang durch die historische Altstadt und informieren Sie unterhaltsam und kompetent über Gundelfingen und seine interessanten geschichtlichen Ereignisse. Keine Anmeldung erforderlich, weitere Infos über Frau Keck, Kultur- und Sportamt, Tel. 09073-999118.

Kurs-Nr. G-X106 Gundelfingen

Gesungene Stadtführung mit den Nachtwächtern

Wann: Fr., 28.04.2023, 19.00 - 20.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 7,00 €, vor Ort zu bezahlen

Mit ihren Versen nach dem Motto „Hört ihr Leut und lasst euch sagen, ...“ bringen die Gundelfinger Nachtwächter allen historisch Interessierten die Geschichte der Gärtnerstadt näher. Auf dem Rundgang werden kunsthistorische Zusammenhänge erläutert und die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse in Gundelfingen unterhaltsam und kompetent besungen. Anmeldung und Infos über Frau Keck, Kultur- und Sportamt Gundelfingen, Tel. 09073-999118.

Die Münzmühle

Kurs-Nr. G-P111A Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.03.2023, 09.30 - 10.15 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111B Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.03.2023, 10.15 - 11.00 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111C Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.03.2023, 11.00 - 11.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111D Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.03.2023, 11.45 - 12.30 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Machen Sie sich ein Bild vom Inneren der Münzmühle, die während des 30-jährigen Krieges – in den Jahren 1621/22 – auch als Münzprägestätte diente. Die Besitzer der Münzmühle führen in kleinen Gruppen durch die Mühlen- und einen Teil der Wohnräume. Die Führungen finden gestaffelt statt und dauern ca. 25 Minuten. Im Anschluss stehen die Besitzer gerne für Fragen zur Verfügung. Aus Sicherheitsgründen

müssen die Besucher das 16. Lebensjahr vollendet haben. Für gehbehinderte Personen ist die Mühlenführung leider ungeeignet.

Führungen in Lauingen

Lauingen entdecken: Führung durch die Herzogstadt und ihre Sehenswürdigkeiten

Kurs-Nr. L-P311 Lauingen

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 16.07.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 3,00 €

Kurs-Nr. L-P309 Lauingen

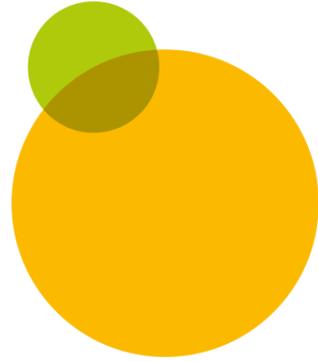
Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: So., 30.04.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 3,00 €

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 17.06.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 3,00 €

Das Ensemble von Marktplatz mit Rathaus und Schimmelturm, das Brunntal und die Stadtpfarrkirche St. Martin sind die wichtigsten Sehenswürdigkeiten, die Sie auf Ihrem Weg durch die Stadt kennen lernen werden. Sie erfahren viel Interessantes über die Geschichte der Stadt und ihre bedeutendsten Persönlichkeiten. Auch Albertus Magnus begegnet Ihnen auf diesem Rundgang. Anmeldung erbeten!





RWE

Vom Stromerzeuger zum Wertstoffproduzenten mit dem Herzen in der Region

Wir sorgen für einen sicheren und effizienten Rückbau der Kraftwerksanlagen. Immer als starker und verlässlicher Partner unserer Region.

RWE Nuclear GmbH
Rückbauanlage Gundremmingen
www.kkw-gundremmingen.de
rwe-nuclear.gundremmingen@kkw.rwe.com

Kurs-Nr. L-P308 Lauingen

Mit dem Fahrrad durch die Stadt: Mehr Lauingen erleben

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 21.05.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 3,00 €

Diese ungewöhnliche Stadtführung für Fahrradfreunde beginnt am Marktplatz mit Schimmelturm und Rathaus. Anschließend geht es durch das Untere und Obere Brunntal, an der Donau entlang bis zum Römertempel in Faimingen. Auf dem Rückweg werden Sie weitere Besonderheiten der Stadt entdecken. Eine entspannte Art, mit dem (eigenen) Fahrrad, die Stadt in all ihren Facetten zu erleben! Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. L-P324 Lauingen

Lauinger Geschichte und Geschichten auf dem Wasser

DRACHENBOOTFAHRT MIT STADTFÜHRUNG AUF DER DONAU

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub, StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Sa., 06.05.2023, 13:30 - 15:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Ruderclub Lauingen, am Floß
Gebühr: 14,00 €

Jahrhunderte lang war die Donau ein wichtiger Verkehrsweg und Lauingen sowohl als Anlandungs- wie auch als Brückenort von Bedeutung. Mit unserer Bootsfahrt auf der Donau gegenwärtigt StD i. R. Bernhard Ehrhart, wie Reisende früherer Jahrhunderte die Stadt wahrnahmen. Geschichte und Geschichten der Stadt erleben Sie auf der unterhaltsamen Paddeltour unter Leitung von Horst Eberhardt, auf der keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser muss die Fahrt leider ersatzlos ausfallen. Die Teilnehmer werden kurzfristig darüber informiert.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.

Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. L-P307 Lauingen

Der Zukunft entgegen – Lauingen wächst nach Osten

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Sa., 24.06.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Norma-Parkplatz, Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Nach der Zeit der Katastrophen und der Verzweiflung beginnt Mitte der 20er Jahre des 19. Jahrhunderts eine Zeit der Zuversicht. Unumgängliche städtische Reparaturmaßnahmen und erste unternehmerische Initiativen, „Entfestigung“ und Umnutzung, Entwicklung des Verkehrs (zu Wasser und zu Lande), Impulse für schulische Bildung und Ausbildung, Anlage von Gärten und Parks usw. Kurzum: gemütliches Biedermaier und ungemütlicher Fortschritt.

Kurs-Nr. L-P306 Lauingen

Lauinger Bierkeller, Lauinger Kellerbier

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: So., 23.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Zum Tag des Bieres eine Kurzführung in der entsprechenden Abteilung der Museumszellen.

Sonntags um elf - thematische Kurzführungen in Lauingen

Kurs-Nr. L-P305 Lauingen

Kochbücher

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: So., 12.03.2023, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Heimathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 57
Gebühr: kostenfrei

Einfach oder raffiniert? Für den kleinen Kreis oder die große Gesellschaft? Für den Werktag oder für Sonn- und Feiertag? Unsere Kochbücher bieten eine wunderbare Auswahl, vergessen aber nie den Anfänger bzw. die Anfängerin in Sachen Kochkunst. Wir lernen die technischen Möglichkeiten kennen, das Nahrungsangebot, die regionalen Besonderheiten. Vor allem aber treten uns Kochbuchautor bzw. Kochbuchautorin als beeindruckende Persönlichkeiten gegenüber. Wer sich nicht mit dem musealen Aspekt begnügen will, der findet in den Kochkursen der vhs weitere Inspiration.

(„Eigene Hausfrauenführung“ siehe Tagespresse)

Kurs-Nr. L-P302 Lauingen

Alte Marken: Telephon und Dictaphon

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
Wann: So., 07.05.2023, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Ein kleines Kapitel Technik-, Wirtschafts- und Kommunikationsgeschichte. Zugleich die Frage, was Telephonieren einmal im Alltag bedeutete und inwiefern der technische Fortschritt auch das Telephonieren grundlegend verändert hat.

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

Alte Marken: Fleischwolf, Cutter, etc.

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: So., 18.06.2023, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Es gibt sie noch, die guten alten Dinge. Manches kann man einfach nicht besser machen. Die Präsentation unseres Sammlungsbestandes lenkt den Blick auf Haushalt und Metzgerhandwerk – auf frühe Marktführer und auf die Globalisierung.

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen

Von Milch und Käse – die Lauinger Molkerei

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: So., 09.07.2023, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Wir sind umzingelt von Großmolkereien. Wie war das damals, als die Großen auch noch klein waren? Wie war das mit Milch und Käse? Mit Butter und Margarine? Mit Quark und Joghurt? Ein kleiner historischer Rückblick und ein Erlebnisbericht.

RENAULT CAPTUR

Jetzt für Renault entscheiden



RENAULT Baumgärtner

Autohaus Baumgärtner GmbH & Co. KG
 89407 Dillingen, Otto-Hahn-Str. 6, Tel. 0 90 71/72 90 90
 89537 Giengen, Wiesenstraße 11, Tel. 0 73 22/9 56 66 60

KULTUR

Lesungen und Vorträge

Kurs-Nr. G-K160 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei Gundelfingen
Wann: Di., 14.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 5,00 €, vor Ort zu bezahlen

Als Vorbereitung für dieses Treffen in der Bücherei lesen alle Interessierten im Vorfeld das Buch „Die Berge, der Nebel, die Liebe und ich“ von Tessa Randau (dtv Verlag, ISBN 978-3423349987). In netter Runde möchten wir uns dann über das Buch austauschen und besprechen, was es so besonders macht oder auch, worin seine Schwächen liegen. Gerne dürfen eifrige Leser auch nur zum Zuhören kommen und sich inspirieren lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch selbst bei einem Glas Wein oder einer Tasse Tee ihr Lieblingsbuch vorstellen.

Anmeldungen und weitere Informationen über Sandra Müller (Stadtbücherei Tel: 09073-91995).

Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal

Autorenlesung Andreas Herch: Der Major aus Augsburg

Leitung: Christine Gerblinger, Buchhandlung „Der Gerblinger“
Wann: Do., 16.03.2023, 19:00 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Eintritt: 8,00 € (inkl. 1 Glas Wein). Karten sind im Vorverkauf bei der Buchhandlung „Der Gerblinger“ erhältlich, Restkarten gibt es an der Abendkasse. Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich.

Zu einem ganz besonderen Leseabend lädt die Buchhandlung „Der Gerblinger“ in Zusammenarbeit mit der vhs Zusamtal ein.

Andreas Herch, gebürtiger Höchstädter und Verfasser von mittlerweile 3 historischen Romanen, wird in Wertingen sein neuestes Werk „Der Major aus Augsburg“ präsentieren. Andreas Herch hat Betriebswirtschaft studiert und dazu eine Promotion abgelegt. Doch schon als 10-jähriger wurde er von der Leidenschaft für historische Themen und Sachverhalte gepackt. Aus der Begeisterung für dieses Hobby heraus entstand 2003 eher zufällig die Idee zu einem historischen Roman. Auf sein erstes Buch „Der Diener des Grafen“, das von der Schlacht bei Höchstädt 1704 handelt, und den Mittelalter-Roman „Der Ritter aus dem Zusameck“ folgt nun mit „Der Major aus Augsburg“ ein Buch, das sich intensiv mit der napoleonischen Zeit beschäftigt. „Der Major aus Augsburg“ schildert aus der Perspektive des jungen Augsburgers Julius Dischinger eine Epoche voller Umbrüche und Veränderungen. 1805, als Augsburg nach über 500 Jahren seine Unabhängigkeit verliert und Teil des neuen Königreichs Bayern wird, gerät die Welt des jungen Augsburgers Julius Dischinger aus den Fugen. In dem Chaos, das Napoleon Bonaparte über Deutschland bringt, wird Julius Soldat und eilt an der Seite der Franzosen von Sieg zu Sieg. Als 1809 in Tirol ein Aufstand gegen die neuen Herren aus München ausbricht, kämpft Julius in den Bergen gegen den Mann, der sich gegen den verhassten Besatzer stellt, Andreas Hofer. Als Julius in Gefangenschaft gerät, lernt er die Nichte von Andreas Hofer kennen und aus ihrer Feindschaft wird bald mehr. Doch die Zeit wird knapp. Tausende Bayern sterben 1812 auf den eisigen Schlachtfeldern des Ostens. Julius erkennt die Sinnlosigkeit des Krieges und kehrt nach Augsburg zurück. Ein letztes Mal zieht er mit der bayerischen Armee in den Krieg diese Mal jedoch gegen Napoleon persönlich.



Kurs-Nr. L-K330 Lauingen

Lesezeit - unsere Lieblingsbücher

Leitung: Stadtbücherei Lauingen, Dipl.-Bibliothekarin Heidi Hüll und Sigrid Schweier, ehrenamtl. Mitarbeiterin
Wann: Di., 25.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: kostenfrei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt, wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. Den Abend lassen wir gemütlich ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag für verzehrte Getränke wird gebeten.

Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 20.04.2023.

Kurs-Nr. G-P100 Gundelfingen

Die Wanderschaften (1838-1851) des Hafners Joseph Anton Neubrand, eines Gundelfinger Neubürgers

Leitung: Dr. Arlette Kosch, Université Sorbonne, Paris
Wann: Do., 27.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Auf der Bleiche 2
Eintritt: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Joseph Anton Neubrand wurde in Markt Wald 1820 geboren als Sohn eines Hafners. Nach dem Tod des Vaters übernahm sein älterer Bruder Ulrich 1834 den Betrieb. Er selbst ging nach seiner Lehre viermal auf Wanderschaft, um sich in verschiedenen Werkstätten Deutschlands und des Kaiserreichs Österreich weiter auszubilden. Er schrieb das dort Erlebte in seinem Tagebuch nieder – das Thema dieses Vortrags. 1853 erbat er erfolgreich vom Stadtmagistrat Gundelfingen die Erlaubnis, sich dort ansässig zu machen, zu heiraten und seinen Beruf auszuüben. Das Bürgerrecht wurde ihm daraufhin erteilt. Er starb 1872 und mit ihm die Hafnerei. Jedoch hatte bereits 1869 der Hafnermeister Alois Gutbrod mit seiner Ofenkachelfabrik die Tradition dieses Gewerbezweigs in Gundelfingen fortgeführt.

Kurs-Nr. L-K305 Lauingen

Heinz Piontek – der Schriftsteller in München

Leitung: Anton Hirner, Heinz Piontek-Archiv / Museum gUG
Wann: Do., 25.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Heinz Piontek-Museum, Lauingen Brüderstraße 10, 2. OG
Eintritt: 3,00 €, keine Anmeldung erforderlich

Der Schriftsteller Heinz Piontek wäre im Jahre 2025 100 Jahre geworden. Dieses Jubiläum liefert jetzt schon den Anlass sich intensiver mit dem Autor zu beschäftigen. H. Piontek lebte nach dem Krieg in Lauingen und Dillingen 14 Jahre lang. 1961 zog er nach München und starb dort 2003. Der Betrag widmet sich dieser Zeit. Schwerpunkt bildet dabei die literarische Lebenserzählung mit Bezügen, die im zeitgeschichtlichen Kontext zu seinem Lebenswerk stehen. Spannend und unterhaltsam sind die Einzelheiten seiner Münchner Lebensgeschichte sei es seine Teilnahme am kulturellen Leben, die Trilogie seiner Münchner Romane oder sein Rückzugsort Riederau am Ammersee. Aufgelockert wird der Vortrag durch korrespondierende Bilder zu den Texten.

Das Besondere: Der Vortrag findet in den Räumen des Heinz Piontek-Museums statt. Hier atmet jeder Winkel die Aura des Schriftstellers. Der Vortrag ist auf 60 Minuten angelegt. Anschließend besteht Gelegenheit im Museum die Originalen auf sich wirken zu lassen.

Veranstalter: Heinz Piontek Archiv/Museum und vhs Lauingen



Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Kurs-Nr. L-P330 Lauingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 29.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-K616 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Do., 20.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. W-P500 Wittislingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Di., 16.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. G-P120 Gundelfingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 17.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Wer trifft Entscheidungen, wenn ich diese wegen Krankheit, Unfall oder fortgeschrittenem Alter nicht mehr selbst treffen kann? Wie kann ich vorsorgen, dass meine Vertrauensperson die notwendige Legitimation erhält? Gibt es Fallstricke? Worauf muss ich achten? Und wie formuliere ich eine Patientenverfügung, damit sie im Falle meiner Entscheidungsunfähigkeit auch Beachtung findet? Diese Fragen und viele mehr sollen an diesem Abend beantwortet werden.

Kurs-Nr. Z-K615 Zusamtal

30 Jahre Kinderschutzbund Dillingen: Vortrag: Großeltern - Enkelkinder: eine besondere Beziehung

Leitung: Gabriele Titze, Kinderschutzbund Dillingen a.d. Donau, Heilpädagogin
Wann: Di., 09.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Eintritt: frei, Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss: 28.04.2023

Im November 1993 wurde der Kinderschutzbund Kreisverband Dillingen an der Donau e.V. gegründet. Unter dem Motto „Ge-



Die BWF Group.

Regional verwurzelt,
weltweit führend.

Die **BWF Group** ist eine regional verwurzelte, global agierende, mittelständische Unternehmensgruppe mit weltweit 1.800 Mitarbeitern. Durch intensive Forschung und Entwicklung nimmt sie mit allen ihren Tochterunternehmen eine führende Rolle auf dem Weltmarkt ein.

Die Unternehmensbereiche der BWF Group:

BWF Envirotec

Filtermedien zur industriellen Entstaubung

BWF Protec

Technische Nadelfilze

BWF Feltec

Woll- und Nadelfilze

BWF Profiles

Hochwertige Kunststoffprodukte

www.bwf-group.de

1.800 Mitarbeiter, 16 Standorte, **eine Gruppe.**



meinsam für die Zukunft aller Kinder“ ist der KSB Dillingen als die Lobby der Kinder für die Interessen von Jungen und Mädchen und ihren Familien im Landkreis unterwegs. Sein 30-jähriges Jubiläum nimmt der Kinderschutzbund Dillingen zum Anlass, um mit Fachvorträgen rund um die Themen Kinder und Familien auf seine Arbeit aufmerksam zu machen. In Wertingen stellt Heilpädagogin und Kinderschutzbund-Mitarbeiterin Gabi Titze die besondere Beziehung zwischen Großeltern und Enkelkindern vor. Die Mehrzahl der Kinder sagt, dass Oma und Opa für sie die wichtigsten Bezugspersonen nach den Eltern sind. Großeltern gelten als liebevoll, großzügig, verständnisvoll und haben das Wichtigste, nämlich Zeit. Wir wollen an diesem Abend einen Blick auf diese wertvolle und besondere Beziehung werfen.

Reisevorträge

Kurs-Nr. Z-K614 Zusamtal

Bretagne: raues Land am Meer

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner
Wann: Di., 14.03.2023, 19:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: 3,00 €

Eine Rundreise führt uns vor allem in den Südwesten der Bretagne. Über Nancy fahren wir in das Burgund mit Besichtigungen des Zisterzienserklosters Fontenay und der herrlichen Kathedrale in Burges. Südlich von Nantes erreichen wir schließlich die Atlantikküste und folgen ihrem Verlauf über St. Nazaire, Guérande, Lorient bis Vannes. Schöne Touren führen uns im Hinterland in das Sumpfgebiet der Grand Briere und zu alten Pfarrbezirken mit den berühmten Calvaires. In den Städten Concarneau mit der Ville Close und Quimper genießen wir unbeschwerte Urlaubstage an feinen Sandstränden. Es folgen Wanderungen und Radtouren an den spektakulären Kaps im Westen. Über Brest mit dem Meeresaquarium geht es, vorbei an der Arberküste, in den Norden, wo wir die vielbesuchte Côte de Granit Rose erkunden. Rennes, Orléans und Troyes liegen schließlich noch an unserem Heimweg. Karten sind an der Abendkasse erhältlich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kurs-Nr. L-K308 Lauingen

Bangladesch - ein Bildervortrag

AUS DEM BLICKWINKEL EINES GEOGRAFEN UND BACKPACKERS

Leitung: Martin Sattler
Wann: Do., 16.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 12 EG
Gebühr: 5,00 € , Anmeldung erforderlich

Martin Sattler, der Jahrzehnte an der Realschule in Giengen unterrichtet hatte, sammelte im Lauf seiner drei Reisen nach Bangladesch nicht nur Erlebnisse und Erfahrungen, sondern

auch eindrucksvolle Bilder. Als Geograf hat er das nötige Hintergrundwissen, als Backpacker gibt es die Nähe, die solche Bilder entstehen lässt. Anhand dieser Fotos verschafft er Einblicke in ein Land, dem es an Problemen nicht mangelt: hohe Bevölkerungsdichte bei Rohstoffarmut, niedrige Arbeitsstandards, Kinderarbeit, Landverlust als Folge des Klimawandels, fehlende Infrastruktur bei der Müllentsorgung, Korruption und vieles andere. An vielen Bildern kann man aber auch die Schönheit, Lebensfreude und Gastfreundschaft dieses lebenswürdigen Volkes erkennen. Sattler hat seine Bilder nicht „gekauft“. Sie sind durch Geduld in gegenseitigem Einverständnis entstanden. Oder, um die Spontaneität einer Situation einzufangen, mit extremem Teleobjektiv.

Kleinkunst und Konzerte

Kleinkunstabühne Lauterbach

Kurs-Nr. Z-X700 Zusamtal

Dreißig Jahre jung

A-CAPELLA-ENTERTAINMENT VON UND MIT VOX ORANGE

Leitung: Kleinkunstabühne Lauterbach
Wann: Sa., 04.03.2023, 20:00 Uhr
Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3
Eintritt: 17,00 €

Prickelnde a-cappella-Kost mit einem frischen Hauch Orange, das ist, was Vox Orange seit 30 Jahren auszeichnet! Vielfach gewünscht und durch Corona immer wieder ausgebremst, kommen die fünf Sängerinnen und Sänger endlich wieder ins Zusamtal. Das Vokalquintett imitiert mühelos verschiedenste Instrumente, überspringt locker alle Genrehürden und zeigt mit humorvollen Arrangements, was sich aus Pop, Rock, Jazz, Klassik, Volksliedern und Schlagnern so alles zusammenbauen lässt. Zu neuen Arrangements gesellen sich musikalische und humoristische Highlights der vergangenen Jahre. Christiane Reismüller (Sopran), Barbara Lutz (Mezzosopran), Michaela Klocke (Alt), Conrad Menig (Tenor) und Wolfram Schmid (Bass) sind Vollblutmusiker, die durch ihre klangvollen Interpretationen bestechen und mit höchster musikalischer und rhythmischer Virtuosität der Stimmen, mit Charme und verschmitztem Humor Ihre Zuhörerschaft begeistern. Und das be-



DOLO-CYL®

Muskel- und Pflegeöl

Zur Lockerung der Muskulatur und Verhinderung ihrer vorzeitigen Ermüdung

- ideal beim Sport oder Gartenarbeit

Zur Vorbeugung gegen:

- Muskelschmerzen
- Verkrampfungen
- Zerrungen
- Verspannungen
- Überbelastungsbeschwerden
- Muskelkater



reits zum fünften Mal bei der Kleinkunstbühne. Erleben Sie das „30 Jahre junge“ Ensemble in einem der schönsten Konzerräume der Landkreises Dillingen und starten Sie mit Schwung und Swing in den nahenden Frühling.

Kurs-Nr. Z-X701 Zusamtal

Haltung zeigen!

ELEKTRISCHE VOLKSMUSIK MIT OTTO GÖTTLER UND SEINEN DIATONIKS

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 13.05.2023, 20:00 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17
Eintritt: 17,00 €

Otto Göttler ist seit Jahrzehnten musikalischer Stammgast bei der Kleinkunstbühne - mal mit dem „Diatonischen Jodelwahnsinn“, mal mit der „unverschämten Wirtshausmusik“ oder im Duett mit Constanze Kraus an der Harfe. Und jetzt hat er sich mit Landy Lanzinger und Alfons Hefter zu den Diatoniks zusammengetan. Unter dem Motto „Dia Zeit, dia ma jetzt ham - verrückt, verquer, absurd“ werden die großen Fragen der Gegenwart aufgemischt mit fetziger Musik, Volksmusik und Polka, Blues und Reggae und Walz. Otto Göttler als Multinstrumentalist, Landy Lanzinger an der E-Guitar und Alfons Hefter am Schlagzeug ziehen alle Register ihres musikalischen Könnens, mit Überzeugung, Spaß und Wucht. Was die drei Volksmusikrocker versprechen, halten sie auch: Authentische, handgemachte Musik, zeitgemäße Lieder und immer mit einer Portion Humor und dem Schalk im Nacken. Wer sein eigenes Krisenmanagement stärken und seiner Seele was Gutes tun will, darf diesen Abend nicht versäumen.



Kartenvorverkauf für die Kleinkunstbühne Lauterbach

Martinusapotheke Wertingen, Hauptstr. 3, Wertingen
Lotto Eisele, Donauwörther Str. 9, Buttenwiesen
Naturladen Beutmüller, Hauptstr. 18, Meitingen
 Per Telefon bei Birgit Sauter: **Tel: 08274 69 16 22**.
 Der Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse, unbedingt Ihre Telefonnr. und Ihre Kartenwünsche an, wenn kein direkter Kontakt zustande kommt.
 Per Handy bei Gerhard Sauter unter **0151/ 41 87 44 05**
 Per e-mail an **sauter.gerd@gmx.de**
 Weitere Infos unter **www.kleinkunst-lauterbach.de**

Kurs-Nr. Z-X702 Zusamtal

Auf den zweiten Blick

KLAVIER – CHANSON – KABARETT VON UND MIT LUCY VAN KUHL

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 03.06.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3
Eintritt: 17,00 €

Verliebt auf den zweiten Blick, begeistert auf den zweiten Blick, mitfühlend auf den zweiten Blick, enttäuscht auf den zweiten Blick. Viele Menschen, Momente und Emotionen nehmen wir beim ersten Mal nicht richtig wahr. Lucy van Kuhl besingt und kommentiert mit ihrem neuen Programm „Auf den zweiten Blick“ empathisch die Liebe, das Alter, Menschen, die in unserer Gesellschaft kaum wahrgenommen werden und Menschen, die viel zu sehr wahrgenommen werden wollen. Sie stellt sich die Frage: „Wann habe ich zum letzten Mal was zum ersten Mal gemacht?“, denn es lohnt sich auch ein zweiter, dritter oder sechster Blick auf unsere Lebensroutine. In Lucy van Kuhls Liedern findet man sich schnell wieder, in den kleinen Tücken des Alltags, die sie ironisch-humorvoll besingt, aber auch in ihren ehrlichen, ruhigen und beseelenden Chansons. „Lucy van Kuhls Art zu musizieren und zu singen begeistert. Ihre Worte sind poetisch und ironisch zugleich. Sie schafft ausdrucksstarke Bilder und setzt sie musikalisch zauberhaft um.“ So schwärmt kein geringerer als Konstantin Wecker!



Schloss Haunsheim

Kurs-Nr. G-K110 Gundelfingen

Schloß Haunsheim: Jazz-Frühshoppen

Wann: So., 16.07.2023,
10:30 - 13:00 Uhr
Wo: Schloss Haunsheim,
Schloßstr. 24
Eintritt: frei

Jazz mit dem Wolfgang Dühorn Ensemble
 Der Klassiker unter den Veranstaltungen auf Schloss Haunsheim! Diese Open-Air Veranstaltung hat sich zu einem überregionalen Ereignis entwickelt. Ein Anziehungs-



Reservierungen für Veranstaltungen auf SCHLOSS HAUNSHHEIM sind über die vhs DonauZusam in Gundelfingen möglich (09073/999119 oder gundelfingen@vhs-donauzusam.de) oder über die Homepage vom Freundeskreis Schloss Haunsheim www.schloss-haunsheim.de.

Viel Freude und Genuss mit den Bildungshäppchen der VHS DonauZusam.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Raiffeisenbanken
Volksbanken
im Landkreis Dillingen



Reservierungen für Veranstaltungen
auf SCHLOSS HAUNSHEIM sind über die
vhs DonauZusam in Gundelfingen möglich
(09073/999119 oder
gundelfingen@vhs-donauzusam.de)
oder über die Homepage vom
Freundeskreis Schloss Haunsheim
www.schloss-haunsheim.de.

punkt für Jazz-Liebhaber
und für alle die bei einem
schönen Ambiente unter frei-
em Himmel Swing, Pop-Oldies
und Latin-Jazz genießen wollen. Bei einem Frühschoppen
darf natürlich die Weißwurst nicht fehlen! Der Freundeskreis
Schloss Haunsheim e.V. übernimmt in bewährter Weise die
Bewirtung.
Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. G-K113 Gundelfingen

Schloß Haunsheim: Kabarettabend mit Philipp Weber

Wann: Sa., 16.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Schloss Haunsheim, Gewölbekeller
Eintritt: 20,00 €

Der Homo digitalis und seine analogen Affen

Gestern ist das Heute von morgen, richtig. Aber wie schnell
ist heute das Morgen von gestern? Der Mensch rast in die
Zukunft: Digitalisierung, Gentechnik, Künstliche Intelligenz!
Doch wo ist die Zeitmaschine, die saubere Fusionsenergie,
das Bier zum Downloaden? Wird der Mensch durch Maschi-
nen ersetzt – oder befreit? Kommt das „Ende der Arbeit“?
Super, dann haben wir endlich Zeit für was Sinnvolles! Aber
wann hätte der Mensch jemals was Sinnvolles gemacht, nur
weil er dafür Zeit hat? Doch es gibt Hoffnung! Denn in der
Zukunft wartet jemand auf Sie: Philipp Weber. Denn das wich-
tigste Rüstzeug für alles Kommende war, ist und wird immer
sein: der Humor!

Einlass ab 19:15 Uhr, die reservier-
ten Karten liegen bis 19:45 Uhr
an der Abendkasse zur Abho-
lung bereit.



Theater

Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

In Zusammenarbeit mit dem Staatstheater Augsburg: KünstlerIn für einen Tag: 3 Musketiere

**EIN TAGESWORKSHOP RUND UM DAS MUSICAL
„3 MUSKETIERE“**

Leitung: Imme Heiligendorff, Anna-Sophia Kraus,
Nicoletta Kindermann, Staatstheater Augsburg
Wann: Sa., 17.06.2023, 11:00 - 17:00 Uhr
Wo: martini-Park Augsburg, Provinostr. 52,
Augsburg, Probühne
Gebühr: 38,50 €

Optional: Workshop in Kombination mit Pre-
mierenticket, Kat. 3: 85,50 €, falls gewünscht,
bitte bei Anmeldung angeben.

Die Faszination des Berufs von SchauspielerInnen, Künst-
lerInnen und MusicaldarstellerInnen ist ungebrochen und viele
träumen davon, einmal auf den Brettern, die die Welt bedeu-
ten, zu stehen. In unserem Workshop haben Sie die Gelegen-
heit dazu! In einem Tagesworkshop mit dem Team der Theater-
vermittlung des Staatstheaters Augsburg schlüpfen Sie in die
Rollen der BühnenkünstlerInnen und können unbefangen und
mit viel Spaß ausprobieren, welchen Herausforderungen sich
diese stellen müssen - und zwar am Beispiel des Musicals „3
Musketiere“ der Brüder Rob und Ferdi Bolland, das seit seiner
Premiere 2003 ein Riesenerfolg ist. Sie spielen ausgewählte
Szenen des Stücks, erarbeiten eine kurze Fecht-Choreografie,
singen gemeinsam und erfahren Wissenswertes rund um eine
Theaterproduktion. Und da der Workshop mit einer kurzen Ab-
schluss-Präsentation im Kreis der TeilnehmerInnen endet, dür-
fen Sie auch das berauschende Applaus-Gefühl genießen! Sie
haben nach diesem Workshop noch nicht genug Theaterluft
geschnuppert? Dann haben Sie die Gelegenheit, noch am glei-
chen Abend die Premiere des Musicals „3 Musketiere“ auf der
Freilichtbühne am Roten Tor zu besuchen. Premierentickets
der Preiskategorie 3 können für 47,00 € pro Person in Kom-
bination mit dem Workshop-Besuch erworben werden. Sofern
ein Ticket gewünscht ist, bitte bei der Anmeldung angeben. Die
Veranstaltung ist für Personen ab 16 Jahren geeignet, Vor-
kenntnisse sind nicht erforderlich. Kurszeit inkl. Mittagspause.
Keine Ermäßigung möglich. Bitte beachten Sie, dass es sich
beim martini-Park um ein Betriebsgelände handelt. Die Zufahrt
auf das Gelände ist nur den ansässigen Firmen erlaubt. Der
Zugang zur Spielstätte erfolgt über den Theaterzugang in der
Schäfflerbachstr. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit
mit der vhs Augsburg-Land e.V. durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk,
Pausensnack.

Kurs-Nr. G-K105 Gundelfingen

Theater Ulm Aboservice der vhs Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost

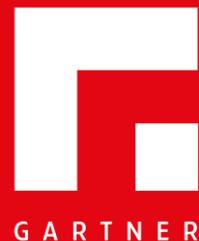
Das Besucherring-Abo bietet Vor-
stellungen am Mittwoch, Freitag,
Samstag und Sonntag an. Freitags
bringt ein Bus mit Zustieg in Dillingen,
Lauingen und Gundelfingen die Theater-
besucher nach Ulm, an den anderen Tagen sind Sie Selbst-
fahrer. Wählen Sie aus: Im Besucherring-Abo gibt es 7 Vor-
stellungen aus allen drei Sparten. Das Musiktheater-Pur-Abo
zeigt 4 Aufführungen.

Ab April liegt das Programm für die Spielzeit 2023/24 in der
Gundelfinger Geschäftsstelle auf und wird auf Wunsch gerne
zugesandt.

5 verschiedene Preisgruppen stehen zur Auswahl.

Als Abonnent erhalten Sie folgende Vergünstigungen:

- 25 % Ersparnis bei jeder Vorstellung
- Ermäßigung für Schüler und Schwerbehinderte



Werde Teil
unseres
Teams.



AUSBILDUNG UND DUALES STUDIUM

- » Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- » Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- » Mechatroniker (m/w/d)
- » Oberflächenbeschichter (m/w/d)
- » Industriekaufmann (m/w/d)
- » Bachelor of Engineering (m/w/d) – Wirtschaftsingenieurwesen

Ausbildung mit Profil

Weitere Informationen zu unseren Praktika, Ausbildungs-
berufen und dualem Studiengang findest du unter:
www.gutmann-group.com/ausbildung-gartner

Überzeuge dich selbst.



GARTNER EXTRUSION GmbH

Personalabteilung
Peterswörther Straße 1a
89423 Gundelfingen
personal-gartner-extrusion@
gutmann-group.com



- Fester Platz während der gesamten Spielzeit
- Die Miete ist übertragbar
- Bequeme Ratenzahlung.

Der aktuelle Spielplan sieht folgende Aufführungen vor:

Musiktheater:

- „Die Fledermaus“ (Operette von Johann Strauß)
- „Cavalleria Rusticana“ (Musik von P. Mascagni) und „Pagliacci“ (Drama von R. Leoncavallo)
- „Hoffmann Erzählungen“ (Musik von Jacques Offenbach)
- „Der kleine Horrorladen“ (Musik von Alan Menken)
- „La Legende de Tristan“ (Musik von Charles Tournemire)
- „Amadigi di Gaula“ (Oper von Georg Friedrich Händel)

Tanztheater:

- „Shakespeare 2.2: Macbeth & Othello“ (Ballett von Frank Fannar Pedersen und Reiner Feistel)
- „Abendliche Tänze“ (Tanztheater von Reiner Feistel)

Schauspiel:

- „Der zerbrochene Krug“ (Lustspiel von Heinrich von Kleist)
- „Kunst“ (von Yasmina Reza)
- „Unterwerfung“ (von Michel Houellebecq)
- „Der Kaufmann von Venedig“ (Komödie von William Shakespeare)

Anmeldung und Auskunft über die vhs-Geschäftsstelle in der Walkmühle.

Ausstellungen

Kurs-Nr. L-K340 Lauingen

Karikaturen-Ausstellung

„DIE DEUTSCH-FRANZÖSISCHE FREUNDSCHAFT - LA CARICADE FRANCO-ALLEMAND“

Wann: 15.05. - 26.05.2023
Wo: Rathaus Lauingen, Foyer
Gebühr: kostenfrei

Die Partnerschaft zwischen Lauingen und der französischen Stadt Segré besteht nunmehr seit 35 Jahren. Seit ihrer Gründung finden regelmäßig Begegnungen zwischen den Bürgern statt, so dass sich zwischenzeitlich eine Vielzahl von Freund-

schaften gebildet haben.

Anlässlich dieses Jubiläums wird im Rathaus Lauingen die Ausstellung „La caricade franco-allemande. Die deutsch-französische Freundschaft“ gezeigt. Dabei werden die deutsch-französischen Beziehungen kritisch und satirisch, manchmal auch sarkastisch, aber immer humorig beschrieben. Französische und deutsche Künstler widmen sich mit ihren Karikaturen den politischen Größen beider Länder. Da werden Konrad Adenauer und Charles de Gaulle respektlos behandelt und Willy Brandt und Georges Pompidou auf die Schippe genommen; Valéry Giscard d'Estaing, Helmut Schmidt, Helmut Kohl und François Mitterrand bekommen ihr Fett weg und Jacques Chirac und Gerhard Schröder werden nicht geschont. Nicolas Sarkozy und Angela Merkel waren ein Traumpaar für die Spottzeichner links und rechts des Rheins, die sich nach François Hollande inzwischen auf Emmanuel Macron und Olaf Scholz eingeschossen haben. Bei allem Spott und aller Kritik bleibt: die deutsch-französische Freundschaft ist unumkehrbar und beispielhaft für die Welt.

Kurs-Nr. Z-X618 Zusamtal

KUNST IM SCHLOSS WERTINGEN

„IM SCHATTEN / À L'OMBRE“

AUSSTELLUNG VON GERLINDE ZANTIS (AACHEN) UND MICHAEL DOHLE (HERGENRATH, BELGIEN)

Leitung: Städtische Galerie Wertingen
Wann: 19.03.2023 - 16.04.2023
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8 - 12 Uhr, Mo-Do: 14 - 17 Uhr, So: 14 - 17 Uhr
Wo: Schloss Wertingen (Festsaal und Foyer), Schulstr. 12, und Städtische Galerie im ehem. Amtsgericht, Schulstr. 10
Gebühr: kostenfrei
Vernissage: Freitag, 17. März 2023 um 19:00 Uhr, Festsaal Schloss

Weitere Infos zu Führungen, etc. entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem Internet unter www.wertingen.de. Die Ausstellung zeigt Pastelle und Fotografien, Bildpaare und Einzelbilder; entstanden im Süden Frankreichs, abseits befahrbarer Wege. Die Zeichnerin Gerlinde Zantis kommt aus Aachen, ihr Kollege, der Fotograf Michael Dohle, aus dem benachbarten Ostbelgien. Beide arbeiten schon lange zusammen, ihr künstlerisches Auge verbindet sie. Ihre Pastelle zeigen eine geradezu fotografisch-detailgenaue Sicht auf die Landschaft, während die Arbeiten des Fotografen eher male- risch wirken. Etwas Besonderes ist der Umgang mit dem Licht der Dämmerung, einige Landschaften sind im Mondlicht entstanden. Weitere Infos zu den KünstlerInnen finden Sie unter www.gerlinde-zantis.de und www.michael-dohle.com.

Kurs-Nr. Z-X601 Zusamtal

Artothek Wertingen

Leitung: Ursula Geggerle-Lingg
Wann: jeden 1. Sonntag des Monats von 10-12 Uhr
 Ferienregelungen unter www.wertingen.de

Wo: Städtische Galerie Wertingen im ehemaligen Amtsgericht, Schulstr. 10
Gebühr: kostenfrei

In der Artothek können Originalkunstwerke, Originaldrucke und Kleinplastiken für drei Monate ausgeliehen werden. So haben die BürgerInnen die Möglichkeit, moderne Kunst kennen zu lernen und zwar in den eigenen vier Wänden. Auch Bewohner des Umlands können die Artothek nutzen. Weitere Infos unter www.wertingen.de

Kurs-Nr. Z-X602 Zusamtal

Stadtarchiv Wertingen

Leitung: Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar
Wann: Mo: 13:30 - 16:30 Uhr, Di, Mi: 8-12 und 13:30 - 16:30 Uhr, Fr: 8 - 12 Uhr
 Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter der Telefonnr. 08272 84105 gebucht werden
Wo: Stadtarchiv Wertingen im ehem. Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 10, 2. OG
Gebühr: kostenfrei

Im ehem. Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 10, Wertingen ist im 2. Obergeschoss das Stadtarchiv untergebracht. Neben Handschriften und Urkunden ab dem 15. Jahrhundert sowie Akten der Verwaltung ab dem 18. Jahrhundert werden Unterlagen von Vereinen, Institutionen und Privatpersonen aufbewahrt. Schwerpunkt ist eine umfangreiche Bildsammlung, bestehend aus Ansichtskarten, Diapositiven, Farbaufnahmen und Negativen. Dazu kommen umfangreiche Literaturbestände zur deutschen, bayerischen und Heimatgeschichte.

Kurs-Nr. Z-X603 Zusamtal

Heimatmuseum der Stadt Wertingen

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen
Wann: Mo-Mi: 8 - 12 und 13 - 17 Uhr, Do: 8 - 12 und 13 - 18 Uhr, Fr: 8 - 12 Uhr
 Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter den Tel.-Nummern 08272 84196 oder 84190 gebucht werden
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen
Gebühr: kostenfrei

Die imposante Wertinger Schlossanlage zeigt in den Keller- geschossen und in den Fluren des heutigen Rathauses und Sitz der Verwaltungsgemeinschaft Wertingen die Bestände des Heimatmuseums in würdigem Rahmen.

Sammlungen:

- Vor- und Frühgeschichte des Wertinger Raums, z.B. Ausgrabungsfunde aus der alamanischen und römischen Zeit in den Gang-Vitrinen
- Stadtgeschichte/Handwerk und Zünfte in den beiden Unter-

- geschossen
- Landwirtschaft (bäuerliche Geräte aus mehreren Jahrhunderten) im 2. UG
- Bäuerliche und bürgerliche Wohnkultur im 1. UG
- Volkskunst, sakrale Kunst
- Erinnerungsstücke aus dem Jahr 1906 von der Afrika-Reise Richard Kalkhofs im 1. UG
- Waffen und Ausrüstungsgegenstände von der napoleoni- schen Zeit bis zum Zweiten Weltkrieg im 1. UG

Kurs-Nr. Z-X604 Zusamtal

Schwäbisches Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel

Leitung: Anton Stehle
Wann: von Mai bis September jeden 2. Sonntag im Monat von 14-17 Uhr.
 Außerhalb dieser Zeiten können Führungen über die Stadtverwaltung Wertingen, Tel. 08272 84196 oder 84190 gebucht werden
Wo: Ofenmuseum Wertingen, Äußere Kanalstr. 3. Das Museum befindet sich auf dem Gelände der Fa. Holz-Denzel Wertingen. Zufahrt über Laugnastr./Äußere Kanalstr.
Gebühr: kostenfrei

Ungefähr 165 gusseiserne Öfen aus 3 Jahrhunderten wurden hier mit umfangreicher Dokumentation von dem Wertinger Josef Lutz zusammengetragen und restauriert. Die Sammlung zeigt die Entwicklung vom Fünf-Platten-Ofen zum Dauerbrenner, dazu kommen einige gusseiserne Herde und eine umfangreiche Sammlung von Werkskatalogen und Ofenbüchern. Weitere Infos unter www.ofenmuseum.com

Kurs-Nr. Z-X605 Zusamtal

Wertinger Radio- und Telefonmuseum

Leitung: Fabian Frommelt
Wann: jeden 3. Sonntag im Monat von 14-17 Uhr.
 Außerhalb der Öffnungszeiten können Führungen und Besichtigungen bei der Stadtverwaltung Wertingen unter den Tel.-Nr. 08272 84196 oder 84190 gebucht werden
Wo: Wertinger Radio- und Telefonmuseum, Fère-Str. 1, Wertingen
Gebühr: kostenfrei

Den Grundstock der Sammlung legte Heinz Hippele aus Geratshofen, der seine Geräte und Schallplatten der Stadt Wertingen 2007 schenkte. Durch Schenkungen von Hans Wald aus Meitingen (160 Geräte), Heinz Maxzin, Augsburg (38 Geräte) und Miguel Fürbös (11) wurde das Radiomuseum erweitert. Die Sammlung umfasst rund 580 Exponate, Schallplatten- spieler und 3 Musikboxen, Radiogeräte ab 1920, Musiktruhen, Grammophone, Plattenspieler (der älteste stammt aus den 1920er Jahren) und Hunderte von Schallplatten - von Schellack bis Vinyl. Die Geräte sind größtenteils funktionstüchtig. Weitere Infos unter www.radiomuseum-wertingen.de



GESELLSCHAFT

Politik, Länderkunde

Kurs-Nr. L-K308 Lauingen

Bangladesch - ein Bildervortrag

AUS DEM BLICKWINKEL EINES GEOGRAFEN UND BACKPACKERS

Leitung: Martin Sattler

Wann: Do., 16.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Beschreibung siehe Seite 25

Recht und Finanzen

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Kurs-Nr. L-P330 Lauingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen

Wann: Mi., 29.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG

Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-K616 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen

Wann: Do., 20.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG

Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. W-P500 Wittislingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen

Wann: Di., 16.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. G-P120 Gundelfingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen

Wann: Mi., 17.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Wer trifft Entscheidungen, wenn ich diese wegen Krankheit, Unfall oder fortgeschrittenem Alter nicht mehr selbst treffen kann? Wie kann ich vorsorgen, dass meine Vertrauensperson die notwendige Legitimation erhält? Gibt es Fallstricke? Worauf muss ich achten? Und wie formuliere ich eine Patientenverfügung, damit sie im Falle meiner Entscheidungsunfähigkeit auch Beachtung findet?

Diese Fragen und viele mehr sollen an diesem Abend beantwortet werden.

Pädagogik und Psychologie

Kurs-Nr. Z-P630 Zusamtal

Resilienz gewinnen:

VERTRAUEN STÄRKEN DURCH AKTIVIERUNG INNERER WERTE

Leitung: Dr. Elias Stangl, Pastoralpsychologe, Theologe, Heilpraktiker

Wann: Di., 18.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

Gebühr: 10,00 €

Psychologie ist die Lehre vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wie erlebe ich das Leben und wie meistere ich es? Menschliches Leben ohne Herausforderungen und Krisen ist unvorstellbar - Krisen gehören in gewisser Weise einfach dazu. Aber die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und an ihnen zu wachsen (= Resilienz) kann man lernen. In diesem Seminar geht es um die Grundlagen psychologischer Abläufe und besonders um Resilienz. Außerdem lernen Sie die wichtigsten Strömungen und Schulen der Psychologie kennen, samt den therapeutischen Feldern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-P331 Lauingen

Erziehung gestalten – Erziehungsstile

Leitung: Anemone Schulz, Erziehungsberaterin und Referentin für das Jugendamt im Landratsamt Dillingen

Wann: Do., 20.04.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG

Gebühr: 5,00 €

Weshalb ist Erziehung überhaupt notwendig? Die Meisten von uns haben eine Vorstellung wie unsere Kinder sich verhalten und wohin sie sich entwickeln sollen. Diese Vorstellungen sind die Ziele, die unser Handeln beeinflussen. An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, warum Erziehung überhaupt notwendig ist, welche verschiedenen Erziehungsstile es gibt und welche Auswirkungen der Erziehungsstil auf die kindliche Entwicklung hat.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. L-P332 Lauingen

Erziehungsziele & Erziehungsmittel

Leitung: Anemone Schulz, Erziehungsberaterin und Referentin für das Jugendamt im Landratsamt Dillingen

Wann: Do., 30.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr



Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG

Gebühr: 5,00 €

Welche Werte und Normen möchten wir unseren Kindern in der heutigen Zeit mitgeben, um sie gut in die Gesellschaft zu integrieren? Welche Ziele möchte ich mit meiner Erziehung erreichen und welche verschiedenen Erziehungsmittel gibt es, um eine Veränderung hervorzurufen? All diesen Fragen, werden wir uns an diesem Abend gemeinsam widmen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-P631 Zusamtal

Persönlichkeitstraining für Jugendliche ab 14 Jahre

Leitung: Gabriele Buberl, Bildungsberaterin

Wann: Sa., 22.04.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG

Gebühr: 40,00 €

Kinder und Jugendliche sind heute großen Herausforderungen, positiven wie auch belastenden, ausgesetzt. Von ihnen wird viel verlangt. In der Schule aber oft auch zu Hause. Mit diesem Training werden Jugendliche für den Schulalltag und das Leben begeistert, motiviert und inspiriert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack.

Natur, Garten und Umwelt

Kurs-Nr. G-P200 Gundelfingen

Schnittkurs für Obst- und Ziergehölze

Leitung: Anton Wohlhüter, Gärtnermeister

Wann: Sa., 04.03.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Wo: Baumschule Wohlhüter Gundelfingen

Gebühr: 12,00 € (Bezahlung vor Ort nicht möglich)

In Zusammenarbeit mit dem örtlichen Obst- und Gartenbauverein bietet die vhs Gundelfingen diesen Schnittkurs an.

www.roemer-off.de



RÖMER
OBERFLÄCHENTECHNIK

- Pulverbeschichtung
- Sandstrahlen
- Autolackiererei

Kalinnstraße 5 c
89415 Lauingen
Telefon 09072 95363-0
Telefax 09072 95363-20

Malerfachbetrieb
FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ
FASSADENSANIERUNGEN



www.roemer-maler.de

Maler Römer GmbH
Kalinnstraße 5 c
89415 Lauingen
Telefon 09072 95363-0
Telefax 09072 95363-20

Wir suchen Mitarbeiter

- Facharbeiter
- Fachhelfer
- Azubis m/w/d



Ein anerkannter Gärtnermeister zeigt Ihnen das richtige Zerschneiden der Obst- und Ziergehölze. Sie erlernen in diesem Kurs die wichtigsten Handgriffe, um Ihre Bäume und Sträucher zu pflegen und in Form zu bringen. Vor Ort werden Sie mit Kaffee und Brezen versorgt.

Kurs-Nr. Z-P602 Zusamtal

Schnitt der Obstgehölze

Leitung: Franz Endres, Gartenpfleger
Wann: Sa., 11.03.2023, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Dorfplatz Binswangen (bei der Synagoge)
Gebühr: 15,00 €

Obstbäume brauchen in den ersten 10 Jahren dauernd Pflege. Der Kurs behandelt das richtige Schneiden von Obstbäumen aller Art. Neben der Erklärung der theoretischen Grundlagen werden die Teilnehmer im Praxisteil unter der Anleitung des Kursleiters selbst einen Baumschnitt vornehmen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Baumschere, Säge.

Kurs-Nr. G-P202 Gundelfingen

Rosen-Schnittkurs

Leitung: Petra Vogg
Wann: Fr., 17.03.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim
Gebühr: 18,00 €

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten, mittlerweile haben sich über 100 Rosen aus den verschiedensten Rosenklassen versammelt. Jedes Jahr zur Zeit der Forsythienblüte ist die beste Zeit zum Schneiden - aber nicht alle Rosen möchten gleich zurückgeschnitten werden. Welche Rose wie geschnitten wird erfahren Sie vor Ort. Die Teilnehmer sehen sich die verschiedenen Rosen im Garten an und werden diese dann unter Anleitung zurückschneiden. Falls Sie zu einer Rose im eigenen Garten Fragen haben, bitte Fotos der Rose von mehreren Seiten mitbringen.

Folgende Rosen werden besprochen: einmal blühende Rosen (z.B. Gallica, Damascener, Rosa Muscosa und Rambler Rosen), mehrmals blühende Rosen (moderne Strauchrosen bzw. Edelrosen, Polyantha/Beetrosen, Bourbon, Moschata, Port-



land) und Kletterrose am Rosenbogen. Ein Skript zum Nachlesen kann vor Ort für 3,00 € erworben werden. Ersatztermin bei schlechter Witterung: 24.03.2023, 14.00 - 17.00 Uhr.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Handschuhe, wetterfeste Kleidung, evtl. Fotos.

Kurs-Nr. G-P203 Gundelfingen

Rosenpflege leichtgemacht

Leitung: Petra Vogg
Wann: Fr., 09.06.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim
Gebühr: 18,00 €

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten, mittlerweile haben sich über 100 Rosen aus den verschiedensten Rosenklassen dort versammelt. Sie möchte die Teilnehmer einladen, im Duft der Rosen zu schwelgen und sich von der Vielfalt der Rosen bezaubern zu lassen. Es blühen historische Rosen wie Gallica, Moosrosen und Portlands, aber auch Hulthemia Hybriden und moderne Strauchrosen. Von der kleinen Polyantha bis zum großen Rambler, der im Kirschbaum blüht, ist die ganze Bandbreite der Rosen im Garten versammelt.

Programm: Rundgang durch den Rosengarten, Infos zur Rosenpflege, Schädlingsbekämpfung, Sommerschnitt, beste Pflanzzeit, Vermehrung von Rosen, Clematis und Rosen, Begleitstauden, Bezugsquellen von seltenen Rosen. Es können wurzelechte Rosen im Topf, die aus Ausläufern gezogen wurden erworben werden. Ein Skript zum Nachlesen kann vor Ort für 3,00 € erworben werden. Ersatztermin bei schlechter Witterung: 23.06.2023, 14.00 - 17.00 Uhr.

Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Sonnenschutz.

Kurs-Nr. Z-P603 Zusamtal

Veredeln von Obstbäumen

Leitung: Franz Endres, Gartenpfleger
Wann: Mi., 19.04.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Friedhofstr. 10, Binswangen (Garten von Hr. Endres)
Gebühr: 10,00 €

Nicht nur irgendeinen Baum pflanzen, sondern den Lieblingsbaum aus dem eigenen Garten vermehren, das ist der Traum so mancher Hobbygärtner. Ganz besonders, wenn absehbar

ist, dass der Baum in einigen Jahren keine Früchte mehr tragen wird. Franz Endres zeigt in diesem Kurs, wie durch Veredelung die Eigenschaften des Lieblingsbaums auf einen jungen Baum übertragen werden können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Baumschere, Säge, scharfes Messer.

Kurs-Nr. Z-P604 Zusamtal

Bayern blüht auf: Naturgarten-Elemente im eigenen Garten

Leitung: Franz Endres, Gartenpfleger
Wann: Mi., 17.05.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Friedhofstr. 10, Binswangen (Garten von Hr. Endres)
Gebühr: 10,00 €

Prächtiges Gemüse und üppig blühende Pflanzen - ein gesunder Garten existiert im Einklang mit der Natur und kommt ohne Düngemittel und chemische Insektenvernichtungsmittel aus. Ein naturnaher Garten benötigt deshalb einen guten, nährhaften Boden und nützliche Insekten, die die Pflanzen vor einem Befall mit Schädlingen schützen können. Mit den Naturgarten-Elementen Kompost und Moderhaufen werden die Voraussetzungen für Nützlinge geschaffen. In diesem Kurs werden wir uns mit beiden Themen - dem Kompost als wertvollen Humus-Lieferanten und dem Moderhaufen zur Ansiedlung von Nützlingen - beschäftigen. Der Kursleiter informiert, was man beim Anlegen und der Pflege beider Elemente beachten muss, damit sie ihre nützliche Wirkung entfalten können und nicht zum Abfallhaufen verkommen. Anschaulich und anhand von Beispielen im eigenen Garten zeigt Franz Endres, wie man einen Kompost- und einen Moderhaufen anlegt und pflegt. Grundsätzliche Aspekte werden erörtert und Fragen aus dem Teilnehmerkreis beantwortet.

Kurs-Nr. L-P319 Lauingen

Besuch am Lehrbienenstand: Einblick in die Welt unserer Honigbienen

Leitung: Bernhard Wörner & Erwin Wachter, Imker Lauinger Bienenzuchtverein
Wann: So., 21.05.2023, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Lehrbienenstand Lauingen (ist ausgeschildert, Einfahrt Weisinger Straße, ggü. Parkplatz Auwaldsee)
Gebühr: 8,00 €

Die Imker Bernhard Wörner und Erwin Wachter vom 'Bienenzuchtverein Lauingen und Umgebung 1879' geben Einblick in die Welt der Honigbienen. Bienen produzieren köstlichen Honig, bestäuben Pflanzen und sorgen so für unsere Nahrung. Aber wie leben die Bienen über den Jahreslauf hinweg? Wie arbeitet der Imker mit den Bienen? Wie sieht es im Innern eines Bienenstocks aus? Wie helfen wir unseren Honig- und Wildbienen? Das alles wird uns beim Besuch am Lehrbienenstand Lauingen erklärt. Auch Wissenswertes über die



KIM HOTEL DRESDEN
 KIM HOTEL IM PARK

ÜBERNACHTEN, TAGEN UND FEIERN
 im KIM HOTEL DRESDEN

GOLF, WELLNESS UND ENTSPANNUNG
 im KIM HOTEL IM PARK





PFLEGE - ICH KANN 'S !



WIR FREUEN UNS AUF DICH !

www.hausdersenioren.de



Bienenprodukte Honig, Pollen, Wachs und Propolis gibt es zu erfahren. Bei der Honigverkostung kann jeder dann für sich entdecken, welcher Honig ihm am besten schmeckt.

Kurs-Nr. G-P135 Gundelfingen

Die Wunderwelt der Bienen

Leitung: Barbara Gerstmayr
Wann: Mi., 29.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 €

Sie schätzen nicht nur den Genuss von Honig, sondern wollten immer schon mal wissen, wie z.B. ein Bienenvolk funktioniert oder was die Biene im Winter macht? Welche Aufgaben haben die Imker und was kann jeder Einzelne für die Bienen tun? Dann sind Sie hier genau richtig! Mensch und Biene haben mehr miteinander zu tun, als Sie vermuten.

Sie erhalten spannende Einblicke in den faszinierenden Aufbau und Alltag eines Bienenstaates. Außerdem erfahren Sie, welche außerordentlich wichtige Bedeutung die Bienen für uns, unsere Umwelt und die Natur haben.

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Vom Acker auf den Teller

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Mi., 05.07.2023, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Erwachsene 10,00 €, Kinder 6,00 €

Bei einem kleinen Spaziergang rund um den Raschbrunnenhof erfahren Groß und Klein alles über die Besonderheiten eines Bio-Bauernhofs und worin die Unterschiede zu einem konventionellen Hof liegen. Auf den nahegelegenen Feldern werden wir saisonales Gemüse ernten und danach gemeinsam zubereiten. Zum Abschluss gibt es noch Stockbrot am Lagerfeuer - natürlich mit hofeigenem Mehl. Der Erlebnismittag ist für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern aller Altersklassen vorgesehen und findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung tragen

Kurs-Nr. L-P333 Lauingen

Vogel-Livekonzert im Luitpoldhain

Leitung: Harald Böck, Ornithologe der Kreisgruppe Dillingen vom Landesbund für Vogel- und Naturschutz
Wann: So., 21.05.2023, 08:30 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz am alten Krankenhaus, Lauingen (Oberer Wall)
Gebühr: 5,00 €, (Kinder 2,00 €)

Bei einer Vogelstimmenwanderung rund um den Luitpoldhain und entlang des Galgenbergbächles zeigt uns der Ornithologe Harald Böck, dass Gezwitscher nicht gleich Gezwitscher

ist. Bei einer gemeinsamen Entdeckungstour ist die Vogelwelt für kleine und große Leute spannend.

Fragen zur Führung und weitere Informationen:

Anne Vogel (Landesbund für Vogel- und Naturschutz Bayern, Kreisgruppe Dillingen), Tel. 0172-8221233.

Bitte mitbringen: ein Fernglas, wetterangepasste Kleidung.

Kurs-Nr. G-X201 Gundelfingen

Volkssternwarte Gundremmingen „Was tut sich am Himmel im Frühjahr/Sommer 2023?“

Leitung: Franz Keller
Wann: Mi., 29.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen (beim Wertstoffhof)
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Im Mittelpunkt des Vortrages steht der aktuell sichtbare Sternhimmel sowie ein Ausblick auf den Sommer. Bei klarer Sicht bietet sich auch der Mond und der Abendstern, die Venus, für Beobachtungen mit den Teleskopen der Sternwarte an. Anmeldung direkt bei der Sternwarte, Tel. 08221/33122 oder per Mail: info@volkssternwarte-gundremmingen.de

Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

Der Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

Leitung: Viktor Winter, Wegepate für den Premiumwanderweg DonAUwald
Wann: Di., 25.04.2023, 09:30 - 13:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Eichwaldbad Dillingen
Gebühr: 3,00 €

Auf einer ca. 3-4 stündigen Rundwanderung erfahren Sie mehr über den Premiumwanderweg DonAUwald. Wir starten am Parkplatz Eichwaldbad Dillingen und wandern von dort aus auf teils bekannten und auch unbekanntenen Wegen durch die herrliche Natur unserer Heimat. Auf der Strecke werden Ihnen die Kriterien eines Premiumwanderweges erläutert. Die Veranstaltung entfällt nur bei extrem schlechter Witterung. Die Teilnehmer werden dann vorab kurzfristig informiert. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, Regenbekleidung, Getränk und kleine Brotzeit





nior, Rassehund oder Tierschutzhund, Erziehung und Haltung, Ernährung, Pflege und der Weg zum friedlichen, geliebten und unkomplizierten Familienmitglied stehen an diesem Abend im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-P329 Lauingen

Erste Hilfe für Hunde

Leitung: Manuela Fritz, Hundephysiotherapeutin, Christine Rigel, Tierärztin

Wann: Do., 30.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Hunde-Physiopraxis, Donaustr 25, Dillingen

Gebühr: 12,00 €

Augenverletzungen, Vergiftungen, verletzte Pfote, ... Ein akuter Notfall erfordert auch bei unseren Fellnasen klares Denken und zielgerichtetes Handeln um die Zeit bis zur tierärztlichen Versorgung zu überbrücken. Die erste Regel lautet Ruhe bewahren und Erste Hilfe leisten! Leider sind hier aber viele Tierbesitzer überfordert oder haben einfach Angst, etwas falsch zu machen. Der größte Fehler wäre in diesem Fall aber, gar nichts zu machen! In diesem Kurs wird besprochen wie man Notfallsituationen richtig einschätzt und einfach zu erlernende erste Hilfsmaßnahmen aufgezeigt. Auch die sinnvolle Grundausstattung einer Haus- und Notfallapotheke für Hunde wird besprochen.

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Grenzen geben Freiheit – Hunden fair Grenzen setzen

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin

Wann: Mi., 10.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 12,00 €

Oft werden Grenzen direkt mit etwas Verbotenem und Negativem in Zusammenhang gebracht. Dabei handelt es sich hier um Regeln im gemeinsamen Miteinander, die Hund und Mensch ein harmonisches Zusammenleben ermöglichen und Sicherheit geben. Hunde dürfen sich heutzutage nicht bewegen, wohin sie gerne möchten, sollen niemanden belästigen und Dinge, an denen sie Spaß haben, sind für uns Menschen oft problematisch. Wie also setze ich meinem Hund fair Grenzen?

Wir besprechen an diesem Abend:

- Grenzen, wofür?
- Mein Körper, dein Körper
- Management
- Alternativen schaffen Möglichkeiten
- Körpersprache
- Und wenn's nicht klappt?

Rund ums Tier

Kurs-Nr. G-P115 Gundelfingen

Ein Welpe zieht ein – die ersten Schritte

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin

Wann: Mi., 19.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 12,00 €

Der Grundstein für einen tollen Familienhund wird bereits bei seiner Herkunft gelegt. Züchter oder Tierschutzhund? Rüde oder Hündin? Wegweisend und aufregend ist die Zeit von der 8.-16. Woche. Der Welpe lernt seine neue Familie kennen. Wir besprechen was Sie tun können um den Hund optimal zu fördern und in Ihr Leben zu integrieren. Wenn Sie planen einen Welpen in Ihre Familie zu holen oder bereits ein kleines Fellknäuel bei Ihnen eingezogen ist, wird Sie dieser Vortrag sicherlich interessieren. Folgende Themen werden besprochen:

- Was braucht ein Welpe beim Einzug?
- Wie bekomme ich ihn stubenrein?
- Gassi gehen – Wie lange?

Und vieles mehr.

Kurs-Nr. Z-P600 Zusamtal

Hundehaltung: wie gestalte ich ein artgerechtes Miteinander?

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin

Wann: Do., 04.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

Gebühr: 12,00 €

Wir besprechen die wichtigsten Themen, um eine artgerechte Hundehaltung zu erreichen. Vom Welpen(-Kauf) bis zum Se-

Kurs-Nr. Z-P601 Zusamtal

Katzensprechstunde: was Sie schon immer über Ihre Katze(n) wissen wollten

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin

Wann: Mi., 28.06.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

Gebühr: 12,00 €

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die natürliche Lebensweise der Katzen, das Fortpflanzungs- und Sozialverhalten sowie ihren Nahrungserwerb und ihre Nahrungsbedürfnisse. Sie bekommen viele Tipps zur Fütterung und Haltung in der Wohnung oder als Freigänger - einzeln oder in der Gruppe. Ermöglichen Sie sich durch Ihr neues Wissen ein verständnisvolles und glückliches Zusammenleben mit Ihren Katzen. Es bleibt ausreichend Zeit, alle Ihre Fragen zu beantworten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Make up

Kurs-Nr. G-P150 Gundelfingen

Make up - perfekt aussehen!

Leitung: Maureen Wachter, Visagistin

Wann: Fr., 17.03.2023, 15:00 - 18:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG

Gebühr: 15,00 € zzgl. 10,00 € Skript und Material

Dieser Kurs vermittelt Frauen jeden Alters grundlegende Schminktechniken, passend zum Typ und Outfit. Ein ansprechendes Make-up hängt von vielen Faktoren ab: von der Gesichtsfarbe, aber auch von Detailformen, wie Lippen, Augen und Augenbrauen. Nach einer kurzen Einführung in die Farbenlehre werden Sie sicher im Umgang mit Farbe und Pinsel. Sie erfahren Tipps und Tricks für das Erstellen eines perfek-

ten und natürlichen Tages-, Abend-, Brillen- und Brautmoden-Make-up. Auch Hautunregelmäßigkeiten (z.B. Narben, Altersflecken, Pigmentflecken, Augenränder, etc.) können mit einer bestimmten Technik behandelt werden.

Bitte ungeschminkt zum Kurs erscheinen.

Bitte mitbringen: eigene Schminkutensilien, (Hand-) Spiegel.

Kurs-Nr. G-P151 Gundelfingen

Make up für Brillenträgerinnen

Leitung: Maureen Wachter, Visagistin

Wann: Fr., 28.04.2023, 15:00 - 18:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG

Gebühr: 15,00 € zzgl. 10,00 € Skript und Material

Warum sich weitsichtige Brillenträgerinnen anders schminken sollen als kurzsichtige. Eine Brille verändert das Aussehen der Trägerin. Gläser für kurzsichtige Brillenträgerinnen lassen die Augen kleiner wirken, während bei weitsichtigen die Augen durch die Brille größer wirken. Um diese Unterschiede auszugleichen, hilft das passende Make Up. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Augen unter einer Brille perfekt in Szene setzen. Bitte ungeschminkt zum Kurs erscheinen.

Bitte mitbringen: eigene Schminkutensilien, Vergrößerungsspiegel

Killisperger Alois
Spedition und Mineralölvertrieb GmbH

HOLZBRENNSTOFFE

CO2 NEUTRAL
100% RECYCLINGFÄHIG
VERPACKUNGSFOLIE

PREMIUM-PELLETS

Qualität beginnt bei uns
bereits bei der Verpackung

Mehr Infos unter
www.killisperger-alois.de

Alois Killisperger Spedition und Mineralölvertrieb GmbH
Hettlinger Straße 4 · 86637 Wertingen-Geratshofen
E-Mail: info@killisperger-alois.de

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter ☎ 08272 / 98 69 80

Glaserei Trocha

24 Std. Notfall-Service

Herstellung von Duschkabinen nach Maß
Ihr GLAS vom Fachmann

☎ 09071-2113 www.glaserei-trocha.de



Social Media

Kurs-Nr. L-B301 Lauingen

Instagram für Einsteiger

GRUNDLAGEN-WORKSHOP
FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Managerin und -Beraterin
Wann: Fr., 24.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
EDV-Raum 121 EG
Gebühr: 24,00 €

In diesem Social Media Workshop lernen wir anhand zahlreicher Beispiele, wie Instagram wirksam für ein kleineres Unternehmen oder einen Verein – abseits von bezahlter Werbung – genutzt werden kann.

Du erhältst umfassendes Hintergrundwissen zu folgenden Themen:

- Wofür kann Instagram genutzt werden und wie funktioniert Instagram
- Erste Schritte: Anlegen eines Accounts, Funktionen, Privatsphäre, Sicherheit
- Definieren von Zielen zur Nutzung: z.B. Unterschied privat/gewerblich, Nutzung zur sozialen Vernetzung, zur Information über Veranstaltungen oder als Werbung für ein Klein-gewerbe
- Erste Tipps für mehr Reichweite und Follower
- Content-Strategie für mehr Follower
- Nützliche Tipps für deinen Redaktionsplan

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.

Kurs-Nr. L-B302 Lauingen

Instagram Praxis-Workshop

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Managerin und -Beraterin
Wann: Fr., 28.04.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
EDV-Raum 121 EG
Gebühr: 24,00 €

Du hast schon Erfahrungen mit Instagram gesammelt oder den Einsteiger-Workshop besucht? Dann geht es jetzt in die Praxis! Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits erste Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt haben, schon einen Account angelegt haben und diesen nun effektiver nutzen und gestalten möchten.

Folgende Themen werden behandelt:

- Content-Strategie, Themen- und Redaktionspläne
- Content-Erstellung (Beiträgen, Storys, Reels): worauf ist zu achten
- Sinnvolle Tools und Apps um Beiträge und Storys zu erstellen
- Informationen zum Community Management: richtig interagieren und reagieren
- Möglichkeiten der Erfolgsmessung
- Praktische Übungen und Klärung offener Fragen und Probleme.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.

BayernAtlas

Kurs-Nr. Z-B601 Zusamtal

Der BayernAtlas

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 29.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/ keine Ermäßigung möglich

Erkunden Sie Ihre Heimat im BayernAtlas. Von historischen Karten wie Katasteraufnahmen über aktuelle topographische Karten, Parzellarkarten bis zu aktuellen Luftbildern und vielem mehr reicht das Angebot des BayernAtlas als kostenfreiem Zugang zur ganzen Geodatenwelt Bayerns. Die komfortable Internetanwendung macht den BayernAtlas zu einer Informationsquelle erster Güte für Wanderer, Radler, Heimatforscher, aber auch für Schule und Beruf.



Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V.



Kurs-Nr. L-X300 Lauingen

9. Weltgrößtes Osternest

Wann: Sa, 01.04.2023 - So., 16.04.2023
Wo: Marktplatz Lauingen

Mit enormem Aufwand wird in diesem Jahr in Lauingen nun bereits zum 9. Mal das weltgrößte Osternest auf dem Marktplatz aufgebaut. Bereits seit 2007 stellt der Verein Kulturmarkt Lauingen auf diese ungewöhnliche Weise fünf 2,25 m hohe Rieseneier aus, welche ursprünglich für die Bundesgartenschau 2005 in München entworfen und anschließend vom Kulturmarkt erworben wurden. Das Lauinger Nest besteht aus Reisigbündeln, die ringförmig aufgeschichtet werden. Zusätzlich zu den fünf riesigen Eiern, die von lokalen Künstlern aus dem Landkreis Dillingen bemalt wurden, ist das Nest mit über 75.000 bemalten Kunststoffeiern gefüllt. Die Eröffnung dieser besonderen Ausstellung ist am Sa., den 01.04.2023. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de

Kurs-Nr. L-X303 Lauingen

Gang durch Lauinger Kirchen: Elisabethenstiftung

Wann: Sa, 13.05.2023, 17:00 Uhr

Die Veranstaltungsreihe „Gang durch Lauinger Kirchen“, organisiert durch den Kulturmarkt Lauingen, findet mittlerweile zum sechsten Mal statt. Der diesjährige Rundgang führt in die Elisabethenstiftung. Nach der Maiandacht schließt sich ein Rundgang durch die Elisabethenstiftung an. Im Albertus Magnus Saal klingt die Veranstaltung aus. Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de (Änderungen vorbehalten. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de)

Kurs-Nr. L-X304 Lauingen

„Was, das gibt's in Lauingen?“ BESICHTIGUNG EINER LAUINGER FIRMA

Wann: Mi, 14.06.2023, 14:00 Uhr

Zum zweiten Mal organisiert der Kulturmarkt Lauingen nun eine Besichtigung einer Lauinger Firma. Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter www.kulturmarkt-lauingen.de Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de

Kurs-Nr. L-X305 Lauingen

5. Lauinger Klaviertage

Wann: 07.09. - 10.09.2023

Zum fünften Mal finden im September die „Lauinger Klaviertage“ statt. Veranstaltet werden Workshop und Konzerte vom Kulturmarkt Lauingen e.V. in Kooperation mit der Stadt Lauingen und dem Albertus-Gymnasium Lauingen. Der Workshop richtet sich an fortgeschrittene Schüler, Studenten, Erwachsene, Pianisten und Klavierpädagogen. Eingerahmt wird der Kurs von zwei Konzerten, die im Rathaussaal der Stadt Lauingen stattfinden.

Eröffnungskonzert: Do., den 07.09.2023, um 19:30 Uhr.

Abschlusskonzert: So., den 10.09.2023 um 17:00 Uhr.
Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de (Änderungen vorbehalten. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de)



Waschen Sie Ihr Auto so oft Sie wollen!



Wasch-Flatrate
Ab
€ 17.95
pro Monat

Die EasyCarWash App:

- * **Flatrate:** Waschen Sie so oft Sie möchten
- * **Komfortabel:** Bargeldlose Autowäsche
- * **Intelligent:** Immer ein sauberes Fahrzeug

Autowäsche endlich einfach

Jetzt herunterladen!



Arbeitsgemeinschaft Schwäbisches Donaumoos e. V.



Kurs-Nr. G-X210 Gundelfingen

Frühling im Donauwald

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 12.03.2023, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotanseiche Gundelfingen
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Wenn Vogelgesang sich wieder hören lässt, der Specht trommelt und die zarten Farben der Frühjahrsblüher das Auge erfreuen, ist es soweit: Der Auwald erwacht aus dem Winterschlaf und bezaubert all unsere Sinne. Bringen Sie sich bei diesem Spaziergang in Frühlingstimmung und nehmen Sie nebenbei viel Wissenswertes mit.

Kurs-Nr. G-X211 Gundelfingen

Wilder Umbruch im Mooswald

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 17.03.2023, 16:30 - 19:00 Uhr
Wo: Parkplatz Fetzer Mooswaldsee
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Der Günzburger Mooswald steht im Wasser, vom Winter bis ins Frühjahr ist er zu einem „Wasserwald“ geworden. Die Entwicklung zu solch einem Bruchwald ist bereits im Gange. Ganz wichtig ist nun eine ausreichende Wasserversorgung auch im Sommer. Vielleicht könnte die naheliegende Nauleitung hier helfen. Was sind nun die Besonderheiten hier, sind es die toten Bäume, die Tiere, das Wasser? Warum überlässt man den Wald sich selbst? Diese und andere Fragen werden auf dem Spaziergang durch diesen außergewöhnlichen Wald erklärt. Ausklingen wird der Spaziergang auf dem Vogelturm mit Blick auf die gefiederten Übernachtungsgäste im und am Wasser.

Kurs-Nr. G-X212 Gundelfingen

Im Wiesenbrüterparadies

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 25.03.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Weiler Schwarzenwang
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Faszination Schwäbisches Donaumoos im Frühling: weite offene Landschaft, Lerchen jubilierten, melancholisch ertönt der laute Balzruf des Großen Brachvogels, Kiebitze tollten in der Luft, die Bekassine zeigt ihren spannenden Sturzflug über ihrem nassen Revier. Der Erhalt ausgedehnter Grünlandflächen als Lebensraum der wiesenbrütenden Vögel und die Beweidung mit den Schottischen Hochlandrindern im Herzen des Moores sind ein Teil dieser Bemühungen. Ein Blick auf die rastende Wasservogelwelt von einem Beobachtungsturm am Schurrsee rundet die abwechslungsreiche Tour ab.

Kurs-Nr. G-X213 Gundelfingen

Natur für Erholungssuchende

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 28.04.2023, 17:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Wann waren Sie das letzte Mal am Abend ohne elektrisches Licht draußen in der Natur? Nicht noch rasch Unerledigtes wegarbeiten, sondern bewusst in der Natur bleiben und das natürliche Ende des Tages erleben. Das abgelegene Donaumoos lädt zum Abendspaziergang und fasziniert mit verblasenden Farben, dem sich legenden Wind und seiner immer stiller und ruhiger werdenden Welt ohne menschliche Störgeräusche. Bitte an warme Kleidung und gutes Schuhwerk denken.

Kurs-Nr. G-X216 Gundelfingen

Entlang der Donauleite

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 05.05.2023, 16:00 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bauernkriegdenkmal Bibertal
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Natur ist schön, erholsam, voller Genuss. Unser Spaziergang führt durch eine zauberhafte und wilde Landschaft, die auf engstem Raum eine erstaunliche Artenvielfalt in unterschiedlichen Waldtypen birgt. Lassen Sie sich begeistern von beeindruckenden Baumgestalten und Überlebenskünstlern an extremen Standorten.

Kurs-Nr. G-X218 Gundelfingen

Vogelkundliche Exkursion im Moos

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 07.05.2023, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Birkenried
Gebühr: keine Gebühr

Der Große Brachvogel, die Bekassine (auch als „Himmelsziege“ bekannt) und der Kiebitz sind einige der seltenen Vögel, die im Gundelfinger Moos heimisch sind. Über 150 Vogelarten brüten heute in diesem Naturschutzgebiet, was das Gundelfinger Moos zu einem Vogel-Lebensraum ersten Ranges in Süddeutschland macht. Vom Beobachtungsturm aus gewinnen Sie neue Perspektiven – auf das Gundelfinger Moos selbst und die zahlreichen Wasser- und Watvögel.



Kurs-Nr. G-X219 Gundelfingen

Brennende Schönheiten

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: So., 04.06.2023, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Reisensburg, Parkplatz Sportplatz
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Im Röhricht des breiten und naturnahen Schilfgürtels der Donau hat eine Lebensgemeinschaft wassergebundener Tiere und Pflanzen ihren Lebensraum, den es zu erleben und entdecken gilt. Der Aschau-See ist ein weiteres Ziel der Führung. Hier hat die Auwald-Natur Vorrang vor menschlicher Freizeitnutzung. Auf dem Rückweg gilt die Aufmerksamkeit den Pflanzenschönheiten der Brennen im Auwald.

Kurs-Nr. G-X221 Gundelfingen

Exkursion: Leipheimer Moos

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 16.06.2023, 16:00 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Niedermoore sind seltene Landschaften. Sie entstanden nur, wo es sehr viel Wasser gab. Dort entwickelte sich eine ganz eigene Pflanzen- und Tierwelt, allesamt hervorragend an diesen Lebensraum angepasst. Wir erkunden diese Vielfalt, die sich durch die Wiedervernässung wieder neu entwickelt. Lassen Sie sich bei unserer aufregenden Wanderung durch dieses Kleinod der Natur erklären, wie diese Tiere die Landschaft offenhalten, die Artenvielfalt steigern und durch den Erhalt des Moores das Klima schützen.

Kurs-Nr. G-X222 Gundelfingen

Vogelkundliche Exkursion im Moos

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 25.06.2023, 08:00 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotanseiche Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Harald Böck, langjähriger Vogelexperte und mit dem Auwald von Kindesbeinen an vertraut, vermittelt den Teilnehmerinnen neben den vielseitigen Gesängen und Rufen der dort beheimateten Vögel auch wichtige Grundlagen des Naturschutzes. Wertvolle alte Baumbestände werden auf dieser Führung ebenso zu sehen sein wie Altwässer und der Faiminger Stausee, der ein Eldorado für Zugvögel in den Winter- und Frühjahrsmonaten darstellt.

Kurs-Nr. G-X224 Gundelfingen

Morgenstimmung

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Sa., 01.07.2023, 05:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Das Schwäbische Donaumoos. Erleben Sie unser Moos im Morgenlicht, seine besondere Tier- und Pflanzenwelt und das sensible Gleichgewicht der Natur im Niedermoor. Lassen Sie sich überraschen, wie positiv sich die Maßnahmen zum Schutz dieses wertvollen Lebensraumes bereits auswirken. Und genießen Sie die Ruhe bei einem kleinen Frühstück am Bohlenweg, bevor das Leben draußen voll erwacht (Bitte eine Tasse von zu Hause mitbringen!).

Kurs-Nr. G-X226 Gundelfingen

Familien-Exkursion – Moorsommer

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 15.07.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Bei dieser insbesondere für Familien ausgerichteten, erlebnisorientierten Moorwanderung wollen wir gemeinsam viel entdecken. Wir staunen über die Anpassung der „Riedbewohner“ an ihren Lebensraum und hören spannende Geschichten über den Torfabbau, aus der Insektenwelt und über die magische Nutzung mancher Kräuter. Weidetiere stehen am Wegesrand, den Lebensraum des Bibers wollen wir hautnah durchwandern. Zurück geht es über einen spannenden Moortrampelpfad – mit nassem Boden ist zu rechnen!



**Info und
Anmeldung direkt
bei der ArGe Donaumoos:
Tel.: 08221/7441
oder per Mail:
sekretariat@arge-donaumoos.de**



Seifensieden im Kaltverfahren

Kurs-Nr. G-X250A Gundelfingen

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 09.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X250B Gundelfingen

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 16.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Unsere Haut ist unser größtes Organ und verdient es, von uns verwöhnt zu werden. Handgesiedete Seifen können schadstofffrei hergestellt werden und kommen 100% ohne Chemikalien und Mikroplastik aus! Wir ersparen uns viel Verpackungsmaterial und können Zutaten aus unserem Garten verwenden, ganz ohne lange Transportwege. Das ist nachhaltig und aktiver Naturschutz! Unser Körper und die Natur danken es uns! Bei diesem Workshop erlernen wir die wichtigsten Grundlagen des Kaltsiedeverfahrens und stellen unsere eigene Seife her.

Kurs-Nr. G-X251 Gundelfingen

Wildes Triumvirat – Fit mit essbaren Wildpflanzen

Leitung: Andrea Junghanns
Wann: 3 x ab Mi., 22.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net (inkl. Material)

„Wildpflanzen fast vergessen, Wildpflanzen kann man essen! Ob im Salat als Gemüse oder Saft, hol' dir deine wilde Kraft!“ Wie das geht, zeigt Andrea Junghanns an drei Abenden, die auch einzeln buchbar sind. Giersch, Brennnessel und Löwenzahn sind drei wundervolle und gesunde Wildpflanzen die überall bei uns wachsen. Neben dem Sammeln und Pflanzenporträts werden einfache und leckere Zubereitungsarten vorgestellt. Termine: 22.03.23 - Giersch / 19.04.23 - Brennnessel / 10.05.23 - Löwenzahn

Kurs-Nr. G-X252 Gundelfingen

Was ist los im Moos?

Leitung: Sylvia Bredl
Wann: So., 19.03.2023, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kinderführung „Was ist los im Moos?“ Als Forscher nehmen wir die Ausstellung zum Schwäbischen Donautal einmal ganz genau unter die Lupe. Dabei bauen wir uns ein eigenes Donaumoos und lernen einige Bewohner wie die

Wiesenbrüter und Insekten näher kennen. Mit Experimenten und Rätseln lösen wir gemeinsam unsere Fragen. Teilnehmerinnen: Kinder von 4 bis 8 Jahre

Kurs-Nr. G-X253 Gundelfingen

Praxistag Baumschnitt

Leitung: Ulrich Kastler
Wann: Do., 23.03.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Sie legen selbst Hand an! Praktische Übungen unter Anleitung zum Erziehungs- und Unterhaltungsschnitt an Bäumen unterschiedlichsten Alters. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger gleichermaßen und gibt Entscheidungshilfen zur Baumpflege. Mitzubringen: Schnittwerkzeug, Sägen und Obstbaumleiter, wenn vorhanden Klettergurt.

Alpakawanderung für Familien

Kurs-Nr. G-X254A Gundelfingen

Leitung: Umweltstation Mooseum
Wann: Mi., 12.04.2023, 14:30 - 17:00 Uhr
Wo: Alpakahof Günzburg - Riedhausen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X254B Gundelfingen

Leitung: Umweltstation Mooseum
Wann: Sa., 24.06.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Alpakahof Günzburg - Riedhausen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

An diesem Nachmittag habt ihr die einmalige Gelegenheit, die freundlichen und zahmen Alpakas bei einer kleinen Wanderung kennen zu lernen. Ihr erfahrt, wie diese Tiere leben und gepflegt werden und könnt draußen im Gelände den Tieren beim Führen ganz nahe sein.



Kurs-Nr. G-X255 Gundelfingen

Wildkräuter am Wegesrand

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Sa., 15.04.2023, 15:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kräuterwanderung und -verarbeitung
Die Natur bietet uns die besten Wirkstoffe, um unseren Körper zu entgiften, fit in den Frühling zu starten und gesund durchs Jahr zu kommen. Bei einer kleinen Wanderung sammeln wir die ersten frischen Heilkräuter. Danach werden die gesammelten Heilkräuter im mooseum zu Salbe, Tinktur und einem leckeren Wildkräuterimbiss verarbeitet.

Weidenflechten Chaosgeflecht

Kurs-Nr. G-X256A Gundelfingen

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Sa., 22.04.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X256B Gundelfingen

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Sa., 22.04.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Wer fertigen im Chaosgeflecht wahlweise ein Herz, eine Kugel oder einen Korb für Haus oder Garten. Diese lassen sich auch schön mit Lichterketten schmücken - für ein stimmungsvolles Ambiente. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. G-X258 Gundelfingen

Wanderung im Dattenhauser Ried

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: So., 30.04.2023, 13:30 - 16:30 Uhr
Wo: Landhoten „Zum Adler“, Oberbechingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Die Wanderung führt ins Naturschutzgebiet Dattenhauser Ried, dem größten Feuchtgebiet der Schwäbischen Alb und eines der wertvollsten Juramoore überhaupt. Im Niedermoorgebiet zwischen Oberbechingen und Ziertheim findet sich ein gutes Beispiel, wie sich Landschaft durch Eingriffe verändert. Wegelänge: ca. 5 Kilometer; Dauer: ca. 3 Stunden.



Kurs-Nr. G-X259 Gundelfingen

Weidetiertag Spezial!

Leitung: Umweltstation Mooseum
Wann: So., 14.05.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

„Alles rund um Schafe“
Der diesjährige Weidetiertag steht unter einem Spezialthema: Heuer dreht sich alles um Schafe. Die Tiere sind die wichtigsten, natürlichen Weidepfleger in unserer Region. Wir zeigen alles rund ums Schaf: Wie lange leben Menschen und Schafe schon zusammen? Schafe liefern uns auch Wolle und Nahrung, natürlich sind auch echte Tiere wieder zu Gast. Mit dabei sind außerdem Aktionen zum altem Handwerk, Ausfahrten mit dem Moos-Mobil und ein buntes, musikalisches Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie.

Sensenmähkurs

Kurs-Nr. G-X260A Gundelfingen

Leitung: Wilhelm Rochau
Wann: Fr., 19.05.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X260B Gundelfingen

Leitung: Wilhelm Rochau
Wann: Fr., 23.06.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Fast in Vergessenheit geraten ist das Mähen mit der Sense. Dabei ist die Sense das ideale Gerät für die Pflege kleiner und mittelgroßer Gärten und ein wichtiges Werkzeug in der Biotoppflege. Im Kurs erlernen die TeilnehmerInnen das Dängeln und Einstellen der Sense sowie natürlich das richtige Mähen. Bitte Sense und Wetzstein mitbringen.



**Info und
Anmeldung
direkt im mooseum:
Tel.: 07325/952583**



§ STEUERBERATUNG § ERFOLGSPLANUNG § VERTRÄGE § VORSORGE

Joachim Matheis GmbH,
Steuerberatungsgesellschaft
Sudetenring 8
89423 Gundelfingen
(09073) 99760-0
mail@stb-matheis.de

www.stb-matheis.de

Unser Team...

... macht unser Fachgeschäft und Ihr Einkaufserlebnis aus! Mit der kompetenten Beratung unserer freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden Sie Ihre individuellen Lieblingsteile: **Hochwertige Heimtextilien rund um Schlafen, Wohnen, Küche, Bad und vieles mehr zum Wohlfühlen zu Hause.**

Außerdem bieten wir Ihnen eine sehr große Auswahl an **Baby- und Kindermode** (Gr. 44 bis 140), Taufartikeln sowie Spielzeug und Kinder-Geschenken (0 bis ca. 6 Jahre).

Für die ganze Familie finden Sie bei uns **Nachtwäsche, Unterwäsche und Homewear.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

 **Erwin Müller®**

Öffnungszeiten
Fachgeschäft und Lagerverkauf:
Mo bis Fr: 9 - 18 Uhr
Sa: 9 - 16 Uhr

folge uns!



Filiale Erwin Müller

Buttstraße 2 · 86647 Buttenwiesen · Tel. 08274/52-137 · filiale.erwinmueller.de



Frauen begeben Frauen



Wir wollen einen Kreis für Frauen schaffen, die sich begegnen wollen und am kulturellen Austausch interessiert sind. Wir freuen uns auf Frauen aus allen Nationen, aus allen Generationen und aus allen Lebenssituationen.

Weitere Informationen und Anmeldung über Rajaa Nußbaum (09072/1292) und Helma Haack (09072/6468)

Kurs-Nr. G-X261 Gundelfingen Zeit der Kräuternernte

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Mi., 21.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Zu keiner Zeit im Jahr strahlt die Sonne länger. Wir genießen die Fülle, die uns die Natur schenkt und sammeln Kräuter, die nun gehaltvoll und in ihrer vollen Kraft geerntet werden können. Wir erlernen die Grundlagen des Kräutersammelns und werden die wertvollen Inhaltsstoffe mit verschiedenen Methoden für die kältere Jahreszeit konservieren. Abschließen werden wir diesen besonderen Abend mit einem kleinen Sonnwendfeuer und einem sinnlichen Räucheritual.

Festes Shampoo selbst herstellen

Kurs-Nr. G-X262 Gundelfingen
Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 06.07.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X262 Gundelfingen
Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 06.07.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Haarseifen sind gesiedete Seifen. Sie unterscheiden sich in den Inhaltsstoffen von den festen Shampoostücken, aber auch im Entstehungsprozess. Da Haarseifen nicht für jedes Haar geeignet sind, findet man in den festen Shampoostücken gute Alternativen, denn es kann nach eigenen Bedürfnissen hergestellt werden. Mit verschiedenen Fetten und ätherischen Ölen kreiert man die pflegenden Eigenschaften seines persönlichen Shampoostücks. Außerdem werden wir in diesem Workshop auch noch andere DIY Körperpflege herstellen.

Kurs-Nr. G-X271 Gundelfingen Weltfrauentag

Leitung: Rajaa Nußbaum, Helma Haack
Wann: Mi., 08.03.2023, 09:00 - 11:30 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 29,00 €

Wir wollen fit bleiben und den Weltfrauentag sportlich feiern. Eine Schnupperstunde „Ganzkörpertraining“ mit Musik sorgt für ein gutes Gefühl und Lust auf Bewegung. Eine Yogaeinheit befreit den Geist und ein kleiner Vortrag über ätherische Öle und deren Wirkung auf Körper und Seele rundet unseren Vormittag ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach mitmachen und Spaß haben.

Kurs-Nr. G-X273 Gundelfingen Friseurmuseum Neu-Ulm

Leitung: Rajaa Nußbaum, Helma Haack
Wann: Sa., 13.05.2023, 09:00 - 14:00 Uhr
Wo: Neu-Ulm
Gebühr: steht noch nicht fest

Frauen und Haare - Ein ganz besonderes Kapitel! Wir besuchen das Friseurmuseum in Neu-Ulm, wo es viel Interessantes und Skurriles zu erfahren gibt. Wie man sein Haar trägt, ist mehr als eine Frage der Mode. Schon in der Antike waren mit Haaren soziale und kulturelle Zuschreibungen verbunden. Und das gilt bis heute. Seien Sie gespannt auf eine unterhaltsame Führung durch den Sammler persönlich.

Kurs-Nr. G-X274 Gundelfingen Pferdekutschfahrt

Leitung: Rajaa Nußbaum, Helma Haack
Wann: Sa., 08.07.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Niederstotzingen
Gebühr: 3,00 €

Eine Pferdekutschfahrt durch die Umgebung von Niederstotzingen ist nicht nur romantisch, sondern auch ein herrliches Naturerlebnis. Verbunden mit einem Picknick verbringen wir einen herrlichen Nachmittag. Und vielleicht weiß der Kutscher noch so Manches aus früheren Zeiten zu erzählen.

Info und
Anmeldung
direkt im mooseum:
Tel.: 07325/952583



KREATIVES UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Literatur

Kurs-Nr. G-K160 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei Gundelfingen
Wann: Di., 14.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 5,00 € (vor Ort zu bezahlen)

Als Vorbereitung für dieses Treffen in der Bücherei lesen alle Interessierten im Vorfeld das Buch „Die Berge, der Nebel, die Liebe und ich“ von Tessa Randau (dtv Verlag, ISBN„978-3423349987). In netter Runde möchten wir uns dann über das Buch austauschen und besprechen, was es so besonders macht oder auch, worin seine Schwächen liegen. Gerne dürfen eifrige Leser auch nur zum Zuhören kommen und sich inspirieren lassen. Vielleicht möchten Sie aber auch selbst bei einem Glas Wein oder einer Tasse Tee Ihr Lieblingsbuch vorstellen.

Anmeldungen und weitere Informationen über Sandra Müller (Stadtbücherei Tel: 09073-91995).

Bildnerisches Gestalten

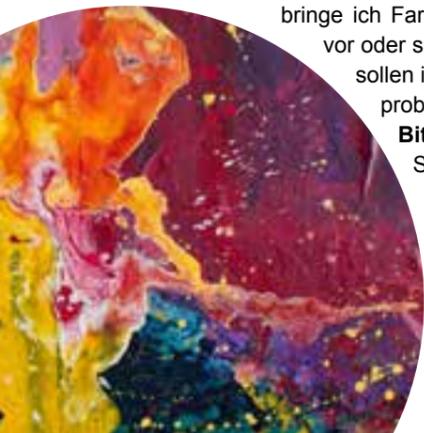
Kurs-Nr. L-K309 Lauingen

Bildnerisches Gestalten: Der Weg ist das Ziel

Leitung: J. Paul Menz, freischaffender Künstler
Wann: 7 x ab Mo., 13.03.2023, 19 - 21 Uhr und Sa., 20.05.2023 von 10 - 18 Uhr (mit Mittagspause)
Wo: Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)
Gebühr: 69,00 €

Welche Farbe wähle ich? Mit welchem Werkzeug bringe ich Farbe auf? Gehe ich bedächtig vor oder spontan? Diese Möglichkeiten sollen im Acryl-Mischtechnikkurs erprobt werden.

Bitte mitbringen: Tusche, Spachtel, Acrylfarben, Malunterlagen, Keilrahmen.



Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

Aquarellmalerei

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Do., 02.03.2023, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 39,00 €

Gerade die Aquarellmalerei eignet sich dafür, das Malen für sich zu entdecken und mit den eigenen Fähigkeiten mit Freude zu experimentieren. Verschiedene Techniken werden erlernt, vorhandene Kenntnisse ergänzt und vertieft. Dabei kommt es darauf an, Form, Farbe, Inhalt und Technik im Bild zu einer Einheit zusammenzufassen. Individuelle Förderung, Freude und Begeisterung sind garantiert!

Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas

Kurs-Nr. LK314 Lauingen

Aquarellmalerei am Wochenende

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 3 x ab Sa., 04.03.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 37,00 €

Die Aquarellfarbe mit Ihrer Leuchtkraft und Transparenz werden wir mit verschiedenen Techniken kennenlernen.

Kursbeschreibung siehe L-K313

Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas

Kurs-Nr. Z-K661 Zusamtal

Aquarellieren auf Schwarz

Leitung: Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei
Wann: Sa., 11.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Auf schwarzem Untergrund zu aquarellieren eröffnet neue Möglichkeiten - von geheimnisvollen Mondbildern bis zu durchscheinenden Blumen oder Schmetterlingen. Die Kursleiterin malt das Motiv Schritt für Schritt vor und betreut Sie bei der Entstehung Ihres Bildes. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Natürlich werden Sie individuell betreut. Sie können alle Materialien bei der Kursleiterin erwerben. Infos zu meiner Person und meiner Malerei finden Sie unter www.atelier-sk.com.
Bitte mitbringen: Aquarellausrüstung soweit vorhanden, Skizzenblock, großes Wassergefäß, Papier-Taschentücher, altes Handtuch, Materialgeld (je nach Bedarf, ca. 30,00 €).

Kurs-Nr. G-K253 Gundelfingen

Aquarell Workshop

Leitung: Kulturgewächshaus Birkenried
Wann: Fr., 05. bis So., 07.05.2023, 09:00 - 17:00 Uhr
Wo: Kulturgewächshaus Birkenried, Gundelfingen
Gebühr: 270,00 €, inkl. Mittagessen
Veranstalter: Kulturgewächshaus Birkenried

Im Workshop können begeisterte Aquarellmaler/innen ihre Aquarelltechnik verbessern und bisherige Kenntnisse perfektionieren. Die Workshops von Martin Lutz haben in Birkenried bereits vielen Künstlern und Amateuren geholfen, technische Schranken zu überwinden und sich konsequentes Vorgehen anzueignen.

Anmeldung direkt über info@birkenried.de

Kurs-Nr. Z-K662 Zusamtal

Aquarell: FARBE am Pinsel: berauschend bunt!

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 06.05.2023, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Wir lassen uns einfangen vom Zauber der Natur, von der Pracht der Blumen und malen Natur und Landschaft im Frühlingserwachen. Blicken wir doch mal über den Gartenzaun, unternehmen wir eine Landpartie im Frühling oder einen Waldspaziergang. Es gibt viel zu entdecken! In diesem Kurs biete ich euch allerschönste Motive an. Eine Herausforderung für jeden Teilnehmer, der sich gerne mit einem Motiv auseinandersetzen möchte und Lust am Experimentieren hat. Farbe am Pinsel und los geht's. In kleinen Vorführungen zeige ich die vielen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei. Wir erforschen neue Wege im Umgang mit Aquarellfarbe. Wir malen berauschend bunte Bilder und/oder ruhig unbunte Aquarelle und staunen über die Kraft und Wirkung der Farbe, dem freien Farbfluss und dem Zufall. Skizzen und Entwürfe helfen, die gewählten Motive zu erfassen. Wir suchen nach dem richtigen Bildausschnitt, besprechen gemeinsam Bildaufbau und das Bildformat. Wir malen Aquarelle ohne Vorzeichnung und Aquarelle unter Einbeziehung der Zeichnung. Und gefällt das Aquarell gar nicht, staunen wir über die Überzeichnung mit Fineliner (wasserfest) und/oder Bleistift. Jeder Teilnehmer wird eigene

Kultur macht stark.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Nutzen Sie unsere Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern!



Vorlieben entdecken und in seinem eigenen Stil malen. Bildvorlagen für die Motive verteile ich im Kurs. Gerne kann auch eigenes Fotomaterial zur Vorlage dienen. Ein Aquarellworkshop für alle experimentierfreudigen Teilnehmer. Jeder kann in diesen

Kurs einsteigen und wird individuell betreut.

Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, finden Sie weitere Infos zu mir und meiner Arbeit im Internet unter www.monika-lehmann.de

Bitte mitbringen: Aquarellpapier ab 300g, Skizzenpapier 170g, Aquarellfarben und Pinsel, Wasserbehälter, feiner Wasserzerstäuber, Mallappen, Fön, weicher Bleistift ab 6B, Abdeckung für Arbeitstische. Bei Rückfragen zum Material erreichen Sie mich unter info@monika-lehmann.de.

Kurs-Nr. Z-K663 Zusamtal

Aquarell: Tanz der Farben

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 08.07.2023, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Richtig sehen. In schneller Skizze das Wesentliche erfassen. Gesehenes wiedergeben in einem Spiel aus Linien und Kritzelei, Formen und Farben. Doch die Zeichnung ist nicht das Ziel, sondern die Vorbereitung für unser Aquarell. Unsere Motive sind Menschen in Bewegung und Stille Leben. Im ersten Moment starke Gegensätze, doch schnell bemerkt jeder Teilnehmer, wie sich diese Gegensätze befruchten. Mit einer Leichtigkeit und Transparenz wird im Malprozess der Pinsel die Farben zum Tanzen bringen. Unsere Motive sind Gefäße auf bunter Tischdecke, Töpfe am Marktstand, Menschen im Gespräch, auf der Bühne, beim Tanz. Wir üben uns, mit einer Leichtigkeit ein Aquarell zu malen, mit oder ohne Einbeziehung der Zeichnung. Sie entscheiden und erfüllen Ihre eigene Vorgehensweise und Stärken. Wir lassen das Fließen der Farben zu, arbeiten bewusst mit der Spritztechnik und trainieren, mit dem Pinsel zu zeichnen. Mutig üben wir eine schwingvolle Malweise. Es kann ganz einfach sein, wenn wir die Grundformen und das Wesentliche im Motiv erkannt haben. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Hier kann jeder einsteigen, auch für Anfänger geeignet. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, finden Sie weitere Infos zu mir und meiner Arbeit im Internet unter www.monika-lehmann.de

Bitte mitbringen: Aquarellpapier ab 300g, Skizzenpapier 170g, Aquarellfarben und Pinsel, Wasserbehälter, feiner Wasserzerstäuber, Mallappen, Fön, weicher Bleistift ab 6B, Abdeckung für Arbeitstische. Bei Rückfragen zum Material erreichen Sie mich unter info@monika-lehmann.de.



Acryl

Kurs-Nr. G-K212 Gundelfingen

Malen und Spachteln mit Acrylfarben

Leitung: Angelika Holzapfel
Wann: Fr., 21.04.2023, 14:00 - 16:30 Uhr und Sa., 22.04.2023, 14:00 - 16:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 31,00 €

Male den Frühling, male dich glücklich!

Zeit für deinen Lieblingsfarbton, Zeit für ein Frühlingbild, oder Zeit um unfertige, beleidigte Bilder fertigzustellen.

Das Bild bekommt einen dunklen Anstrich. Mit Weiß und Spachtelmasse bearbeiten wir den Hintergrund, danach folgen die Farben. Damit holen wir die Leuchtkraft in den Vordergrund. Gerne kannst du deine unfertige bemalte Leinwand mitbringen. In entspannter Atmosphäre kannst du an zwei Tagen experimentieren, ausprobieren und deine Bildideen umsetzen. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, aber auch an Kreative mit Malerfahrung. Die Kursleiterin stellt Pinsel, Spachtel, Farben und Spachtelmasse gegen eine kleine Gebühr bereit.

Bitte mitbringen: Farben (auch schwarz und weiß), Pinsel, Spachtel, mehrere Leinwände, Malkittel, Lappen, mehrere verschließbare Behälter für Farben, eine große Folie zum Abdecken der Tische



Kursabend ein bunter Stein, der z.B. Dekoelement, Briefbeschwerer oder auch ein Geschenk sein kann. Gipsrohling, Farben und Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Beispielbilder finden sich auf der vhs-Homepage.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung tragen. Materialgeld 15,00 € (für Gipsrohling, Farben und Lackierung). Werkzeug wird gestellt.

Kurs-Nr. L-K311 Lauingen

Dot Painting – Fensterdekoration Sonnenfänger

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 23.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 15,00 €

Dieser Kurs ist für alle, die Farben lieben und gerne künstlerisch-kreativ tätig sind. Dot-Painting ist eine meditative und zugleich einfache Maltechnik. Punkt für Punkt wird dabei ein individuelles und wunderschönes Kunstwerk gestaltet. Dabei kann man wunderbar entspannen und seine Gedanken fließen lassen. An einem Abend bemalen wir 3 Acrylscheiben. Untereinander aufgehängt wird daraus eine Fensterdekoration. Das durchscheinende Licht bringt die Acrylfarben richtig zum Leuchten und ein zusätzlicher Kristall fängt die Sonnenstrahlen ein und reflektiert sie effektiv ins Zimmer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich. Benötigtes Material und Werkzeug werden gestellt.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung tragen, Materialgeld 15,00 €, eigenes Werkzeug (falls vorhanden).

Dot Painting

Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

Dot Painting - Grundkurs

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 09.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 15,00 €

Dieser Kurs ist für alle, die Kunst und Handarbeit mögen, Farben lieben und gerne kreativ sind. Dot-Painting ist eine meditative und zugleich einfache Maltechnik. Punkt für Punkt wird dabei ein individuelles und wunderschönes Kunstwerk gestaltet. Dabei kann man wunderbar entspannen und seine Gedanken fließen lassen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Mit Anleitung der Dozentin und einer Vorlage entsteht am

Mosaik

Kurs-Nr. Z-K675 Zusamtal

Deko aus Mosaik

Leitung: Jessica Mair
Wann: Do., 11.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz, Pestalozzistr. 16, Werkraum
Gebühr: 15,00 €

Wir fertigen aus Tiffany-Glas und Crackle-Mosaik dekorative Kugeln, zauberhafte Windlichter und vieles mehr. Dabei werden Styropor-Formen oder Glasgefäße mit zerbrochenen Glasstücken beklebt und anschließend mit Fugenmasse verfügt.

Bitte mitbringen: Schürze, alte Lappen, Materialgeld (je nach Verbrauch ca. 15,00 – 20,00 € pro Teil).

Töpfern

Kurs-Nr. G-K211 Gundelfingen

Kreatives Töpfern

Leitung: Maria Bayer, Fachlehrerin für Gestalten
Wann: Fr., 31.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Tonraum UG
Gebühr: 28,00 €

Sie haben Ideen gesammelt, mit denen Haus und Garten noch gemütlicher werden? Dann können Sie ihrer Kreativität hier freien Lauf lassen. Egal ob Sie erste Erfahrungen mit Ton sammeln möchten oder Ihre Fertigkeiten erweitern möchten, die Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Kursgebühr beinhaltet einen Schrühbrand. Auf Wunsch kann glasiert werden. Kosten für den Glasurbrand sind extra abzurechnen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit weißem oder braunem Ton arbeiten möchten. Die Materialkosten (ca. 14,00 € für Ton) sind direkt vor Ort zu bezahlen.

Ein weiterer Termin zum Glasieren wird im Kurs vereinbart.

Bitte mitbringen: eine große, unlackierte Holzplatte, Wellholz, Messer, alten Lappen

Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja

KURS FÜR ANFÄNGER AM DIENSTAG

Kurs-Nr. Z-K676 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 28.03.23, 17:00 - 21:00 Uhr, Di, 18.04.23, 17:00 - 19:00 Uhr und Di, 25.04.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-K678 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 23.05.23, 17:00 - 21:00 Uhr, Di, 13.06.23, 17:00 - 19:00 Uhr und Di, 20.06.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen
Gebühr: 60,00 €

Töpfern ist ein einzigartiges und uraltes Handwerk. Bereits tausende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasierten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Spannung, das Formern und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen.

Im Anfängerkurs lernen wir, mit Ton umzugehen und bauen auf der Kugel- oder Ei-Form auf, z.B. eine beleuchtete Kugel, eine Rosenkugel für den Garten, eine lustige Schnecke, einen Fisch oder diverse Schälchen. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden.

Ablauf: 1. Abend: kurze theoretische Einführung: Tonsorten, Brandverfahren. Technik. Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts
2. Abend: Glasieren
3. Abend: Abholung der fertigen Stücke und kurze gemütliche Abschlussrunde
Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Getränk, Materialgeld (je nach Verbrauch, ca. 15,00 €).



Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja

KURS FÜR ANFÄNGER AM DONNERSTAG

Kurs-Nr. Z-K677 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 30.03.23, 17:00 - 21:00 Uhr, Do, 20.04.23, 17:00 - 19:00 Uhr und Do, 27.04.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-K679 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 25.05.23, 17:00 - 21:00 Uhr, Do, 15.06.23, 17:00 - 19:00 Uhr und Do, 29.06.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen
Gebühr: 60,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-K676 und Z-K678.

Die Kreativ-Angebote unserer vhs ermöglichen den TeilnehmerInnen, sowohl erste Grundlagen als auch neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentenInnen besitzen die kunsthandwerklichen Fähigkeiten, die Teilnehmer in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.



Gestalten mit Ton - für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. G-K215 Gundelfingen - Kurs I

Leitung: Michael Plohmann, Künstler
Wann: Sa., 04.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr und Sa., 18.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen
Gebühr: 90,00 €, zzgl. Material und Brand

Kurs-Nr. G-K216 Gundelfingen - Kurs II

Leitung: Michael Plohmann, Künstler
Wann: Do., 10.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr und Do., 04.05.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen
Gebühr: 90,00 €, zzgl. Material und Brand

Kurs-Nr. G-K217 Gundelfingen - Kurs III

Leitung: Michael Plohmann, Künstler
Wann: Do., 13.07.2023, 18:00 - 21:00 Uhr und Do., 27.07.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen
Gebühr: 90,00 €, zzgl. Material und Brand

Am ersten Abend lernen Sie den Umgang mit dem Material Ton kennen. Es werden Ihnen verschiedene Wege zum Erstellen Ihrer Kunstwerke gezeigt. Sie erlernen unterschiedliche Aufbautechniken, das Bauen mit Tonplatten und freies Modellieren. Bei Interesse steht auch eine elektrische Töpferscheibe zur Verfügung (immer nur ein Teilnehmer). Die gefertigten Objekte werden bis zum zweiten Termin einem (Schrüh-)Brand zugeführt.

Beim zweiten Treffen erfahren Sie alles über Rohstoffe, Farben, Glasuren und Techniken. Nachdem Sie Ihr Objekt selbst glasiert haben, folgt ein zweiter Brand bei 1240 Grad. Danach sind die Werke wasserdicht.

Die Kosten für Schrühbrand und Glattbrand 1240°C, sowie die Materialkosten sind (je nach Verbrauch) direkt mit dem Dozenten abzurechnen.

Handarbeit

Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen

Handarbeits-Treff

Leitung: Claudia Kohout
Wann: 23.01. / 23.03. / 27.04. / 25.05. / 29.06. / 27.07. 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Sie sind interessiert an Stricken und Häkeln? Sie möchten Ihr Hobby im Kreise gleichgesinnter Frauen pflegen? Wir bieten Ihnen hier Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat.



Kurs-Nr. G-K204 Gundelfingen

Handarbeits-Workshop

Leitung: Claudia Kohout
Wann: Fr., 24.03.2023, 18:00 - 23:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 5,00 €

Der erste lange „Handarbeits-Workshop“ startet in der Walkmühle!

An diesem Abend wird es drei einfache Strick- und Häkelmodelle geben, die sie bearbeiten können. Sie dürfen natürlich auch gerne nach Ihren eigenen Vorstellungen stricken oder häkeln. Die Kursleiterin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, egal ob Sie erste Maschen anschlagen möchten oder abketten. Sie können erste Schritte mit Nadel und Wolle erlernen oder auch Ihr Können erweitern - ganz nach Belieben. Wer Interesse an den vorgeschlagenen Modellen hat, schaut einfach ab Ende Januar in der „Wollhütte“ vorbei. Freuen Sie sich auf einen geselligen Abend.

Patchwork

Kurs-Nr. G-K200 Gundelfingen

Patchwork-Treff

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: Di., 07.03. / 04.04. / 02.05. / 06.06. / 04.07. 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Alle an Patchwork interessierten Frauen, die bereits einen entsprechenden Kurs besucht haben und ihr Hobby weiterhin pflegen wollen, erhalten hier Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch.

Wir treffen uns immer am ersten Dienstag im Monat, auch in der Oster- bzw. Pfingstferien. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel.: 09073-7265).

Kurs-Nr. G-K202 Gundelfingen

Patchwork für Geübte

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: 4 x ab Mo., 06.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum, 1. OG
Gebühr: 30,00 €

In diesem Kurs erlernen Sie die neue Patchworkmuster und verfeinern Ihre Technik. Unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie Ihre Nähkenntnisse und verbessern Ihre Fertigkeiten. Jeder kann nach seinen eigenen Vorstellungen ein Muster gestalten. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (09073-7265).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Rastervlies

Nähen

Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding

Kurs-Nr. L-K325 Lauingen

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Fr., 10.03.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €, zzgl. Materialkosten 4,00 € (vor Ort zu bezahlen)

Kurs-Nr. Z-K685 Zusamtal

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 15.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 30,00 €

Sie nutzen Ihre Nähmaschine bisher viel zu wenig, weil kleine oder größere Probleme Ihnen den Spaß verderben? Das werden wir zusammen ändern! Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine (keine Spezialmaschinen, Overlock, Coverlock) kennen. Ob geschenkt bekommen, geerbt oder selbst gekauft - bringen Sie Ihre Maschine mit. Wir besprechen alles, was Sie wissen müssen und wollen: Maschinenteile und Funktionen, Ändern der Maschineneinstellungen, Nadel und Spule, Stichvarianten werden ausprobiert.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Schere, Schreibzeug, Anleitung wenn vorhanden, Materialgeld (ca. 4,00 €), Anschlusskabel nicht vergessen.

Kurs-Nr. Z-K686 Zusamtal

Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding Teil 2: Reißverschluss und Co.

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 25.04.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 40,00 €

Sie kennen sich an der Nähmaschine aus und haben schon Grundkenntnisse oder haben den Kurs „Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding Teil 1“ besucht? Dann vertiefen

wir in Teil 2 das Erlernte und wagen uns an einen Reißverschluss. Dafür schneiden wir ein gefüttertes Täschchen zu, werden eine Applikation aufnähen und den Reißverschluss einnähen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Schere, Stecknadeln, Lineal, Kreide, Bortenreste, passendes Garn, Stoff: 4x ca. 18 x 25 cm Baumwollstoff (ohne Stretch), 22 cm Reißverschluss, Schreibzeug, Materialgeld (ca. 2,00 €). Nähmaschinennadeln, Reißverschlüsse, Aufbügelmotive und Vlieseline können auch im Kurs erworben werden).

Kurs-Nr. Z-K687 Zusamtal

Stofftasche statt Plastiktüte

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 24.05.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 40,00 €

Gestalten Sie Ihre eigene Stofftasche mit Wendefunktion, um beim nächsten Einkauf auf die Plastiktüte verzichten zu können. Wir entwerfen den Schnitt für eine trendige Tragetasche, nähen und verzieren die Tasche nach Ihren eigenen Vorstellungen. Teilnahmevoraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, 2 Stoffstücke (je 100x50 cm), Trägerband (ca. 80 cm), Borten und Bänder, Nähgarn (passend zum Stoff), Maßband oder Lineal, Schere, Stecknadeln, Kreide und Nahttrenner, Materialgeld (ca. 2,00 €), Anschlusskabel nicht vergessen!

Türkranz

Kurs-Nr. W-K506 Wittislingen

Türkranz

Leitung: Manuela Müller
Wann: Do., 20.04.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Man möchte alles etwas sommerlicher und leichter gestalten. In diesem Kurs fertigen wir einen schönen Türkranz an. Sie können sich einen Kranz aus verschiedenen Größen und Materialien aussuchen. Bei Bedarf kann dieser mit schönen Bändern umwickelt werden. Wir formen zunächst aus Nesspressokapseln schöne dekorative Blumen. Diese werden mit anderen Dekoelementen passend zum Frühjahr auf dem Kranz befestigt. Holen Sie sich so den Frühling ins Haus.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole (wenn vorhanden), 2 kleine Brotzeitbrettchen, Getränk, Materialkosten: ca. 25,00 € (werden im Kurs genau berechnet)



Weidenflechten

Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen

Mit Weide Gartenobjekte Kreativ gestalten

Leitung: Luzia Birle
Wann: Fr., 12.05.2023, 15:00 - 19:30 Uhr
Wo: Die Weidenwerkstatt, Talstraße 9, 86424 Breitenbronn
Gebühr: 33,00 €

Bei Luzia Birle finden Sie Alles Schöne und Kreative rund um die Weide.

Außergewöhnliche Weidenobjekte können Sie in einem Weidenflechtkurs selber herstellen.

Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Materialkosten: Je nach Bedarf, 1 Kg Weide kostet 5,00 Euro

Kurs-Nr. L-K321 Lauingen

Weidenflechtkurs: Gartenobjekte mit Herz

Leitung: Manuela Itzelsberger, Floristin
Wann: Do., 30.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 26,00 €
(Eingang und Parkmöglichkeit im Schulhof)

An diesem Abend flechten wir dekorative Gartenobjekte mit Herz: ein tolles Weidenherz für den Garten oder als Türschmuck, ein Gartenstecker mit eingearbeitetem Tonherz oder doch lieber einen tollen Türkranz. Sie entscheiden welches Objekt sie flechten möchten. Zum Schluss haben Sie eine tolle Garten- oder Türdeko für sich selbst oder zum Verschenken, denn ein „herzlicher“ Gruß passt immer. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen unter Anleitung der Dozentin erste Grundlagen des Weidenflechtens.

Eingang und Parkmöglichkeit im Schulhof der Grundschule.
Bitte mitbringen: Gartenschere; Materialkosten je nach Verbrauch 20,00 - 40,00 €

Kurs-Nr. W-K509 Wittislingen

Weidenflechten „Weidenherz als Türschmuck“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Mi., 08.03.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof, 89568 Hermaringen
Gebühr: 35,00 €

Gemeinsam flechten wir ein Herz, das individuell dekoriert ein schöner Türschmuck ist. Dabei lernen Sie gängige Flechttechniken wie zäunen und fitzen kennen. Gerne können Sie auch selbst mitgebrachte Schmuckelemente z.B. Perlen, Wollschnüre, Filzbündel oder ähnliches einflechten.

Sie können das fertige Herz verschenken, als Blickfang an Ihre Eingangstür hängen oder die Wurzelnenden der Ruten eintopfen, damit bald zarte, grüne Blättchen das Herz überziehen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und geübte Flechter*innen geeignet. Das Material stammt aus der Region und wird frisch geschnitten und für Sie vorbereitet.

Bitte mitbringen: gut schneidende Gartenschere, unempfindliche Kleidung, evtl. enganliegende Handschuhe, gerne Dekomaterial, Materialkosten: 10,00 €, direkt vor Ort begleichen.



Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 35 € je nach Verbrauch (inkl. Vase, Lichterkette, Wolle, Seife), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser

Kurs-Nr. W-K502 Wittislingen

Filzschalen selbst herstellen

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mo., 06.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 16,00 €

An einem Abend werden wir unter Anleitung aus Merinowolle die tollen Schalen filzen. Die Filzschalen können nach der Herstellung noch schön dekoriert werden.

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch
Materialkosten: 12,00 €

Filzkurs Lichterhäuschen

Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mo., 24.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

Kurs-Nr. W-K503 Wittislingen

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mi., 26.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merino-Schafwolle und einer LED-Kerze ein Lichterhäuschen.

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch
Materialkosten: 15,00 €

Die Kreativ-Angebote unserer vhs ermöglichen den TeilnehmerInnen, sowohl erste Grundlagen als auch neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentenInnen besitzen die kunsthandwerklichen Fähigkeiten, die Teilnehmer in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.

buttinette

„Am liebsten selbstgemacht!“

Alles für Ihr kreatives Hobby

www.buttinette.de

Industriestraße 22 86637 Wertingen Tel. 08272/9966-33

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–19 Uhr Sa. 9–16 Uhr

Facebook, Pinterest, Instagram, Blog, YouTube, Twitter

Filzen

Nassgefilztes Feenhaus mit Lichterkette

Kurs-Nr. L-K318 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 24.03.2023, 17:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr. W-K507 Wittislingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Mo., 08.05.2023, 17:30 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 18,00 €

Wir umfilzen mit feinsten Merinowolle eine Glasvase als Haus und fertigen zusätzlich eine Filzmütze als Dach. Dabei entsteht - ganz nach den eigenen Ideen und Vorstellungen - ein individuelles Kunstwerk, welches dekorativ und vielseitig eingesetzt werden kann (s. Bilder auf der vhs-Homepage). Beleuchtet wird das Häuschen dann mit einer LED Lichterkette. Dieser Kurs ist für Filz-Anfänger und -Fortgeschrittene geeignet. In kleiner Gruppe werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und

**Kurs-Nr. L-K317 Lauingen****Filzkurs: Windlicht**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 28.04.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 15,00 €

Wir umfilzen an einem gemütlichen Abend eine kleine Glasvase. Ganz ohne Vorkenntnisse werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt. Aus feinsten Merinowolle, warmem Wasser und duftender Seife entsteht dabei ein individuell gestaltetes Windlicht, das ganz nach den eigenen Ideen und Vorstellungen gefertigt wird.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 13,00 € je nach Verbrauch (inkl. Vase), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-K320 Lauingen**Filzkurs: Blumenlicht**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 21.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 18,00 €

Wir filzen an diesem Abend ein Licht in Blumenform. Ganz ohne Vorkenntnisse können Sie dieses fertigen, denn in kleiner Gruppe werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt. Aus feinsten Merinowolle, warmem Wasser und duftender Seife entsteht dabei ein individuell gestaltetes Kunstwerk, das ganz nach den eigenen Ideen und Vorstellungen gefertigt wird. Eine vielseitig einsetzbare, schöne Dekoration, die stimmungsvolles Licht verbreitet!

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 30,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Filzkurs: hängende Filzblüten**Kurs-Nr. W-K508 Wittislingen**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Mo., 17.04.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. L-K319 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 05.05.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 15,00 €

Wir filzen zwei hängende Blüten aus feinsten Merinowolle. Eine vielseitig einsetzbare, schöne und auch frühlingshafte Dekoration! Dieser Kurs ist für Filz-Anfänger und -Fortgeschrittene geeignet. In kleiner Gruppe werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 18,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kunsthandwerk und Schmuck**Kurs-Nr. Z-K670 Zusamtal****Souvenirs, Souvenirs: Zwirnkнопf mit Inhalt**

Leitung: Helene Weinold, zertifizierte Knopfmacherin
Wann: Mo., 13.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 20,00 €

Zwirnknöpfe kennen wir von Urgroßmutter's Bettwäsche: In dieser Tradition fertigen wir große, dekorative Knöpfe aus Aluminiumringen und buntem Garn an, in die wir ein Erinnerungsstück wie z.B. einen schönen Kronkorken oder eine Mün-

ze aus dem Urlaub einarbeiten. Die ca. 5 cm großen Knöpfe lassen sich als Anhänger oder Brosche tragen. Wer mag, versteckt unter dem Kronkorken einen Magneten und verwendet den Knopf als Nadelhalter.

Bitte mitbringen: Schere, Stricknadeln, Kronkorken mit dekorativem Motiv (ohne Knick von der Flasche), Münzen o.ä., Materialgeld (je nach Verbrauch: ca. 5,00 – 10,00 €).

Kurs-Nr. Z-K671 Zusamtal**Blütenbaum oder Rosenstrauß im Zwirnkнопf**

Leitung: Helene Weinold, zertifizierte Knopfmacherin
Wann: Mo., 22.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 20,00 €

Als moderne Weiterentwicklung der historischen Zwirnknöpfe kreieren wir einen blühenden Obstbaum mit knorrigen Wurzeln oder einen üppigen Rosenstrauß in einem Aluminiumring. Der fertige Knopf kann als exklusives Schmuckstück an einer Kette getragen oder in einem Rahmen präsentiert werden.

Bitte mitbringen: Schere, Sticknadeln, Materialgeld (je nach Verbrauch: ca. 5,00 – 10,00 €).

Kurs-Nr. Z-K672 Zusamtal**Viereckknopf mit gewebtem Muster: die Quadratur des Kreises**

Leitung: Helene Weinold, zertifizierte Knopfmacherin
Wann: Mo., 24.04.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 20,00 €

In der Technik des historischen Knopfmacherhandwerks gestalten wir mit Holzrohlingen und buntem Garn geometrische Muster und weben ein Motiv wie z.B. ein Herz ein. Wer mag, entwirft auf Karopapier ein eigenes Motiv. Die Knöpfe können als Anhänger oder Brosche getragen werden oder als Blickfang z.B. auf eine Tasche oder Mütze genäht werden.

Bitte mitbringen: Schere, Sticknadeln, Materialgeld (je nach Verbrauch: ca. 5,00 – 10,00 €).

Kurs-Nr. W-K505 Wittislingen**Boho-Kette**

Leitung: Manuela Müller
Wann: Do., 23.03.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Die kleine Schmuckfabrik, Schillerstr. 27, Dillingen
Gebühr: 12,00 €

Der Sommer steht vor der Tür, die Zeit der schönen Kleider. Ihnen fehlt noch der passende leichte Schmuck dazu? Hier haben Sie die Möglichkeit sich eine schöne lange Kette, oder mehrere kurze Ketten zu fädeln. Das typische an diesen Ketten ist ihre Leichtigkeit und die sommerlichen Farben. Sie können hier aus einem riesigen Fundus wählen und Ihre eigenen

Vorstellungen umsetzen. Die fertige Kette kann ganz nach Belieben noch mit Federn oder Quasten verziert werden.

Bitte mitbringen: Lesebrille, Getränk, Materialkosten: ca. 30,00 € (werden im Kurs genau berechnet)

Kurs-Nr. G-K206 Gundelfingen**Edelstein Armband**

Leitung: Stephanie Rommel
Wann: Di., 18.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Entdecken Sie die Vielfalt der Edelsteine und fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr ganz persönliches Edelsteinarmband (Powerarmband) an. Ob mit Silber oder Goldelementen, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Edelsteine haben unterschiedliche Formen, Farben, Kristallstrukturen und bestehen aus unterschiedlichen Mineralien. Es wird ihnen eine harmonisierende Wirkung auf unseren Körper nachgesagt. Schon in den naturwissenschaftlichen Werken von Aristoteles finden diese Erwähnung. Damit sie in Ihrer Intention und Kreativität völlig frei sein können, werden die von Ihnen gewählten Perlen separat als Materialkosten im Kurs verrechnet. Preise pro Perle zwischen 0,25 € und 1,50 €, Gold- und Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Perlen (je nach Umfang und Perlegröße) pro Armband benötigt.

Kurs-Nr. G-K208 Gundelfingen**Modeschmuck selbst gestalten**

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 06.05.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 24,00 €

Schmuck für alle Gelegenheiten! Für Sie selbst oder als nettes Geschenk für einen lieben Menschen. Sie erlernen den Umgang mit Schmuckwerkzeugen, die Herstellung von Leder- und Schlupfarmbändern und das Fertigen von Ohrschmuck und individuellen Halsketten. Die Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen (Ohringe ca. 4,00 €, Armkette ca. 5,00 €, Halskette 8,00 - 14,00 €). Falls vorhanden, können Perlen oder andere Materialien mitgebracht werden. Es können beispielsweise auch alte Ketten o.ä., die Sie zu Hause haben, umgestaltet oder repariert werden. Evtl. Lesebrille mitbringen.

Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen**Mama und Kind basteln ein Schmuckstück**

Leitung: Manuela Müller
Wann: Sa., 11.03.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Die kleine Schmuckfabrik
Gebühr: 16,00 €

Haben Sie Lust auf einen ganz besonderen Vormittag mit Ihrem Kind? Wie wäre es denn, wenn Sie und Ihr Kind sich das



IHR FREUNDLICHER OPEL-PARTNER



**AUTOHAUS
RUDHART**

89520 Heidenheim 89537 Giengen 89415 Lauingen
 In den Tieräckern 21 Albert-Ziegler-Str. 31 Dillinger Str. 7
 Tel. 0 73 21/3 59 90 Tel. 0 73 22/9 63 60 Tel. 0 90 72/9 52 20

Autohaus Rudhart GmbH • www.rudhart.de



gleiche Schmuckstück basteln? Überlegen Sie zusammen, was aus den unterschiedlichsten Materialien entstehen kann und setzen dies unter Anleitung gemeinsam um. Sie haben an diesem Vormittag die Möglichkeit Armbänder, Ketten, Ohrringe oder Schlüsselanhänger zu basteln. Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind in entspannter Atmosphäre und fördern Sie gleichzeitig die Konzentration und Kreativität Ihres Kindes.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten: ca. 25,00 € (werden im Kurs genau berechnet)

Fotografie

Kurs-Nr. L-K307 Lauingen

Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflex- und Spiegellosefotografie

Leitung: Saskia Römer, Selbstständige Fotografin und Designerin
Wann: Samstag, 24.06.2023, 09:00 - 16:00 Uhr (30 Minuten Mittagspause)

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 55,00 €

Du hast Dir eine Spiegelreflex- oder Spiegellosekamera gekauft und weißt nicht wirklich wie Du die Kamera bedienen musst? Du fotografierst immer noch im Automatikmodus? Die verschiedenen Belichtungsprogramme sind für Dich Neuland? Du möchtest wissen was die verschiedenen Abkürzungen auf dem Display bedeuten? Dann bist Du bei diesem Basiskurs genau richtig! Hier lernst Du die theoretischen und praktischen Grundlagen der Fototechnik kennen: Grundeinstellung der Kamera, Fokusarten, Brennweite, Tiefenschärfe, ISO, Belichtungszeit und Belichtungsprogramme. Bei praktischen Übungen in der Natur festigst Du Dein erlerntes theoretisches Wissen und lernst den Umgang mit Deiner Kamera sowie die Funktionen kennen.

Bitte beachten: In diesem Kurs wird ausschließlich die Technik der Spiegelreflex- und Spiegellosekamera erklärt. Kompaktkameras werden nicht behandelt.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Spiegellosekamera, Bedienungsanleitung, Kameraequipment, eine kleine Stärkung zur Mittagspause.



Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal

Gitarre für Anfänger II AUFBAUKURS

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 10.03.2023, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs knüpft an den Kurs Anfänger I (sh. Kurs-Nr. Z-K700) an. Personen, die diesen Kurs bereits besucht haben und Neueinsteiger mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Der Kurs richtet sich an alle, die den Spaß am gemeinsamen Musizieren entdecken wollen. In einer kleinen Gruppe mit max. 8 Personen erweitern wir zunächst unser bisheriges Griff-Repertoire (z.B. Dm, H7). Die ersten Barreé-Griffe werden erarbeitet und der Fundus an verschiedenen Schlagrhythmen und Spiel- und Anschlagstechniken wird vergrößert (Wechselbass mit Akkordanschlag, erste Pickings).

Bitte mitbringen: Notenständer, Gitarre.

Musik und musikalische Praxis

Kurs-Nr. Z-K700 Zusamtal

Gitarre für Anfänger I

EINSTEIGERKURS

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Mo., 06.03.2023, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs richtet sich an totale Neu-, aber auch Wiedereinsteiger auf der Gitarre, die den Spaß am gemeinsamen Musizieren entdecken wollen. In einer kleinen Gruppe mit max. 8 Personen werden die ersten Begleit-Akkorde auf dem Instrument (Am, Em, D, A7, A, G, C, D) erlernt, mit denen wir verschiedene Stücke aus dem Volks- und Popular-Bereich begleiten. Dazu benutzen wir zunächst einfache Schlagmuster im 3er- und 4er-Takt sowie den Daumenanschlag mit Akkordanschlag (Flatpacking).

Bitte mitbringen: Notenständer, Gitarre.

Kurs-Nr. Z-K703 Zusamtal

Violine für Fortgeschrittene

Leitung: Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Mi., 08.03.2023, 18:30 - 19:15 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 220,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen mit Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe mit max. 5 Personen wollen wir gemeinsam üben und spielen. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Geige.



Kommt ins GTG-Team und macht mit einer Ausbildung den ersten Schritt in eine erfolgreiche Zukunft!



Interessiert?

Dann erfährt mehr über unsere Ausbildungsberufe unter www.gtg.eu oder scanne einfach den QR-Code.

Schicke am besten gleich deine aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen per E-Mail an karriere@gtg.eu.

Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)

Mind. mittlerer Bildungsabschluss / Ausbildungsdauer: 2,5 bis 3 Jahre

Industriekaufmann (m/w/d)

Mind. mittlerer Bildungsabschluss / Ausbildungsdauer: 2,5 bis 3 Jahre

Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)

Mind. qualifizierender Hauptschulabschluss / Ausbildungsdauer: 2 Jahre

Verfahrensmechaniker (m/w/d)

Mind. qualifizierender Hauptschulabschluss / Ausbildungsdauer: 3 Jahre

Mechatroniker (m/w/d)

Mind. mittlerer Bildungsabschluss / Ausbildungsdauer: 3,5 Jahre

System und Präzision in Gummi.

GTG Gummitechnik
Wolfgang Bartelt GmbH & Co. KG
Industriestraße 8-10
89423 Gundelfingen a. d. Donau

Tel. +49 9073 9507-0
Fax +49 9073 9507-4000
info@gtg.eu
www.gtg.eu

Meisterfachbetrieb



Mechanische Werkstatt

PUMPEN

- BERATUNG
- VERKAUF
- REPARATUR

Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

Industriestr. 11
89423 Gundelfingen
Fon 09073-3840
Fax 09073-3841
Mail: ernst.schoupa@online.de



SPRACHEN

SPRACHENLERNEN MIT SYSTEM

Unser Kurs-System richtet sich nach dem gemeinsamen **Europäischen Referenzrahmen** des Europarats und gliedert sich in Grundstufe (**A1 + A2**), Mittelstufe (**B1 + B2**) und Aufbaustufe (**C1 + C2**). In dieser Übersicht finden Sie Angaben zu den Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. Diese Einteilung dient Ihnen zur Orientierung im Programm, ermöglicht Ihnen die Einstufung Ihrer vorhandenen Kenntnisse und erleichtert Ihnen die Auswahl eines Kurses. Da die Sprachkurse der vhs'en bayernweit einheitlich in diese drei Stufen eingeteilt werden, wird durch dieses System auch ein Wechsel von einer vhs zu einer anderen problemlos möglich. Falls Sie sich nicht sicher sind, auf welchem Kursniveau Sie einsteigen sollen, besuchen Sie unseren Einstufungstest. Sie finden den Test unter der Rubrik Sprachen auf www.vhs-bayern.de

GRUNDSTUFE 1: Europäischer Referenzrahmen **A1**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben: Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

GRUNDSTUFE 2: Europäischer Referenzrahmen **A2**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

Hören: Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Bitte kaufen Sie keine Kursbücher vor dem tatsächlichen Zustandekommen Ihres Kurses. Ob Ihr Kurs wie geplant stattfinden kann, können Sie eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per email bei der veranstaltenden vhs erfragen.



MITTELSTUFE 1: Europäischer Referenzrahmen **B1**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

MITTELSTUFE 2: Europäischer Referenzrahmen **B2**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

Hören: Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

AUFBAUSTUFE 1: Europäischer Referenzrahmen **C1**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

AUFBAUSTUFE 2: Europäischer Referenzrahmen **C2**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen

Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Deutsch

Kurs-Nr. L-S307 Lauingen

Deutsch für Anfänger 4 (A1)

Leitung: Christine Strak, Fremdsprachenkorrespondentin

Wann: 10 x ab Di., 07.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG

Gebühr: 65,00 €

Der Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Wir lernen Deutsch für den Alltag und Beruf. Lesen, Sprechen, Hören, Schreiben und Grammatik stehen im Vordergrund. Wir bauen einen Wortschatz auf und lernen grammatikalisch richtige Sätze zu bilden sowie erste Dialoge zu führen. Wir machen ab Lektion 11 weiter.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch - A1.2“, Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-120770-0, ab L11.

Kurs-Nr. L-S308 Lauingen

Deutsch als Fremdsprache (A2)

Leitung: Christine Strak, Fremdsprachenkorrespondentin

Wann: 8 x ab Mo., 27.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG

Gebühr: 52,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das sprachliche Niveau von A1 beherrschen. Ziel ist es, den Wortschatz zu erweitern und dadurch eine differenzierte Ausdrucksweise zu unterschiedlichen Themen zu erlernen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Heft, Arbeitsbuch (bitte erst nach Kursbeginn besorgen): „Hier! Deutsch für die Integration“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-676682-1.

Englisch

Kurs-Nr. Z-S600 Zusamtal

Englisch für Senioren Anfängerkurs (A1)

Leitung: Gabriele Buberl, Fremdsprachenkorrespondentin

Wann: 10 x ab Di., 07.03.2023, 09:00 - 10:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG

Gebühr: 75,00 €

Wollen Sie Ihr Gedächtnis stärken? Wollen Sie geistig am Ball bleiben? Wollen Sie beim Mittagessen ein bisschen Englisch mit den Enkelkindern sprechen? Wollen Sie neue Menschen kennen lernen? Dann schließen Sie sich diesem Kurs an! Sie

werden Englisch einfach durch Sprechen, Mimik und durch Zeichnen lernen, ohne all die komplizierten Regeln der Grammatik! Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! Englisch für Senioren (A1)

VORMITTAGS-KURS

Leitung: Lisa Mack, Muttersprachlerin

Wann: 10 x ab Di., 07.03.2023, 10:20 - 11:50 Uhr

Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117

Gebühr: 65,00 €

Sie stehen mitten im Leben, sind aktiv und genießen Ihre neue Freiheit nach der Berufstätigkeit? Sie möchten reisen, Menschen treffen und sich mit diesen austauschen können?

Besuchen Sie unseren Anfängerkurs für Senioren und erlernen Sie Englisch mit Gleichgesinnten! Ohne Druck und Hektik werden wir in entspannter Atmosphäre in unserem eigenen Tempo vorankommen. Im Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse. Die behandelten Themen sind lebensnah und aus dem Alltag. Ziel des Kurses ist es, in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen zu können. Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“, Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9.

Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

Let`s Enjoy English! (A2)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss

Wann: 11 x ab Mo., 13.03.2023, 18:15 - 19:45 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG

Gebühr: 72,00 €

Wir setzen den Kurs aus dem letzten Semester in entspannter Atmosphäre und mit genau so viel Spaß miteinander und am Lernen fort. Wer schon ein bisschen Englisch kann, ist herzlich willkommen und kann in den Kurs einsteigen. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund, denn, sprechen lernt man, wenn man spricht! My name is Kristin und ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Let`s Enjoy English A2.1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5.





Kurs-Nr. L-S302 Lauingen

Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN

Leitung: Julia Zimmermann,
Fremdsprachenkorrespondentin

Wann: 10 x ab Mi., 08.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 221 OG

Gebühr: 65,00 €

Ein wenig Englisch können Sie schon und möchten nun gerne wiedereinsteigen, um sich in der globalisierten Welt besser

	<ul style="list-style-type: none"> • Dachsanierung • Wärmedämmung • Zimmererarbeiten • Dachfenster VELUX • Böden und Türen
	<p>Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um das BAUEN • MODERNISIEREN • VERSCHÖNERN • RESTAURIEREN</p> <p>89407 Dillingen-Donaualthelm • Hackenbergstr. 8 Tel. 09071 3783 • Fax 09071 8667 • www.schwertberger.com</p>
<p>Haus für Sicherheit</p> <p>89407 Dillingen Kapuzinerstr. 4 Tel. 09071 3783</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schlüsseldienst • Schließanlagen • mechanischer Einbruchschutz • Videoüberwachungsanlagen • Brandschutztechnik u.v.m.
<p>BERATUNG • SICHERHEITS-CHECK VOR ORT • VERKAUF • MONTAGE</p> <p>Unsere Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8 bis 12 Uhr, 14 bis 17.30 Uhr</p>	

verständigen zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über erste Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen, festigen und ausbauen möchten. Anhand alltagsrelevanter und lebensnaher Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben wichtige Grammatiklektionen. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht dabei im Vordergrund. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „English Network Now A2.1“, Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7 ab L4.

Kurs-Nr. L-S305 Lauingen

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin

Wann: 12 x ab Mo., 06.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 120 EG

Gebühr: 78,00 €

Wir sind eine kleine Gruppe, die Spaß am Englischlernen mit realistischen Kommunikationsübungen hat. Die Entwicklung eigener Lernstrategien und Techniken wird gezielt gefördert.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „In Conversation I“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5.

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

Englisch für junggebliebene Senioren 20 (B1)

Leitung: Lisa Mack,
Muttersprachlerin

Wann: 10 x ab Di., 07.03.2023,
08:45 - 10:15 Uhr

Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
Besprechungszimmer 117

Gebühr: 65,00 €

Ein Kurs für junggebliebene Senioren, die Englisch nicht nur praktisch für Reisen und sonstige Gelegenheiten lernen möchten, sondern auch Spaß daran haben, ihre Grundkenntnisse und vorhandenen Wortschatz mit anderen Menschen in Konversation zu erweitern. Unsere muttersprachliche Kursleiterin wird die Teilnehmer auf eine spannende „Sprachreise“ mitnehmen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Great! B1 Englisch für Erwachsene“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8.

Kurs-Nr. Z-S604 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger (B1)

Leitung: Richard Grünthaler,
Fremdsprachenkorrespondent

Wann: 7 x ab Di., 07.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG

Gebühr: 50,00 €

Keine Angst vor dem Wiedereinstieg in die englische Sprache! Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber das Gefühl, dass „alles weg“ ist? Wenn Sie bereits irgendwann einmal Englisch gelernt haben, die Sprache aber schon sehr lange nicht mehr angewandt haben, dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Der Kurs will Spaß an der gesprochenen Sprache vermitteln und dazu motivieren, Sprechhemmungen abzubauen. Der Kurs ist für Personen ohne jegliche Vorkenntnisse/absolute Anfänger nicht geeignet.

Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-S606 Zusamtal

English for Lunch: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin,
CELTA-Abschluss

Wann: 11 x ab Mo., 13.03.2023, 11:15 - 12:45 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG

Gebühr: 77,00 €

You learn to speak when you speak - and that's what this class is all about. You will have the chance to practice the English you already know, learn some new words and will also look at



some tricky points of grammar, as well. You won't need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!
Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Papier, Stifte).

Englisch Conversation

Kurs-Nr. G-S101 Gundelfingen

English - Conversation (B1)

Leitung: Agathe Lehr, Studienrätin i.R.

Wann: 7 x ab Mo., 06.03.2023, 19:15 - 20:45 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 55,00 €

Come, talk and improve your listening and reading skills. This is a course, which gives us plenty of opportunity for discussion, as well as activities to improve and build on your current level of grammar and vocabulary.

Kurs-Nr. Z-S605 Zusamtal

Monday Morning Conversation Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin,
CELTA-Abschluss

Wann: 11 x ab Mo., 13.03.2023, 09:30 - 11:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG

Gebühr: 77,00 €

You learn to speak when you speak - and that's what this class is all about. You will have the chance to practice the English you already know, learn some new words and will also look at some tricky points of grammar, as well. You won't need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Papier, Stift)

Kurs-Nr. L-S306 Lauingen

English - Life brings conversation to our classroom (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin,
CELTA-Abschluss

Wann: 11 x ab Mo., 13.03.2023, 16:30 - 18:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 221 OG

Gebühr: 72,00 €

You learn to speak when you speak - and that's what this class is all about. National Geographic's vibrant photographs and

BERCHTENBREITER GmbH
MASCHINENBAU - AUFZUGTECHNIK

Wo immer im Aufzugbau Sonderlösungen gefragt sind, ist die Berchtenbreiter GmbH der richtige Partner – mit Kreativität und Flexibilität bei der Planung und Erstellung außergewöhnlicher Aufzuganlagen, darunter viele Sonderlösungen. Berchtenbreiter Aufzüge findet man in **Dillingen** und **Wertingen**, oder auch europaweit in Bürogebäuden, (sozialen) Wohnbauten, Industrie- und Gewerbebetrieben, öffentlichen Gebäuden, Museen, Einkaufszentren, Hotels, Krankenhäusern, Seniorenheimen, Wellness-Einrichtungen, Mehrfamilien- und auch in Einfamilienhäuser zum alters- und behindertengerechten Wohnen.

Ihr Spezialist für Aufzuganlagen in der Region!

Beratung → Planung → Produktion → Montage → Inbetriebnahme → Service

Hier **EIN-STEIGEN:**

Infos unter:



www.berchtenbreiter-gmbh.de
Email: ab@berchtenbreiter-gmbh.de

Mit uns nach oben!
Mobil bleiben im eigenen Zuhause!

info@berchtenbreiter-gmbh.de
www.berchtenbreiter-gmbh.de
Mähderweg 1a * 86637 Rieblingen
Tel.: 08272 / 98 67 - 0 Fax: - 30



international topics will give us plenty to talk about. You will have the chance to practice the English you already know, learn some new words, and we will also look at some tricky points of grammar, as well.

Bitte mitbringen: Lehrbuch National Geographic Learning „Life“, Second Edition, Student's book & workbook, pre-intermediate, Split edition A, ISBN 978-1-337-28582-7.



Französisch

Kurs-Nr. G-S104 Gundelfingen

Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Leitung: Melanie Strumberger, Studienrätin
Wann: 10 x ab Do., 09.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs bietet Ihnen den perfekten (Wieder-) Einstieg in die französische Sprache. In einem lebendigen und zeitgemäßen Unterricht können Sie sich sehr schnell über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs. Der Kurs ist eine Fortführung aus dem letzten Semester, wir machen bei Unité 3 weiter. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Voyages neu A1“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-S313 Lauingen

Französisch Konversation (A2/B1)

Leitung: Margit Heusler
Wann: 6 x ab Mi., 08.03.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 29,00 €

Vous aimez la langue française et avez envie de la pratiquer? Alors, vous êtes bienvenus dans notre cours du mercredi soir! Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger (Niveau A2/B1), die schon einmal Französisch in der Schule oder einem Sprachkurs gelernt haben und ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen und weiter ausbauen möchten. Ausgewählte und interessante Themen geben dabei viele Impulse für Kommunikation und Wortschatztraining. Wir tauschen Meinungen aus, vertiefen dabei unseren Wortschatz und verbessern unsere Ausdrucksweise. Das Sprechen soll hierbei klar im Mittelpunkt stehen. In ungezwungener, lockerer Runde verlieren wir die Scheu vor der fremden Sprache und entdecken die Freude am Reden.

Italienisch

Kurs-Nr. G-S107 Gundelfingen

Italienisch für Anfänger (A1) - Fortführung

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 27.02.2023, 17:45 - 19:15 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß! Sie möchten im Ristorante Vino Rosso und Spaghetti bestellen? Sie haben einen italienischen Freund kennengelernt und

Ihr leistungsstarker Partner!

Holzbau Gerüstbau

MAYER
An der Linde 6 89441 Medlingen

Telefon 09073 3364
www.mayer-holz-geruest.de

**Komm in unser Team
als Zimmerer / Gerüstbauer
Fachkraft oder AZUBI**

wollen sich nun mit ihm unterhalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Bringen Sie ein bisschen Mut mit und trauen Sie sich, Italienisch zu lernen und auch zu sprechen. Wir machen bei Lektion 7 weiter.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Con piacere Nuovo A1“, Ernst Klett Verlag, Schreibsachen.

Kurs-Nr. W-S500 Wittislingen

Italienisch für Anfänger (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Do., 02.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 63,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß! Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern. Vielleicht habe Sie jemanden aus Italien kennengelernt und wollen ihn auf Italienisch überraschen? Dann melden Sie sich zu diesem Kurs an! Bringen Sie ein bisschen Mut mit und trauen Sie sich Italienisch zu sprechen! Wir setzen den Kurs mit muttersprachlicher Kursleitung fort. Vielleicht bekommen Sie nach einem ersten Eindruck der italienischen Sprache Lust auf mehr Italien. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen! Wir machen bei Lektion 3 weiter. Treffpunkt beim ersten Kurstag ist die Aula der Grund- Mittelschule Wittislingen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Kursbuch „Con Piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1+1

Kurs-Nr. Z-S607 Zusamtal

Italienisch für Anfänger (A1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mo., 06.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-S608 Zusamtal

Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A1): 3. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mo., 06.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €



Dieser Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs-Kurse). In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. G-S108 Gundelfingen

Italienisch für Fortgeschrittene (A2)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 27.02.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Weiterführungskurs aus dem Herbstsemester vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur. Wir machen bei Lektion 3 weiter.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Con piacere Nuovo A2“, Ernst Klett Verlag, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-S311 Lauingen

Italienisch Konversation (A2)

Leitung: Pia Wunderle, Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 8 x ab Mo., 13.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 62,00 € (inkl. 10,00 € Materialkosten)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns ausschließlich mit dem, was die Italiener – neben gut essen - am liebsten tun: parlare, parlare, parlare. Sie sollten gute Vorkenntnisse mitbringen, da die Grammatik nur, wenn nötig und ganz am Rande behandelt



Wir können auch digital.
Aber am liebsten **persönlich.**



www.allianz-welzhofer.de

**Claudius
Welzhofer**
Allianz Generalvertretung

Gundelfingen.
Günzburg.

werden wird. Wir suchen Themen aus, die alle interessieren. Ziel des Kurses ist es, die üblicherweise vorhandenen Hemmungen beim Sprechen zu überwinden. Die Wörter richtig zu betonen und auszusprechen ist viel wichtiger als eine exakte Grammatikkenntnis, wenn man verstanden werden möchte. Das Motto heißt: „capire e farsi capire“. Allora, ci vediamo (si spera)!

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Spanisch

Kurs-Nr. G-S111 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag für Anfänger (A1) - Neuer Kurs

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Mi., 08.03.2023, 10:30 - 12:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 90,00 €

Sie möchten Spanisch lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir uns mit einer Muttersprachlerin in lockerer Atmosphäre die Grundkenntnisse. Mit vielen unterhaltsamen Übungen lernen Sie Stück für Stück die spanische Sprache kennen. Wir starten

von Grund auf mit Kapitel 1 des Lehrbuchs.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Lehrbuch „Perspectivas Ya! A1 Spanisch“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7.

Kurs-Nr. G-S110 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag für Anfänger (A1) - Fortführung

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Mi., 08.03.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 90,00 €

In diesem Kurs erarbeiten wir uns mit einer Muttersprachlerin in lockerer Atmosphäre die Grundkenntnisse und machen mit Kapitel 7 des Lehrbuchs weiter. Mit vielen unterhaltsamen Übungen lernen Sie Stück für Stück die spanische Sprache kennen. Wir freuen uns immer über nette und interessierte Neuzugänge.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Lehrbuch „Perspectivas Contigo A1 Spanisch“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9.

Kurs-Nr. Z-S610 Zusamtal

Spanisch für Anfänger (A1)

Leitung: Carmen Troch
Wann: 12 x ab Do., 16.03.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 90,00 €

Sie reisen in ein spanischsprachiges Land und Ihnen fehlen noch die Grundlagen, um die richtigen Worte bei Restaurantbesuchen, im Hotel oder bei einem kurzen Smalltalk zu finden? Oder Sie haben einfach nur Lust, die Grundlagen dieser wunderbaren Sprache in netter Runde zu erlernen? In diesem Anfängerkurs üben wir alle wichtigen Sprachwendungen und lernen wichtige Grundlagen der spanischen Sprache. Mit vielen Übungen und lebendiger Konversation entfliehen wir zusammen dem Alltag. Das Kursbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-S612 Zusamtal

Spanisch (A1): 3. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 7 x ab Mi., 08.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 50,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen (zwei Semester vhs-Kurse). In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-S309 Lauingen

Spanisch für Anfänger 2 (A1)

Leitung: Beatrix Karg, Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 12 x ab Di., 07.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 78,00 €

Spanisch ist eine Weltsprache, die nicht nur im Urlaub gefragt ist. Sie lernen die Sprache von Anfang an, in kleinen Schritten. Wir haben im letzten Herbst begonnen und freuen uns über weitere Teilnehmer. Wenn Sie etwas Vorkenntnisse haben, können Sie noch einsteigen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Perspectivas A1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-200-674

Kurs-Nr. G-S112 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Do., 09.03.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 90,00 €

Konversation und Lektüre
Wir unterhalten uns in lockerer Atmosphäre über aktuelle Themen. Mit Kurzgeschichten und unterhaltsamen Lektüren wiederholen wir die spanische Grundgrammatik.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

22 Bishopsgate
höchster Wolkenkratzer
der City of London

Höhe
278 Meter

Fassadenfläche
ca. 70.000 Quadratmeter

GARTNER



Gute Aussichten bei Gartner.

Unsere Fassaden prägen die Skylines der Metropolen weltweit!

Sichern Sie jetzt Ihre Zukunft in unserem international tätigen Fassadenbauunternehmen und werden Sie ein Teil der Fassaden von morgen.

Aktuelle Stellenangebote sowie Informationen zu unseren **Ausbildungs- und Studiemöglichkeiten** unter www.josef-gartner.de/jobs

Josef Gartner GmbH · Gartnerstraße 20 · 89423 Gundelfingen

Ihr Blick hinter
die Fassade!





BERUF

Betriebserkundungen

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Leitung: vhs Lauingen (Donau)
Wann: Di., 02.05.2023, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena,
Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

Beschreibung siehe Seite 9

Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Betriebsbesichtigung bei der Innovation GmbH in Lauingen

Leitung: vhs Lauingen (Donau)
Wann: Di., 16.05.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Innovation GmbH - Sto Group,
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 3, Lauingen
Gebühr: 3,00 €

Beschreibung siehe Seite 9

Kurs-Nr. L-P342 Lauingen

Betriebsführung bei der Verotec GmbH in Lauingen

Leitung: vhs Lauingen (Donau)
Wann: Mi., 17.05.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Verotec GmbH, Lauingen
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 3,00 €

Beschreibung siehe Seite 9

Kurs-Nr. G-B100 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gartenbauzentrale

Leitung: Werner Hopf
Wann: Do., 22.06.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: Gartenbauzentrale Gundelfingen,
Bächinger Str. 75
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, warum gerade in Gundelfingen so viel Gemüse angebaut wird und dieses im Geschmack etwas ganz Besonderes ist, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig. Sie erfahren bei einer Führung durch die Gartenbauzentrale Main-Donau eG wie das Gemüse angebaut und geerntet wird. Ferner erleben Sie vor Ort die Anlieferung und Aufbereitung der Produkte sowie die Vorberei-



ung für den Transport zum Lebensmitteleinzelhandel. Dabei werden auch die komplexen Zusammenhänge dieses Markt-segments sowie die täglichen Herausforderungen der Gemüsebauern erklärt.

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Vom Acker auf den Teller

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog.
Agrarwissenschaften
Wann: Mi., 05.07.2023, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim,
Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder: 6,00 €, Erwachsene: 10,00 €

Beschreibung siehe Seite 11

Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 15.07.2023, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Elektrizitätswerk Frauenstetten, Mühlanger 1
Gebühr: kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Aus einer Öl- und Mahlmühle, die bereits 1327 urkundlich erwähnt wurde, ist 1906 ein Elektrizitätswerk geworden. Bis 1960 versorgte das kleine Elektrizitätswerk 10 Ortschaften mit Strom. Die Besitzer des E-Werks zeigen bei einer Führung, wo und wie in der Wasserkraftanlage seit 117 Jahren Strom erzeugt wird.

Technik / EDV

Kurs-Nr. Z-B601 Zusamtal

Der BayernAtlas

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 29.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Beschreibung siehe Seite 40

Kurs-Nr. Z-B602 Zusamtal

3D-Druck

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 21.03.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Flugzeugteile, Häuser, Zahnkronen - All das können heutzutage bereits 3D-Drucker leisten. Zunächst lernen die Teilnehmer die Grundlagen des 3D-Druckens kennen. Danach wird gezeigt, welche Druckverfahren es gibt und mit welchen unterschiedlichen Materialien gedruckt werden kann. Haben Sie bereits eine Idee für ein eigenes Modell? Wir helfen Ihnen beim Start zu Ihrem ersten selbst gedruckten 3D-Gegenstand.

Kurs-Nr. Z-B603 Zusamtal

iPhone-Kurs für Anfänger

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 19.04.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das iPhone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Wir helfen Ihnen über Ihre Grundkenntnisse im Umgang Ihres Smartphones hinaus. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät nutzen können, die grundsätzliche Bedienung, aber auch wie Sie z.B. Fotos und Videos aufnehmen. Dieser Kurs ist speziell auf Apple-Geräte ausgelegt.

Kurs-Nr. Z-B607 Zusamtal

iPhone-Kurs für Fortgeschrittene

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 28.06.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das iPhone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Der Kurs richtet sich an alle, die sich bereits mit den ersten Funktionen vertraut gemacht haben, ihr Wissen vertiefen und noch mehr aus ihrem Smartphone herausholen wollen. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät noch besser nutzen, Fotos und Videos bearbeiten, Dateien verwalten und noch weitere Tipps und Tricks. Dieser Kurs ist speziell auf Apple-Geräte ausgelegt.



Kurs-Nr. Z-B609 Zusamtal

iPad-Kurs

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 10.05.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das iPad von Apple ist ein handliches und praktisches Multitalent, mit dem sich allerlei Dinge erledigen lassen. Sie haben ein iPad oder planen, sich eines zuzulegen, und wollen die wichtigsten Funktionen kennenlernen? Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Gerät ein wertvoller Helfer im (Berufs-)Alltag sein kann und Ihnen Zeit und Arbeit erspart, indem Sie die vielfältigen Funktionen nutzen. Anhand vieler praktischer Beispiele und Übungen machen wir Sie mit dieser Welt vertraut.

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

Android-Smartphone-Kurs für Anfänger

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 05.04.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das Smartphone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Wir helfen Ihnen über Ihre Grundkenntnisse im Umgang Ihres Smartphones hinaus. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät nutzen können, die grundsätzliche Bedienung, aber auch wie Sie z. B. Fotos und Videos aufnehmen. Dieser Kurs ist speziell auf Android-Geräte ausgelegt.

Kurs-Nr. Z-B606 Zusamtal

Android-Smartphone-Kurs für Fortgeschrittene

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 14.06.2023, 09:30 - 11:00 Uhr



Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das Smartphone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Der Kurs richtet sich an alle, die sich bereits mit den ersten Funktionen vertraut gemacht haben, ihr Wissen vertiefen und noch mehr aus ihrem Smartphone herausholen wollen. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät noch besser nutzen, Fotos und Videos bearbeiten, Dateien verwalten und noch weitere Tipps und Tricks. Dieser Kurs ist speziell auf Android-Geräte ausgelegt.

Kurs-Nr. Z-B608 Zusamtal

Android-Tablet-Kurs

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 03.05.2023, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Tablets sind ein handliches und praktisches Multitalent, mit dem sich allerlei Dinge erledigen lassen. Sie haben ein Tablet

oder planen, sich eines zuzulegen, und wollen die wichtigsten Funktionen kennenlernen? Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Gerät ein wertvoller Helfer im (Berufs-)Alltag sein kann und Ihnen Zeit und Arbeit erspart, indem Sie die vielfältigen Funktionen nutzen. Anhand vieler praktischer Beispiele und Übungen machen wir Sie mit dieser Welt vertraut.

Kurs-Nr. L-B301 Lauingen

Instagram für Einsteiger

**GRUNDLAGEN-WORKSHOP
FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN**

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Mangerin und Beraterin
Wann: Fr., 24.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
EDV-Raum 121 EG
Gebühr: 24,00 €

In diesem Social Media Workshop lernen wir anhand zahlreicher Beispiele, wie Instagram wirksam für ein kleineres Unternehmen oder einen Verein – abseits von bezahlter Werbung – genutzt werden kann.

Du erhältst umfassendes Hintergrundwissen zu folgenden Themen:

- Wofür kann Instagram genutzt werden und wie funktioniert Instagram
- Erste Schritte: Anlegen eines Accounts, Funktionen, Privatsphäre, Sicherheit
- Definieren von Zielen zur Nutzung: z.B. Unterschied privat/gewerblich, Nutzung zur sozialen Vernetzung, zur Information über Veranstaltungen oder als Werbung für ein Klein-gewerbe
- Erste Tipps für mehr Reichweite und Follower
- Content-Strategie für mehr Follower
- Nützliche Tipps für deinen Redaktionsplan

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.

Kurs-Nr. L-B302 Lauingen

Instagram I Praxis-Workshop

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Mangerin und Beraterin
Wann: Fr., 28.04.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
EDV-Raum 121 EG
Gebühr: 24,00 €

Du hast schon Erfahrungen mit Instagram gesammelt oder den Einsteiger-Workshop besucht? Dann geht es jetzt in die Praxis! Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits erste Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt haben, schon einen Account angelegt haben und diesen nun effektiver nutzen und gestalten möchten.

Folgende Themen werden behandelt:

- Content-Strategie, Themen- und Redaktionspläne
- Content-Erstellung (Beiträgen, Storys, Reels): worauf ist zu achten

- Sinnvolle Tools und Apps um Beiträge und Storys zu erstellen
- Informationen zum Community Management: richtig interagieren und reagieren
- Möglichkeiten der Erfolgsmessung
- Praktische Übungen und Klärung offener Fragen und Probleme.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.

Online-Kurse

Kurs-Nr. W-B500 Wittislingen

ONLINE-KURS: Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 18.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 15,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- Geschäftsbrief mit Infoblock
- Basiswissen Seriendruck
- Seriendruckfelder
- Regeln

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. W-B501 Wittislingen

ONLINE-KURS: Fortgeschrittene Formatierung

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Fr., 21.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 15,00 € , (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Tabulatoren: Standardtabstopps nutzen, individuelle Tabstopps verwenden und bearbeiten
- Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. W-B502 Wittislingen

ONLINE-KURS: Dokumente mit Grafik und Textgestaltung

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 25.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 15,00 € , (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Zeichen- und Absatzformatierungen
 - Text in Tabelle umwandeln
 - Mit Formen arbeiten
 - Größe und Position von Grafiken
 - Grafiken bearbeiten, zuschneiden
 - WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote
- Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. W-B503 Wittislingen

ONLINE-KURS: Formulare

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mi., 26.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 15,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Erstellen und gestalten von Formularen mit Tabellen
- Inhaltssteuerelemente einfügen und bearbeiten
- Formulare schützen

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. W-B504 Wittislingen

ONLINE-KURS: Geschäftsbrief nach DIN 5008 und AutoTexte

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Do., 27.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 15,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Geschäftsbrief nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- AutoTexte erstellen, verwenden, ändern und löschen

Der Kurs findet über Zoom statt.

Gärtner/in Auszubildende/r GESUCHT(m/w/d)

reiter

Informier und bewirb dich jetzt!
Alle Infos unter: www.garten-reiter.de

Instagram Facebook @gartenreiter

Garten Reiter GmbH
Bauerngasse 47, 86637 Wittislingen
Tel.: 08272 2483
www.garten-reiter.de

reiter

WdW BdB



GESUNDHEIT

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele

ERNÄHRUNGS- & GESUNDHEITSWISSEN

Kurs-Nr. G-G181 Gundelfingen

Einführung und Infoabend „Cleanse & Restore Kur“

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin
Wann: Mo., 27.02.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 5,00 €

Tagtäglich sind wir Giften wie z.B. in unserer Nahrung, in der Kleidung oder der Luft ausgeliefert. Daher macht es Sinn, den Körper und insbesondere den Darm hin und wieder zu entgiften und anschließend zu stärken. Wie das gelingt, erfahren Sie bei der Infoveranstaltung zur Cleanse & Restore Kur. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, die 30-tägige Kur ab dem 6. März 2023 gemeinsam in der Gruppe oder für sich allein zu starten und so noch vor Ostern Ihr Entgiftungsprogramm zu durchlaufen.

Kurs-Nr. W-G529 Wittislingen

Rund um den Stoffwechsel inkl. Messung

Leitung: Lisa Beck
Wann: Mo., 13.03.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 11,00 €

Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel /Metabolic. Welche Zusammenhänge bewirken was in unserem Körper? Wir gehen auf den Stoffwechsel selbst ein und messen uns an einem medizinischen Metabolic-Gerät. Anschließend besprechen wir die Bedeutung der Werte und gehen durch, wie man individuell den Stoffwechsel ankurbeln kann.

Zu den Werten gehört unter anderem:

- Schutz vor Übersäuerung/Säuregrad
- Abwehrkräfte
- Immunsystem
- Stoffwechselumsatz/Darm
- Regenerierungswert der Zelle
- Antioxidativer Schutz Zellstärke/mentale Belastbarkeit
- Mikronährstoffgrad/ - bedarf
- Zustand Bindegewebe



Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kosten für die Messung inkl. Auswertung (20€) sind direkt vor Ort an die Kursleiterin zu bezahlen.

Workshop „Leichtgewicht“

Kurs-Nr. G-G180A Gundelfingen

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin
Wann: 3 x ab Sa., 18.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 199,00 €, inkl. Workbook

Kurs-Nr. G-G180B Gundelfingen

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin
Wann: 3 x ab Sa., 13.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 199,00 €, inkl. Workbook

Essen können, was man möchte und trotzdem abnehmen klingt zu schön, um wahr zu sein? Mit dem Ansatz des intuitiven Essens ist genau das möglich – fernab von jeder Diät, Kalorien zählen und FdH. In diesem Gruppenworkshop erfahren Sie, wie Sie emotionales und Stressessen in den Griff bekommen, den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und Abnehmen können ohne Anstrengung!

Kurs-Nr. G-G182 Gundelfingen

Ausgewogene Ernährung in den Wechseljahren

Leitung: Katharina Ortner, Aromatherapeutin, Ernährungsberaterin
Wann: Mo., 20.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 15,00 €

Die Zeit hormoneller Umstellung ist für Frauen oftmals eine Herausforderung. Denn mit den Wechseljahren kommen auch unangenehme Begleiterscheinungen. Gerade jetzt ist es umso wichtiger, sich über die Ernährung umfassend zu versorgen. In diesem Vortrag lernen Sie gesunde Essgewohnheiten kennen und erfahren, welche Lebensmittel Sie in dieser Zeit besonders unterstützen können.

Kurs-Nr. G-G104 Gundelfingen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien

URSACHEN UND LÖSUNGEN

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mi., 22.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Gluten, Lactose, Histamin, Fructose etc. Die Liste der Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien wird heutzutage immer länger. Lernen Sie zu verstehen, warum Ihr Körper mit manchen Lebensmitteln nicht klarkommt, wie man bestimmte Lebensmittel sinnvoll zubereitet, damit man damit keine Probleme hat und welche alternativen Lebensmittel man nutzen kann. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

Nahrung als Medizin

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN DURCH DIE RICHTIGE AUSWAHL DER LEBENSMITTEL

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mi., 29.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 10,00 €

Gerade jetzt, in Zeiten hoher viraler Belastung, ist ein gut funktionierendes Immunsystem wichtiger denn je. Unsere körpereigene Abwehr ist gefragt, denn ein starkes Immunsystem ist die Basis, um Infektionen standzuhalten.

In diesem Vortrag lernen Sie, mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihr Immunsystem stärken können, welchen Einfluss Bewegung und Stress auf unser Immunsystem haben und was unser Darm mit dem Immunsystem zu tun hat.

Boosten Sie jetzt Ihr Immunsystem und sagen Sie Viren und Bakterien den Kampf an.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. W-G527 Wittislingen

Heilfasten

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 22.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 9,00 €

„Gäbe es (Heil)-fasten als Pille, könnte man sehr viel Geld verdienen. Die Effekte sind einfach großartig.“, so das Fazit der Autorin Susanne Fröhlich, die in ihrem Bestseller „Fröhlich fasten“ ein Plädoyer für das Heilfasten hält. Heilfasten hat

eine jahrhundertealte Tradition. Aus viele Kulturen und Zeiten kennen wir das Heilfasten als segensreiches Naturheilmittel, welches auch bei den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit positive Effekte haben kann. Heilfasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum. In dieser Zeit kann sich der Organismus von Übersäuerung, Schlacken und Toxinen reinigen. Die Effekte sind lange nach der Heilfastenperiode noch spürbar. An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Heilfasten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen

Detox von der Wiese – gut, besser, bitter!

Leitung: Dr. Danka Koutná, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: Do., 30.03.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Um schlank und fit zu bleiben, brauchen wir im Frühjahr und Frühsommer den bitteren Geschmack. Diese Auffassung vertritt die traditionelle asiatische Medizin. Eigentlich war es einst in Europa genauso, doch mit der Zeit gelang es, das Bittere aus den Pflanzen fast vollständig wegzuzüchten. Also muss man heute am Waldrand, auf der Wiese oder im Vorgarten nach Pflanzen suchen, die vielleicht ungewohnt schmecken, aber für uns enorm gut sind: die wahren „Fatburner, Superdetox und Immunbooster“.

An diesem Abend geht es um Bitterstoffe, wo wir sie finden und wie wir sie anwenden. Gerade Menschen, die besonders beruflich aktiv sind und viel Stress haben, brauchen sie. Besonders dann, wenn Sie unbändige Lust auf Süßes haben. Lernen Sie an diesem Abend, Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden zu steigern, denn das sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen.



ES GIBT IHN NOCH, DEN GUTEN SCHLAF

#Lokal vor Ort seit 1842



Thomas Deisler

SCHLAF COACHING

- + Produktunabhängiges Schlafcoaching
- + Vorträge und Seminare
- + Lösungen von Einschlaf-, Durchschlaf oder Müdigkeitsproblemen

staatliche Zertifizierung Steinbeis-Transfer-Institut Medical Education for Health and Nutrition - MEHN

In meinem Schlafcoaching gehe ich individuell auf Ihren Schlaf ein und arbeite gemeinsam mit Ihnen an einer Lösung, damit Sie besser schlafen.

www.thomasdeisler.de
0176-22721359

D
Seit 1842
DEISLER

- + Orthopädische Matratzen, Lattenroste und Nackenstützkissen
- + Massivholzbetten, Polsterbetten, Boxspringbetten
- + Bettdecken und Daunendecken für alle Jahreszeiten
- + riesige Auswahl an Bettwäsche namhafter Hersteller

Wir sind seit 1842 Ihr regionaler Fachhandel für hochwertige Produkte rund um das Thema des guten Schlafens.

www.betten-deisler.de
09073-7302

Kurs-Nr. G-G185 Gundelfingen

Gesunde Ernährung im stressigen Alltag

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin
Wann: Mo., 17.04.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 15,00 €

Im stressigen Alltag geht gesunde und ausgewogene Ernährung meist unter. Während der eine vergisst zu essen, kompensiert der andere herausfordernden Situationen mit ungesunden Lebensmitteln. Dabei entzieht uns Stress wertvolle Nährstoffe, die wir über unsere Nahrung aufnehmen sollten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe das sind und wie Sie trotz turbulentem Alltag eine ausgewogene Ernährung schaffen.

Kurs-Nr. G-G106 Gundelfingen

Gesunde Ernährung 60 plus FÜR EIN GENUSSVOLLES UND AKTIVES LEBEN

Leitung: Claudia Ranglack, zert. Diätberaterin
Wann: Mi., 03.05.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper, es werden weniger Kalorien gebraucht, jedoch bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie in jungen Jahren, zum Teil werden diese sogar noch mehr benötigt. Daher ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung, sowie die Auswahl von Lebensmitteln, mit einer hohen Nährstoffdichte in zunehmenden Alter besonders wichtig. Über das, was Sie selbst tun können, um fit und gesund zu bleiben, möchten wir Sie in diesem Kurs informieren.

Bitte mitbringen: evtl. Schreibsachen

Kurs-Nr. L-G307 Lauingen

Endlich gut schlafen!

WIE IMMUNSYSTEM, GEHIRN UND STOFFWECHSEL UNSEREN SCHLAF BEEINFLUSSEN

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Di., 21.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 9,00 €

Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme oder morgens total gerädert aufwachen? Immer mehr Menschen schlafen schlecht. Lerne zu verstehen, welchen Einfluss Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel auf unseren Schlaf haben und was du selbst effektiv dafür tun kannst endlich wieder gut zu schlafen und dein Leben mit mehr Lebensqualität genießen kannst.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. G-G101 Gundelfingen

Besser Schlafen

Leitung: Thomas Deisler, staatl. zert. Schlafcoach
Wann: Mi., 26.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Bereits über 17.000 Publikationen bestätigen die Wichtigkeit des guten und gesunden Schlafens. In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in verblüffende Studien, die Einführung in die Theorie des guten Schlafens und praktische Tipps, wie Sie mehr Leistung tagsüber erhalten, indem Sie besser schlafen!

Kurs-Nr. Z-G727 Zusamtal

Hereinspaziert: Zuhause wohlfühlen

Leitung: Angelika Polzer, Feng Shui-Expertin
Wann: Di., 18.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 8,00 €

Die Uhren stehen schon auf Sommerzeit und Sie stecken noch im Winterschlaf? „Stolpern“ Sie auch über Dinge, die sich in Ihrem Zuhause angesammelt haben? Das kennen wir alle - wir haben immer richtig viel um die Ohren, und am Ende des Tages ist der größte Teil der To Do-Liste noch übrig. Auch wenn es bei Feng Shui nicht in erster Linie ums Ausmisten geht, so ist es doch der wichtigste Schritt. Starten Sie JETZT: Bringen Sie Ihre Lebensräume wieder in den Flow! Harmonisch wohnen, leichter aufräumen und Ihre Räume optimieren - hier erhalten Sie konkrete Tipps, Ideen und Motivation - einfach und leicht umsetzbar. Sie bekommen Tools an die Hand, um Ihr Zuhause aufzufrischen. Ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-P630 Zusamtal

Resilienz gewinnen:

VERTRAUEN STÄRKEN DURCH AKTIVIERUNG INNERER WERTE

Leitung: Dr. Elias Stangl, Pastoralpsychologe, Theologe, Heilpraktiker
Wann: Di., 18.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 10,00 €

Psychologie ist die Lehre vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wie erlebe ich das Leben und wie meistere ich es? Menschliches Leben ohne Herausforderungen und Krisen ist unvorstellbar - Krisen gehören in gewisser Weise einfach dazu. Aber die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und an ihnen zu wachsen (= Resilienz) kann man lernen. In diesem Seminar geht es um die Grundlagen psychologischer Abläufe und besonders um Resilienz. Außerdem lernen Sie die wichtigsten



Strömungen und Schulen der Psychologie kennen, samt den therapeutischen Feldern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Frauen-Gesundheit

Kurs-Nr. G-G182 Gundelfingen

Ausgewogene Ernährung in den Wechseljahren

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin
Wann: Mo., 20.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 15,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 72

Kurs-Nr. Z-G724 Zusamtal

Die Wechseljahre der Frau

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 03.05.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 16,00 €

Die Hormonumstellung bei Frauen führt manchmal zu erheblichen Beschwerden und Einschränkungen. Schulmedizinisch

werden hormonelle Stützen angeboten, die aber auch negative Wirkungen haben können, wie Krampfadern, Venenentzündungen, Embolien, Bluthochdruck, Belastung der Leber und krebsbegünstigende Wirkungen. Es gibt eine Fülle von homöopathischen Mitteln, die entsprechend den vorherrschenden Symptomen beim Patienten gewählt werden sollen. Beschwerden bei depressiver Verstimmung, Mangel an Lebensmut, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gebärmutter-senkung, Trockenheit der vaginalen Schleimhäute usw. können mit dem richtig gewählten Einzelmittel maßgeblich gelindert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. W-G526 Wittislingen

Die Plage mit den Tagen - das muss nicht sein

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 24.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 9,00 €

Starke bis enorm starke Schmerzen schon vor oder nur während der Periode – diese und weitere Symptome sind den Leidtragenden bestens bekannt. Oft sind die Betroffenen jeden Monat ein bis mehrere Tage krank. Betroffen sind Jugendliche und Frauen von der ersten Periode bis zur letzten. Wir besprechen an diesem Abend Symptome, Ursachen und begünstigende Faktoren sowie als Schwerpunkt des Vortrags naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten. Dabei erläutert die

Dozentin auch alte und bekannte Hausmittel.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. W-G528 Wittislingen

Ständige Blasenentzündung

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 21.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 9,00 €

Brennen, Schmerzen, Unwohlsein und ständiger Harndrang – diese Symptome sind den Leidtragenden bestens bekannt. Betroffen sind Menschen aller Altersklassen von Kindes- bis zum Seniorenalter, Frauen etwas häufiger als Männer. Wir besprechen an diesem Abend die Arten der Blasenentzündung, Ursachen und begünstigende Faktoren, Symptome sowie die Diagnostik und als Schwerpunkt des Vortrags naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten. Dabei erläutert die Dozentin neben alten und bekannten Hausmitteln erfolgreiche Therapieansätze.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Beckenboden Top - ein Workshop für Frauen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr. L-G301 Lauingen

Wann: Fr., 17.03.2023, 18:00 - 18:50 Uhr

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen

Wann: Fr., 17.03.2023, 19:00 - 19:50 Uhr

Ein starker und ausdauernder Beckenboden! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese Muskulatur ansprechen und ansteu-

ern sowie kräftigen und entspannen. Denn nicht immer ist ein Beckenboden-Muskel nur zu schwach - seien Sie gespannt! Erleben Sie Ihre eigene Körpermitte von einer neuen Seite. Erfahren Sie zudem, welche Schüßler-Salze Sie dabei unterstützend anwenden können und wo sich wichtige Fußreflex-Massagelstellen zur Eigenanwendung befinden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Beckenboden Top Vormittagskurse

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 42,00 €

Kurs-Nr. L-G305 Lauingen

Wann: 4 x ab Mo., 06.03.2023, 08:30 - 09:20 Uhr

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen

Wann: 4 x ab Mo., 26.06.2023, 08:30 - 09:20 Uhr

Kursbeschreibung siehe Seite 94

Alternative Heilmethoden

Kurs-Nr. Z-G728 Zusamtal

Jin Shin Jyutsu: Klangströmen

Leitung: Silvia Fischer, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Wann: 4 x ab Di., 07.03.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 40,00 €

Die besondere Musik webt einen herrlichen Klangteppich, der die Zuhörer/Innen in ihr Innerstes tragen kann. Um die Harmonisierung und Steigerung unserer körpereigenen Schwingung geht es auch im JSJ. Mit dem Klangströmen gelingt es auf wunderbare Weise, die Welt der Klänge mit der Kunst des Jin Shin Jyutsu zu verbinden. An den einzelnen Abenden tauchen wir ein, in die Tiefen des JSJ mit entsprechender Anleitung zum Strömen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.



Sie suchen einen Job mit Zukunft?

Sie möchten sich verändern und suchen neue Perspektiven? Dann kommen Sie zu uns. Unser Team braucht Verstärkung! Wir suchen motivierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit handwerklichem Geschick, Genauigkeit und Flexibilität. Es handelt sich ausschließlich um **Vollzeitarbeitsplätze**. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift!

- ▶ Technische Zeichner manuell / CAD (m/w/d)
- ▶ Näher (m/w/d)
- ▶ Zuschnneider CAM (m/w/d)
- ▶ Büroangestellte (m/w/d)
- ▶ verschiedene Anlerntätigkeiten (m/w/d)
- ▶ Auftragsbearbeiter (m/w/d)

Bitte schicken Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per Post oder E-Mail an:
nt@thanner-gmbh.com

THANNER GmbH
Schuh- und Schäftefabrik
Am Fallenweg 30
89420 Höchstädt a.d. Donau

Telefon: 0 90 74 / 95 51-0
E-Mail: info@thanner-gmbh.com
www.facebook.com/thanner.de
www.thanner-gmbh.com

THANNER
SCHÄFTE
und mehr



Salzgrotte Gundelfingen

Entspannen | Durchatmen | Wohlfühlen

Wir bitten um telefonische Voranmeldung
09073 921727





R.E.S.E.T. - Basis Kiefergelenks- entspannung: entspannter Kiefer – Körper

Kurs-Nr. Z-G726 **Zusamtal**

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mo., 20.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-G300 **Lauingen**

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mo., 17.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 24,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung

beim Zahnarzt, z.B. Zahnsplangen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme weite Kleidung, evtl. Getränk.

Kurs-Nr. L-G308 **Lauingen**

Wenn es mit dem Nachwuchs nicht klappen will

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 25.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 9,00 €

... oder was Sie vorbereitend tun können um „der Kinderseele“ ein einladendes Nest zu bereiten.

Wir besprechen an diesem Abend eine Vielzahl von naturheilkundlichen Therapiemöglichkeiten für beide Elternteile. Dabei erläutert die Dozentin neben alten und bekannten Hausmitteln erfolgreiche Therapieansätze aus der eigenen Praxis.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. L-G311 **Lauingen**

Schüßler Salze für Ihren Stoffwechsel

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: Do., 23.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Bike & Tec

Zweiradmeisterbetrieb

Werner-von-Siemens-Str. 15, 89415 Lauingen

E-Bikes sichern!



Ab 2.999 €





BEVOR SIE WIEDER AUSVERKAUFT SIND!
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!





Mietstation





Baggerarbeiten





Pflasterbau





Erlebnis-Event

Industriestr. 20 - 27 89423 Gundelfingen Tel. : 09073 7075 Info@Naegele-AG.de

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

Mit Schüßler-Salzen können Sie gezielt Ihren Stoffwechsel unterstützen und so eventuell Ziele beim Abnehmen o.ä. leichter erreichen. Erfahren Sie, was Sie selbst naturheilkundlich einfach und bequem für Ihren Stoffwechsel Gutes tun und wie Sie Schüßler-Salze für diese Ziele konkret einsetzen können. Auch Entgiften und Entsäuern wird dabei ein Thema sein.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. A-G002 **Aschberg**

Hilfe zur Selbsthilfe – die Behandlung mit den Ohrkerzen

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 29.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, vhs-Raum Zi. 110, Eingang am Lehrerparkplatz
Gebühr: 10,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten

Anwendung fürs Wohlbefinden und dabei noch hilfreich bei Erkältungen und Co.? Als Heilpraktikerin bin ich immer bemüht, den Ratsuchenden Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Dabei sind die Ohrkerzen eine gute, einfache und beruhigende Art der Unterstützung, die auch schon bei Kindern gut einzusetzen ist. In diesem Kurs wird Ihnen die praktische Anwendung gezeigt, sie bekommen selber eine Anwendung und dürfen auch eine Anwendung durchführen, um den sicheren Umgang mit den Ohrkerzen zu erlernen.

Gerne können Sie sich paarweise anmelden. So sind Sie gleich nach dem Kurs in der Lage, sich mit den Ohrkerzen gegenseitig zu behandeln.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen, etwas zum Trinken und Schreibzeug; Materialkosten: 8,00 €.

Kurs-Nr. A-G003 **Aschberg**

Gesundheit aus dem Bienenstock DIE HEILKUNST MIT DEN BIENENPRODUKTEN

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 19.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, vhs-Raum Zi. 110, Eingang am Lehrerparkplatz
Gebühr: 8,00 €

An diesem Abend erfahren Sie, welche Produkte aus der Welt der Bienen für die Gesundheit sinnvoll sind und wie Sie Honig und Co. gut in Ihrer Familie einsetzen können. Bei Erkältung, Allergien, Atemwegserkrankung, Herpes, Das Einsatzgebiet der Bienenprodukte ist mehr, als „nur“ Honig in den Tee. Es reicht vom Honig bis zum Bienenwachswickel, von den Ohr- und Körperkerzen bis zur Stocklufttherapie und der Akupunktur. Lassen Sie sich von der Bienenwelt begeistern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. G-G102 **Gundelfingen**

HPU - Hämopyrrolaktamurie

DIE GEHEIME STOFFWECHSELSTÖRUNG

Leitung: Renate Herb, Heilpraktikerin
Wann: Do., 04.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum
Gebühr: 12,00 €

HPU ist eine weit verbreitete, meist unerkannte Stoffwechselstörung, die der Ursprung vieler Krankheiten sein kann. Sie zeigt sich u.a. durch Hormonelle Störungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Auch Muskel-Gelenkschmerzen bzw. rheumatische Beschwerden oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Histaminintoleranz, Allergien, Verdauungsbeschwerden können die Folge sein. Des Weiteren kann sich diese Stoffwechselstörung durch Erhöhte Infektanfälligkeit, Schilddrüsenstörungen (wie Unterfunktion und Hashimoto) oder Erschöpfungszustände, chronische Müdigkeit, Konzentrationsstörungen äußern. Bei diesem Vortrag werden Erkennungsmerkmale, Körperzeichen, Symptome und Therapiemöglichkeiten vorgestellt.

Kurs-Nr. A-G004 **Aschberg**

Tinkturen selber herstellen

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 10.05.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, vhs-Raum Zi. 110, Eingang am Lehrerparkplatz
Gebühr: 10,00 €, zzgl. 6,00 € Materialkosten

Heilpflanzen können in Alkohol ausgezogen werden, das bedeutet, dass ihre Wirkstoffe in den Alkohol übergehen. Der Wirkstoffgehalt ist dabei bedeutend höher, als bei einer Teezubereitung. Tinkturen können aus getrockneten oder frischen Pflanzenteilen hergestellt werden. Die gewünschte Wirkung der Tinkturen kann durch Alkohole mit spezieller Heilwirkung noch ergänzt und verstärkt werden, wie z.B. mit: ... Dies und noch viel mehr erfahren Sie in dem Vortrag.
Bitte mitbringen: Schreibzeug





Kurs-Nr. A-G005 Aschberg

Plaudereien aus der phytotherapeutischen Schatzkiste ARTEMISIA ANNUA

DER EINJÄHRIGE BEIFUSS – EINE BESONDERE PFLANZE FÜR EINE BESONDERE ZEIT

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 14.06.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, vhs-Raum Zi. 110, Eingang am Lehrerparkplatz
Gebühr: 8,00 €

... wurde schon vor 2000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet und erfolgreich gegen Malaria und Fieber verschrieben. Auch bei Verdauungsstörungen, Hämorrhoiden, Infektionen jeder Art und Hautproblemen kam die Pflanze zum Einsatz. Heute belegen mehr als 500 wissenschaftliche Studien ihre Heilkraft. Für die Entdeckung des aus ihr gewonnenen Artemisinins, eines der wirksamsten modernen Anti-Malaria-Mittel, wurde 2015 sogar der Medizin-Nobelpreis verliehen. Zurzeit wird der Einsatz bei Corona erforscht. Eine rundum spannende Pflanze, die ich Ihnen als Heilpraktikerin näherbringen möchte.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. L-G309 Lauingen

Wenn die Körpertemperatur immer zu niedrig ist

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 20.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 9,00 €

Die optimale Körpertemperatur eines Menschen beträgt 37° mit einer Abweichung von 0,3° nach oben oder unten. Fieber, also die erhöhte Körpertemperatur, und damit verbundene Krankheitsbilder sind uns allen bekannt. Von möglichen gesundheitlichen Folgen zu niedriger Körpertemperatur hören wir dagegen selten oder nie. Viele Menschen mit chronischen (schwerwiegenden) Erkrankungen haben eine zu niedere Körpertemperatur, die schulmedizinisch auch gar nicht erfasst wird. Kein Wunder, wenn die chemischen Vorgänge in unserem Körper nicht funktionieren, wenn dieser „auf Sparflamme“ arbeitet. Wir sprechen an diesem Abend über die Ursachen und Folgen der erniedrigten Körpertemperatur und als Schwerpunkt des Vortrags naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten. Dabei erläutert die Dozentin neben alten und bekannten Hausmitteln erfolgreiche Therapieansätze aus der eigenen Praxis.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. G-G108 Gundelfingen

Freunde alternativer Heilmethoden

Leitung: Christine Knauer, Wolfgang Hartmann
Wann: 09.03. / 20.04. / 11.05. / 15.06. / 13.07., 20:00 - 22:15 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €, Gebühr ist vor Ort in bar zu begleichen

Arbeitskreis

Beim offenen Freundeskreis steht der Austausch von Mensch zu Mensch und Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund. Außerdem geht es darum, die Selbst-Wahrnehmung der eigenen „Schätze“ und die Eigenverantwortung zu stärken. Es finden regelmäßig Vorträge (immer donnerstags) über Gesundheitsthemen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse statt. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Anmeldung per Mail bei christine.knauer@web.de

Homöopathie

Kurs-Nr. Z-G720 Zusamtal

Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 15.03.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 16,00 €

Dieser Abend soll Hilfe zur Selbsthilfe für alle kleinen akuten Alltagsnotfälle vermitteln. Die allerwichtigsten homöopathischen Arzneimittel und ihre Anwendung im akuten Notfall werden näher erläutert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G721 Zusamtal

Die 9 homöopathischen Mittel in der Kinderheilkunde

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 22.03.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 16,00 €

Dieser Abend soll Hilfe zur Selbsthilfe für alle kleinen Alltagsnotfälle vermitteln. Die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel und ihre Anwendung im Notfall, speziell im Kindesalter, werden näher erläutert, z.B. Zahnungsprobleme, Fieber, Bauchschmerzen, Blähungen usw.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G723 Zusamtal

Kindertypen in der Homöopathie

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 26.04.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 16,00 €

Bei der Behandlung von Krankheiten in der Kinderheilkunde wird versucht, die Persönlichkeit eines Kindes, seine ganz speziellen Schwierigkeiten und gesundheitlichen Schwächen zu erfassen und einem homöopathischen Mitteltyp zuzuordnen. Es werden auch vorgeburtliche und frühkindliche Ereignisse, die die kindliche Entwicklung stören können, bei der Suche des Heilmittels miteinbezogen. Im Säuglingsalter spielen Symptome wie Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Koliken, Zahnungsprobleme, unmotiviertes Schreien, Ängste, Unruhe, im Kindergarten- und Schulalter Mangel an Konzentration, ADHS, ADS, Langeweile, Aggressivität, Essstörungen und andere Verhaltensauffälligkeiten eine Rolle. Es werden 14 Mitteltypen anschaulich und lebendig vorgestellt, um sich ein Bild machen zu können, wenn sich eine spezielle Verfassung durch das ganze Kindesalter ziehen kann. Dieser Kurs wendet sich an Eltern, aber auch an ErzieherInnen und LehrerInnen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G725 Zusamtal

Heuschnupfen homöopathisch behandeln

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 10.05.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 16,00 €

Der europäischen Stiftung für Allergieforschung ECARF zufolge leiden ca. 25 Millionen Menschen in Deutschland an Allergien. Die am weitesten verbreitete Allergie ist die Pollenallergie, die sich als Heuschnupfen äußert. Die Betroffenen kämpfen in der Pollensaison von März bis Juli, in manchen Jahren auch schon ab Januar mit den typischen Beschwerden wie Fließschnupfen, Niesattacken, juckenden, brennenden Augen, verstopfter Nase. Im Laufe der Zeit können Bronchialbeschwerden wie Husten mit beklemmender Atmung dazukommen. Es gibt weitere Allergien wie die gegen Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel, Metalle, Putzmittel, etc. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über den Ablauf der Immunreaktionen des Körpers beim Heuschnupfen. In der klassischen Homöopathie gibt es zahlreiche Einzelmittel, die gut gewählt auf die sehr spezifischen Symptome eines Heuschnupfens passen müssen, um eine rasche Linderung und Symptombefreiung zu erzielen nach dem Motto „Ähnliches mit Ähnlichem“ heilen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.



Aromatherapie

Aromatherapie: Die Kraft der ätherischen Öle

Kurs-Nr. G-G183 Gundelfingen

Leitung: Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 10.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. G-G184 Gundelfingen

Leitung: Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Mo., 08.05.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 15,00 €

Ätherische Öle werden bereits seit Jahrtausenden genutzt, um die körperliche und geistige Gesundheit zu unterstützen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick, wie reine ätherische Öle auf Körper und Geist wirken und wie Sie Aromatherapie bei sich zuhause nutzen können.

Führungen

Kurs-Nr. Z-P626 Zusamtal

Wildkräuter im Frühjahr

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 22.04.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

Gerade in der jetzigen Jahreszeit braucht unser Körper einen „Frühjahrsputz“, bei dem uns die Wildkräuter unterstützen können. Diese sind vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Bitterstoffen, die wir benötigen, um unseren Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen. An diesem Kurstag werden wir bei einem Spaziergang viele Kräuter und Bäume kennenlernen und über ihre Anwendung sprechen. Danach werden wir verschiedene Leckereien aus den gesammelten Pflanzenteilen herstellen und natürlich verkosten.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.





Kurs-Nr. Z-P627 Zusamtal

Wildkräuterkurs

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 24.06.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

Haben Sie schon mal die Blüten der Malve oder der Schafgarbe gegessen? An diesem Tag werden wir diese und viele andere Wildkräuter bei einem Spaziergang kennenlernen und probieren. Danach werden wir die gesammelten Heilkräuter zu Salbe, Tinktur und einem Wildkräuterimbiss verarbeiten, den wir dann gemeinsam verspeisen.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

**Waldbaden - Shinrin-yoku
Der Natur und sich ganz nah**

Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Fr., 05.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Pfannenthalhaus
Gebühr: 9,00 €

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Sa., 22.04.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Kapelle bei der Auwaldseebrücke Lauingen (Mengele Kapelle)
Gebühr: 9,00 €

Der Alltag bringt für viele von uns oftmals Zeitdruck, Stress und Flüchtigkeit mit sich. In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für uns selbst, für unseren Körper und unsere Gedanken. Das Waldbaden, das seinen Ursprung in Japan hat, ist eine besondere Form, mit der Natur in Kontakt zu treten. Es gibt uns die Möglichkeit, zur geistigen und körperlichen Entspannung. Es schärft unsere Sinne für die Natur und uns selbst und hilft auch, Stress abzubauen und die Gesundheit zu stärken. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Bitte mitbringen: trittfeste Schuhe, wetterfeste Kleidung (die auch schmutzig werden darf), evtl. Getränk.

YOGA-KURSE**Aranja Yoga**

Kurs-Nr. L-G314 Lauingen

Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin
Wann: 16 x ab Fr., 03.03.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 119,00 €

Wir werden die erlernten Asanas vertiefen und neue kennen lernen. Außerdem kommen weitere Atemübungen und meditative Techniken hinzu. Der meditative Aspekt so wie das intensive Üben stehen dabei weiterhin im Vordergrund. So wird Geist und Körper immer mehr in Harmonie gebracht und der Energiefluss verbessert. Kein Kurs am 17.03.2023!

Bitte mitbringen: Unterlage, leichte warme Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. L-G312 Lauingen

Hatha-Yoga am Morgen

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 10 x ab Mi., 29.03.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

Sanfte, ganzheitliche Yogastunde für Körper, Geist und Seele. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen befreien uns von Verspannungen und Blockaden. Im Kurs kümmern wir uns insbesondere um die Entspannung unseres Rückens. Wir erlernen in langsamem Tempo das Sonnengebet, regenerierende Asana, Atemübungen (Pranayama) sowie die Kunst der Tiefenentspannung mit Klangschale. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kissen.

**Dynamische Entspannung mit
Yoga-Elementen am Vormittag**

Kurs-Nr. Z-G656 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 9 x ab Fr., 03.03.2023, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G657 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 8 x ab Fr., 19.05.2023, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 55,00 €

Stress und alltägliche Reizüberflutung nehmen ständig zu und schaden unserer Gesundheit. Mit dynamischen und entspannenden Körper- und Atemübungen lernen wir bewusstes Loslassen. Verschiedene Elemente aus dem Yoga verbessern unsere Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Durch die dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitness-Niveau geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Z-G655 Zusamtal

**Ganzheitliches Yoga für Körper
und Geist am Vormittag**

Leitung: Angela Käsmayr, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)
Wann: 9 x ab Do., 09.03.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 65,00 €

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der zur Rückgewinnung des inneren und äußeren Gleichgewichts führt. Durch regelmäßige Yogapraxis werden geistiges und körperliches Wohlbefinden gesteigert und die Eigenwahrnehmung vertieft. Neben den körperlichen Übungen werden wir auch Atemübungen und meditative Entspannungstechniken kennen lernen. So kann diese Yoga-Sequenz zu einer Möglichkeit werden, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und bei sich selbst anzukommen. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Personen mit Vorkenntnissen. Eine gewisse körperliche Fitness ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen.

Kurs-Nr. Z-G658 Zusamtal

Hatha-Yoga Mittelstufe

Leitung: Brunhilde Rathgeb, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 11 x ab Fr., 10.03.2023, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 72,00 €

Yoga hilft uns dabei, unseren Alltag hinter uns zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Es hält unseren Körper flexibel und hilft, unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Durch regelmäßige Yoga-Praxis kann unser Wohlbefinden gesteigert und unsere Eigenwahrnehmung verbessert werden. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Asanas (Körperübungen) sowie Atemübungen und gleiten gemeinsam durch ein paar Flows. Jede Yoga-Sequenz endet mit einer Tiefenentspannung. So kann diese Yoga-Einheit dazu beitragen, Stress besser zu bewältigen, bzw. abzubauen, Verspannungen zu lösen und ausgeglichener zu werden. Der Kurs richtet sich an Personen mit Yoga-Vorkenntnissen und Personen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.

Bitte mitbringen: Yogakissen, rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, falls vorhanden: Yoga-Block.

Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. G-G118 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Fr., 21.04.2023, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Fr., 21.04.2023, 10:30 - 11:45 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 70,00 €

Schwimm- und Tauchkurse

- Wir bieten in Lauingen:
- Anfängerschwimmkurse (ab 4 Jahren)
 - Aufbaukurse ab Seepferdchen
 - Rettungsschwimmerausbildung
 - Schnuppertauchen
 - Open-Water- und Spezialausbildungen
 - Assistant Instructor Ausbildung

**Anmeldung
direkt bei uns!**

Speedy's Schwimm- und Tauchschule
 Telefon 09072 / 96 95 815
 info@diveacademy.pro
 www.diveacademy.pro





Entspannung, Kraft und Energie tanken, Beweglichkeit und Gleichgewicht, all das erfahren wir im Hatha Yoga.

Den Alltag hinter sich lassen, sich ganz auf sich konzentrieren, das alles ist Yoga. Bewegung und Atmung verbinden sich und helfen den eigenen Körper zu spüren und Stress abzubauen. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für Körper und Geist. Sich Zeit für sich selbst nehmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. Yogakissen.

Yoga am Nachmittag / Abend

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen

Hatha Yoga Classic

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 5 x ab Mo., 20.03.2023, 19:15 - 20:45 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 60,00 €

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der sowohl Körper, Geist und Seele mit einbezieht. Durch das Erlernen von gezielten Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und tiefe Entspannung (Shavasana) bietet Yoga dir die Möglichkeit, zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Aktivierende Sonnengröße bringen das Herzkreislaufsystem in Schwung und länger gehaltene Asanas stärken und dehnen deine Muskeln. Spüre das Wechselspiel von „Ha“ -Sonne, Kraft- und „tha“ -Mond, Ruhe.

Für Anfänger/innen mit Basiskondition wie auch Yogageübte.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

Kurs-Nr. L-G313 Lauingen

Hatha-Yoga

BEWEGLICHKEIT - KRAFT – ENTSPANNUNG

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 10 x ab Mo., 27.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

Yoga ist ein Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen befreien uns von Verspannungen und Blockaden. Unsere Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt. Der Körper, vor allem die Wirbelsäule, wird flexibler und beweglicher, der Geist ruhiger und entspannter. Den Abschluss jeder Übungseinheit bildet eine geführte Tiefenentspannung mit Klangelementen. Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, Yogablock oder kleines Kissen.

Hatha-Yoga

Kurs-Nr. Z-G659 Zusamtal

Leitung: Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)
Wann: 9 x ab Di., 07.03.2023, 18:00 - 19:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-G660 Zusamtal

Leitung: Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)
Wann: 9 x ab Di., 07.03.2023, 19:15 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 65,00 €

Diese Yogastunde ist ein effektives und ganzheitliches Training für Körper und Geist. Der Körper wird bis in die Tiefenmuskulatur hinein harmonisch aufgebaut und in die natürliche Ausrichtung gebracht. Unser Atem ist dabei die Brücke, die uns erlaubt, Körper und Geist zu entspannen und in ihre natürliche Kraft und Harmonie zurückzufinden. Der Kurs wird individuell gestaltet, so dass er sich für Personen mit und ohne Yoga-Erfahrung eignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, dünne Decke, Sitzkissen, optional Yoga-Gurt und Yoga-Block.

Hatha- und Yin-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-G663 Zusamtal

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 9 x ab Mi., 08.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-G664 Zusamtal

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 9 x ab Mi., 08.03.2023, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 65,00 €

Ganzheitliches Wohlbefinden, Einklang von Körper, Geist und Seele in Verbindung mit Körperbewusstsein, tiefer Entspannung und innerem Frieden sind u.a. Ziele des Yoga. Der Körper wird gedehnt und gestärkt. Ausgeglichenheit wie Selbstvertrauen werden gefördert, Energieblockaden gelöst und die Stressresistenz vergrößert. Mit bewusstem Atem verbinden wir achtsam ausgeführte Körperübungen, die die Flexibilität steigern und den Alterungsprozess verzögern. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduziert werden.

Bitte mitbringen: sehr bequeme, nicht einengende Freizeitkleidung, warme Socken, leichte Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen.



Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen

Hatha Yoga Classic

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 5 x ab Mi., 22.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 60,00 €

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der sowohl Körper, Geist und Seele mit einbezieht. Durch das Erlernen von gezielten Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und tiefe Entspannung (Shavasana) bietet Yoga dir die Möglichkeit, zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Aktivierende Sonnengröße bringen das Herzkreislaufsystem in Schwung und länger gehaltener Asanas stärken und dehnen deine Muskeln. Spüre das Wechselspiel von „Ha“ -Sonne, Kraft- und „tha“ -Mond, Ruhe. Für Anfänger/innen mit Basiskondition wie auch Yogageübte.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

Kurs-Nr. G-G117 Gundelfingen

Yoga am Nachmittag

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Mi., 19.04.2023, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 70,00 €

Entspannung, Kraft und Energie tanken, Beweglichkeit und Gleichgewicht, all das erfahren wir im Hatha Yoga.

Den Alltag hinter sich lassen, sich ganz auf sich konzentrieren, das alles ist Yoga. Bewegung und Atmung verbinden sich und helfen den eigenen Körper zu spüren und Stress abzubauen. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für Körper und Geist. Sich Zeit für sich selbst nehmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. Yogakissen.

Kurs-Nr. Z-G661 Zusamtal

Ganzheitliches Yoga für Körper und Geist

Leitung: Angela Käsmayr, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)
Wann: 9 x ab Do., 09.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 65,00 €

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der zur Rückgewinnung des inneren und äußeren Gleichgewichts führt. Durch regelmäßige Yogapraxis werden geistiges und körperliches Wohlbefinden gesteigert und die Eigenwahrnehmung vertieft. Neben den körperlichen Übungen werden wir auch Atemübungen und meditative Entspannungstechniken kennen lernen. So kann diese Yoga-Sequenz zu einer Möglichkeit werden, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und bei sich selbst anzukommen. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Personen mit Vorkenntnis-

sen. Eine gewisse körperliche Fitness ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen.

Hatha-Yoga - Kraft tanken

Kurs-Nr. L-G336 Lauingen

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 10 x ab Do., 23.03.2023, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Hospitalstiftung Lauingen, Mehrzweckraum
Gebühr: 69,00 €

Kurs-Nr. L-G337 Lauingen

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 10 x ab Do., 23.03.2023, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Hospitalstiftung Lauingen, Mehrzweckraum
Gebühr: 69,00 €

Hatha-Yoga trainiert das Bewusstsein und bezieht dabei den Körper mit ein. So werden Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht, was uns zu tiefer innerer Ruhe und innerem Frieden führt.

Mit Yoga-Haltungen, kleinen Übungsreihen, Atemübungen und kurzen Meditationen wollen wir unsere Lebensenergie wecken, spüren und lenken lernen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, warme Decke, Sitzkissen für meditative Übungen.

Saftig süße Grüße mit Zwetschgen



ERHÄLTlich IM LMF-SERVICEPOINT IN IHRER NÄHE ODER IN UNSEREM WEBSHOP:

Cap-Markt
Herzog-Georg-Straße 78-80
89415 Lauingen

Maler Ruck GmbH
Hauptstr. 13
89423 Gundelfingen

Getränkecenter Moraw
Gottmannshofer Str. 9
86637 Wertingen

shop.lmf-
postservice.de

Kundenservice ☎ 0800 7771333 | www.LMF-Postservice.de
LMF-Postservice ist eine Marke der pd.MEDIENLOGISTIK





Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen

Yoga am Abend

Leitung: Christine Burdack
Wann: 15 x ab Do., 09.03.2023, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
 Markt 4, Empore der Aula
Gebühr: 65,00 €

Wieder mehr Beweglichkeit für Körper und Geist erlangen und verbunden mit einer bewussten Atmung zu mehr Kraft, Gelassenheit und Entspannung finden.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke.

Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Hatha Yoga – Stille und Aktivität in der Bewegung

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Ulrike Menschig
Wann: 10 x ab Fr., 10.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
 Markt 4, OGTS im Keller
Gebühr: 60,00 €

Die Körperübungen des Yoga sind für alle gleichermaßen geeignet, da sie jeder entsprechend seiner Beweglichkeit ausführen kann. Der Unterricht wird von Atem-, und Bewusstseinsübungen geleitet. Wir wollen in diesem Kurs vor allem eine Gedankenübung erlernen, die helfen kann das Nervensystem zu ordnen und zu Entspannung und Regeneration führen kann.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken.

Kurs-Nr. Z-G662 Zusamtal

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 6 x ab Fr., 21.04.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
 Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Stress und alltägliche Reizüberflutung nehmen ständig zu und schaden unserer Gesundheit. Mit dynamischen und entspannenden Körper- und Atemübungen lernen wir bewusstes Loslassen. Verschiedene Elemente aus dem Yoga verbessern unsere Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Durch die dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitness-Niveau geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung.

Yoga Workshops/ Sessions

Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

Restoratives Yoga und Reiki

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Fr., 24.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 17,00 €

Lass dich durch eine Yogastunde führen zur vollständigen Erholung. Lade deine Batterien auf und baue Stress ab. Dein Nervensystem kann auf „Ausruhen und Kraft tanken“ umschalten. Um mit minimalster Anstrengung die Yogastellungen lange halten zu können, wirst du mit Kissen und Blöcken unterstützt. Dadurch hat dein Körper Zeit sich vollkommen sanft und schonend in der Stellung zu entspannen.

Die Reiki Energie hilft deinem Geist zur Ruhe zu finden und unterstützt dich bei deiner Regeneration.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Snack.

Kurs-Nr. Z-G654 Zusamtal

Workshop: dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: So., 26.03.2023, 15:45 - 17:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
 Raum 1, EG
Gebühr: 18,00 €

Stress und alltägliche Reizüberflutung nehmen ständig zu und schaden unserer Gesundheit. Mit dynamischen und entspannenden Körper- und Atemübungen lernen wir bewusstes Loslassen. Verschiedene Elemente aus dem Yoga verbessern unsere Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Durch die dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitness-Niveau geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen

Detox Yoga Workshop

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Sa., 01.04.2023, 14:30 - 16:45 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 30,00 €

Dieser Workshop hat das Ziel, neuen Schwung und Leichtigkeit auf körperlicher und mentaler Ebene in dein Leben zu bringen. Beginnend mit einer Yogastunde mit reinigenden Atemtechniken, dynamischen Sonnengrüßen und verdauungsfördernden Asanas. Bei den enthaltenen Entspannungsübungen lernst du emotional loszulassen und Stress abzubauen.

Nach einer kurzen Pause lernst du verschiedene Reinigungs-



techniken aus Yoga und Ayurveda kennen. Zusätzlich erhältst du einige Detox Tipps, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, um deine Vitalität und Gesundheit zu stärken.

Ideal ist, wenn du 2 Stunden vor dem Workshop nichts oder nur eine Kleinigkeit gegessen hast.

Auch Anfänger sind willkommen und die Übungen können individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Snack.

Kurs-Nr. L-G318 Lauingen

Yin Yoga - Workshop mit Mantra Begleitung

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Sa., 22.04.2023, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
 Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 19,00 €

Du findest in der Praxis von Yin Yoga mit Mantra Begleitung einen tiefen Zugang zu dir selbst und zum Thema „Vertrauen und Veränderung“. Du hast die Chance, deine innere Wahrheit anzunehmen und dich darauf vorzubereiten, sie in deinem Alltag lebendig werden zu lassen.

Behutsam und sanft und gleichzeitig doch sehr herausfordernd halten wir die Asanas länger, allerdings auf eine passive Art, sodass wir nur minimalen Muskeleinsatz brauchen. Auf diese Weise wird das durchziehende Bindegewebe erweitert und Verspannungen werden gelöst. Mantras helfen dabei, länger in der Asana zu verweilen und verstärken mit ihrer Schwingung die jeweiligen Aspekte der Stellung. Mantras sind uralte Klangschwingungen – Worte oder Silben, die uns ihre ganz eigene Energie auf unseren Körper und Geist schenken können. So fällt es uns leicht, länger in den Asanas zu bleiben! Manchmal 3 Minuten, manchmal 6 Minuten und manchmal sogar 10 Minuten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen oder Yoga Block, Decke, warme Socken.

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

Yogastunde zur Sommersonnwende

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Mi., 21.06.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 30,00 €

Wende dich an diesem Sommerabend ganz dem Kreislauf der Natur zu. Nimm dir Zeit für dich und erlebe bewusst den höchsten Stand der Sonne. Erfahre selbst die Symbolkraft der Sommersonnwende.

Dich erwartet eine Yogastunde, Journaling-Fragen und Meditation, passend zu diesem kraftvollen Tag. Ein kleines Feueritual rundet den Abend ab.

Anfänger/innen sind ebenso wie fortgeschrittene Yogis herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

QI GONG

Fit und entspannt mit Qi Gong

Kurs-Nr. L-G316 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 13.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4,
 Musikraum EG (links)
Gebühr: 49,00 €

Kurs-Nr. L-G317 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 13.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4,
 Musikraum EG (links)
Gebühr: 49,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong verhilft uns zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen bieten vielfältige Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So gelangen wir zu verbessertem körperlichem und seelischem Gleichgewicht und lassen auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe (oder rutschfeste Socken).



Fit und entspannt mit Qi Gong

Kurs-Nr. Z-G640 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 13.03.2023, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 14.03.2023, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong verhilft uns jetzt zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen bieten ganz nach Bedarf eine Vielfalt an Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So gelangen wir auf sanfte, aber nachhaltige Art zu verbessertem körperlichem und seelischem Gleichgewicht und lassen der Frühjahrsmüdigkeit und anderen auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich.

Bitte mitbringen: flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Z-G642 Zusamtal

Fit und entspannt mit Qi Gong: Fortgeschrittene

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 14.03.2023, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong verhilft uns zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen bieten vielfältige Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So gelangen wir zu verbessertem körperlichem und seelischem Gleichgewicht und lassen auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Vorkenntnisse aus mindestens einem Kurs sind wünschenswert.
Bitte mitbringen: flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Z-G644 Zusamtal

Qi Gong: Meditation in Bewegung

DURCH SANFTE BEWEGUNGSFORMEN ZU KÖRPERLICHEM UND SEELISCHEM WOHLBEFINDEN

Leitung: Ute Haschlar, Pädagogin, Taichi- und Qi Gong-Übungsleiterin
Wann: 4 x ab Mi., 08.03.2023, 17:30 - 18:45 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Meditationsraum UG
Gebühr: 30,00 €

Was ist Qi Gong und was ist der Unterschied zu Taichi oder Yoga? Probieren Sie es einfach aus! In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien des Qi Gong und Taichi kennen. Wir erlernen u.a. eine kurze, bewegte Qi Gong-Form und üben das stille Qi Gong. Qi Gong ist neben Akupunktur und Arzneimittelbehandlung ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und gibt den Menschen eine Möglichkeit der selbstverantwortlichen Lebens- und Gesundheitspflege, egal in welchem Alter. Beim Üben wird viel Wert auf die Wahrnehmung und Regulierung der Haltung sowie die Koordination von Vorstellung, Bewegung und Atmung gelegt. Durch die langsam und harmonisch ausgeführten Übungen kommen wir zur Ruhe, aktivieren Immunsystem und Selbstheilungskräfte und unterstützen Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für Anfänger und Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder dünnsohlige, flache Schuhe.

können den alltäglichen Wahnsinn gelassener meistern. Im Übrigen: diese einfachen Übungen können Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren. Der Frühling kann kommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke oder Gymnastikmatte.

Kurs-Nr. G-G137 Gundelfingen

Qi Gong

Leitung: Birgit Holzwarth, QiGong-Trainerin
Wann: 12 x ab Do., 20.04.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 66,00 €

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie - das ist das Ziel von Qi Gong. Die Körperhaltung verbessert sich, Stress wird abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Anfänger geeignet.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Inhalte zum Stressabbau und positiver Körperwahrnehmung. Dies führt zu einer nachhaltigen Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken.

ACHTSAMKEIT, MEDITATION & ENTSPANNUNG

Meditation

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin
Wann: 16 x ab Fr., 03.03.2023, 18:40 - 20:10 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabinger Str 3b, Lauingen
Gebühr: 129,00 €

Meditation hat nichts mit Fantasiereisen, Stressabbau, Lotussitz oder Räucherstäbchen zu tun. Es geht um das Erforschen deines Bewusstseins und dessen Ausdehnung in und außerhalb von Raum und Zeit. Es ist eine Reise, welche dich zu der verborgenen Quelle in dir führen wird, auf dass du den Zugang zur leuchtenden Stille und sprudelnder Kraft in dir bekommst. Diese Kräfte werden dich zum Formlosen tragen. Das Tor dorthin ist dein Körper, der Schlüssel ist der Atem. Wir benutzen weiterhin verschiedene meditative Techniken (wie z. B. Yoga Nidra), vertiefen diese und lernen neue hinzu. Kein Kurs am 17.03.2023!

Bitte mitbringen: Unterlage, leichte warme Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Schlank in den Frühling mit Qi Gong

Kurs-Nr. W-G500 Wittislingen

Leitung: Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 08.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, OGTS im Keller
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen

Leitung: Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 08.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, OGTS im Keller
Gebühr: 50,00 €

Müde, schlecht gelaunt und angespannt? Die Kleider passen auch nicht mehr? Schlaflos in Wittislingen? Und dann auch noch diese Rückenschmerzen! Hier das etwas andere Detox-Programm: einfach, entspannt mit Qi Gong, Ballast loslassen. Sie müssen sich weder „auspowern“ noch sich kasteien, um beweglich, schlank und gelassen zu werden. Damit steigern Sie dennoch Ihre Vitalität und lassen Frühjahrsmüdigkeit, Muskelverspannungen, Kopfweg, Schlaflosigkeit und Frust hinter sich. Mit der Zeit purzeln auch die Pfunde, Sie sehen besser aus und

Neue Heizung? Nichts leichter als das!

- ✓ 0,00 € Anschaffungskosten
- ✓ Bis zu 15 Jahre Garantie auf alles
- ✓ Sofortige Heizkostensparnis
- ⊕ Jährliche Wartung inklusive!

wolfrom
Wärme & Wasser



Oberer Saumweg 13,
89423 Gundelfingen
info@wolfrom.de
09073 2258

Jetzt beraten lassen +49 (0) 9073 2258



Meditation und Kontemplation

Kurs I

Kurs-Nr. G-G113 Gundelfingen

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 4 x ab Mo., 06.03.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 20,00 €

Kurs II

Kurs-Nr. G-G114 Gundelfingen

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 4 x ab Mo., 15.05.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 20,00 €

Meditation ist ein Weg der Achtsamkeit, ein Weg in die Stille. Beim Meditieren, geht es immer darum, sich im Schweigen zu üben und in die Stille zu kommen, um Ruhe und Frieden zu empfangen. Wir möchten der Fülle des Lebens nachzuspüren, Gemeinschaft erfahren und Weisung und Kraft für unser Leben im Alltag finden.

Elemente der Abende: Leibarbeit, Körperwahrnehmung, Atemübung, Meditativer Tanz, Sitzen in der Stille. Gespräch.

Wir sitzen auf Meditationshockern (wer einen Meditationshocker oder -kissen besitzt, bitte mitbringen) oder auf Stühlen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Inhalte zum Stressabbau und positiver Körperwahrnehmung. Dies führt zu einer nachhaltigen Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs-Nr. L-G319 Lauingen

Mantra-Meditation

AUCH FÜR ANFÄNGER UND EINSTEIGER

Leitung: Daniela Pausewang, Gesundheitspraktikerin
Wann: 5 x ab Mi., 19.04.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Lauingen, Herzog-Georg-Str. 48, 1. Stock
Gebühr: 29,00 €

Was bedeutet überhaupt Meditation? Der Prozess in dem du lernst deinen Geist zu beruhigen, um deinem wahren selbst zu begegnen. Warum sprechen alle über Meditation und welche Vorteile bringt sie eigentlich mit sich? Es ist die Basis für ein erfülltes und glückliches Leben. Regelmäßiges Üben wirkt reinigend und beruhigend auf unseren Geist, was uns schließlich zu Erfahrungen von tiefer Entspannung, innerem Frieden und Freude führt. Bei der Mantra-Meditation wird die Aufmerksamkeit auf ein Mantra gelegt. Ein Mantra kann eine Silbe oder auch ein Wort sein. Freu dich auf eine wirkungsvolle Praxis. Alle dürfen dabei sein, ob Anfänger oder Profi.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Unterlage, Decke, Sitzkissen.

Kurs-Nr. G-G115 Gundelfingen

Einführung in die Klang-Meditation

MIT KLEINER KAKAO-ZEREMONIE

Leitung: Daniela Pausewang, Gesundheitspraktikerin
Wann: Fr., 05.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Auf der Bleiche 2
Gebühr: 12,00 €

Meditation bei Vollmond

Du möchtest erfahren, was diese Zeit besonders macht? Dann nimm an dieser besonderen Klangbad-Zeremonie mit Kristallklangschalen teil. Durch Atemtechniken und anderen Tipps kannst du dich mit deiner gewählten Intension verbinden. Am

Ende entspannen wir uns alle bei einer beruhigenden Kristallschalen-Klangmeditation mit den wunderschönen Akasha-Schalen. Klang kann dem Körper Gleichgewicht, Entspannung und ein Gefühl der Ganzheit verleihen. Der Klang harmonischer Schwingungen, der von den Klangschalen, Gongs etc. erzeugt wird, soll die Alpha- und Theta-Gehirnwellen stimulieren. Diese Wellen werden mit tiefen meditativen und friedlichen Zuständen in Verbindung gebracht. Den Abschluss der Meditation bildet eine kleine Kakaozeremonie, bei der wir die positive Wirkung des Getränks erfahren werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen

Kurs-Nr. G-G116 Gundelfingen

Einführung in die Mantra-Meditation

MIT KLEINER KAKAO-ZEREMONIE

Leitung: Daniela Pausewang, Gesundheitspraktikerin
Wann: Fr., 19.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Auf der Bleiche 2
Gebühr: 12,00 €

Meditation bei Neumond

Was bedeutet überhaupt Meditation? Der Prozess in dem du lernst deinen Geist zu beruhigen, um deinem wahren selbst zu begegnen. Warum sprechen alle über Meditation und welche Vorteile bringt sie eigentlich mit sich? Es ist die Basis für ein erfülltes und glückliches Leben und führt zu tiefer Entspannung, innerem Frieden und Freude. Bei der Mantra-Meditation wird die Aufmerksamkeit auf ein Mantra gelegt. Ein Mantra kann eine Silbe oder auch ein Wort sein. Den Abschluss der Meditation bildet eine kleine Kakaozeremonie, bei der wir die positive Wirkung des Getränks erfahren werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen.

Achtsamkeitskurse

Kurs-Nr. Z-G635 Zusamtal

Stressbewältigung und Entspannung für pflegende Angehörige

Leitung: Dagmar Missbrandt, Entspannungspädagogin, Altenpflegerin
Wann: 4 x ab Fr., 10.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 32,00 €

Das Seminar versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Pflegende Angehörige kommen oft an ihre Belastbarkeitsgrenze. Wenn Sie überschritten wird, kann es zum Burnout-Syndrom, dem psychovegetativem Erschöpfungssyndrom kommen. Atem- und Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung sollen dazu beitragen, erlernte Übungen in den Tagesablauf zu integrieren und mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erlangen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Papier und Stifte, Getränk.

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin
Wann: 8 x ab Di., 14.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 60,00 €

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie angespannt und unruhig? Fehlt Ihnen Bewegung? Dann wird Ihnen ZENbo® Balance guttun.

ZENbo® Balance ist ein Entspannungsprogramm, für Körper und Geist. Eingebettet in meditative und entspannende Übungen werden im Hauptteil sanfte Bewegungen und Balancehaltungen ausgeführt, die an Yoga und Qi Gong angelehnt sind. Im Vordergrund steht immer die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Körperhaltung, kann das Programm auch zu mehr Ruhe führen. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über Stressabbau und positive Körperwahrnehmung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, ggf. Meditationskissen, bequeme Kleidung

Waldbaden - Shinrin-yoku Der Natur und sich ganz nah

Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Fr., 05.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Pfannentalhaus
Gebühr: 9,00 €

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Sa., 22.04.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Kapelle bei der Auwaldseebrücke Lauingen (Mengele Kapelle)
Gebühr: 9,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 82

Meditative Drachenbootfahrt auf der Donau

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Sa., 06.05.2023, 07:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 17,00 €, mit Frühstück (6,00 € extra vor Ort)

Kurs-Nr. L-P325 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Sa., 22.07.2023, 07:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 17,00 €, mit Frühstück (6,00 € extra vor Ort)

Lassen Sie sich entschleunigen! Erleben Sie die Donau bei einer entspannten Bootsfahrt. Frühmorgens in besonderem Licht und in harmonischer Ruhe fahren wir in den beginnenden Tag. Wir begleiten das Erwachen der Natur. Nach einer kur-



CUPPING

DIE LÖSUNG FÜR DEINE FASZIEN

Von Kopf bis Fuß für jedermann. Cupping ist eine Behandlungstechnik auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über Faszien und deren Bedeutung und Verlauf im Körper. Durch Druck, Unterdruck und Zug schaffen die Cups Raum im Faszien-System. Das fördert die Verschieblichkeit zwischen den einzelnen Gewebeschichten und unterstützt die Funktionsfähigkeit der Faszien. Cupping entspringt aus der Tradition des Schröpfens und entwickelt diese mit aktuellem Wissen über Faszien, Bewegung und Ernährung weiter.

Hergestellt in Gundelfingen

Mit folgendem Gutscheincode erhältst du 10% Rabatt auf alle BellaBambi® Produkte.

- heimvorteil -

BellaBambi®

Besuche uns im Internet unter www.bellabambi.de und finde deine passende Übung.

SCHON GELÖST?

Bamberger-Wellness GmbH Industriestraße 25 89423 Gundelfingen +49 9073 996 804 0

Sportschuhe kauft man in Gundelfingen

Knie-/Hüft-/Rücken- oder Achillessehnenprobleme?

Unsere video-gestützte Lauf- und Bewegungsanalyse garantiert für jede Sportart den passenden Sportschuh!



dartfish VIDEOANALYSE und safesize 3D-Fußvermessung!

Optimale Schuhempfehlung nach Millimetergenauer Vermessung für folgende Sportarten:

- Laufen / Joggen, Walking/ Nordic-Walking, Wandern/ Trekking / Outdoor, Handball, Fußball, Skifahren





Sport+Mode Seeßle
Bahnhofstraße 3
89423 Gundelfingen

Telefon (09073) 95800

www.sport-seessle.de • E-Mail: info@sport-seessle.de

zen Einweisung paddeln wir in ruhigem Tempo zur Brenzmündung. Danach gleiten wir Donau abwärts in Richtung Dillinger Staustufe, bis zur Insel mit dem Biberbau. Der gleichmäßige Paddelschlag führt uns in einen beruhigenden Atemrhythmus. Eine meditative Anleitung von Marion Weber, bringt uns Entspannung und Gelassenheit. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Anschließend besteht die Möglichkeit eines einfachen Frühstücks im Tennisclub Lauingen. Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert. **Bitte mitbringen:** bequeme, wetterangepasste Sportkleidung.

Sanftes Bewegungstraining

Kurs-Nr. Z-G632 Zusamtal

Workshop: Faszientraining

Leitung: Sonja Hartl, Faszien-Trainerin
Wann: So., 26.03.2023, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 18,00 €

Das fasziale Gewebe durchquert und verbindet den ganzen Körper. Muskeln, Organe, Drüsen, Nervenbahnen und Gefäße werden von Faszien umschlossen. Das Faszientraining ist weitaus mehr, als nur die Verwendung der Faszienrolle. Es beinhaltet neben der bekannten Self-Myofascial-Release-Technik (das „Ausrollen“) u.a. auch das Training des Katapult-Effekts und ein faszien-spezifisches sensomotorisches Training für mehr Gleichgewicht und Koordination. Durch die Kombination verschiedener Kräftigungs- und Dehnungsübungen und dem geübten Einsatz der Faszienrolle erreichen wir mehr Beweglichkeit durch flexiblere, geschmeidigere Faszien. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Faszienrolle.

Kurs-Nr. Z-G633 Zusamtal

Faszientraining

Leitung: Sonja Hartl, Faszien-Trainerin
Wann: 5 x ab Do., 20.04.2023, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-G632.



Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Kaha® und Aroha®: Bewegung für Körper, Seele und Geist

Leitung: Dagmar Missbrandt, Aroha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung
Wann: 8 x ab Mi., 08.03.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 50,00 €

Freuen Sie sich auf Kaha® und Aroha®. Beide Sportarten sind leicht erlernbar und für alle Altersgruppen geeignet. Sie sind gut kombinierbar, sorgen für ein gutes Körpergefühl, Entspannung und Stärkung der Muskulatur. Rhythmische Musik macht Lust auf Bewegung. **Bitte mitbringen:** Iso-Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk.

Beckenboden-Kurse

Beckenboden Top - ein Workshop für Frauen

Kurs-Nr. L-G301 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: Fr., 17.03.2023, 18:00 - 18:50 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: Fr., 17.03.2023, 19:00 - 19:50 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 10,00 €

Ein starker und ausdauernder Beckenboden! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese Muskulatur ansprechen und ansteuern sowie kräftigen und entspannen. Denn nicht immer ist ein Beckenboden-Muskel nur zu schwach - seien Sie gespannt! Erleben Sie Ihre eigene Körpermitte von einer neuen Seite. Erfahren



Sie zudem, welche Schüßler-Salze Sie dabei unterstützend anwenden können und wo sich wichtige Fußreflex-Massagestellen zur Eigenanwendung befinden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Beckenboden Top - Vormittagskurs

Kurs-Nr. L-G305 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin

Wann: 4 x ab Mo., 06.03.2023, 08:30 - 09:20 Uhr

Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen

Gebühr: 42,00 €

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin

Wann: 4 x ab Mo., 26.06.2023, 08:30 - 09:20 Uhr

Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen

Gebühr: 42,00 €

Ein starker und ausdauernder Beckenboden!

In diesem Kurs lernen Sie Wissenswertes über Ihre Beckenboden-Muskulatur in Theorie und Praxis. Die Dozentin vermittelt Ihnen einerseits Inhalte zur Anatomie und zu aktuellen wissenschaftlichen Studien, sowie andererseits Übungen und Tipps zur sofortigen Anwendung in Ihrem Alltag.

Seien Sie gespannt - denn selten ist ein Beckenbodenmuskel nur zu schwach. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen, sei es zur Prävention oder zur Linderung bestehender Symptome.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Lymphgymnastik

Kurs-Nr. L-G310 Lauingen

Lymphgymnastik Schwerpunkt: Beine und Arme

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin

Wann: Mo., 26.06.2023, 10:30 - 11:30 Uhr

Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen

Gebühr: 10,00 €

Dicke Beine, dicke Arme - aufgrund Wassereinlagerungen? Die Dozentin führt Sie in Übungen ein, die zur Abschwellung von Ödemen beitragen können. Zuerst wird die Atmung vertieft, und die großen Lymphknoten zur Entleerung angeregt. Gleich danach beüben wir gemeinsam sowohl Ihre Füße und Beine, als auch Ihre Hände und Arme in einer gewissen

Reihenfolge. Der Workshop kann Ihnen eine Anleitung sein, wie Sie Ihren Körper zusätzlich zu evtl. schon stattfindender Lymphdrainage Ihr (Lymph)Ödem eigenständig und nachhaltig beeinflussen können.

Bitte mitbringen: Matte, falls vorhanden bitte Kompression anlegen bzw. Kompressionstrümpfe tragen.

BEWEGUNG UND FITNESS

Zumba

Kurs-Nr. L-G335 Lauingen

ZUMBA® / DanceFit

VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE

Leitung: Caroline Kitzinger, Zumba-Trainerin

Wann: 10 x ab Di., 07.03.2023, 09:30 - 10:30 Uhr

Wo: Cello`s Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen

Gebühr: 50,00 €

Einfache Tanzschritte zum Nachtanzen, mitreißende Musik und verschiedene Tanzstile: Sie werden gar nicht merken, dass Sie gerade ein solides Workout absolvieren. Ganz ohne tänzerische Vorkenntnisse kann jeder mitmachen - denn in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Die rhythmischen Bewegungen verbrennen ordentlich Kalorien, zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und auch die Koordinationsfähigkeit verbessert. Ein Ganzkörpertraining das einfach nur Spaß und gute Laune macht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. W-G512 Wittislingen

Zumba

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba Instructor

Wann: 16 x ab Mi., 08.03.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula

Gebühr: 80,00 €

Das Zumba Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“

Schluss mit den alten Workouts, jetzt ist Party angesagt! Zumba Fitness = Das Tanzvergnügen, bei dem das Training zur Nebensache wird! Es ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm. Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu bewegen und Freude daran zu haben. Es ist dynamisch, leicht zu erlernen und du kannst jederzeit mitmachen und Spaß dabei haben. Weil tanzen Spaß macht.

Pilates

Pilates

GANZKÖRPERTRAINING AM VORMITTAG

Kurs-Nr. Z-G625 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin

Wann: 6 x ab Do., 09.03.2023, 08:30 - 09:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G626 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin

Wann: 6 x ab Do., 04.05.2023, 08:30 - 09:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 40,00 €

Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes ganzheitliches Körpertraining. Es dehnt und kräftigt vor allem die tief liegende Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Pilates verbindet mit dem Atem kontrollierte, fließende Bewegungen und sorgt für eine gute Haltung. Der Kurs ist für jedes Alter und für jede Leistungsstufe geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk.

Pilates

GANZKÖRPERTRAINING AM ABEND

Kurs-Nr. Z-G627 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin

Wann: 5 x ab Fr., 03.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin

Wann: 5 x ab Fr., 16.06.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 35,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-G625.

Pilates

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller

Wann: 15 x ab Mo., 06.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller

Wann: 15 x ab Mo., 06.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula

Gebühr: 60,00 €

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte - im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effizientes Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Pilates ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk.

Bauch Beine Po - workout

Bauch, Beine, Po am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G620 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz

Wann: 9 x ab Mo., 06.03.2023, 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G621 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz

Wann: 6 x ab Mo., 12.06.2023, 08:00 - 09:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 40,00 €

Intensives Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf die Bauch-Beine-Po-Muskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Hallensportschuhe, Sportkleidung.



Konzerte und Sonntags-Matineen

Samstagabend und immer Sonntag 14 Uhr bei Kaffee & Kuchen, Sonntag Eintritt frei, es wird gesammelt

Vielfältige Workshops

Flamenco-Wochenend-Workshops
Flamenco-Gitarre, Flamenco-Gesang,
Flamenco-Camp, August mit Ari la Chispa
Bildhauern, Kinder-Bildhauern,
Teambuilding-Workshops mit Bildhauern
Schweißen & Schmieden,
Aquarell-Workshop mit Martin Lutz
Zeichnen in der Natur, Modedesign,
Drink & Draw mit Annette Keis
Holz- und Linolschnitt plus Drucktechniken

Festivals, Themen u.v.a.

Motorrad- und Oldtimerfest im Juni
Bluegrass-Festival im August
Flamenco-Camp, August mit Ari la Chispa
Flamenco-Fiesta im August



Kulturgewächshaus Birkenried

An der B16 zwischen Günzburg und Gundelfingen
www.birkenried.de • www.flamenco.birkenried.de
www.afrika.birkenried.de • www.littlezim.de

Birkenried 5, 89423 Gundelfingen
info@birkenried.de • Tel. 0172-38 64 990

Bodyworkout: Bauch, Beine, Po

Kurs-Nr. Z-G622 Zusamtal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 08.03.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G623 Zusamtal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 08.03.2023, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 48,00 €

Schlaffer Bauch? Weiche Oberschenkel? Flacher Po? Mit diesem Workout könnt Ihr was ändern. Das vielseitige Kräftigungstraining aller wichtiger Muskelgruppen gibt mehr Körpergefühl und die Gruppendynamik bei motivierender Musik den richtigen Biss! Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Callanetics

Callanetics am Abend

Kurs-Nr. G-G132 Gundelfingen

Leitung: Christina Kettler
Wann: 5 x ab Mi., 01.03.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. G-G134 Gundelfingen

Leitung: Christina Kettler
Wann: 6 x ab Mi., 19.04.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. G-G136 Gundelfingen

Leitung: Christina Kettler
Wann: 6 x ab Mi., 14.06.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 30,00 €

„All-over-body-workout“

Die Tiefenmuskelübungen sind ein effektives Training für den ganzen Körper. Das Ergebnis ist schon nach wenigen Wochen sichtbar: flacher Bauch, straffe Arme und Beine, fester Po, Beweglichkeit und Elastizität. Und nicht zu vergessen: Glücksgefühl! Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind ent-

scheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

Ganzkörper Workouts

Kurs-Nr. G-G150 Gundelfingen

Krafttraining ohne Geräte

Leitung: Robert Holzapfel, Lehrer und Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 7 x ab Mi., 08.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

Keine Zeit? Keine Lust auf Fitness-Studio? Krafttraining (fast) ohne Geräte ist die Lösung. Jedes Training - egal ob für Männer oder Frauen - dauert zwischen 12 und 28 Minuten. Sie brauchen nur etwas Platz und als Gewicht reicht der eigene Körper. Unter Anleitung lernen Sie, wie Sie die Belastung an die eigene Kraft anpassen können. Die Belastung können Sie von ganz leichtem Gewicht bis sehr anstrengend wählen. Außerdem erhalten Sie Vorschläge zum Aufwärmen, Abwärmen und Stretching.

Bitte mitbringen: (Yoga) Matte, Handtuch.

Kurs-Nr. G-G129 Gundelfingen

Sportliches Schießen mit dem Luftgewehr

Leitung: Schützenverein Gundelfingen
Wann: 3 x ab So., 23.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Sportbereich des Schützenvereins Gundelfingen, Stadionstr. 5
Gebühr: 64,00 €

Das Sportschießen mit dem Luftgewehr vereint Konzentration und Sport mit jedem Schuss. Das Luftgewehrschießen kann Breitensport, Leistungssport oder Mannschaftssport sein. In Theorie und Praxis möchten wir die verschiedenen Aspekte beleuchten und näherbringen. Nach einem ausführlichen Theorie-Teil werden die Teilnehmer in Einzel- und Gruppenübungen in die Handhabung moderner Luftgewehre mit deren Besonderheiten eingeführt. Mit einem kleinen Wettkampf auf der voll-elektronischen Schießanlage wird der Kurs abgeschlossen.

Die Sportgeräte samt dem erforderlichen Zubehör werden während des Kurses zur Verfügung gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten. Mindestalter: 16 Jahre

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe ohne Absatz, enganliegendes T-Shirt plus Pullover, Getränk, ggf. eine kleine Brotzeit.

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. Z-G631 Zusamtal

Wirbelsäulentraining

Leitung: Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin
Wann: 5 x ab Fr., 03.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

Das Wirbelsäulentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf die oft falsch oder einseitig beanspruchte Wirbelsäule. Egal ob Bürojob oder körperliche Arbeit: Rückenschmerzen können zum Problem in jedem Alter werden. Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit Dehnungs- und Entspannungselementen wirken dem entgegen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen

Rücken-, Ausdauertraining

Leitung: Steffi Müller
Wann: 15 x ab Mo., 06.03.2023, 20:15 - 21:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Empore der Aula
Gebühr: 60,00 €

Wir starten die Stunde mit kurzem Aufwärmen/Mobilisieren. Anschließend kräftigen und steigern wir unsere Kraft, wobei im Minutentakt verschiedene Stationen absolviert werden. Im Ausdauer-Teil, bei mitreißenden Rhythmen, bringen wir mit einfachen, abwechslungsreichen Schrittlübungen unseren Kreislauf in Schwung. Abschließendes Dehnen rundet das Training ab. Klares Ziel ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness und Ausdauer in Verbindung mit Muskelaufbau, Körperstraffung und Verbrennung größerer Mengen an Kalorien.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, feste Schuhe, Getränk.

Rücken Fit - Vormittagskurs

Kurs-Nr. L-G339 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: 4 x ab Mo., 06.03.2023, 09:30 - 10:20 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabinger Str 3b, Lauingen
Gebühr: 42,00 €

Kurs-Nr. L-G340 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: 4 x ab Mo., 26.06.2023, 09:30 - 10:20 Uhr



Wo: Physiopraxis Physiomed,
Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 42,00 €

Ein kräftiger und beweglicher Rücken! In diesem Kurs lernen Sie Wissenswertes über Ihre Wirbelsäule: über Ihre Gelenke, Ihre Bandscheiben und Ihre Muskulatur. Die Dozentin vermittelt Ihnen einerseits Inhalte zur Anatomie und zu aktuellen wissenschaftlichen Studien, sowie andererseits Übungen und Tipps zum sofortigen Anwenden zu Hause. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Personen, sei es zur Prävention oder zur Linderung bestehender Symptome.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. G-G123 Gundelfingen

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr. G-G124 Gundelfingen

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr. G-G125 Gundelfingen

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 45,00 €

Kraft und Beweglichkeit für den Rücken. Gegen Verspannungen, Schmerzen und Haltungprobleme lässt sich so Einiges tun. Mit einer Mischung aus Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Körperwahrnehmung lösen wir Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. Der Körper richtet sich auf und die Haltung verbessert sich. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G630 Zusamtal

Wirbelsäulentraining am Vormittag

Leitung: Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin
Wann: 8 x ab Fr., 19.05.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 50,00 €

Das Wirbelsäulentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf die oft falsch oder einseitig beanspruchte Wirbelsäule. Egal ob Bürojob oder körperliche Arbeit: Rückenschmerzen können zum Problem in jedem Alter werden. Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit Dehnungs- und Entspannungselementen wirken dem entgegen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

Allkampf & Selbstverteidigung

Kurs-Nr. G-G141 Gundelfingen

Taekwondo

Leitung: Günter Lipp und Heinrich Magosch
Wann: 5 x ab Do., 09.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Taekwondo ist ein sportlicher Ausgleich zum Alltag. Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung sind wichtiger denn je. Taekwondo ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen.

Kurs-Nr. G-G142 Gundelfingen

Taekwondo, Allkampf, Selbstverteidigung

Leitung: Günter Lipp und Heinrich Magosch
Wann: 5 x ab Do., 09.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Viele sind in dem Irrglauben, für diese Sportarten bereits zu alt zu sein. Unsere Erfahrungen und die Empfehlungen vieler Sportmediziner und Psychologen bestätigen uns immer wieder das Gegenteil: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Der extrem gesundheitsbewusste Trainingsaufbau mit vielen Bestandteilen aus der Kranken- und Heilgymnastik ermöglicht es gerade in diesem Alter (ab 30, 40 oder 50 Jahre), seine körperliche Fitness sowie Kondition, Konzentration, Koordination und Reaktion zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Kurs-Nr. Z-G615 Zusamtal

Allkampf, Gymnastik, Selbstverteidigung

Leitung: Daniel Magosch, Wolfgang Krause
Wann: 5 x ab Fr., 10.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Allkampf ist eine Auswahl der besten Selbstverteidigungstechniken aus mehreren Kampfsportarten. Wir bieten Ihnen durch dieses Kursangebot einen sportlichen Ausgleich zum Alltag und die Möglichkeit, die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung zu erlernen. Allkampf ist in jedem Alter leicht erlernbar und besonders auch für Frauen geeignet. Schon nach 5 Übungsstunden sind Sie in der Lage, sich wirkungsvoll zu verteidigen. Darüber hinaus gewinnt Ihr Körper Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Außerdem ist Allkampf ein optimaler Weg,

um Stress abzubauen, Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung zu steigern. Also auf zum Kurs an der vhs, denn: wer rastet, der rostet!

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

Kurs-Nr. L-G341 Lauingen

Selbstverteidigung und Fitness

FÜR JUGENDLICHE AB 15 JAHREN UND ERWACHSENE

Leitung: Joachim Veh, DOSB-Trainer und Übungsleiter
Wann: 5 x ab Mi., 19.04.2023, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 25,00 €

Seien Sie achtsam! Gehen Sie mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen durchs Leben! Erlangen Sie Grundkenntnisse der Selbstverteidigung! Dieses Notwehrprogramm setzt sich zusammen aus schnell zu erlernenden Kicks und Schlägen aus dem Taekwondo, sowie einfachen und wirksamen Befreiungs-Techniken des Jiu-Jitsu. Das bedeutet für Sie praxisorientierte, angemessene und altersgerechte Selbstverteidigung ohne „Schnörkel“, aber mit viel Spaß und Fitness. TeilnehmerInnen aus dem letzten Semester sind selbstverständlich wieder herzlich willkommen.

Großmeister Joachim Veh betreibt seit über 45 Jahren intensiv Kampfsport. Er ist Träger des 8. DAN im Taekwondo; Mehrfacher Bayerischer und Deutscher Meister, DOSB-Trainer C Leistungssport, DOSB Übungsleiter C, Sportlehrer.

Bitte mitbringen: lange Sporthose, Shirt, Hallenturnschuhe.

Kurs-Nr. Z-G616 Zusamtal

Realistische und effiziente Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Fr., 21.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 17,00 €

Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Veranstaltung ist für Personen ab 14 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sporthose.

Kurs-Nr. Z-G617 Zusamtal

Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Fr., 05.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 17,00 €

Frauen und Mädchen fühlen sich in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Veranstaltung ist für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sporthose.

Outdoorfitness

Kurs-Nr. L-G338 Lauingen

smovey - Walk, Fit & Relax Bewegung für alle Einsteigerkurs

Leitung: Bettina Hübner, Susanne Lutmayr, Zertifizierte smovey Mastertrainerinnen
Wann: 4 x ab Fr., 10.03.2023, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Auwaldsee (Wasserwachthaus)
Gebühr: 19,00 €

Entdecken Sie in diesem Einsteigerkurs - inmitten der Natur - den neuesten Fitness-Trend „Smovey“. Smovey steht für Krafttraining, Mobilisation, Gleichgewichts- und Ausdauertraining oder einfach nur rhythmische Bewe-





gung mit cooler Musik. Ob Jung oder Alt, mit oder ohne Einschränkungen, mit den Smoveys bleiben Sie mit viel Spaß in Bewegung und können Ihre körperliche Fitness stärken und erhalten. Smoveys sind bunte Ringe bestehend aus einem Spiralschlauch mit Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Die Smoveys sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt jede Menge Schwung. Im Kurs folgt nach einem Aufwärmtraining, eine Walkingeinheit inkl. leichtem Workout. Entspannungsübungen mit smovey-MASSAGE und Abrollen am Körper stehen immer am Ende einer Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), geeignete Kleidung und Schuhwerk.

Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen

Outdoorfitness im Trimm-Dich-Pfad leichtgemacht

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin, Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: Mo., 27.03.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Parkplatz Schützenheim Gundelfingen
Gebühr: 7,50 €

Möchten Sie Spazierengehen und Gesundheit verbinden? Dann nutzen Sie die 20 Stationen des Gundelfinger Trimm-Dich-Pfads! Für manche sind die Übungen an den Stationstafeln allerdings zu schwer und deshalb möchten wir diese mit leichten Abwandlungen und Variationen vereinfachen. Mit effektiven Tipps und Tricks zeigen wir, wie man die Übungen auf sein persönliches Leistungsniveau anpassen kann. Wir bewegen uns an der frischen Luft, trainieren gleichzeitig unsere Muskeln und haben Spaß dabei.

Ersatztermin bei Regen: Dienstag, 28.03.2023, 17:00 - 18.30 Uhr

Bitte mitbringen: Theraband (falls vorhanden)

Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen

Reitkurs für Erwachsene Pferdefreunde

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Mo., 24.04.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24
Gebühr: 44,00 €

Zum Reiten ist man nie zu alt! Ein Kurs für Pferdebegeisterte, die einmal das Glück auf dem Pferderücken erleben wollen oder erwachsene Wiedereinsteiger in entspannter Atmosphäre. Der Kurs beinhaltet, sowohl Theorie als auch praktischen

Unterricht. Kompetente Trainer und gut ausgebildete, ausgeglichene Lehrpferde stehen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich dieses Erlebnis.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.

Kurs-Nr. W-G523 Wittislingen

E-Bike Fahrsicherheitstraining

Leitung: Andreas Benitz
Wann: Fr., 02.06.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Bike&Tec
Gebühr: 22,00 €

Fahrsicherheitstraining für angehende und erfahrene E-Bike Fahrer. Der Kursinhalt vermittelt richtige Kurven- und Brems-techniken, sowie das ergonomische Anpassen des Fahrzeugs an den Benutzer. Diverse Test-E-Bikes werden von uns bereitgestellt. Gern auch mit dem eigenen E-Bike vorbeikommen. Auch technische Fragen zu Modellen, Marken und Elektroniksystemen werden gern beantwortet.

Bitte mitbringen: Helm, ggf. eigenes E-Bike.

Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Wertingen



Sie sind sich unsicher, ob die Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Wertingen wie geplant stattfinden können oder haben Fragen zur Veranstaltung? Sie erreichen den Kneipp-Verein Wertingen unter der Telefonnr. 08272/ 64 37 091.

Kurs-Nr. Z-X710 Zusamtal

Gesundheits- und Entspannungsgymnastik

Leitung: Frau Sendlinger
Wann: dienstags von 18:30-19:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €; für Nichtmitglieder: 3,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin.

Kurs-Nr. Z-X711 Zusamtal

Gymnastik für Ältere

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: donnerstags von 10-11 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3, Seminarraum EG
Gebühr: für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €; für Nichtmitglieder: 3,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk

Kurs-Nr. Z-X712 Zusamtal

Laufftreff Nordic Walking

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: mittwochs von 8:30-10 Uhr
Wo: Treffpunkt Ecke Himmelreich/Oskar-Maria-Graf-Weg, Wertingen
Gebühr: für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €; für Nichtmitglieder: 3,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

Nordic Walking ist das ideale Training für Geübte und Ungeübte. Es kräftigt den Körper auf sanfte Weise und ist ein gutes Rezept, um im Alter gesund und beweglich zu bleiben. Der Laufftreff ist auch für Neueinsteiger geeignet, da die Technik immer wieder wiederholt wird.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (können bei Bedarf auch von der Kursleiterin ausgeliehen werden).

Kurs-Nr. Z-X716 Zusamtal

Finde den Weg zu dir selbst: Hatha-Yoga im Yoga-Vidia-Stil

KURS FÜR JUGENDLICHE

Leitung: Natalia Kraft, Yogalehrerin
Wann: mittwochs von 17:00 bis 18:15 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 4,00 €; für Nichtmitglieder: 6,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Kursinhalte: 1. Asanas (Yogastellungen) zur sanften Muskelstärkung und Förderung von Flexibilität und Körperbewusstsein. 2. Pranayama (yogische Atemübungen): ermöglichen die Rückkehr zur natürlichen Atmung, können Müdigkeit reduzieren und die Lebensenergie fördern. 3. Schavasana (Tiefenentspannung): dienen dem Abbau von Stresshormonen, stärken das Immunsystem,

fördern geistige Stärke und Ruhe. Höchstteilnehmerzahl: 8-10 Personen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X717 Zusamtal

Finde den Weg zu dir selbst: Hatha-Yoga im Yoga-Vidia-Stil

KURS FÜR ERWACHSENE

Leitung: Natalia Kraft, Yogalehrerin
Wann: mittwochs von 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 4,00 €; für Nichtmitglieder: 6,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-X716.

Kurs-Nr. Z-X718 Zusamtal

Wandern

Leitung: Brigitte Senger
Wann: die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse

Wandern Sie gerne? Dann machen Sie sich doch einmal mit uns auf den Weg! Wanderungen einmal im Monat mit Leiterin Brigitte Senger. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.



Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen



Kneipp-Verein Gundelfingen e.V.

Kurs-Nr. G-X174 Gundelfingen

Gesundheitsgymnastik Montag

Leitung: Hermine Matzke
Wann: fortlaufend montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen,
Riedhauser Str. 5
Gebühr: 3,00 €

Kurs-Nr. G-X175 Gundelfingen

Morgengymnastik Dienstag

Leitung: Hermine Matzke
Wann: fortlaufend dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen,
Riedhauser Str. 5
Gebühr: 3,00 €

Kurs-Nr. G-X176 Gundelfingen

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Leitung: Irmfriede Meier
Wann: fortlaufend dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Turnhalle
Gebühr: 2,00 €

Kurs-Nr. G-X177 Gundelfingen

Wanderungen und Radtouren

Leitung: Christine Dick
Wann: Monatlich. Die Termine entnehmen Sie bitte
dem Gundelfinger Anzeiger bzw. der Tages-
presse.
Gebühr: 2,00 €

Kurs-Nr. G-X178 Gundelfingen

Nordic Walking - mittwochs

Leitung: Hildegunde Risse-Scherm
Wann: fortlaufend mittwochs,
Sommerzeit 17:30 - 18:30 Uhr,
Winterzeit 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Nordic Walking Startpunkt
Gebühr: kostenfrei

Kurse in Kooperation mit Cello's Sport & Style, Lauingen

Leitung: Cello's Sport & Style
Wo: Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 45 €

Bitte mitbringen:
Turnschuhe, Handtuch,
Matte

Kurs-Nr. L-G332 Lauingen

Hot Iron ® 1

Wann: 8 x ab Mo.,
06.03.2023, 18:45 - 19:45 Uhr

Hot Iron ® 1 ist ein klares, einfaches
Kraftausdauer-Training. Es besteht aus den
Grund-Übungen mit der Langhantel.

Jumping Fit

Kurs-Nr. L-G324 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 06.03.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr. L-G325 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 18:45 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr. L-G333 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 12.03.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Das Springen auf dem Trampolin ist ein ganzheitliches Train-
ing bei welchem mit Spaß die Ausdauer verbessert und die
Muskulatur gestärkt wird. Dabei wird der Gleichgewichtssinn
ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglich-
keit. Mehr als 400 Muskeln werden gefordert, was Jumping
Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen
Körper macht.

Kurs-Nr. L-G327 Lauingen

FitBoxing

Wann: 8 x ab Di., 07.03.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

FitBoxing ist ein sehr impulsives und kraftvolles Gruppen-
Training an Boxsäcken. FitBoxing erfordert ein hohes Maß
an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration, Schnel-
ligkeit und blitzschnellem Handeln und Treffen. Durch diese
Trainingsform werden alle motorischen Grundeigenschaften -
Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
- bestmöglich entwickelt, verbessert und trainiert.

Step Power

Kurs-Nr. L-G323 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 08.03.2023,
17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr. L-G322 Lauingen

Wann: 8 x ab Sa., 11.03.2023,
10:30 - 11:30 Uhr

Step Aerobic ist ein Ausdauertraining bei welchem insbeson-
dere Gesäß- und Beinmuskeln aktiv beansprucht und trainiert
werden, genauso wie die Rücken- und Bauchmuskulatur. Das
ständige Auf und Ab ist ähnlich anstrengend wie Treppen-
steigen und trainiert die Muskulatur von Beinen und Po daher
besonders intensiv. Das dynamische Workout, begleitet von
motivierender, mitreißender Musik, macht in der Gruppe gleich
doppelt so viel Spaß!

Kurs-Nr. L-G328 Lauingen

Hot TRX Burn

Wann: 8 x ab Mi., 08.03.2023,
17:30 - 18:30 Uhr

TRX Suspension ist ein effektives Ganzkör-
per-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und
Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand
genutzt wird. Während Arme oder Beine im Schlingensystem
hängen, werden parallel dazu Trainingsübungen ausgeführt.
Dadurch können Muskeln aufgebaut, Koordination und Stabili-
sation gesteigert sowie die Tiefenmuskulatur gestärkt werden.

Kurs-Nr. L-G326 Lauingen

BodyCross Light

Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 18:45 - 19:45 Uhr

BodyCROSS setzt auf natürliche, funktionelle Bewegungs-
abläufe. Die Basis aller Belastungen ist das eigene Körper-
gewicht. Das Zirkeltraining in der Gruppe ist fixer Bestandteil
einer Trainingseinheit zur schnellen und effektiven Steigerung
der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Durch diese
Förderung von Beweglichkeit und Schnelligkeit kombiniert mit
der Stärkung der Kernmuskulatur kann jeder individuell seinen
Trainingserfolg lenken. Zur Erweiterung und Abwechslung des
Trainings werden Hilfsmittel eingebaut die natürlichen Bewe-
gungsmuster zulassen und forcieren.

Kurs-Nr. L-G331 Lauingen

Bauch, Po & Rücken

Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

Ein Kurs mit einfachen Übungen zur Kräftigung der Bauch-
und Rückenmuskulatur. Durch einseitige Belastung im Sport
oder im Arbeitsalltag können muskuläre Dysbalancen hervor-
gerufen werden. Diese können vor allem zu Beschwerden im
Bereich der Wirbelsäule führen, die oft mit Haltungs- und Be-
wegungsveränderungen einhergehen. In diesem Gruppenkurs
lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen.
Diese werden sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr indivi-
duelles Bewegungsmuster und Ihre gesamte Haltung auswir-
ken.

Indoor Cycling

Kurs-Nr. L-G329 Lauingen

Wann: Fr., 10.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. L-G330 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 12.03.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, effektives Ausdauer-
training, das den Körper vielfältig fordert. Neben dem Training
der Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur wird auch
die Rumpfmuskulatur sowie vordere und seitliche Bauchmus-
keln beansprucht. Das Training in der Gruppe motiviert, sportt
an und macht natürlich auch mehr Spaß!



WWW.SONNENLADEN-GUNDELFINGEN.DE

Sonnenladen ☀️
Naturkost & Café

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 8.30 - 13.00 UHR u. 14.00 - 18.00 UHR
Sa 8.30 - 13.00 UHR

SONNENLADEN · INHABERIN: ELISABETH LANZINGER

OBERE VORSTADT 37B · 89423 GUNDELFINGEN
TELEFON 09073/1370 · FAX 09073/1380



Kurse in Kooperation mit Premio Fitness Gundelfingen



World Jumping

Kurs-Nr. G-X120 Gundelfingen - Montag

Leitung: Premio Fitness
Wann: fortlaufend montags, 18:30 - 19:15 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 10 x 45 Minuten: € 89,- (Gültigkeit 1 Jahr)
 20 x 45 Minuten: € 149,- (Gültigkeit 1 Jahr)

Kurs-Nr. G-X121 Gundelfingen - Mittwoch

Leitung: Premio Fitness
Wann: fortlaufend mittwochs, 18:30 - 19:15 Uhr (mit Kickbox-Elementen)
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 10 x 45 Minuten: € 89,- (Gültigkeit 1 Jahr)
 20 x 45 Minuten: € 149,- (Gültigkeit 1 Jahr)

Kurs-Nr. G-X122 Gundelfingen - Sonntag

Leitung: Premio Fitness
Wann: fortlaufend sonntags, 09:30 - 10:15 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 10 x 45 Minuten: € 89,- (Gültigkeit 1 Jahr)
 20 x 45 Minuten: € 149,- (Gültigkeit 1 Jahr)

Ausdauer, Koordination, Kräftigung und natürlich jede Menge Spaß zu mitreißender Musik – das Training auf dem Trampolin ist vielfältig und für alle geeignet!
 Einstieg jederzeit mit Voranmeldung möglich!

Kurs-Nr. G-X123 Gundelfingen

Functional Training

Leitung: Premio Fitness
Wann: 8 x ab Di., 07.03.2023, 18:30 - 19:15 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 49,00 €

In diesem Zirkeltraining werden alle Muskelgruppen beansprucht. In Intervallen geht es von einer Station zur nächsten. Dabei dürfen TRX Schlaufentrainer, Kettlebells und Ropes natürlich nicht fehlen.

Kurs-Nr. G-X124 Gundelfingen

Fitness-Ampel – Präventionskurs nach §20

Leitung: Premio Fitness
Wann: 8 Einheiten à 60 min., Termine nach Absprache
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 120,00 €

Mehr Kraft, Beweglichkeit und körperliche Fitness – das ist das Ziel dieses Präventionskurses! Jede Kurseinheit besteht aus einem Theorieteil, Aufwärmen und - ganz innovativ - Training am egym Zirkel. Präventionskurse werden von den Krankenkassen mit bis zu 100% bezuschusst. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer eine Bestätigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Kurs-Nr. G-X125 Gundelfingen

Rehasport nach §44

Leitung: Premio Fitness
Wann: fortlaufend, Kurstermine nach Absprache
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: kostenfrei auf ärztliche Verordnung

Rehasport hilft dabei, Ausdauer und Kraft zu verbessern und die Beweglichkeit zu stärken. Er baut Selbstvertrauen auf, bietet Hilfe zur Selbsthilfe und vermittelt Wissen, langfristig wieder etwas für sich und die Gesundheit zu tun. Vor allem bei orthopädischen Beschwerdebildern, nach Krebserkrankungen oder Operationen ist Rehasport wieder der ideale Einstieg! Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Rehasport-Verordnung! Rehasport wird zu 100% von den Krankenkassen bezahlt.

Kurs-Nr. G-X129 Gundelfingen

Stretch & Relax

Leitung: Premio Fitness
Wann: 8 x ab Mi., 08.03.2023, 19:30 - 20:00 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Kursraum
Gebühr: 49,00 €

Atemübungen, Stretching und eine kurze Meditation mit ätherischen Ölen sorgen für mehr Entspannung im stressigen Alltag!

Kurse in Kooperation mit Womens hub Gundelfingen



Bauch-Beine-Po

Kurs-Nr. G-X159 Gundelfingen - Donnerstag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X160 Gundelfingen - Freitag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Fr., 10.03.2023, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X161 Gundelfingen - Samstag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Sa., 11.03.2023, 08:30 - 09:30 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Ein Ganzkörper-Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wer denkt ohne zusätzliches Gewicht kann man nicht stärker werden, hat sich getäuscht. Durch verschiedene Intensitätstechniken wirst du spüren, wie fit dein Körper wird.

Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-X162 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Di., 07.03.2023, 08:30 - 09:30 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X163 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Di., 07.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X166 Gundelfingen – Kurs III

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 09.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X167 Gundelfingen – Kurs IV

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Sa., 11.03.2023, 09:45 - 10:45 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Let's grow together. Zirkeltraining um Kraft und Muskulatur aufzubauen; mit Kurzhanteln, Kettlebells... und ganz viel Spaß.

Kurs-Nr. G-X168 Gundelfingen

Kinder Yoga 4-6 Jahre

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Mo., 06.03.2023, 14:00 - 14:45 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X169 Gundelfingen

Kinder Yoga 7-9 Jahre

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Mo., 06.03.2023, 15:00 - 15:45 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Yoga ist Balsam für Körper, Geist und Seele und kann auch schon für Kinder eine große Bereicherung sein. Durch Yoga-Spiele und Yoga-Geschichten werden die Kinder langsam an die verschiedenen Asanas herangeführt und so spielerisch die Haltungen erlernt. Körper- und Entspannungsreisen runden die Stunde ab und sorgen so für innerliche Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kurs-Nr. G-X170 Gundelfingen

Einsteigerkurs

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Mo., 06.03.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Du willst mit dem Sport anfangen, bist dir unsicher, ob du bei anderen Kursen ‚mithalten‘ kannst? Dann ist der Einsteigerkurs (Ganzkörper-Training Bauch-Beine-Po) genau richtig für dich! Egal ob du bei ‚null‘ anfängst oder schon etwas länger aktiv bist, du aber das Gefühl hast, manche Übungen falsch auszuführen; wir machen ein Workout bei dem du garantiert gut mitkommst, dir die richtige Technik beigebracht wird und du dich auch durchaus mit der Zeit steigern und vorankommen kannst.

Anmeldung
 direkt unter
 Premio Fitness
 Tel. 09073/997755

Anmeldung
 direkt bei womens hub
 unter www.womenshub-sports.de
 oder 0176-99593275



TANZEN

Hochzeitstanzkurse

Hochzeitstanzkurs

Kurs-Nr. G-G145 Gundelfingen

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Mi., 22.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 45,00 € pro Person

Kurs-Nr. Z-G752 Zusamtal

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Di., 18.04.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Meditationsraum UG
Gebühr: 45,00 € pro Person

Kurs-Nr. G-G146 Gundelfingen

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Mi., 14.06.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 45,00 € pro Person

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzens gewinnen wollen. Deswegen ist der Kurs auch sehr beliebt bei allen, die sich auf das nächste Fest vorbereiten wollen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen von Discofox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen - also so, wie man „draußen“ und auf der ganzen Welt tanzen kann. Also, nicht zögern: überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) und die anderen Partygäste!

Bitte mitbringen: Getränk.

Walzer

Walzerfiguren für Anfänger

Kurs-Nr. G-G147 Gundelfingen

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 26.04.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 32,00 € pro Person

Kurs-Nr. Z-G753 Zusamtal

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 16.05.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Meditationsraum UG
Gebühr: 35,00 € pro Person

In diesem Kurs erlernen Sie leichte Walzerfiguren, die jeder tanzen kann, der den Walzergrundschrift beherrscht. Schöne Drehungen und elegante Figuren geben Ihrem Walzer den besonderen Glanz. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk.

Discofox

Kurs-Nr. L-G320 Lauingen

Discofox - Tanzkurs, Stufe 1

GRUNDKURS FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

Leitung: Gerhard und Andrea Baamann
Wann: 3 x ab Di., 07.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: 40,00 €, pro Person - Bitte paarweise anmelden.

Tanzen fördert die Beweglichkeit und Bewegungskoordination, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Ausdauer. Der Discofox ist der universelle moderne Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit - egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest. Discofox kann auf viele Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen, leichte Schrittverbindungen, einfache Wickelfiguren, Kombis und Variationen die Spaß machen. Neben dem Grundschrift lernen Sie ca. 8 Figuren. Wir üben ohne Hektik und Stress. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Kurs-Nr. Z-G751 Zusamtal

Discofox-Grundkurs Part 1

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 14.03.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Meditationsraum UG
Gebühr: 35,00 € pro Person

Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren auch auf kleinstem Raum gut durchführbar getanzt



werden kann. Im Kurs werden in unterhaltsamer und professioneller Weise Grundschrift und die ersten leichten Figuren vermittelt, mit denen Sie schon das Tanzbein schwingen können. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte mitbringen: Getränk.

Kurs-Nr. Z-G754 Zusamtal

Discofox-Grundkurs Part 2

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 13.06.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Meditationsraum UG
Gebühr: 35,00 € pro Person

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die nur den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten. Wir zeigen euch leichte Figuren und Kombinationen, mit denen ihr viel Spaß auf der Tanzfläche haben könnt - leicht zu lernen, gut zu führen, ein Hingucker für alle. Geeignet für alle mit Grundkenntnissen. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk.

Boogie Woogie

Kurs-Nr. G-G149 Gundelfingen

Boogie-Woogie Grundkurs

Leitung: Ruth und Roland Weiß, „The Lolli-Pops“ Gundelfingen
Wann: 4 x ab Di., 07.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Dancecenter LolliPops, FC-Gelände Gundelfingen
Gebühr: 55,00 €

Dieser Kurs soll Sie zurückführen zum ursprünglichen Rock'n'Roll-Tanz der 50er Jahre. Sie erlernen den 6er Grundschrift und verschiedene Tanzfiguren. Es ist nicht wichtig, wie viel Zeit man benötigt, um die Schritte und Bewegungen zur

Boogie-Woogie-Musik zu erlernen, die größte Motivation zum Boogie-Woogie-Tanzen soll immer der Spaß sein. Ganz nebenbei wird Koordination, Motorik und Ausdauer gefördert. Da es sich beim Boogie-Woogie um einen Paartanz handelt, sind Paar-Anmeldungen erwünscht. Bei Single-Teilnehmern sollten Einschränkungen im Kurs bedacht werden und der vhs bei der Anmeldung mitgeteilt werden, eventuell kann dann ein Gasttänzer organisiert werden.

Flamenco

Flamenco-Workshop

Leitung: Ari la Chispa
Wo: Kulturgewächshaus Birkenried, Gundelfingen
Gebühr: 120,00 €, vor Ort zu bezahlen

Anmeldung und Info nur unter flamenco@birkenried.de

Kurs-Nr. G-G170A Gundelfingen

Wann: Sa., 11. und So., 12.02.2023

Kurs-Nr. G-G170B Gundelfingen

Wann: Sa., 15. und So., 16.04.2023

Kurs-Nr. G-G170C Gundelfingen

Wann: Sa. 13.05. und So., 14.05.2023

Kurs-Nr. G-G170D Gundelfingen

Wann: Sa., 10.06. und So., 11.06.2023

Kurs-Nr. G-G170E Gundelfingen

Wann: Sa., 15.07. und So., 16.07.2023

Kurs-Nr. G-G170F Gundelfingen

Wann: Sa., 15.07. und So., 16.07.2023

Workshop Flamenco mit Ari la Chispa, Berlin
Mit ihrem didaktischen Talent, Geduld und Charisma hat Ari la Chispa in Berlin bereits Generationen von Flamenco-Fans für diesen Tanz begeistert und eine authentische avantgardistische Tanzweise weitergegeben. Für Flamenco braucht man keine*n Tanzpartner*in. Extra Einsteigerkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Unterrichtszeiten Samstag

- Anfänger ohne Vorkenntnisse: 13:45 - 14:45 Uhr
- Anfänger mit Vorkenntnissen: 15:00 - 17:00 Uhr
- Mittelstufe: 17:15 - 19:15 Uhr

Unterrichtszeiten Sonntag

- Anfänger ohne Vorkenntnisse: 10:45 - 11:45 Uhr
- Anfänger mit Vorkenntnissen: 12:00 - 14:00 Uhr
- Mittelstufe: 14:15 - 16:15 Uhr

Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

Strom. Wasser. Abwasser. Fernwärme.
Gasnetz. LWL. Badespaß.



Zusammen lernen.

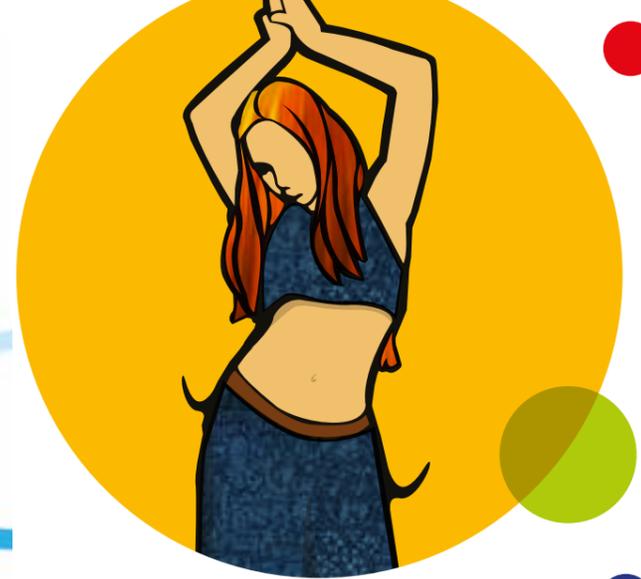
Ein fortschrittliches Programm für alle, die vorwärts kommen wollen.

Es wird immer wichtiger, sich nicht auf einst erworbenem Wissen auszuruhen, sondern moderne Bildungsangebote zu nutzen.

Zu Ihrer weitsichtigen Zukunftsplanung gehört, dass Sie auch in finanziellen Dingen nicht stehen bleiben. Nutzen Sie deshalb unsere umfassende Beratung.



Sparkasse
Dillingen-Nördlingen



Orientalischer Tanz

Kurs-Nr. Z-G680 Zusamtal

Workshop Orientalischer Tanz

Leitung: Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Wann: So., 05.03.2023, 13:30 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

Lust auf ein völlig neues Körpergefühl? Bauchtanz ist für jede Frau geeignet, egal welchen Alters und welcher Figur! Orientalischer Tanz ist nicht nur Ausdruck von Weiblichkeit, sondern fördert auch eine aufrechte Haltung, verfeinert die Motorik und stärkt den Beckenboden. Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erlernen einfacher Basiselemente sowie das Erarbeiten einer Choreografie. Der Kurs ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil oder Body, Tuch (zum Binden um die Hüfte), Gymnastikschuhe (notfalls Socken).



KOCHEN & GESUNDE ERNÄHRUNG

Grundlagen

Kurs-Nr. G-G215 Gündelfingen

Küchenfavoriten: Strudel, Spätzle und Knödel

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mi., 22.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gündelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 14,00 € Lebensmittelkosten

In diesem Kurs haben Spätzle und Knödel ihren großen Auftritt und stellen unter Beweis, dass sie weit mehr sind, als nur eine langweilige Beilage. Unter fachkundiger Anleitung trauen wir uns auch an den Strudelteig - alles halb so wild, wenn man weiß wie's geht! Wir zaubern wir u.a. Steinpilznockerln mit zerlassener Butter, Lauch-Schafskäsestrudel und Spinat-spätzle mit Gorgonzola. Neben den deftigen Rezepten bereiten wir auch süße Varianten wie z.B. Topfenknödel und Lebkuchenstrudel zu.

Kurs-Nr. L-G347 Lauingen

Soßen - das Tüpfelchen auf dem i für jedes Gericht

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 24.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 19,00 €

Gute Soßen ohne den Griff zu Fertigprodukten oder Hilfsmitteln zu kochen ist nicht schwer. Wir machen Soßen nach traditionellen Methoden, indem wir aus den Knochen das Aroma gewinnen (z. B. Kalbsfond), kochen Grundrezepte für weiße Soßen (z. B. Gorgonzolasoße und Bechamel), stellen eine Auswahl an Dippes, Chutneys und Nudelsößen her. Mit und ohne Fleisch.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 10,00 -15,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-G252 Gündelfingen

Backen ohne Zucker

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 25.03.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gündelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 18,00 €

Zucker bietet dem Körper keinen Mehrwert und ist schon in so vielen Lebensmitteln enthalten, da macht es durch-



Bauunternehmen

**Mayerle**
seit 1929Pfalz-Neuburg-Straße 34
89407 Dillingen-Steinheim
Tel.: 09074/1661
Fax: 09074/3292

aus Sinn, beim Selbermachen den Zucker wegzulassen. Mittlerweile gibt es richtig viele und tolle Alternativen dafür – erfahre welche das sind, welche Produkte Sinn machen und welche eher unnötig sind.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Zwei Köche und eine Prise Leidenschaft

Kurs-Nr. G-G208 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Katrin Seher
Wann: Di., 28.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. G-G209 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Katrin Seher
Wann: Do., 30.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Freuen Sie sich auf einen Genießer-Abend der Extraklasse! Werner Stark und Katrin Seher überraschen Sie mit neuen spannenden Geschmackskombinationen und vielen Extratipps für die Zubereitung.

Für das köstliche 4-Gänge-Menü greifen die Dozenten natürlich auf regionale und saisonale Produkte zurück und zeigen Ihnen viele Tricks, die für ein Aha-Erlebnis am Herd sorgen werden. Wir laden Sie ein zu einem sehr persönlichen Abend mit spannenden Begegnungen. Für Kochanfänger nicht geeignet! Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

Hefeteig, aber richtig

Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Do., 30.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Schulküche
Gebühr: 18,00 €

**Kurs-Nr. W-G525 Wittislingen**

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Do., 11.05.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Schulküche
Gebühr: 18,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, sowie für Fortgeschrittene, die ihr Wissen und den Umgang mit Hefeteig vertiefen wollen. Wir werden an diesem Abend Hefeteig fachgerecht zubereiten und aufarbeiten. Wir backen süße und herzhaft Gebäcke.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten 14,00 €

Kurs-Nr. G-G253 Gundelfingen

Eiweißreich ohne Fleisch

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 22.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 18,00 €

Eiweißreiche Ernährung liegt total im Trend – zu Recht. Proteine sind in jeder Lebensphase wichtig. Doch auch ohne Fleisch kannst du deinen Eiweißbedarf ganz leicht decken. Mit vegetarischen oder veganen Rezepten kannst du richtig viel Abwechslung in deinen Speiseplan bringen. Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Klosterküche

Kurs-Nr. G-G230 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Mo., 24.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. G-G231 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Di., 25.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Dass es in den Klöstern schon immer leckere Sachen zu essen gab, ist ja hinreichend bekannt. Es wird also höchste Zeit, einen Blick hinter die Klostermauern zu werfen und sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben. Nicht selten war eine große Gartenanlage Teil des Klosters, in der die Mönche frisches Gemüse und Heilkräuter anbauten, was sich natürlich auch auf den Speiseplan auswirkte. Doch auch Fleisch und Fisch kamen auf den Tisch - waren es doch auch die Mönche, die einst den Karpfen nach Europa brachten. Lassen Sie sich von unseren beiden Küchenmeistern inspirieren und erleben Sie einen kulinarischen Genießer-Abend. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. L-G349 Lauingen

Exkursion zum Forellenhof Rosenmühle und anschließendem Fischkochkurs

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Sa., 13.05.2023, 14:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 25,00 €

Unterstützt vom Forellenhof Rosenmühle vermittelt der Kurs Warenkunde rund um den einheimischen Fisch.

Treffpunkt ist zunächst um 14 Uhr am Forellenhof Rosenmühle in Lauingen (Rosenmühlweg 16). Dort Rundgang unter Leitung des Besitzers, Herr Stefan Ferner. Danach gemeinsames Kochen der Fische in der Schulküche (Kremsuppe von Räucherfisch, Saiblingstatar, Forelle Müllerin usw.)

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 15,00 - 20,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-X606 Zusamtal

Wertinger Kochclub für Männer

Leitung: Artur Silva
Wann: 6 mal im Winterhalbjahr (Oktober - Mai)
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche 1, UG
Gebühr: Infos zur Kursgebühr direkt bei Herrn Silva oder Herrn Moosmüller

Der Wertinger Kochclub für Männer ging vor 30 Jahren aus einem vhs-Kurs für Männer hervor. Seither treffen sich 6-mal im Winterhalbjahr (Oktober bis Mai, meistens freitags ab 17 Uhr) begeisterte Hobbyköche zum gemeinsamen Kochen eines anspruchsvollen mehrgängigen Menüs. Dabei werden Kochwissen, Erfahrungen, Tipps und Tricks ausgetauscht. Der Kochclub ist insofern ein Kurs für Fortgeschrittene. Interessenten erhalten weitere Informationen bei Herrn Artur Silva



Mit der Kraft der Sonne selbst Strom produzieren

Sonnenenergie von Schwabens Dächern

erdgas schwaben wird



„Qualität ist für uns ganz natürlich!“



Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr
Sa. von 9:00 bis 12:30 Uhr



OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL
Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen
Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

(Telefon: 08272/640494 oder Herrn Alois Moosmüller (Telefon: 0176/20079361). Anmeldungen direkt bei Herrn Silva oder Herrn Moosmüller.

Saisonale Küche

Kurs-Nr. L-G345 Lauingen

Feines fürs Sommerfest

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 22.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 15,00 €

In der warmen Jahreszeit feiern und essen wir gerne im Freien. In diesem Kurs machen wir feine, kleine Gerichte fürs Büffet oder das Abendessen draußen z. B. Spinatpastete, Blätterteig mit verschiedenen Füllungen, marinierten Fisch, Tomatentarte mit Kräuteröl usw. Das Brot backen wir selbst und ein Dessert gibt es natürlich auch.

Bitte mitbringen: kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Kochgeld für Lebensmittel 14,00 €.

Kurs-Nr. Z-G602 Zusamtal

Zucchini, Tomaten, Paprika und Auberginen

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mi., 28.06.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Zucchini, Tomaten, Paprika und Auberginen gibt es jetzt im Sommer wieder in Hülle und Fülle. Im Kurs probieren wir neue Rezepte, z.B. marinierte und gefüllte Gemüse, Tomaten-Ziegenkäsekuchen, Gazpacho, Auberginencreme und anderes mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Länderküche

Kurs-Nr. Z-G601 Zusamtal

Südfranzösische Küche

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 08.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld für Lebensmittel

In Südfrankreich wird mit reichlich Gemüse, Kräutern, Fisch, Wein und Olivenöl gekocht. In diesem Kurs machen wir Oliven- und Sardellenpaste, Fougasse (gefülltes Brot), gegrillte Pilze, Fischsuppe, Knoblauchhuhn, Zitronentarte und anderes mehr. Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden, sollten Sie Knoblauch mögen.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal

Pasta, Pasta

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mi., 01.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 18,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Selbst gemachte Nudeln mit Ei sind unübertroffen und leicht herzustellen. In diesem Kurs machen wir rote, grüne, schwarze und gelbe Teige. Es gibt Nudeln, Lasagne, Ravioli und Cannelloni mit diversen Soßen und Füllungen: z.B. Fischfüllung für schwarze Ravioli, Ricotta-Spinatfüllung für rote Ravioli usw.
Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen

Italienische Pizzavariationen

Leitung: Giovanni Muscetra
Wann: Fr., 17.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 25,00 €

Zusammen bereiten wir den Pizzateig zu. Belegen gemeinsam in verschiedene Variationen die Pizza und bereiten noch eine Focaccia zu. Die Vorspeise darf nicht fehlen, gebeizter Lachs wird dazu gezaubert.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten 12,00 €.

Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen

Italienische Vorspeisen

Leitung: Giovanni Muscetra
Wann: Fr., 21.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 25,00 €

Zusammen bereiten wir verschiedene Vorspeisen zu; Auberginenpizza, Auberginenröllchen, gebeizter Lachs, Bruschetta, Pizzabrot.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten 12,00 €.

Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen

Italienische Spezialitäten

Leitung: Giovanni Muscetra
Wann: Fr., 28.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 25,00 €

Gebratene Nudeln mit einem Kichererbsensalat, möchten wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten. Im Anschluss dann noch ein Tiramisu mit Vanillecreme.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten 12,00 €.

Kurs-Nr. W-G506 Wittislingen

Süditalien

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 02.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 21,00 €

Süditalien...

bietet köstliche Gerichte. Wir machen unter anderem Pilze in Marsala, frittierte Oliven, Orangensalat, Huhn mit Thunfischsauce und anderes mehr.

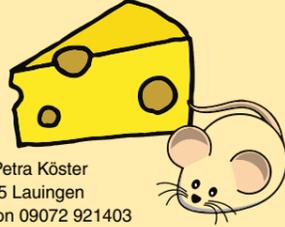
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, Materialkosten 14,00 €.

Italienische Vorspeisen und Desserts

Kurs-Nr. G-G217 Gundelfingen

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mi., 24.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

ALLGÄUER KÄSETHEKE



Inh. Petra Köster
89415 Lauingen
Telefon 09072 921403

Mittwoch:	Donauwörth	8.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag:	Ichenhausen	8.00 - 12.30 Uhr
Freitag:	Meitingen	8.00 - 12.30 Uhr
	Höchstädt	15.00 - 18.00 Uhr
Samstag:	Lauingen	8.00 - 13.00 Uhr

Bitte bringen Sie mit:
kleine Behälter für Kostproben
und Reste, Spül- und Geschirrtuch,
Topflappen, Schürze,
Schreibsachen, Kochgeld für Lebensmittel.

Kurs-Nr. A-G001 Aschberg

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 19.06.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Schulküche
Gebühr: 16,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Die italienische Küche ist mit ihren regionalen Eigenheiten sehr vielfältig. Wir werden uns von Nord nach Süd auf eine kulinarische Reise begeben. Die Gerichte können Sie als Büffetkomponenten oder auch als kleine selbstständige Mahlzeiten verwenden. Es gibt u.a.: Brotsalat, Gemüsefondue mit Sardellensoße, Kalbfleisch mit Thunfischsoße, Ricottapudding und Sahnecreme usw.

Bitte mitbringen: Stift, Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Reste, scharfes Messer.

Kurs-Nr. G-G216 Gundelfingen

Marokkanische Küche

Leitung: Rajaa Nußbaum
Wann: Fr., 17.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 14,00 €

Genießen wie in 1001 Nacht

Die marokkanische Küche ist eine aufregende Symphonie aus Farben, Düften und Geschmacksrichtungen. Wir kochen mit frisch gemahlene Gewürzen traditionelle Gerichte wie Avocado Salat mit Arganöl aus Agadir, Kartoffelpuffer mit Safran aus Tinghir, Hähnchen-Tajine mit eingelegten Zitronen, Thon Quiche, Basboussa, Datteln mit Walnüssen, Baguette, Oliven und marokkanischen Minztee

Die Lebensmittelkosten von ca. 14,00 € sind vor Ort mit der Dozentin abzurechnen.

**Kurs-Nr. L-G348 Lauingen****Mexikanische Küchenparty**

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 28.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 19,00 €

Empanadas, Enchiladas, Tortillas, Crustadas, das kommt Dir alles spanisch vor? Bei der mexikanischen Küchenparty gehts um die Geheimnisse der würzigen Küche Mexikos. Knusprige Tortillas, feine Burritos und würzige Mole wird gekocht und verspeist.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 15-20 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Genuss**Ein sprizzzzzzzzzziger Abend****Kurs-Nr. L-G351 Lauingen**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 17.03.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 12,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G223 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 12.05.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 12,50 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Der Sommer kommt und ein Sprizz ist etwas herrlich Erfrischendes für einen lauen Abend. Wir mixen fruchtige Varianten mit frischem Obst und leckeren Säften.

Lassen Sie sich bei diesem Kurs deshalb bitte chauffieren!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Gin-Cocktailkurs**Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 31.03.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 12,50 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 07.07.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 12,50 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Gestartet wird der Abend mit der spannenden Entstehungsgeschichte des Gins. Danach werden wir sämtliche neue Zusammensetzungen mit Gin mixen und genießen. Angefangen vom Gin Tonic, Gin-Fizz und viele, viele mehr. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kleines Rum-Tasting mit passenden Cocktails**Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 24.03.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 12,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 21.04.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 12,50 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Nach einer kleinen Einführung in die Geschichte und Entstehung des Rums, werden wir verschiedene Rumsorten verkosten und auf die Unterschiede eingehen. Anschließend zaubern wir ein paar köstliche Cocktails und lernen die Vielfalt dieser Spirituose kennen. Zwischen den Drinks gibt es noch einen kleinen Snack. Bitte lassen Sie sich an diesem Abend fahren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.

**Kurs-Nr. L-G352 Lauingen****Exotische Sommercocktails mit Passoa und anderen Likören**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 05.05.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 12,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Wir starten in den Sommer mit herrlich fruchtigen, exotischen Cocktails. Nach kurzer Theorie beginnen wir den Shaker zu schwingen. Diese werden natürlich auch gleich getestet. Lasst Euch bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Neue Sommer Cocktails**Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 23.06.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 12,50 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G206 Gundelfingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 14.07.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum
Gebühr: 12,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Cooler Drinks für heiße Nächte

Laden Sie sich doch ein paar Freunde ein und machen eine sommerliche Cocktail-Party. Sie mixen bunte, fruchtige und leckere Drinks nach neuen Rezepten mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken. Auch eine leckere Bowle steht auf dem Programm. Zwischen den Drinks gibt es noch einen kleinen Snack. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Whisky Tasting - Erleben Sie die weite Welt des Whiskys**Kurs-Nr. -G200 Gundelfingen – Kurs I**

Leitung: Markus Müller
Wann: Fr., 31.03.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 € zzgl. 40,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Markus Müller
Wann: Sa., 01.04.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 € zzgl. 40,00 € Materialgeld

An diesem Abend tauchen Sie mit Markus Müller in die Vielfalt des Whiskys ein und lernen verschiedene Brennereien und Herstellungsverfahren kennen.

Außerdem erfahren Sie in diesem Seminar für Kenner Neues und Altbewährtes rund um das edle Destillat. Entdecken Sie unter Gleichgesinnten, was das Besondere an den präsentierten Whiskys ist. Genuss ist wie immer garantiert.

Bitte lassen Sie sich an diesem Abend chauffieren!

Bitte mitbringen: Whisky Nosingglas

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen**Einmal um die Welt des Kaffees - Coffee Workshop**

Leitung: Phil Semelink, Barista
Wann: Sa., 20.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Kultbohne, Am Hirschbach 5b, Gundremmingen
Gebühr: 49,00 €

Dieser Workshop in der Rösterei von „Kultbohne Coffeeroasters“ ist perfekt für alle Kaffeeliebhaber und -genießer. Wir beleuchten die geschichtliche Entwicklung der Kaffeekultur und lernen, wie vielfältig die Pflanze in den Ursprungsländern angebaut und aufbereitet wird.

Nachdem einem Einblick vor Ort in die Prozesse des Röstens, entdecken wir die verschiedensten Nuancen bei einer Kaffeeverkostung, dem sogenannten Cupping.

Selbstverständlich wird während des Workshops jeder mit genügend Koffein versorgt. Erfahren Sie alles, was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten!





JUNGE VHS

Kids kreativ

Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen

Ostereier bemalen

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 21.03.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 10,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Osterzeit ist Bastelzeit. Hast du Lust? Wir bemalen ein paar (Kunststoff-) Eier, die so gut wie unzerbrechlich sind und einiges aushalten. Wer möchte, kann auch gerne ausgeblasene Eier mitbringen. Witzige, kunterbunte Bienen und Marienkäfer sind ein tolles Motiv dafür.

Bitte mitbringen: ausgeblasene Ostereier, Eierkarton zum Transport

Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen

Hasengeschichten zu Ostern

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Mo., 27.03.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 8,00 € zzgl. 1,50 € Materialgeld

Wir lauschen zur Osterzeit in gemütlicher Atmosphäre in der Stadtbücherei spannende und lustige Hasengeschichten. Dazu erfahren wir, wie die Kinder in anderen Ländern Ostern feiern.

Bitte mitbringen: Tasse

Kurs-Nr. W-J509 Wittislingen

Muttertagsgeschenk

FÜR KINDER AB 8 JAHRE

Leitung: Manuela Müller
Wann: Fr., 28.04.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,00 €

Bald ist wieder Muttertag und Dir fehlt noch eine zündende Idee? Dann bist Du hier genau richtig! Du kannst aus verschie-

denen Geschenkideen das für Dich passende aussuchen. Wir werden schöne, glänzende Glasperlen verarbeiten. Du kannst z.B. einen Taschenanhänger, Armband, Windspiel, Lesezeichen oder eine kleine Kette basteln. Anschließend werden wir Dein Geschenk gleich noch schön verpacken.

Bitte mitbringen: ca. 15,00 € Materialkosten

Kurs-Nr. G-J102 Gundelfingen

Basteln für Muttertag

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 09.05.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 10,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Unter fachkundiger Anleitung basteln wir mit viel Liebe ein kleines Geschenk für Mama zum Muttertag. Mehr wird nicht geraten, sonst ist es ja keine Überraschung mehr!

Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen

Cooler Schmuck aus bunten Perlen

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 06.05.2023, 11:00 - 13:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Dieser Kinderschmuckkurs ist für Perlenfans ab 6 Jahren gedacht. Wenn du Spaß daran hast, dir oder deiner Freundin einen einzigartigen Schmuck zu designen, bist du hier genau richtig. Kreiere dein Schmuckstück und mach dir damit selbst eine Freude oder beschenke deine Freundin oder Schwester mit einem selbstentworfenen Schmuckstück. In diesem Kurs lernst du unter fachkundiger Anleitung Ketten, Armketten oder Schlüsselanhänger zu entwerfen, zu arrangieren und aufzufädeln. An der Kette ist ein kinderfreundlicher Magnetverschluss, wir verarbeiten nur hochwertige Materialien. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen (ca. 3,00 € - 5,00 € je Schmuckstück). Falls vorhanden, können auch Perlen mitgebracht werden.

Kurs-Nr. W-J510 Wittislingen

Fußkettchen

FÜR KINDER AB 8 JAHRE

Leitung: Manuela Müller
Wann: Sa., 13.05.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,00 €

Du bist kreativ und hast Lust Dir ein paar schöne Fußkettchen selbst herzustellen? Vielleicht magst Du ja auch Deine beste Freundin mit einem überraschen. In diesem Kurs kannst Du Dir aus einer riesigen Auswahl an verschiedensten Perlen die passenden aussuchen. Danach kannst Du Dich für eine Technik entscheiden, welche zu

Beginn des Kurses erklärt werden. Du kannst Dir natürlich auch ein Armkettchen anfertigen. So hast Du den passenden Schmuck für den bevorstehenden Sommerurlaub.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten ca. 10,00 €.

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Kinder lernen zaubern Session 1 „Simsalabim“

FÜR KINDER VON 8 BIS 14 JAHRE

Leitung: Margit Dehlinger, Zauberkünstlerin
Wann: Sa., 20.05.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 36,00 €

Zaubern in der Gruppe, gemeinsam mit anderen Kindern, macht viel mehr Spaß als alleine mit dem Zauberkasten. Deshalb greift die Zauberkünstlerin Josy in ihre Trickkiste und ver-rät coole Zauberkunststücke mit Seilen und Spielkarten. Eure Zauberlehrerin führt als erstes jedes Kunststück vor, erklärt dann wie es geht und dann üben wir gemeinsam in aller Ruhe bis jedes Kind die Zauberei verstanden hat. Das benötigte Arbeitsmaterial, das Zauberseil, eine umfangreiche Arbeitsmappe mit verständlichen Skizzen und Erklärungen zu den im Kurs erlernten Kunststücken und eine Urkunde sind in den Kursgebühren enthalten. Für die Pause Vesper und Getränk nicht vergessen. Außerdem bitte ein komplettes Skatenspiel zum Üben mitbringen.

Bitte mitbringen: ein komplettes Skat-Kartenspiel, für die Pause Brotzeit und Getränk.

NÄHEN

Kurs-Nr. G-J105 Gundelfingen

Nähen für Kinder und Jugendliche

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: Sa., 11.03.2023, 13:30 - 16:00 Uhr und Sa., 18.03.2023, 13:30 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum, 1. OG
Gebühr: 24,00 €

Wir nähen ein Mäppchen. Egal, ob du ein Mäppchen für deine Stifte, deine Schminksachen oder sonstigen Kleinkram brauchst, hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Es stehen verschiedene Modelle zur Auswahl, die du nach Lust und Laune mit Bändern, Knöpfen und Bordüren verzieren kannst. Zum Schließen näht ihr einen Reißverschluss ein.

Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel. 09073-7265).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, verschiedene Stoffe, Knöpfe, Nähzubehör, Reißverschluss, falls vorhanden Bordüren, Bänder.

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

Hase im Ei nähen

FÜR KINDER VON 9 BIS 15 JAHRE

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 24.03.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 18,00 €

Wir nähen unter Anleitung einen Osterhasen aus Plüsch und Jerseystoff, der sich in einem Osterei versteckt!

Bitte mitbringen: Stoffschere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

Nähkurs Kids Rucksack

FÜR KINDER AB 8 JAHRE

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 23.06.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 €

Wir nähen unter Anleitung einen Rucksack mit Seitenfach und Reißverschluss für den täglichen Gebrauch.

Bitte mitbringen: Schere, evtl. Nähmaschine (bitte bei Anmeldung angeben), Getränk, Materialkosten 12,00 €.

Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentInnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.



TÖPFERWERKSTATT

Töpfern und Weidenflechten zu Ostern

Kurs-Nr. L-J305 Lauingen

FÜR KINDER VON 6 BIS 8 JAHRE

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 07.03.2023, 16:30 - 18:30 Uhr und
Di., 14.03.2023, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4,
Werkraum 105 (UG), Eingang und Parkmög-
lichkeit im Pausenhof der Grundschule
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. L-J306 Lauingen

FÜR KINDER AB 9 JAHRE UND TEENIES

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 08.03.2023, 16:30 - 18:30 Uhr und
Mi., 15.03.2023, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4,
Werkraum 105 (UG), Eingang und Parkmög-
lichkeit im Pausenhof der Grundschule
Gebühr: 24,00 €

Ton und Weidenzweige sind unsere zwei ganz besonderen Naturmaterialien! Sie passen super zusammen und ihr dürft diesmal alle beide ausprobieren. Am ersten Nachmittag töpfeln wir gemeinsam und ihr glasiert eure Tonteile gleich bunt. Am zweiten Nachmittag flechten wir zuerst mit den weichen bunten Weidenzweigen und die fertiggebrannten Tonstücke kommen dazu. Euer neues Osterflechtkunstwerk könnt ihr dann direkt mit nach Hause nehmen. Freut euch auf tolle Nachmittage für „junge Handwerker“.

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 - 12,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand, incl. aller zusätzlichen Materialien), Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. G-J110 Gundelfingen

Töpfern und flechten für Muttertag

FÜR KINDER AB 8 JAHRE

Leitung: Doris Heinle
Wann: Do., 30.03.2023, 16:30 - 18:30 Uhr und
Do., 20.04.2023, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,
Werkraum
Gebühr: 24,00 €

Ton und Weidenzweige sind zwei ganz besondere Naturmaterialien und lassen sich super zusammen verarbeiten. Mit euren flinken kleinen Händen wird daraus eine tolle Überraschung für die Mamas! Am ersten Nachmittag töpfeln wir gemeinsam und ihr glasiert eure Tonteile auch gleich bunt. Beim zweiten Nachmittag flechten wir und ihr nehmt euer Muttertagsgeschenk anschließend direkt mit nach Hause. Mehr wird zuvor natürlich nicht verraten!



Kosten für alle Materialien und Brand (je nach Verbrauch ca. 9,00 - 12,00 €) sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Tasche oder Beutel um das Geschenk zu transportieren.

Kurs-Nr. L-J308 Lauingen

Töpferwerkstatt – Schale oder Frühstücksteller für Müsli

FÜR KINDER AB 9 JAHRE UND TEENIES

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mo., 08.05.2023, 16:30 - 18:30 Uhr und
Mo., 22.05.2023, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4,
Werkraum 105 (UG), Eingang und Parkmög-
lichkeit im Pausenhof der Grundschule
Gebühr: 24,00 €

Ihr seid schon etwas geübt im Töpfern und habt auch schon mit Ton gearbeitet? Prima, dann seid ihr hier richtig. Ihr töpfer am 1. Nachmittag Teller, Schale oder Schälchen und glasiert sie dann beim 2. Termin. Eure bunten Keramiken werden nochmals im Hochbrand gebrannt und sind dann zum Einsatz fertig! Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs. Guten Appetit und viel Spaß mit eurem neuen Geschirr!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand, incl. aller zusätzlichen Materialien), Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. G-J111 Gundelfingen

Töpferwerkstatt Gartenstele

FÜR KINDER AB 6 JAHRE

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mo., 15.05.2023, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,
Werkraum
Gebühr: 12,00 €

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton oder möchtet das Töpfern gerne mal ausprobieren? Dann seid ihr hier richtig. Wir schmücken euren Sommergarten mit bunter Keramik.

Ihr modelliert und gestaltet eure verschiedenen Formen und Einzelteile und glasiert sie im Anschluss bunt. Das spätere Abholen der fertigen Stele vereinbaren wir im Kurs.

Materialkosten für Ton, Glasur, Brand sowie aller zusätzlichen Materialien (je nach Verbrauch ca. 10,00 - 15,00 €) sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung.

Kurs-Nr. G-J112 Gundelfingen

Töpferwerkstatt Vogelbad

FÜR KINDER AB 8 JAHRE

Leitung: Doris Heinle
Wann: Do., 25.05.2023, 16:30 - 19:00 Uhr und
Do., 22.06.2023, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,
Werkraum
Gebühr: 26,00 €

Du genießt es im Sommer im Pool zu plantschen? Das wünschen sich unsere Gartenvögel und Nützlinge an heißen Tagen auch. Also los! Du töpferst ihnen an zwei Nachmittagen eine Bade- oder Trinkstelle für den Garten. Modellieren-glasieren-brennen und schon werden sich Amsel, Rotkehlchen und Gartenrotschwanz eine Erfrischung bei dir abholen. Auch die Insekten freuen sich über einen Schluck Wasser! Die Abholung der fertig gebrannten Keramiken vereinbaren wir im Kurs. Die Materialkosten für Ton, Glasuren, Brand, inkl. aller zusätzlichen Materialien (je nach Verbrauch ca. 10,00 € / kg Ton) sind direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung.

Kurs-Nr. L-J307 Lauingen

Töpferwerkstatt –Teller oder Schälchen für Snacks

FÜR KINDER VON 6 – 8 JAHRE

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mo., 19.06.2023, 16:30 - 18:30 Uhr und
Mo., 03.07.2023, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4,
Werkraum 105 (UG),
Eingang und Parkmöglichkeit
im Pausenhof der Grundschule
Gebühr: 24,00 €

Ihr habt schon mal mit Ton gearbeitet oder möchtet es nun gerne mal ausprobieren? Prima, dann seid ihr hier richtig. Wir töpfeln am 1. Nachmittag ein Teller oder Schälchen und ihr glasiert es dann beim 2. Termin. Eure bunten Keramiken werden nochmals im Hochbrand gebrannt und sind dann zum Einsatz fertig! Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs. Guten Appetit und viel Spaß mit eurem neuen Geschirr!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand, incl. aller zusätzlichen Materialien), Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Getränk.

Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentInnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.



FILZEN

Wir filzen eine Fee oder Elfe

FÜR KINDER AB 6 JAHRE

Kurs-Nr. L-J304 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 25.03.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 9,00 €, zzgl. Materialkosten

Kurs-Nr. L-J301 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 06.05.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 9,00 €, zzgl. Materialkosten

In diesem Kurs filzen wir aus feinsten Merinowolle eine Fee oder Elfe. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Ihr entscheidet, welche Farben euch am besten gefallen und eure Figur haben soll.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch (inkl. Nadel), großer, dicker Küchenschwamm, Schere.

ZUKUNFT MIT AUSSICHT?
GIBT'S BEI UNS!

www.gumpp-maier.de/karriere

Gumpp & Maier GmbH
Hauptstraße 65 | 86637 Binswangen | Tel. +49 8272 9985-0
info@gumpp-maier.de | www.gumpp-maier.de | facebook.com/gumppmaier

Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen

FÜR KINDER AB 6 JAHRE

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 22.04.2023, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 7,00 €, zzgl. Materialkosten

Wir filzen bunte Kugeln aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Zusammen mit hübschen Perlen werden aus den gefilzten Kugeln dann einmalige Schlüsselanhänger. Die fertigen Kunstwerke können natürlich auch als Anhänger an Taschen, Rucksäcken, Schulranzen oder auch einfach als Glücksbringer oder Geschenk verwendet werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 9,00 € je nach Verbrauch, dicke stumpfe Wollnadel, Schere, Kleines Handtuch.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Filzkurs Blumen

FÜR KINDER AB 6 JAHRE

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 29.04.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 9,00 €, zzgl. Materialkosten

Wir filzen hübsche Blumen aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Die gefilzten Blüten können als Anhänger an Taschen, Rucksäcken oder Schulranzen, als Haarbänder oder Tischdeko verwendet werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 10,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

Filzkurs Kette

FÜR KINDER AB 7 JAHRE

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mi., 17.05.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle Kugeln und machen daraus eine tolle Kette.

Bitte mitbringen: 1x großes Handtuch, 1x kleines Handtuch, Schere, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. W-J505 Wittislingen

Filzkurs Schlüsselanhänger

FÜR KINDER AB 7 JAHRE

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 07.07.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle Kugeln und machen daraus einen tollen Schlüsselanhänger mit Perlen.

Bitte mitbringen: 1x großes Handtuch, 1x kleines Handtuch, Schere, Materialkosten 8,00 €.

Kids aktiv

TAEKWONDO & ALLKAMPF

Kurs-Nr. Z-J600 Zusamtal

Allkampf

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 6 JAHRE

Leitung: Heinrich Magosch, Wolfgang Krause
Wann: 5 x ab Fr., 10.03.2023, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Liebe Eltern, Ihr Kind möchte bestimmt gerne im Allkampf an der Volkshochschule mittrainieren. Ein Vorhaben, das Sie voll unterstützen können, denn traditionelles Allkampf fordert den Menschen körperlich und geistig und ist besonders für Kinder und Jugendliche geeignet. Ihr Kind lernt Körperbeherrschung und Disziplin. Es lernt, sich auf eine Sache zu konzentrieren, sein Selbstvertrauen wird gestärkt und die organische Gesundheit verbessert sich. Übrigens: um einem weit verbreiteten Klischee vorzubeugen: Allkampf ist kein sog. „Haudrauf-Sport“! Traditionelles Allkampf, wie es bei uns ausgeübt wird, ist äußerst seriös. Das Brauchtum ist eher etwas konservativ, orientiert sich an den Erfahrungen alter Meister und lehrt Werte, die in der heutigen Gesellschaft leider immer mehr verloren gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentInnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.





Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER VON 3 - 6 JAHREN

Leitung: Anita Lipp, Heinrich Magosch
Wann: 5 x ab Do., 09.03.2023, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER AB 7 JAHRE

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 5 x ab Do., 09.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo?“, werdet Ihr Euch vielleicht fragen. Taekwondo ist mehr als eine Sportart, denn es fordert Euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lehrt Euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn Ihr etwas wollt, dann könnt Ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben oder später im Beruf erfolgreich zu sein.

Übrigens - um einem weitverbreiteten Klischee vorzubeugen: Taekwondo ist kein so genannter „Haudrauf-Sport“, sondern mittlerweile anerkannter Schulsport in Bayern.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Kurs-Nr. Z-J601 Zusalmtal

Realistische und effiziente Selbstverteidigung

SCHNUPPERKURS FÜR KINDER VON 7 - 12 JAHREN

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Fr., 24.03.2023, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 10,00 €

Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe und im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Koordination und Konzentration.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sporthose.

YOGA

Kinder-Yoga

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Mo., 20.03.2023, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wittislingen
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. L-J312 Lauingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Di., 13.06.2023, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG
Gebühr: 30,00 €

Kursbeschreibung Siehe L313/ W-J502

Kinder-Yoga

FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN

Kurs-Nr. L-J313 Lauingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Di., 18.04.2023, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 5 x ab Mo., 26.06.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wittislingen
Gebühr: 26,00 €

Kinderyoga bietet Ihren Kindern die Möglichkeit mit genügend Spaß ihren Körper noch besser kennenzulernen. Muskulatur und Bewegungsfähigkeit fördern einen gesunden Kinderkörper. Kinderyoga eignet sich hervorragend um Stress abzubauen. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen die Kreativität und freie geistige Entfaltung an.

Das klingt doch super, oder? Dann nichts wie los auf die Matte!

Kursinhalt: kindliche Yogaspiele, Phantasiereisen

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Decke, bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, 10,00 € (für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasiereisen).

BIKE

Bike-Kurs im Dirt Park Lauingen

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 10 - 15 JAHREN

Kurs-Nr. L-J314 Lauingen

Leitung: Peer Wilop
Wann: Fr., 05.05.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Wo: Dirt Park bei Bike & Tec
Gebühr: 15,00 €

Bei diesem Fahrtechnikkurs, geht es um das Erlernen von verschiedenen Sprung und Fahrtechniken in einem Bike- bzw. Dirtpark. Hierbei werden Grundkenntnisse zu der Sportart vermittelt und umgesetzt. Ebenso werden Begriffe rund um den Sport erklärt. Im Vordergrund steht aber natürlich hauptsächlich der Spaß an der Freizeitaktivität. Elemente des Sports wie Drops, Kicker und Co, werden hier noch einmal veranschaulicht und erklärt.

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Haftung (siehe AGBs). Es gelten weiterhin die Nutzungsbedingungen für den Dirt Park. Diese werden den Teilnehmern vor Kursbeginn zugesendet. Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art, insbesondere auch Personenschäden oder Schäden am genutzten Fahrrad.

Bitte mitbringen: passendes Fahrrad (MTB, Dirtbike, BMX oder Hardtail), Helm, weitere Schutzausrüstung (Knie- und Ellenbogenschützer, Handschue) soweit vorhanden, Getränke.

ZUMBA

Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Leitung: Petra Siedentopf
Wann: 6 x ab Mi., 14.06.2023, 15:30 - 16:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, OGTS im Keller
Gebühr: 32,00 €

Diese Stunde ist ideal für die jüngeren Zumba-Fans im Alter von 4-6 Jahren. Wir werden zu cooler Musik tanzen, spielen und uns auf die Reise in die Kinderyogawelt begeben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER VON 7 - 11 JAHREN

Leitung: Petra Siedentopf
Wann: 6 x ab Mi., 14.06.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, OGTS im Keller
Gebühr: 25,00 €

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba-Fans im Alter von 7 bis 11 Jahren. Hier können die Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und den Spaß und die Bewegung mit Zumba genießen. Die Konzentration und das Selbstvertrauen der Kids werden gesteigert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Koordination verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

REITEN

Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen

Reitkurs

FÜR JUGENDLICHE AB 12 JAHRE

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Fr., 28.04.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24
Gebühr: 30,00 €

Dieser Reitkurs ist für pferdebegeisterte Jugendliche, die Spaß an Pferden haben und immer schon mal reiten wollten. Wir werden die Ponys zusammen putzen, satteln und natürlich darf jeder reiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.



Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentInnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.

**Kurs-Nr. Z-P632 Zusalmtal****Ich lern einfach!****FÜR KINDER AB 11 JAHRE**

Leitung: Gabriele Buberl, Bildungsberaterin
Wann: 2 x ab Sa., 11.03.2023, 09:00 - 12:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 40,00 €

Cleverer Lerntechniken - bessere Motivation: „Ich lern einfach“ ist ein bewährtes, strukturiertes, ganzheitliches Lernprogramm, das Schritt für Schritt wichtige Lernkompetenzen aufbaut.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

Kurs-Nr. Z-J610 Zusalmtal**Wildkräuterkurs****FÜR KINDER AB 6 JAHRE**

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 29.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 12,00 € zzgl. 6,00 € Materialgeld

Hast du schon mal Löwenzahn, Spitzwegerich oder Gänseblümchen gegessen? An diesem Tag werden wir diese und viele andere Wildkräuter probieren und kennenlernen. Nach einem Spaziergang, bei dem wir unsere Kräuter sammeln, werden wir sie zu Leckereien wie Kräuterfrischkäse, Kräutersalz, Kräuterpralinen verarbeiten und danach gemeinsam verpeisen. Wir werden uns die ganze Zeit im Freien aufhalten, bitte Kleidung dementsprechend auswählen.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Kurs-Nr. Z-J611 Zusalmtal**Wildkräuterkurs****FÜR KINDER AB 7 JAHRE**

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 17.06.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 12,00 € zzgl. 6,00 € Materialgeld

Nachdem wir die Natur mit ihren essbaren Blättern und Blüten bei einem Spaziergang erkundet haben, werden wir aus den gesammelten Pflanzenteilen leckere Dinge zubereiten und gemeinsam verkosten. Danach kann jedes Kind sein individuelles Kräuterdüftsäckchen gestalten und mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Kurs-Nr. Z-J612 Zusalmtal**Honig- und Wildbienenkurs****FÜR KINDER AB 7 JAHRE**

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Fr., 12.05.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 8,00 € zzgl. 4,00 € Materialgeld

An diesem Tag werdet ihr viel über die Honigbiene und ihre wilden Verwandten lernen. Ihr könnt ein Bienenvolk in seinem Stock beobachten und von den Honigwaben kosten. Nach einer kleinen Stärkung machen wir uns ans Werk und basteln verschiedene Nistmöglichkeiten für die Wildbienen.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Getränk.

vhs Family**Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen****Mama und Kind basteln ein Schmuckstück**

Leitung: Manuela Müller
Wann: Sa., 11.03.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Die kleine Schmuckfabrik, Schillerstr. 27, Dillingen
Gebühr: 16,00 €

Haben Sie Lust auf einen ganz besonderen Vormittag mit Ihrem Kind? Wie wäre es denn, wenn Sie und Ihr Kind sich das

gleiche Schmuckstück basteln? Überlegen Sie zusammen, was aus den unterschiedlichsten Materialien entstehen kann und setzen dies unter Anleitung gemeinsam um. Sie haben an diesem Vormittag die Möglichkeit Armbänder, Ketten, Ohrringe oder Schlüsselanhänger zu basteln. Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind in entspannter Atmosphäre und fördern Sie gleichzeitig die Konzentration und Kreativität Ihres Kindes.
Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten ca. 25,00 € (werden im Kurs genau berechnet)

Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen**Gesunde Süßigkeiten - Eltern-Kind-Kochkurs**

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 22.04.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: Kinder: 10,00 €, Erwachsene: 15,00 €

Es müssen nicht immer Gummibärchen und Schokoriegel sein. Probiere zusammen mit deinem Kind/Kindern einfach und schnelle Rezepte die gesund und trotzdem mega lecker sind! Dieser Kurs vermittelt Wissen über einen gesunden Lebensstil und ausgewogene Ernährung.
 Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen**Kanadierkurs auf der Egau****EIN NATURERLEBNIS MIT EINEM HAUCH VON ABENTEUER**

Leitung: Paul Schmid
Wann: Sa., 01.07.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3
Gebühr: Erwachsene 24,00 €, Kinder 15,00 €

Zu Beginn des Kurses werden Ihnen die Grundlagen zum Kanadier-Fahren (in 3er Kanadiern) vermittelt. Nach der Einweisung testen Sie Ihre neu erworbenen Fähigkeiten auf der Egau. Für Anfänger und auch Familien geeignet. Kinder können in Begleitung eines Erwachsenen ab 8 Jahren teilnehmen, Schwimmwesten werden ausgeteilt. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.
Bitte mitbringen: Getränk, wetterangepasste, bequeme Kleidung, Badeschuhe, zusätzliche Kleidung zum Wechseln nach dem Kurs.

**Liebe Kampfkunstbegeisterte (ist die Kunst zum kämpfen)**

Wir laden Euch ein, kommt und macht mit.

Warum für mich eigentlich Taekwondo oder Allkampf?

Kampfkunstarten/-stile wie Taekwondo oder Allkampf befassen sich vorrangig mit der Selbstverteidigung und dem Verhalten auf Konflikt- und Gefahrensituationen bedacht zu reagieren. – Betreiben kann es jeder, ob jung oder alt. – Durch unsere hochqualifizierten Trainer können wir auch mit dem nötigen Spaß auf jede Person eingehen, ob Kinder mit Konzentrations-Schwierigkeiten oder auch sportlich eher unbegabte, die wir entsprechend zu fördern wissen. – Durch gezieltes Verhaltenstraining und mit Techniken steigern wir auch das Selbstbewusstsein.

Vor allem **unser Taekwondo hat sich in den letzten Jahren stark zu einem Gesundheitssport entwickelt.** Ausgedehnte Gymnastik stärkt nicht nur die Muskulatur, es hält einen auch fit, jung und vor allem gesund. **Es fordert jeden der es betreibt nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lernt, schnell zu reagieren und sich auf eine Sache konzentrieren zu können.**

Allkampf, das wir ebenso anbieten, ist eine sinnvolle Ergänzung zum Taekwondo. Ihr verliert durch Allkampf **Berührungsängste und erlernt effektive Verteidigungstechniken durch gezielte Abwehr auf Nah- und Mitteldistanz.** Jeder der mitmacht kann sich innerhalb kurzer Zeit effektiv verteidigen. Unsere Selbstverteidigung ist besonders abgestimmt für Kinder und Frauen, die dadurch effektiv auf gefährliche Situationen reagieren können.

Unsere Philosophie ist es, auf die wichtigsten Werte des Lebens aufzubauen, die auch von uns gelehrt und praktiziert werden:

- **Disziplin,**
- **Kontrolle,**
- **Durchhaltevermögen**
- **Respekt,**
- **Mut,**
- **und**
- **Aufmerksamkeit,**
- **Höflichkeit.**



Unser Verein ist der einzige anerkannte, wie auch erfolgreichste Verein der Deutschen Taekwondo Union e.V. und des Deutschen Allkampf Bundes e.V. der auf Internationaler (und olympischen) Ebene operiert.

Ich freue mich auf Euer erstes Probetraining, das Ihr jederzeit beginnen könnt. Kommt einfach vorbei, unsere Trainer werden Euch dann alles weitere vor Ort erklären.

Trainingszeiten für Buttenwiesen in der Riedblickhalle/Gymastikraum:

Freitags, auch während der Ferienzeiten: Kinder von 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr
 Erwachsene von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

HEINRICH MAGOSCH | Am Klingele 8 | 89443 Schwenningen | (0 90 70) 9 09 82 30 | magosch@bndlg.de**HITZLER GmbH**

**Diamantwerkzeuge
 Ersatzteilevertrieb
 für Baumaschinen
 Hydraulik-Pumpen
 Hydraulikkomponenten
 Luft/Öl-Filter
 Hydraulik-Meißel
 HM/HSS-Bohrer**

Josef Hitzler GmbH
 Einsteinstraße 23
 89407 Dillingen/Do.
 Telefon 09071 9966
 Telefax 09071 6633
 Mobil 0172 8201872
 info@hitzler-diamant.de
 www.hitzler-diamant.de

**Ihr Spezialist
 für Diamant-Sägeblätter
 von ø 80 mm bis 2000 mm,
 Diamant-Bohrkronen in allen
 Durchmessern und Längen,
 schnell, zuverlässig und preiswert.**

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam gelten gleichlautend für die Volkshochschulen Stadt Gundelfingen a.d. Donau, Stadt Lauingen (Donau) und Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

1. Anmeldung und Zustandekommen des Vertrags

- Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und deren Annahme durch die Volkshochschule zustande. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Donau Zusam.
- Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, telefonisch, persönlich, per Mail oder per Internet. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
- Der Besuch einer Veranstaltung der Volkshochschule ohne vorherige Anmeldung ist – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – grundsätzlich nicht möglich. Wird er ausnahmsweise dennoch akzeptiert, verpflichtet er zur Zahlung der Kursgebühr sowie einer zusätzlichen Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 €.
- Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen.
- Für Busfahrten, Studienreisen und Exkursionen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen (AGBs und Stornobedingungen) des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

2. Bezahlung und Mahngebühren

- Die vereinbarte Gebühr wird grundsätzlich bei Kursbuchung zur Zahlung fällig. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Webseite bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- Bei Widerruf einer ordnungsgemäßen Abbuchung sind dadurch auftretende Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- Bei verspäteter Zahlung erhebt die vhs 5,00 € für die erste Mahnung, 12,00 € für die zweite Mahnung sowie 17,00 € für die dritte Mahnung.

3. Ermäßigungen

20% Ermäßigung erhalten folgende Personen: Schüler, Azubis, Studierende, Schwerbehinderte, Bezieher von ALG I und II. Der entsprechende Nachweis ist bei der Anmeldung bzw. spätestens bis Kursbeginn vorzulegen. Liegt der Nachweis nicht rechtzeitig vor, ist eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrags ausgeschlossen.

Inhaber der Ehrenamtskarte des Landkreises erhalten 20% Ermäßigung. Inhaber der Ehrenamtskarte der Stadt Wertingen und Mitglieder der vhs Zusamtal erhalten 20% Ermäßigung ausschließlich auf Kurse der vhs Zusamtal. Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder verspäteten Kurseintritts ist nicht möglich. Doppel- und Mehrfachermäßigungen sind nicht möglich.

4. Rücktritt vom Vertrag

- Der/die TeilnehmerIn kann bis 1 Woche vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung kostenfrei vom Vertrag zurücktreten. Späterer Rücktritt verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr einschließlich evtl. Materialkosten. Die vhs akzeptiert eine Ersatzperson.
- Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
 - wenn bis 1 Woche vor Kursbeginn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
 - wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Die vhs wird die angemeldeten Teilnehmer unverzüglich informieren. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegen die Volkshochschule besteht nicht.

5. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unerheblich und für den Kunden zumutbar ist. Die vhs wird in einem solchen Fall den Kunden rechtzeitig informieren. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung aus wichtigen Gründen wie höhere Gewalt, Erkrankung des Kursleiters, etc. kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Die vhs wird sich in einem solchen Fall um einen Ersatztermin bemühen. Die betroffenen Kunden sind nicht verpflichtet den angebotenen Ersatztermin anzunehmen.

6. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen stellen wir auf Wunsch gerne aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die länger als zwei Semester zurückliegen, werden mit 3,00 € pro Bescheinigung in Rechnung gestellt.

7. Ferienordnung und Hausordnung

Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen. Änderungen können in Ausnahmefällen mit der jeweiligen Kursleitung abgesprochen werden und bedürfen der Zustimmung der vhs-Leitung. Für Ferienkurse gelten davon abweichende Regelungen. Um Beachtung der Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, wird gebeten. Schulgebäude, vhs-Gebäude und Kursräume sind ausnahmslos rauchfreie Zonen.

8. Urheberrecht und Datenschutz

Fotografieren, Filmen und andere audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Mit der Anmeldung wird der Datenverarbeitung im vhs Verbund DonauZusam zugestimmt. Persönliche Angaben von TeilnehmerInnen/Teilnehmern und DozentInnen/Dozenten unterliegen den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DGSVO). Wir weisen auf die gültige Datenschutzerklärung der vhs DonauZusam. Diese finden Sie unter www.vhs-donauzusam.de.

9. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule bzw. deren Vertreter vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben. Weitergehende Haftung der vhs ist ausgeschlossen. Auch die Hin- und Rückfahrt zu allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung durch die vhs ist in jeder Hinsicht ausgeschlossen. Bei Kursen für Kinder im schulpflichtigen Alter beschränkt sich die Aufsichtspflicht auf die Zeit des Unterrichts. Bei Busfahrten und Studienreisen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

10. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programmhefts. Alle Informationen zu den Kursen sind auch online einzusehen. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Grundsätzlicher Hinweis:

Die Volkshochschule ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Diese AGBs lösen frühere ab, die damit ihre Gültigkeit verlieren. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen dennoch in Kraft.

vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.
Schulstr. 12
86637 Wertingen
zusamtal@vhs-donauzusam.de
Tel. 08272 / 841 81
Tel. 08272 / 841 80
Tel. 08274 / 9999 12

vhs Gundelfingen
Prof.-Bamann-Str. 22
89423 Gundelfingen
gundelfingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09073 / 999 119

vhs Lauingen
Herzog-Georg-Str. 17
89415 Lauingen
lauingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09072 / 998 143

Außenstelle Wittislingen
wittislingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09076 / 9509 20

Außenstelle Aschberg
aschberg@vhs-donauzusam.de
Tel. 09075 / 9509 16



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende vhs-Veranstaltung(en) an:

1	Kurs-Nr.		Gebühr	€
2	Kurs-Nr.		Gebühr	€
3	Kurs-Nr.		Gebühr	€
4	Kurs-Nr.		Gebühr	€

Kursteilnehmer *zwingende Angabe

Vorname*		Nachname*	
Straße, Haus-Nr*		PLZ, Ort*	
Telefon tagsüber*		Mobil	
Geburtsjahr*		E-Mail	

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die veranstaltende vhs, Zahlungen von meinem Konto mit Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN*		Name der Bank	
-------	--	---------------	--

Ermäßigung ** Nachweis in Kopie liegt bei. Bei fehlender Bescheinigung wird automatisch die volle Kursgebühr abgebucht.

*** Inhabern der Ehrenamtskarte Wertingen kann nur für Kurse der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung angerechnet werden.
**** vhs Mitglieder Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. erhalten nur bei Kursen der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung.

- Schüler, Azubi, ALG I und II, BUFDI, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderter**
 Inhaber der Ehrenamtskarte Wertingen *** oder Ehrenamtskarte des Landkreis Dillingen**
 Vhs-Mitglied Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. ****

Ort, Datum		Unterschrift	
------------	--	--------------	--

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich das Hygienekonzept der vhs und erkenne die AGB (siehe aktuelles Programm) an.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt oder verlegt wird.

Mein Kind, was wird aus Dir?

Jede Mutter fragt sich das. Die Schule bald rum, kannst Du Dich nicht so richtig entscheiden, was Du machen willst...

Verstehe ich irgendwie. Diese Scheiß-Pandemie. Irgendwas Digitales mit Social Media stellst Du Dir vor. Was Zukunftssicheres wünsch ich Dir.

Wo kannst Du das, was Dir liegt, einbringen? Nicht bei denen, die nur Luftschlösser bauen.

Nein, in einer g'scheiden Firma, geführt von einer Familie, die selber drei Kinder hat. Klare Werte, vielleicht etwas strenger, aber immer gerecht. Die auf Dich aufpassen, Dich bei Deinem Start nicht allein lassen. Was fürs Leben lernen – eine Grundlage für Deinen Werdegang, das Fundament für Deine Biografie.

Duales Studium BWL (B.A.)

Digital Commerce Management w/m/d

Finde Deinen Weg: staerkerestoffe.de/karriere



Privatpraxis
Dr. med. Paul ALEXY
Facharzt für Innere Medizin

**MIT DEM ARZT OHNE ZEITDRUCK
KOMMUNIZIEREN**

Innere Medizin mit Betrachtung
des Menschen in seiner Gesamtheit

- Termine auch am Wochenende
- Sprechstunde nach Vereinbarung

Industriestraße 14 • 86637 Wertingen
Tel. 08272 993136

dr.paul.alexys@t-online.de • www.paul-alexys.de

GALONSKA.EU
VERKEHRSBETRIEB

Kranken- fahrten

Mit Sicherheit und
einer Sorge weniger
ans Ziel

Mehr Infos

www.galonska.eu



Jetzt anfragen
09071 - 1666



Taxi.de
App



Mail
[verkehrsbetrieb@
galonska.eu](mailto:verkehrsbetrieb@galonska.eu)