

Anmeldung ab Montag, 11.09.2023

- 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: Juli 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 4
Betriebsbesichtigungen	Seite 7
Exkursionen, Wanderungen und Führungen	Seite 10



Kultur

Lesungen und Vorträge	Seite 16
Kleinkunst und Konzerte	Seite 17
Ausstellungen	Seite 22



Gesellschaft

Länderkunde / Recht und Finanzen	Seite 26
Pädagogik und Psychologie	Seite 27
Natur / Garten / Umwelt	Seite 27
Beauty und Lifestyle	Seite 31



Kultur

Kreatives und Künstlerisches Gestalten	Seite 36
Musik und Musikalische Praxis	Seite 51



Sprachen

Deutsch	Seite 55
Englisch	Seite 55
Französisch	Seite 58
Italienisch	Seite 59
Spanisch	Seite 61



Beruf

Seite 62



Gesundheit

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele	Seite 66
Yoga-Kurse	Seite 78
Qi Gong	Seite 83
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 85
Bewegung und Fitness	Seite 89
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 107



Junge vhs

Seite 114

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: GENODEF1GZ2

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: Ehrenvorsitzende: Winfried Heppner, Heinz Gams
1. Vorsitzende: Barbara Meyer
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, 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, Wolf-
ram Stadler, Karolina Wörle

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 Hefe, 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: Prostock-studio / Adobe Stock, StartupStockPhotos
/ pixabay (S. 2), People Photo / freepik (S. 3), Liana Dudnik /
freepik (S. 3), Hans / pixabay (S. 4), Amedeo Modigliani - Bildnis
Chaim Soutine - 1915 - Staatsgalerie Stuttgart © Staatsgalerie
Stuttgart (S. 5), Jehle Will (S. 6), Deutz Fahr Land (S. 9), Privat
(S. 10), Sabine Wedelek (S. 11), Privat (S. 13), Stadt Lauingen
(S. 14), DariuszSankowski / pixabay (S. 17), © bei den jeweiligen
Künstlern (S. 21), siehe Bildangaben (S. 24/25), jcomp / freepik
(S. 26), sabinevanerp / pixabay (S. 26), pen ash / pixabay (S. 27),
planet fox / pixabay (S. 29), 504497 / pixabay (S. 31), Susanne
Dörner (S. 37), Privat (S. 38), Monika Lehmann (S. 39), Privat (S.
40), pixabay (S. 41), Miller Eszter / pixabay (S. 43), 1195798 /
pixabay (S. 44), wilhei / pixabay (S. 45), Privat (S. 47), Privat (S.
48), Privat (S. 49), Privat (S. 50), geralt / pixabay (S. 51), LaPorte
/ pixabay (S. 53), wdreblow0 / pixabay (S. 54), Peggy Marco /
pixabay (S. 55), 12019 / pixabay (S. 57), herryway / pixabay (S.
58), True North Pixel Art / pixabay (S. 59), JoaquinAranao / pixa-
bay (S. 61), Memed Nurrohmadi / pixabay (S. 62), Webster2703
/ pixabay (S. 63), JESHOOTS-com / pixabay (S. 65), silviarita
/ pixabay (S. 66), mdjaff mdjaff / freepik (S. 67), Jordan Singh
/ pixabay (S. 69), Engin Akyurt / pixabay (S. 71), Konyvesotto /
pixabay (S. 72), silviarita / pixabay (S. 73), Katharina Ortner (S.
75), cenczi / pixabay (S. 76), lograstudio / pixabay (S. 78), Pexels
/ pixabay (S. 83), ArthurHidden / freepik (S. 83), yanalya / freepik
(S. 85), freepik / freepik (S. 86), StockSnap / pixabay (S. 87),
janeb13 / pixabay (S. 89), klimkin / pixabay (S. 93), karabula-
kistan / pixabay (S. 95), Privat (S. 97), anaterate / pixabay (S.
99), 5132824 / pixabay (S. 101), foongkwan81 / pixabay (S.
103), OlcayErtem / pixabay (S. 105), pdesign / AdobeStock (S.
106), Skitterphoto / pixabay (S. 107), Daria-Yakovleva / pixabay
(S. 108), Kultbohne (S. 113), Susanne Dörner (S. 115), Privat
(S. 116), Doris Heinle (S. 119), Galina9237941221 / pixabay
(S. 120), Uki 71 / pixabay (S. 122), jarmoluk / pixabay (S. 123),
wagrati photo / pixabay (S. 125), laterjay / pixabay (S. 125).

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



VHS UNTERWEGS

Tagesfahrten

Kurs-Nr. G-K101 Gundelfingen

Rund ums Ulmer Münster Oh heiligs Blechle...

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 27.09.2023, 13:30 - 19:00 Uhr
Wo: Ulm
Gebühr: 27,00 € (inkl. Bahnfahrt und Führung)

Kaum etwas ist so interessant und sagt so viel über eine Stadt aus, wie ihr Umgang mit Bedürftigen, Krankheit, Migration, Arbeitslosigkeit...

Themen, mit denen sich die Städte alle Zeit auseinandersetzen mussten. Auf spannende Weise verknüpfen wir Stadtgeschichte, Stadtentwicklung und Münsterbau mit Ulmer Alltagsleben.

Ablauf:
13.36 Uhr Abfahrt vom Bahnhof Gundelfingen mit agilis (Zustieg in Dillingen und Lauingen möglich)
14.30 Uhr Führung mit Daniela Brand
19.48 Uhr Rückfahrt mit agilis

Kurs-Nr. G-K102 Gundelfingen

Barock und Moderne in Ottobeuren

Leitung: Sonja Drost
Wann: Sa., 14.10.2023, 08:00 - 19:00 Uhr
Wo: Ottobeuren
Gebühr: 53,00 € (für Fahrt, Eintritte und Führungen)

Die bereits 1250-jährige Geschichte der Benediktinerabtei Ottobeuren sowie die Werksammlung des Ausnahmekünst-

lers Diether Kunerth beschenken zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Unbestritten allen voran die Basilika St. Alexander und Theodor in einer der weltgrößten barocken Klosteranlagen mit neugestaltetem Klostermuseum, Kaisersaal und historischer Bibliothek. In der 1766 geweihten Klosterkirche haben namhafte Künstler ihre Werke hinterlassen. Von den eindrucksvollen Fresken bis zum Rocaille-Stuck mit der unglaublichen Zahl von 1200 Engeln und Putten. Weltweit einmalig ist die Orgel-Trias.

Das Museum für zeitgenössische Kunst - Diether Kunerth zeigt eine umfassende Retrospektive aus dem Schaffen von FRIEDENSREICH HUNDERTWASSER. Hundertwasser zählt zu den international bekannten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Seine Popularität beruht auf der Strahlkraft seiner Malerei, auf seiner natur- und menschengerechten Architektur und seinem wegweisenden Engagement für Ökologie und Umweltschutz. Die Ausstellung zeigt auf ca. 1000 qm Gemälde, Originalgrafik, Jugendwerke, Tapisserien, Architekturmodelle sowie Beispiele seiner Beiträge zum Umweltschutz.

Ablauf:
08.30 Uhr Abfahrt von Gundelfingen (mit Zustieg in Dillingen und Lauingen)
10.30 - 11.45 Uhr Klostermuseum
anschl. Zeit zur freien Verfügung
14.15 - 14.45 Uhr Führung in der Basilika
15.30 - 17.00 Uhr Führung im MZK Hundertwasser
17.15 Uhr Rückfahrt
Busunternehmen: Galonska Dillingen

Kurs-Nr. L-K302 Lauingen

Tagesfahrt nach Freising mit Besichtigung Dommuseum

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: Sa., 11.11.2023, 09:00 - 18:30 Uhr
Wo: Abfahrt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 42,00 €

Das neueröffnete Dommuseum ist bemerkenswert durch die Reichhaltigkeit seiner Bestände wie durch den Einfallreichtum der neuen Ausstellungsarchitektur. Eine Museumsführung ist für den Nachmittag vorgesehen. Nach einer ersten Orientierung in Weihenstephan sind dort in einem Lokal Plätze reserviert (optional, nicht in den Gebühren enthalten). Museumsführung, Besuch des Museumscafés und Rundgang durch den Freisinger Dom mit Blick in die Krypta bilden das Nachmittagsprogramm. Am späten Nachmittag starten wir zur Rückfahrt.

Kurs-Nr. L-K301 Lauingen

Nachmittagsfahrt nach Feuchtwangen - Besichtigung Stift und Stadt

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: Do., 12.10.2023, 12:30 - 20:00 Uhr
Wo: Abfahrt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 32,00 €

Die Kreuzgangspiele sind Feuchtwangens Markenzeichen. Manche denken wohl auch an das Spielcasino. Der geführte Stadtrundgang beginnt bei der Stiftskirche, die vor allem wegen des gotischen Flügelaltars Beachtung verdient. Nach der Kaffeepause in einem netten Café besteht die Möglichkeit zu einem Stadtbummel, aber auch zum Besuch der originellen Handwerkerstuben. Für unsere Sangesfreunde: Feuchtwangen besitzt mit dem Sängermuseum das einzige Spezialmuseum Deutschlands zum Chorgesang. Nach der Abendbrotzeit in einem Traditionslokal starten wir zur Rückfahrt.

Kurs-Nr. L-K300 Lauingen

Werkführung bei BMW München

Leitung: Bärbl Constroffer
Wann: geplant für voraussichtlich Mi., 24.01.2024, Terminbestätigung erfolgt Anfang Dezember.
Geplante Abfahrt: 8:00 Uhr
Wo: Abfahrt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 49,00 €

Im BMW Group Werk erhalten Sie spannende Einblicke in den Automobilbau. Die ca. 2-stündige Führung im Stammwerk der BMW Gruppe zieht sich durch ausgewählte Produktionsbereiche. Täglich entstehen hier - eingebunden in das weltweite Produktionsnetzwerk - rund 800 Automobile und über 1.000 Motoren. Stellvertretend für alle internationalen Produktionsstandorte gewährt das Stammwerk hautnah Einblicke in modernsten Automobilbau.

Nach der Werksführung werden wir noch in der Innenstadt etwas bummeln und gegen 16:30 Uhr die Heimfahrt antreten. Hinweis: Für Personen mit eingeschränkter Mobilität ist die Werksführung leider nicht geeignet.



Literatur und Kunst

Kurs-Nr. L-K304 Lauingen

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

Leitung: vhs Dillingen, Patricia Tremmel, Leiterin der vhs Dillingen, Ulrich Demmer, Bücher Brenner
Wann: Sa., 21.10.2023, 05:30 - 22:00 Uhr
Gebühr: 59,00 € , inkl. Eintritt (keine Ermäßigung möglich)

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 06.10.2023 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)
Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise: Die Frankfurter Buchmesse ist mit mehreren tausend Ausstellern/innen die größte Buchmesse der Welt und weltweit der bedeutendste Handelsplatz für Bücher, Medien, Rechte und Lizenzen. Ob Autoren/innen, Buchhändler/innen, Verleger/innen, Illustratoren/innen und Filmproduzenten/innen - jedes Jahr im Oktober kommen alle zusammen und lassen Neues entstehen. Hier kommen Sie mit Ihren Idolen aus der Literaturwelt in direkten Kontakt - bei unzähligen Autoren/innenlesungen oder Diskussionen.

Als Teilnehmer/in dieser Fahrt werden Sie direkt vor die Tore der Messe gefahren, sodass Sie sich nach der Ankunft direkt im Messegesehehen befinden. Sie haben die Möglichkeit, den ganzen Tag für Ihren individuellen Messebesuch zu nutzen.
Abfahrt:
5:30 Uhr Wertingen, Bushaltestelle Landrat-Anton-Rauch-Platz – Stadthalle
5:45 Uhr Marktplatz in Höchstädt
6:00 Uhr Dillingen, Bushaltestelle Rosenstraße
6:15 Uhr Lauingen, Bushaltestelle Brüderstraße - bei VR-Bank

Kurs-Nr. G-K103 Gundelfingen

Kunstfahrt Stuttgart Modigliani in der Staatsgalerie

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 06.12.2023, 08:30 - 19:00 Uhr
Wo: Stuttgart
Gebühr: 53,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Modigliani - Moderne Blicke
Mit nur 35 Jahren starb Amedeo Modigliani im Jahr 1920. Trotz des frühen Todes hinterließ er ein umfangreiches künstlerisches Werk als Bildhauer, Maler und Zeichner. Dabei widmete er sich fast ausschließlich dem Menschen als Motiv. Berühmt sind seine Porträts ebenso wie die weiblichen Akte, die zwar seit 100 Jahren zum Kunstkanon der Moderne gehören, heute aber in ihrem Frauenbild wieder neu befragt werden. Die Ausstellung zeigt rund 100 Gemälde und Papierarbeiten des Italieners und stellt ihnen Werke aus dem Pariser Umfeld sowie von Gustav Klimt, Egon Schiele oder Wilhelm Lehmbruck gegenüber.



Erstaunliche Parallelen werden sichtbar, genauso wie die Außergewöhnlichkeit von Modiglianis Kunst.

Ablauf:
08.30 Uhr Abfahrt von Gundelfingen
(mit Zustieg in Dillingen und Lauingen)
10.30 Uhr Führung durch die Ausstellung
anschl. Zeit zur freien Verfügung
17.00 Uhr Rückfahrt
Busunternehmen: Galonska, Dillingen

Kurs-Nr. G-K104 Gundelfingen

Ravensburg: Jawlensky und Humpis-Quartier

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 28.02.2024, 09:00 - 19:30 Uhr
Wo: Ravensburg
Gebühr: 39,00 € (für Fahrt, Eintritte und Führungen)

Das Kunstmuseum Ravensburg widmet sich dem Expressionisten Alexej von Jawlensky (1865 - 1941). Beeinflusst von der Kunst von Vincent van Gogh, Kees van Dongen, den Fauvisten, Paul Cezanne und Henri Matisse wirkte der Künstler an der Münchner Künstlervereinigung „Der Blaue Reiter“ mit. Die Ausstellung beleuchtet Jawlenskys unermüdliche Beschäftigung mit der Autonomie der Farbe und seine Anknüpfung an spirituelle Bildkonzepte.



Das Museum Humpis-Quartier ist das kulturhistorische Museum der Stadt Ravensburg. Es lädt in fünf Gebäuden eines spätmittelalterlichen Wohnquartiers zu einer Reise durch 1.000 Jahre Stadtgeschichte, vom Mittelalter bis in die Gegenwart, ein. Namensgeber des Quartiers ist die Familie Humpis, deren Wappentier, ein Windhund, bis heute das Maskottchen des Museums ist. Der Rundgang durchs Quartier bietet einmalige Einblicke in die Baukultur und nimmt Sie mit in die Wohnräume und Lebenswelten der früheren Bewohner*innen. Sie alle haben Spuren hinterlassen und die meisten sind namentlich bekannt.

Ablauf:
09.00 Uhr Treffpunkt am Bahnhof Sontheim/Brenz
09.17 Uhr Abfahrt vom Bahnhof mit der DB
13.00 - 14.00 Uhr Führung durch die Ausstellung Jawlensky
15.00 - 16.30 Uhr Rundgang im Humpis-Quartier
17.56 Uhr Rückfahrt mit der DB

Musik und Theater

Kurs-Nr. L-K303 Lauingen

Die Münchner Philharmoniker live

**BESUCH DER ÖFFENTLICHEN GENERALPROBE
IN DER ISARPHILHARMONIE**

Leitung: Monika Wohl
Wann: Mi., 25.10.2023, 07:00 - 18:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 44,00 €

Die Generalprobe eines Weltklasseorchesters live zu erleben ist sicher ein Erlebnis ganz besonderer Art. In dieser erarbeitet der Klangkörper den letzten Feinschliff für das darauf folgende Konzert. Danach besteht die Möglichkeit zu gemeinsamer Busfahrt ins Stadtzentrum und individuell gestalteter Freizeit. Die Rückfahrt startet um 16.30 Uhr. Weitere Zustiege auf Anfrage.

ANMELDESCHLUSS: 15.10.2023 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich).
Die Gebührenbelastung erfolgt am 18.10.2023.

Kurs-Nr. G-K108 Gundelfingen

Ulmer Neujahrskonzert Kat. I

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 14.01.2024, 17:30 - 22:30 Uhr
Wo: Theater Ulm
Gebühr: 61,00 € (für Fahrt und Karte Kat. I Parkett)

Kurs-Nr. G-K109 Gundelfingen

Ulmer Neujahrskonzert Kat. II

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 14.01.2024, 17:30 - 22:30 Uhr
Wo: Theater Ulm
Gebühr: 56,00 € (für Fahrt und Karte Kat. II Rang)

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2024 - auf musikalische Art im Theater Ulm. Es hat sich gezeigt, dass GMD Felix Bender nicht nur beliebte Klassiker leidenschaftlich interpretiert, sondern stets eigene Akzente setzt. Auch 2024 werden der Klang des Orchesters und erlesener Gesang Ihnen wahre Champagnertrüffel servieren. Das sind beste Vorzeichen und echte Seelenschmeichler!

Philharmonische Orchester der Stadt Ulm
Dirigent: GMD Felix Bender
Moderation: Benjamin Künzel

Ablauf:
17.30 Uhr Abfahrt von Gundelfingen
(mit Zustieg in Dillingen und Lauingen)
19.00 Uhr Beginn der Vorstellung
21.30 Uhr Rückfahrt
Busunternehmen: Dirr-Reisen

Anmeldungen sind verbindlich, Eintrittskarten werden nicht zurückgenommen!

Kurs-Nr. G-K105 Gundelfingen

Theater Ulm Aboservice der vhs Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost
Wann: Oktober 2023 bis Juli 2024
Gebühr: Preise sind abhängig von der Art des Abos

Das Besucherring-Abo bietet Vorstellungen am Mittwoch, Freitag, Samstag und Sonntag an. Freitags bringt ein Bus mit Zustieg in Dillingen, Lauingen und Gundelfingen die Theaterbesucher nach Ulm. Wählen Sie aus: im Besucherring-Abo gibt es 7 Vorstellungen aus allen drei Sparten. Das Musiktheater-Pur-Abo zeigt 4 Aufführungen. 5 verschiedene Preisgruppen stehen zur Auswahl.

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

Der Spielplan sieht folgende Aufführungen vor:

Musiktheater:

- „Tosca“ (Musik von Giacomo Puccini)
- „Giuditta“ (Musik von Franz Lehár)

- „Anna Bolena“ (Musik von Gaetano Donizetti)
- „Lessons in Love and Violence“
(Musik von George Benjamin)
- „Anatevka“ (Musik von Jerry Bock)

Tanztheater:

- „Marie! Romy! Petral!“ von Annett Göhre
- „Romeo und Julia“ von Annett Göhre

Schauspiel:

- „Das Schiff der Träume“ nach dem Film
von Federico Fellini
- „Kleiner Mann - was nun?“ nach dem
Roman von Hans Fallada
- „Iphigenie auf Tauris“ von J. W. von
Goethe
- „Der Prozess“ nach dem Roman von Franz
Kafka

Anmeldung und Auskunft über die vhs-Geschäftsstelle in Gundelfingen oder die Besucherring-Mitarbeiterin vor Ort Sonja Drost.



Betriebsbesichtigungen

Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Betriebsbesichtigung bei der Innolation GmbH in Lauingen

Wann: Do., 05.10.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Innolation GmbH - Sto Group, Lauingen
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 3
Gebühr: 3,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Besichtigen Sie das Werk der Innolation GmbH in Lauingen bei laufendem Betrieb. Die Innolation GmbH wurde als 100%-ige Tochter der Sto SE & Co. KGaA Anfang 2011 gegründet. Als KompetenzCenter Dämmstoffe in der Sto Gruppe erfüllt die Innolation 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.

Kurs-Nr. L-P307 Lauingen

Besuch in der Backstube vom Himmelbäck

Leitung: Jürgen Lenzer
Wann: Do., 05.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Himmelbäck - Bäckerei Lenzer,
Geiselastraße 8, Lauingen
Gebühr: 24,00 €, inkl. Brotverkostung und Getränke

Die Familie Lenzer lädt zum Himmelbäck in die Backstube ein: Jürgen und Jakob Lenzer erklären ihre handwerkliche Backkultur, zeigen Rohstoffe, Gewürze, Vorteige und Sauerteige.

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

“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

Gebacken wird natürlich auch und Sie können den Bäckern dabei über die Schulter schauen. Sie erfahren, wie durch das Zusammenspiel von Rohstoffen, Handwerkskunst und Zeit eine saftige Krume, eine rösche Kruste und ein feines Aroma entsteht. Selbstverständlich können Sie alles fragen, was Sie schon immer über Ihr „tägliches Brot“ wissen wollten! Bei einer reichhaltigen Brotverkostung können Sie erschmecken, was Sie vorher erlebt und gesehen haben, bevor Sie dann mit einem noch warmen, duftenden Brot nach Hause gehen.

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 14.10.2023, 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.

Kurs-Nr. L-P342 Lauingen

Betriebsführung bei der Verotec GmbH in Lauingen

Wann: Di., 17.10.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Verotec GmbH, Lauingen
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 1
Gebühr: 3,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Die Firma Verotec in Lauingen entwickelt und produziert Leichtbauplatten, Leichtbausysteme und Leichtfüllstoffe. Ihre Produkte werden seit 34 Jahren erfolgreich in Fassadensystemen, für Akustiklösungen und im Trockenbau eingesetzt. Über das internationale Vertriebsnetz der Sto-Gruppe gehen Lauinger Leichtbauprodukte in alle Welt. In Lauingen produzieren rund 140 Mitarbeiter mehr als 1,6 Mio. Quadratmeter Leichtbauplatten 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 Maschinenbau Schaarschmidt

Leitung: Florian Schaarschmidt
Wann: Do., 19.10.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: Fa. Schaarschmidt, Ortsrand 32, Echenbrunn
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Die Firma Maschinenbau Schaarschmidt GmbH ist Spezialist für Sondermaschinen und Automatisierungslösungen aller Art. Bereits in der zweiten Generation entwickelt, produziert und integriert Schaarschmidt komplexe Lösungen weltweit genau auf jeden Kunden zugeschnitten. Von der ersten Idee bis zur letzten Schraube entsteht alles „Made in Gundelfingen“. Blicken Sie mit den Firmeneinhabern hinter die Kulissen des Unternehmens und gewinnen Sie einen Einblick in die Fertigung und Planung vor Ort.

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Leitung: vhs Lauingen (Donau)
Wann: Di., 14.11.2023, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: 02.10.2023 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Sie wollten schon immer mal wissen, wie ein Hochleistungs-tractor entsteht? Nehmen Sie an unserer Werksbesichtigung teil und erleben Sie hautnah „Made in Germany“. Nach rund drei Jahren Planungs- und Bauzeit wurde im Mai 2017 das modernste Traktorenwerk Europas unter dem Namen DEUTZ-FAHR LAND in Lauingen eröffnet. Die Hallenfläche beträgt 42.000 Quadratmeter. An modernen kilometerlangen Montagelinien entstehen, unterstützt durch rückschonende Technik, bis zu 25 Traktoren am Tag. Mit rund 750 Beschäftigten 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 des Deutz-Fahr Land. Anschließend geht es weiter in das Museum, wo alle Meilensteine der faszinierenden Firmengeschichte dargestellt sind. Wer möchte, kann abschließend noch im Fan-Shop einkaufen.

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

Bitte mitbringen: Alle Besucher müssen einen Personalausweis/Reisepass mit sich führen. Zur eigenen Sicherheit empfehlen wir festes Schuhwerk zu tragen.



Exkursionen, Führungen, Wanderungen

Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

Der Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

Leitung: Viktor Winter, Wegepate für den Premiumwanderweg DonAUwald
Wann: Di., 26.09.2023, 09:30 - 13:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Sportplatz Steinheim, Jahnstr. 30
Gebühr: 3,00 €

Auf einer ca. 3-4 stündigen Rundwanderung erfahren Sie mehr über den Premiumwanderweg DonAUwald. Wir starten am Sportplatz Steinheim und wandern von dort aus auf teils bekannten und auch unbekannten 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-K602 Zusamtal

Herbstspaziergang im Donauried

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 01.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim
Gebühr: 10,00 €, Kinder bis 12 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

Herbst - die Tage werden kürzer und die Vegetationsperiode neigt sich langsam ihrem Ende zu. Wir wandern durch das wunderschöne Donauried und schauen, was noch wächst, blüht und Früchte trägt. Ich erkläre Ihnen, was man auch jetzt noch sammeln und in Küche und Volksheilkunde verwenden kann. Die Wanderung findet bei jeder Witterung (außer Starkregen) statt. Bitte festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung auswählen.

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Heidhof Alpakas, Familie Wedelek
Wann: Sa., 21.10.2023, 09:30 - 11:30 Uhr
Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen
Gebühr: 37,00 € (für eine tierführende Person mit 1 Begleitperson), Ermäßigung 3 € für Kinder von 6-14 Jahren, Kinder unter 6 Jahren frei



Alpakas, die „kleinen Kamele aus den Anden“ strahlen eine besondere Magie aus. Bekannt sind die Tiere für ihr weiches Vlies, welches zu den kostbarsten Geweben der Welt zählt. Bei unserer Wanderung lassen wir uns von den großen, dunklen Augen, ihrem Summen und der Ruhe und Gelassenheit dieser außergewöhnlichen Tiere verzaubern. Zu Beginn des rund zweistündigen Spaziergangs stellt uns Familie Wedelek die kuscheligen Vierbeiner kurz vor. Nach dem ersten Kennenlernen halftern wir die Tiere und dann geht es hinaus in die freie Natur auf Feldwegen, vorbei an Wiesen und Seen. Wir werden schnell merken, dass die Alpakas keinen Zeitdruck haben. Unterwegs erfahren wir Interessantes und Wissenswertes über die Alpakas. Wieder zurück am Hof versorgen wir erst die Tiere, danach gemütliches Beisammensein. Produkte aus dem Vlies der Tiere können anschließend angesehen und erworben werden.

Bitte beachten Sie: Kinder können ab 5 Jahren an der Wanderung teilnehmen. Ab 12 Jahren können Kinder selbst ein Tier führen. Pro Tier ist jeweils eine Begleitperson möglich. Die Wanderung erfolgt unter Beachtung der Witterungsbedingungen. Bei extremen Wetterlagen wird die Wanderung verschoben. Hunde sind nicht erlaubt.

Bitte mitbringen: bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk (keine Regenschirme).

Kurs-Nr. Z-K603 Zusamtal

Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

Leitung: Martin Hesch
Wann: Di., 03.10.2023, 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. Bei dauerhaftem, schweren Regen entfällt die Veranstaltung.

Geopark Ries

Kurs-Nr. L-P315 Lauingen

Schlacht bei Nördlingen 1634 Dreißigjähriger Krieg

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 23.09.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Badeweiher Schmähingen
Gebühr: 8,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt Sie zum Hauptplatz der Schlacht bei Nördlingen auf den Albuch. Am 5. September 1634 rücken die schwedischen Truppen gegen die Kaiserlichen unter Ferdinand III. und weiteren Generälen vom Breitwang bei Bopfingen Richtung Albuch bei Ederheim an. Am nächsten Tag um 5 Uhr kommt es dort zur entscheidenden Schlacht, in der die Schweden vernichtend geschlagen wurden. Bei einer Führung auf dem Platz der Entscheidung der Schlacht erfahren Sie den genauen Schlachtverlauf und wie und warum sie von den Schweden verloren wurde. Nicht für Rollator- oder Rollstuhlfahrer geeignet. Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: 86720 Schmähingen, Mühlbachstraße ortsaustrwärts, nach dem Badesee c. 360 m weiter, kleiner Parkplatz.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. Z-K601 Zusamtal

Geoparkführung Geotope Kühstein bei Mönchsdeggingen

Leitung: Kathrin Schön
Wann: So., 08.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Parkplatz Almarinstraße Mönchsdeggingen
Gebühr: 10,00 €, Kinder bis 12 Jahre 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.

Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

Eine Zeitreise ins Mittelalter

FÜHRUNG AUF DER RUINE NIEDERHAUS

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 21.10.2023, 14:00 - 15:45 Uhr
Wo: Treffpunkt Ruine Niederhaus bei Hürnheim, vor der Grabenbrücke
Gebühr: 8,00 €

Geschichte lebendig erleben: „Ritter Schwaben-Jörg“, Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, führt uns durch die Ruine Niederhaus,

...da blüh' ich auf!

Herzlich Willkommen im Erlebnisgartencenter

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag: 8:30 - 18:00
Samstag: 8:30 - 16:00

- Großes Sortiment von Baumschulpflanzen aus eigener Produktion: Rosen, Obstpflanzen, Ziersträucher 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

...da blüh' ich auf!

Wohlhüter Garten-Land

Das sind:

- 146 Mitarbeiter
- 16 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

Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG
Industriestraße 6 | 89423 Gundelfingen
Tel. 09073 95 94-0 | www.woelz.de

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 Stauern 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. 350m vor der Ruine auf der Bergkuppe.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-P317 Lauingen

Führung auf den Michelsberg bei Fronhofen

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 28.10.2023, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz am Ausgang zum Michelsberg (Fronhofen)
Gebühr: 8,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns auf den Michelsberg bei Fronhofen, der schon in der Steinzeit ein Heiligtum darstellte. Unser Weg bergauf führt uns zu 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 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 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.

Führungen in Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X113 Gundelfingen

Stadtführung Gundelfingen

Wann: So., 08.10.2023, 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. Anmeldung und weitere Infos über Frau Keck, Kultur- und Sportamt, Tel. 09073-999118

Kurs-Nr. G-P101 Gundelfingen

Das Gundelfinger Stadtarchiv

Leitung: Hans Scherm, Stadtarchivar
Wann: So., 22.10.2023, 10:30 - 12:00 Uhr
Wo: Stadtarchiv Gundelfingen
Schlachteggstr. 2, Gundelfingen
Treffpunkt: Eingang Hallenbad
Gebühr: 3,00 €

Was ist ein Stadtarchiv? Was macht man in einem Stadtarchiv? Diese und andere Fragen werden Interessierten bei einer Führung durch das Stadtarchiv Gundelfingen beantwortet. Ca. 1270 Urkunden von 1322-1942, Ratsprotokolle ab 1543, Akten der kommunalen Verwaltung ab 1804, Karten und Pläne ab 1790 werden aufbewahrt. Dazu

kommen umfangreiche Sammlungen von Zeitungen, Ansichtskarten und Fotografien sowie Literatur zur Orts- und Heimatgeschichte. Archivgut der eingemeindeten Orte Peterswörth und Echenbrunn ist ebenso wie Archivalien von verschiedenen örtlichen Vereinen im Stadtarchiv untergebracht.

Die Münzmühle

Kurs-Nr. G-P111D Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 24.09.2023, 12.15 - 13.00 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111A Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 01.10.2023, 10.00 - 10.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €



Kurs-Nr. G-P111B Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 01.10.2023, 10.45 - 11.30 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

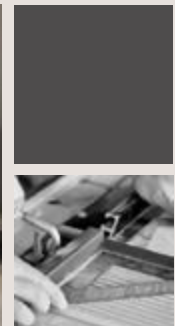
Kurs-Nr. G-P111C Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 01.10.2023, 11.30 - 12.15 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



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



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

Kurs-Nr. L-P309 Lauingen

Lauingen entdecken: Führung durch die Herzogstadt und ihre Sehenswürdigkeiten

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 29.10.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 3,00 €

Das Ensemble von Marktplatz mit klassizistischem Rathaus und Schimmelturm, das historische Brunnental und die Stadtpfarrkirche St. Martin sind die wichtigsten und bekanntesten Sehenswürdigkeiten, die Sie auf Ihrem Weg durch die Herzogstadt kennenlernen werden. Von unserer erfahrenen Stadtführerin Gabriele Kleinle erfahren Sie viel Interessantes über die Geschichte Lauingens und ihrer bedeutendsten Persönlichkeiten. Auch Albertus Magnus, der berühmteste Sohn der Stadt, begegnet Ihnen auf diesem Rundgang. Anmeldung erbeten.

Lauingen entdecken: Führung durch die nächtliche Stadt

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: Fr., 24.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. L-P312 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Fr., 08.12.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 5,00 €

Ganz romantisch - mit (eigenen) Laternen - werden Sie vom Marktplatz aus die nächtliche Stadt (neu) entdecken. Sie erfahren Interessantes über die Geschichte Lauingens und ihrer bedeutendsten Persönlichkeiten wie Albertus Magnus. Der Rundgang endet gemütlich im Rathausinnenhof mit einem kleinen Umdruck. Kinder in Begleitung der Eltern sind herzlich willkommen und gebührenfrei. Kurzfristige Absage bei sehr schlechter Wetterprognose möglich. Anmeldung erforderlich.
Bitte mitbringen: Laterne mit elektrischem Licht (z.B. LED)

Kurs-Nr. L-P308 Lauingen

Mit dem Fahrrad durch die Stadt: Mehr Lauingen erleben

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 01.10.2023, 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 Brunnental, 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-P311 Lauingen

Handwerk, Handel und Industrie (Fabrikwesen) in Lauingen, meiner Heimatstadt

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 30.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 3,00 €

In dieser Stadtführung schlagen wir einen Bogen von den Römern in Faimingen über das Weberviertel, die Baierische Stadterweiterung bis in die jüngste Gegenwart. Treffpunkt Albertusdenkmal, dann Rathaussaal, unteres Brunnental - bei gutem Wetter zu einem Biergarten, bei ungünstigem Wetter zurück zum Marktplatz. Anmeldung erbeten!

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen

Albertus in Bild und Druck

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Mi., 15.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Neuerwerbungen und Altbestände im Lichte der neuesten Arbeiten über Albert. Die Museumszellen sind an diesem Nachmittag bereits von 15 - 18 Uhr für Interessierte geöffnet.

Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. L-P301 Lauingen

Stadtpaziergang: Schulen in Lauingen

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Sa., 23.09.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Heimathaus Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Unser Stadtpaziergang führt durch mehr als 600 Jahre Lauinger Schulgeschichte.

Sonntags um elf – thematische Kurzführungen in Lauingen

Kurs-Nr. L-P302 Lauingen

Alte Marken: Fernsprecher, Fernschreiber, Diktiergeräte

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: So., 15.10.2023, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Nostalgische Begegnung mit großen Marken, zugleich ein melancholischer Ausblick.

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

Kochbücher

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: So., 29.10.2023, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Heimathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 57
Gebühr: kostenfrei

Die Geschichte der Kochkunst ist eine Geschichte fortgesetzter kultureller Aneignung. Wir sehen das erste Kochbuch deutscher Sprache, das „buoch von gueter spise“, im Facsimile, lernen die großen Kochbuchautoren kennen und entdecken Hauswirtschaftslehrerinnen als Verfasserinnen von wahren „Klassikern“. Termin für eigene Hausfrauenführung s. Tagespresse.

Führungen in Wertingen

Kurs-Nr. Z-K605 Zusamtal

Mit dem Scharfrichter unterwegs in Wertingen

Leitung: Anton Stehle
Wann: Sa., 14.10.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss/Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: 5,00 €

Meister Xaver Hörmann, der letzte Scharfrichter Wertingens, alias Anton Stehle, führt Sie zu den Orten grausigen Treibens. Ein Scharfrichter, „der mit dem scharfen Schwerte richtet...“, der das Lebenslicht ausblies, vereinte mehrere Berufe. Er war auch Nachrichten, Henker, Vollstrecker, Abdecker, Schinder, Müllmann, Hundefänger, Angstmann, Heilkundiger und in größeren Städten Zuhälter. Auch wenn sein Aussehen Respekt einflößte, so galt sein Gewerbe als ehrlos und unrein, seine Wohnung musste er außerhalb der Stadtmauern nehmen. In der Öffentlichkeit gemieden, hatte er stets auffällige Kleidung zu tragen. Auf unserem Spaziergang durch Wertingen gehen wir folgenden Fragen nach: Warum gab es in Wertingen gleichzeitig zwei Scharfrichter? Was bedeutet die Redensart „den Finger in die Wunde legen“? Was bedeutet das Wort „Gnadenstoß“ und was versteht man unter einer „peinlichen Befragung“? Was ist ein „Hochgericht“ und welche Lebens- und Leibesstrafen gab es? Wo befanden sich Hinrichtungsstätten, Gefängnisse, die Häuser der Scharfrichter und wann und wo fand in Wertingen die letzte Hinrichtung mit dem Schwert statt? Wo liegen die Tatorte der letzten 150 Jahre und was waren die Motive für Mord, Doppelmord und sogar Dreifachmord? Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter: 18 Jahre. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich.

Kurs-Nr. Z-K604 Zusamtal

Kulinarischer Streifzug durch Wertingen: eine Stadtführung, die Appetit macht!

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen
Wann: Fr., 06.10.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Isa's Cafe, Augsburgstr. 2
Gebühr: 5,00 €, Kinder bis 12 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen frei. Bitte Namen und Anzahl der Kinder bei der Anmeldung angeben.

Diese besondere Stadtführung stellt verschiedene Lokalitäten in Wertingen vor und nebenher wird beim Spazierengehen auf die Geschichte der Stadt eingegangen. Ausgangspunkt ist Isa's Cafe. Von dort geht es durch das ehemalige Mühlengelände zur Innenstadt. Für unseren Spaziergang mit verschiedenen Verkostungsmöglichkeiten benötigen wir gut zwei Stunden. Wertingen wird uns als Kunst-, Kultur- und Kulinarikstadt, wie sie sich mit Stolz nennen darf, nähergebracht. Endpunkt unserer Streifzüge ist das Wertinger Schloss.



KULTUR

Lesungen und Vorträge

Kurs-Nr. G-P100 Gundelfingen Die Gundelfinger Rathausuhr

Leitung: Cornelius Deisler
Wann: Fr., 29.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Auf der Bleiche 2
Eintritt: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Die Gundelfinger Rathausuhr wurde von Johann Michael Mannhardt, dem bedeutendsten Turmuhrbauer des 19. Jahrhunderts gefertigt. Keine Uhr ging genauer, keine Uhr war technischer ausgereifter. Nach einer kurzen Einleitung erhalten Sie einen Überblick über die Biographie und das umfassende Lebenswerk des Erbauers. Neben einem Himmelsmärchen und einer Hymne erfahren Sie außerdem, wie der Referent in den Besitz der Rathausuhr gekommen ist.

Kurs-Nr. L-P334 Lauingen Lichtbildervortrag: Die Stadtpfarrkirche St.Martin und die Stadt Lauingen in der Bombennacht vom 12. zum 13. Oktober 1941

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Fr., 13.10.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ein Wortvortrag und Bilder mit Auszügen aus der Erinnerungsausstellung an die Lauinger Bombennacht im Rathaus im Jahr 2016. Die Nacht vom 12. auf den 13. Oktober 1941 war für die Lauinger Bürger eine Schreckensnacht. Völlig unerwartet ging um kurz nach Mitternacht über der Stadt ein Bombenhagel nieder und riss die Einwohner aus dem Schlaf. In sechs bis sieben Angriffswellen wurden rund 1000 Brandbomben und 250 Sprengbomben von der englischen Royal Air Force über der Herzogstadt abgeworfen. Neben Toten und Verletzten wurden etwa 40 Gebäude zerstört und etliche Menschen verloren ihr Heim. Über diese schicksalhafte Nacht fand 2016 im Lauinger Rathaus eine Ausstellung statt.

Kurs-Nr. Z-K614 Zusamtal Das Heimatmuseum holt sich Experten ins Haus

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen

Wann: So., 08.10.2023, 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: vor dem Wertinger Schloss/Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich

Im Heimatmuseum finden sich verschiedene farbig gefasste und vergoldete Exponate. Einige davon werden wir näher betrachten und analysieren. Anschließend wird an einem ausgewählten Beispiel die alte Technik des Blattvergoldens gezeigt, wie sie bis heute üblich ist. Außerdem besteht für Besucher die Möglichkeit, restaurierungsbedürftige Gegenstände mitzubringen und sich beraten zu lassen.

Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal Red‘ m‘r Schwäbisch

GSCHICHTLA, REDENSART, SPRICHWÖRTER

Leitung: Alfred Sigg
Wann: Do., 26.10.2023, 19:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: kostenfrei

Unter dem Motto „Red‘ m‘r schwäbisch“ lädt Alfred Sigg in den Wertinger Festsaal ein. In gewohnt humorvoller Weise wird Alfred Sigg seine G’schichtla präsentieren und Sprichwörter und Redensarten vorstellen. Es soll ein lockerer Austausch zwischen den Teilnehmern und den Veranstaltern werden. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Abend - nicht nur für „echte“ Schwoba! Der Eintritt ist kostenfrei, eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich.

Kurs-Nr. Z-X611 Zusamtal Gerblingers Bücherherbst

PERSÖNLICHE BUEHMPFEHLUNGEN FÜR LANGE
HERBST- UND WINTERABENDE

Leitung: Christine Gerblinger
Wann: Fr., 27.10.2023, 19:30 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Gebühr: 5,00 € (inkl. 1 Glas Wein). Karten sind im Vorverkauf bei der Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen, Tel.: 08272 2317, erhältlich. Eine Anmeldung über die vhs ist nicht möglich.

Endlich ist es wieder soweit! Nach der coronabedingten Zwangspause veranstaltet das Team der Buchhandlung Gerblinger wieder seinen traditionellen Bücherherbst! Verschiedene Leserinnen und Leser aus dem Wertinger Raum werden in der wohligen Atmosphäre der Buchhandlung Gerblinger eine Auswahl an neu erschienenen Büchern aus unterschiedlichen Kategorien präsentieren. Zusammen mit einem Glas Wein und leckeren Snacks, auf die wir Sie herzlich einladen, können Sie ganz persönliche Buchempfehlungen genießen und den Rest um sich herum einfach vergessen. Bei Gerblingers Bücher-



herbst finden Sie Ihr Lieblingsbuch für lange Herbst- und Winterabende oder vielleicht auch schon ein passendes Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten.

Kurs-Nr. Z-K610 Zusamtal Hurtigruten

DIE KÜSTE NORWEGENS: ZU LAND, ZU WASSER,
IM SOMMER UND IM WINTER

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner
Wann: Mo., 13.11.2023, 19:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: 3,00 €

Im ersten Teil unserer Reisedokumentation gehen wir in Bergen an Bord eines Hurtigrutenschiffes, um in 12 Tagen die legendäre Postschiffroute Bergen-Kirkenes und zurück zu erleben. 34 Häfen werden angelaufen. In den größeren Orten bleibt genügend Zeit für einen Landgang. Eine zauberhafte, schneebedeckte Bergkulisse erleben wir auf dieser Seereise, und manchmal werden wir auch die spektakulären Nordlichter sehen. Im zweiten Teil erkunden wir mit dem Wohnmobil die Westküste Norwegens mit den tief ins Land reichenden Fjorden. Noch einmal stehen wir zur Zeit der Mitternachtssonne am Nordkap. Besonders die Inselwelt der Lofoten hat es uns angetan. Karten sind an der Abendkasse erhältlich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kurs-Nr. Z-B620 Zusamtal Was Existenzgründer wissen sollten

Leitung: Josef Stöckle, Manfred Duvenkropp, Wieland Ilgen, AktivSenioren Bayern
Wann: Fr., 20.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich
Veranstalter: Wirtschaftsförderung der Stadt Wertingen in Zusammenarbeit mit den AktivSenioren Bayern und der vhs Zusamtal e.V.

Unter dem Motto „Guter Rat für Existenzgründer!“ bietet die Wirtschaftsförderung der Stadt Wertingen in Zusammenarbeit mit den AktivSenioren Bayern einen kostenlosen Vortrags-

abend an. Die AktivSenioren sind erfahrene Unternehmer und leitende Angestellte im Ruhestand, die Unternehmen in allen betrieblichen Fragen begleiten.

Mit eigener Erfahrung und einer umfangreichen Datenbank zu allen unternehmerischen Bereichen werden Unternehmen individuell

beraten. Der Vortrag richtet sich speziell an Existenzgründer, die detaillierte Informationen zu einer zukunftsfähigen Unternehmensgründung erfahren möchten. Folgende Aspekte der Existenzgründung werden behandelt:

- Unterschied zwischen Selbständigkeit und Arbeitnehmer
- Markt, Standortprüfung, Wettbewerb, Marketing
- Klärung wesentlicher Rechtsfragen bei Neugründung
- Geschäftsidee, Kern des Unternehmens, Produkt/Dienstleistung
- Geschäftsplanung, Businessplan, Finanzplan, Rentabilitätsplan
- Finanzierungsmöglichkeiten, Risikoanalyse
- Struktur und Aufbau eines Unternehmens, Organisationsplan
- Planung von Geschäftsprozessen und Abläufen, Arbeitspläne
- Planung der unterstützenden Prozesse und Qualitätssicherung

Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und zur Diskussion.

Weiterführend sind auch individuelle Beratungstermine nach Absprache möglich. Weitere Informationen finden Sie vorab unter www.aktivsenioren.de



Kleinkunst und Konzerte

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
Gebühr: 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 Maschinen 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.





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.**



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.

Denn das wichtigste
Rüstzeug für alles Kom-
mende war, ist und wird im-
mer sein: der Humor!

Einlass ab 19:15 Uhr, die reservierten

Karten liegen bis 19:45 Uhr an der Abendkasse zur Abholung
bereit.

Kurs-Nr. Z-X630 **Zusamtal**

12. Internationales Gitarrenfestival Wertingen

Künstlerische Leitung: Johannes Tonio Kreusch

Wann: Fr, 20.10.2023 bis So, 22.10.2023

Gebühr: Infos zu Eintrittspreisen und Workshop-
Gebühren finden Sie unter
www.gitarrenfestivalwertingen.de

Veranstalter: Stadt Wertingen und der Förderverein
Gitarrenfestival Wertingen

Das Internationale Gitarrenfestival Wertingen geht in seine 12. Auflage. Klassik, Fingerstyle, Tango, Jazz, Pop und mehr sind von Freitag, 20. Oktober bis Sonntag, 22. Oktober in Wertingen zu erleben. Stimmungen, Musikrichtungen, Techniken - die Gitarre ist eines der vielseitigsten Instrumente überhaupt. Am Festivalwochenende bringen die Stars der internationalen Gitarrenszenen die ganze Bandbreite des Instruments auf die Bühne. Parallel laden hochkarätige Workshops mit den auftretenden KünstlerInnen und namhaften GastdozentInnen dazu ein, die eigene Technik und das eigene Repertoire zu erweitern und einen gemeinsamen Auftritt am Sonntag-Vormittag zu erarbeiten. Auch in diesem Jahr ist die Förderung junger Talente ein wichtiger Bestandteil des Festivals, und so findet unter dem Motto „Rising Stars“ ein Konzert mit dem österreichischen Gitarristen David Volkmer, der als einer der aufstrebendsten Künstler seines Landes gilt, statt. Zusätzlich zu den öffentlichen Konzerten wird am Freitag-Vormittag ein Konzertprogramm speziell für Wertinger SchülerInnen durchgeführt.

Das Programm im Überblick:

KONZERTE:

Fr, 20.10.23, 18:30 Uhr, Stadthalle Wertingen:
Antonio Fruscella, Klassische Gitarre

Fr, 20.10.23, 20:00 Uhr, Stadthalle Wertingen:
Tatyana Ryzhkova, Klassische Gitarre

Sa, 21.10.23, 18:30 Uhr Stadthalle Wertingen:
Bandini Chiacciarretta-Duo, Bandoneon und Gitarre

Sa, 21.10.23, 20:00 Uhr, Stadthalle Wertingen:
Alexandr Misko, Gitarre

So, 22.10.23, 11:00 Uhr, Schullandheim Bliensbach
Konzert der Workshopteilnehmenden

12. Internationales
GITARREN
FESTIVAL
Wertingen

KULTUR

So, 22.10.23, 16:00 Uhr, Aula der Grundschule Wertingen:
„Rising Stars: Art of motion“ mit David Volkmer, Gitarre

WORKSHOPS:

- Klassik und Grundlagen der Gitarrentechnik:
Dozentin: Tatyana Ryzhkova
- Klassik, Lateinamerikanisches Programm:
Dozent: Antonio Fruscella
- Brasil: Dozent: Ahmed El Salamouny
- Fingerstyle: Dozent: Alexandr Misko
- Jazz-Gitarre/Improvisation: Dozent: Paul Brändle
- Ensemble, Klassik und Grundlagen der Gitarrentechnik:
Dozent: Johannes Tonio Kreusch

Kleinkunsthöhne Lauterbach

40 Jahre Kleinkunsthöhne Lauterbach

Kurs-Nr. Z-X620 **Zusamtal**

Die Bairische Variante

MUSIKKABARETT MIT DEN WELL-BRÜDERN

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach

Wann: Sa., 23.09.2023, 20:00 Uhr

Wo: Turnhalle Lauterbach, Schulstr. 18

Eintritt: 21,00 €

Die drei Brüder Stofferl, Michael und Karl Well besingen Bayern und den Rest der Welt. Sie laden ein zu einem Ausflug der Absurditäten der Alpenregionen zwischen Skilift, Alpinismo, Tropical, Heimatverbrechen, Scheinheiligkeit und Betonisierung. Da trifft ein herzergreifender Jodler auf bairischen Rap, ein virtuos bespieltes Feuerwehrhaus auf rustikal-brachialen Tanz - und das in bewährter Tradition der Biermösl Blosn mit vertrauten musikalischen Klängen und satirisch-scharfen Texten im heimatlichen Dialekt. So wird die traditionelle Musik mit vielerlei globalen Einflüssen veredelt und auf x-fachen Instrumente ins Publikum gebracht. Die Well-Brüder singen im besten Biermösl-Sound gegen Stumpfsinn und Populismus gegen

Karten für die

Kleinkunsthöhne Lauterbach

gibt es im Vorverkauf in der

Martinusapotheke Wertingen, Hauptstr. 3, Wertingen,
bei Toto-Lotto Eisele, Donauwörther Str. 9, Buttenwiesen,
im Naturladen Beutmüller, Hauptstr. 18, Meitingen
und telefonisch unter 08274 69 16 22 oder unter 0151 41 87 44 05.

Weitere Infos finden Sie im Internet unter

www.kleinkunst-lauterbach.de

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



Heimattümelei und politische Schaum-schlägerei. Gegen immer neue Mutationen setzen die drei die Bairische Variante - nonkonform, satirisch und stets humorvoll mit dem Schalk im Nacken.



die Musik kann einen noch retten. Also nimmt Stephan Zinner die Gitarre zur Hand und wird mit Unterstützung eines wahren Teufelskerls namens Peter Pichler den Blues zelebrieren, den Gospel predigen und tanzen, dass es dem Satan ganz schwindlig wird. Stephan Zinner zu erleben ist Glücksgefühl pur.

Kurs-Nr. Z-X621 Zusamtal

MARE: musikgewordenes Wellenrauschen

WELTMUSIK MIT QUADRO NUEVO

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: So., 08.10.2023, 18:00 Uhr
Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3
Eintritt: 21,00 €

MARE ist südliche Meeresbrise, die seit jeher unsere Fantasie beflügelt und unsere Sinne berauscht. MARE erglänzt in allen betörenden Klangfarben und duftet nach Dolce Vita, reifen Zitronen und gelben Bikinis. Die mediterrane Leichtigkeit des Seins war immer schon prägend für die Instrumentalkunst von Quadro Nuevo. Die temperamentvollen Vollblutmusiker Mulo Francel, Andreas Hinterseher, D.D. Lowka und Philipp Schiepek touren seit 1996 durch die Länder dieser Welt mit italienischen Tangos, ägäischen Mythen-Melodien, waghalsigen Fahrtenliedern, orientalischen Grooves bis hin zu neapolitanischen Gassenhauern. Quadro Nuevo ist zweimal mit dem ECHO, mit dem German Jazz Awards und einer goldenen Schallplatte die zurzeit bestausgezeichnete Live-Band Deutschlands. Verpassen Sie diesen musikalischen Hochgenuss während der Landkreis-Kulturtage nicht - Sie würden es bereuen!

Kurs-Nr. Z-X622 Zusamtal

Der Teufel, das Mädchen, der Blues und ich

SOLKOKABARETT MIT STEPHAN ZINNER

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 04.11.2023, 20:00 Uhr
Wo: Turnhalle Lauterbach, Schulstr. 18
Eintritt: 21,00 €

Stephan Zinner, ehemals großartiges Double von Markus Söder auf dem Nockherberg, hat den Blues im Blut. Mit der dem Blues eigenen Energie geht er auf die Reise zu den Wurzeln des Blues. Und diese Wurzeln liegen nicht ausschließlich im Mississippi-Delta im Süden der USA, nein, sie liegen auch in Trostberg in Oberbayern. Natürlich gibt es dort keine Baumwollfelder, sondern Maisfelder, und den Teufel trifft man dort nicht an der Kreuzung, sondern in der Sparkasse ums Eck. Getrunken wird kein Bourbon, sondern Rüscherl, aber das Weibsvolk bringt einen auch dort zur Verzweiflung. Und nur



Kurs-Nr. Z-X623 Zusamtal

Zurück in die Zugluft: die unerträgliche Seichtigkeit des Scheins

SOLOKABARETT MIT INKA MEYER

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Fr., 24.11.2023, 20:00 Uhr
Wo: Filmtheater Wertingen, Mühlgasse 10
Eintritt: 17,00 €

Was ist passiert? Als Kind war jeder Tag ein Sonntag, als Student immer Freitag. Und heute ist ständig Montag. Die Work-Life-Balance zu finden, gleicht einem Hochseilakt ohne Netz. Und um diesen Stress abzubauen, betreiben wir Extremsport! Und laufen täglich dreimal Amok. Unser Alltag ist ein Ausnahmezustand, der zur Regel wurde. Und dann kam die Krönung - pardon, Corona! „Zurück in die Zugluft“ von Inka Meyer ist eine hochkomische Suche nach dem verlorenen Spaß im Leben und eine heitere Kampfansage gegen die unerträgliche Seichtigkeit des Scheins. Die Tochter eines friesischen Orientexperten gilt als exzellente Fahrtenleserin im Dickicht der Moderne und somit eine perfekte Reisebegleiterin auf der Suche nach dem verlorenen Spaß.

Kurs-Nr. Z-X624 Zusamtal

In Erwartung

GESCHICHTEN, GEDICHTE UND LIEDER ZUR VORWEIHNACHTSZEIT MIT DEM GEMPFFINGER VIERGESANG, DER INSTRUMENTALMUSIK UWE RACHUTH MIT EVI UND FELICITAS UND EINHEIMISCHEN KÜNSTLERN

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 09.12.2023, 20:00 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17
Eintritt: 17,00 €

Die Vorweihnachtszeit ist eine Zeit besonderer Stimmung und Be-sinnung, traditioneller Bräuche und der Vorfreude auf Weihnachten. Im Mittelpunkt des Abends stehen Lieder mit dem Gempffinger Viergesang, der seit Jahren eine wichtige Rolle im Musikleben Schwabens spielt. Uwe Rachuth, seine Frau Evi und Tochter Felicitas umrahmen den Abend immer wieder mit exzel-



lenter Instrumentalmusik. Klarinetten und Geigen spielen dabei eine führende Rolle bei adventlicher Musik. Einheimische Laienspieler sorgen für humorvolle Szenen und Geschichten. Und Gedichte schwäbischer Erzähler stimmen humorvoll auf die kommende Zeit ein. Wer dem Trubel der Vorweihnachtszeit zwei Stunden entfliehen will, ist an diesem Abend im Zehentstadel bestens aufgehoben. Vorfreude auf die „stade Zeit“ wird garantiert.

Ausstellungen

Kurs-Nr. Z-X600 Zusamtal

TAMTAM

AUSSTELLUNG VON PIRMIN LANG (STUTT GART) UND ULRICH BRAUCHLE (ELLWANGEN)

Leitung: Städtische Galerie Wertingen

Wann: 12.11.2023 - 10.12.2023

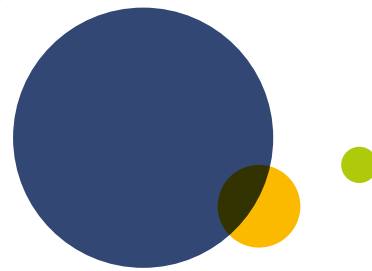
Vernissage: So, 12.11.2023, 11:15 Uhr

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mo-Do: 14-17 Uhr, So: 14-17 Uhr

Wo: Städtische Galerie im ehem. Amtsgericht, Schulstr. 10, Wertingen

Gebühr: kostenfrei. Weitere Infos zu Führungen, etc. entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem Internet unter www.wertingen.de

Die Künstler Pirmin Lang (Stuttgart) und Ulrich Brauchle (Ellwangen) zeigen in der Städtischen Galerie in Wertingen neue Bilder. Pirmin Lang präsentiert vornehmlich Malerei und Ulrich Brauchle Grafik in Form von Bleistiftzeichnungen und Radierungen. Beide Künstler sind in Ellwangen geboren und so entsteht ein Dialog, der gemeinsame Wurzeln aufzeigt, aber den jeweils eigenen Weg der Künstler vorstellt. Gemeinsam ist die Beschäftigung mit Figur und Landschaft, mit dem Fantastischen und Konkreten, mit dem Innen und Außen. Abstraktion und Gegenständlichkeit begegnen sich hier selbstverständlich. Bildräume öffnen sich und zeigen bei beiden Künstlern eine rätselhafte Welt, die gleichzeitig Fragen stellt und Antworten gibt: Form, Inhalt, Rhythmus, Klang, Ereignis, Spiel, Komposition, Aufregung ... - Tamtam. Weitere Infos zu den Künstlern unter www.pirminlang.de und www.ulrich-brauchle.de



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

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 Furbös (11) wurde das Radiomuseum erweitert. Die Sammlung umfasst rund 580 Exponate, Schallplattenspieler und 3 Musikboxen, Radiogeräte ab 1920, Musiktruhen, Musikboxen, Grammophone, Plattenspieler (der älteste stammt aus den 1920er Jahren) und Hunderte von Schallplatten - von Schellack bis Vinyl. Die Geräte sind größtenteils funktionsfähig. Weitere Infos unter www.radiomuseum-wertingen.de

SONDERÖFFNUNGSZEITEN UND VORTRÄGE IM HERBST 2023

So., 17.09.23

Das Museum hat von 14:00 bis 17:00 Uhr geöffnet

So., 22.10.23. Herbstmarkt in Wertingen

Das Museum hat von 12:00 bis 17:00 Uhr geöffnet

So, 29.10.23

Das Museum hat von 14:00 bis 17:00 Uhr geöffnet

So, 19.11.23:

Das Museum hat von 14:00 bis 17:00 geöffnet

So., 17.12.23: Wertinger Schlossweihnacht

Das Museum hat von 14:00 bis 17:00 Uhr geöffnet

VORTRÄGE

So, 17.09.23, 15:00 Uhr

Vortrag: Radio Kigali. Referent: Josef Weber

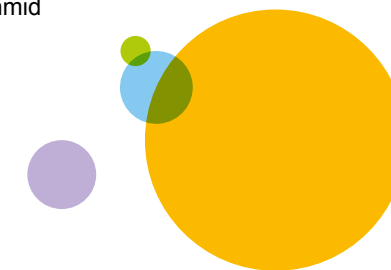
So, 22.10.23, 15:00 Uhr

Vortrag: „Bekannte Rundfunksendungen - bekannte Rundfunksprecher“. Referent: Alexander Hölzle

So, 29.10.23, 15:00 Uhr

Vortrag: Das Voxhaus - 100 Jahre Radio.

Referent: Bernd Schmid



Kurs-Nr. Z-X603 Zusamtal

Heimatomuseum 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 Untergeschossen
- 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 napoleonischen Zeit bis zum Zweiten Weltkrieg im 1. UG

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.



**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)
- » Industrieelektriker (m/w/d)
- » Industriekaufmann (m/w/d)
- » DHWB – Wirtschaftsingenieur (m/w/d)

Ausbildung mit Profil

Weitere Informationen zu unseren Praktika, Ausbildungsberufen 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](mailto:personal-gartner-extrusion@gutmann-group.com)



kultur und wir

LANDKREIS-KULTURTAGE

Landkreis-Kulturtage vom 6. bis 22. Oktober

Der Verein DLG – Kultur und Wir e.V. organisiert im Auftrag des Landkreises Dillingen a.d. Donau die im zweijährigen Rhythmus stattfindenden Landkreis-Kulturtage. Seit 1979 präsentiert der Verein regelmäßig ein interessantes Veranstaltungsprogramm aus Musik, Kunst, Literatur, Theater und Historie für ein breites Publikum aller Interessensrichtungen. Neben überregionalen Künstlern bekommen insbesondere heimische Akteure die Chance, ihr kreatives musikalisches und künstlerisches Können einem breiten Publikum zu präsentieren.

Nach dem Motto „Wir für uns im Landkreis Dillingen“ soll Kultur aus der Region für alle Menschen im Landkreis angeboten werden und ein kulturelles Gemeinschaftsgefühl geschaffen werden.

Nachstehend einige unserer Kulturveranstaltungen im Bereich der vhs DonauZusam.

Das vollständige Programm der Landkreis-Kulturtage 2023 und Anmeldung direkt bei DLG – Kultur und Wir e.V. www.kulturundwir.de

Die Acht Frauen - Krimikommödie

Wann: Sa., 07.10.2023, 19:30 Uhr
Wo: Stadeltheater Lauingen
Eintritt: 15,00 €

Eine abgelegene Villa, ein verschneiter französischer Ort. Weihnachten. Eine wohlhabende Familie kommt zusammen. Acht Frauen, der Hausherr tot. Grausam ermordet. Der Schnee liegt meterhoch, man ist von der Außenwelt abgeschnitten. Regisseurin Yasemin Kont karikiert die bourgeoisen Verhältnisse der 50er Jahre, das versierte Lauinger Ensemble spielt lustvoll mit den Rollenbildern dieser Zeit.

Gelbe Saiten - Hackbrettorchester

Wann: So., 08.10.2023, 17:00 Uhr
Wo: Stiftskirche Medlingen
Eintritt: Spenden erbeten

Seit 2005 musiziert das Orchester „Gelbe Saiten“ im Raum Ulm – Augsburg – Allgäu in einer außergewöhnlichen Orchesterbesetzung mit 25 Hackbrettern, 3 Gitarren und 2 Kontrabässen. Unter der Leitung von Jörg Lanzinger bekommen Werke aus Filmmusik, Rock, Pop, Jazz aber auch Klassik und Folklore einen ganz neuen, überraschenden Sound.

Kammermusik - Klaviertrio mit Klarinette und Geige

Wann: So., 08.10.2023, 17:00 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Cafeteria
Eintritt: 15,00 €

Im Zusammenspiel von Heike Mayr-Hof (Klarinette) mit den beiden spanischen Künstlern Ema Almeida (Geige) und Pablo Diez (Klavier) entsteht im Konzert ein spannendes Kammermusikerlebnis jenseits der gängigen Literatur. Nicht nur im Trio, sondern auch in Duetten entfalten Geige, Klarinette und Klavier auf ihre ganz eigene Art eine charmante Klangwelt.

Piaf - Au Bal des Amours

Wann: Do., 12.10.2023, 19:00 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Wertingen
Eintritt: 20,00 €

60 Jahre nach dem Tod Edith Piafs bleiben ihre Chansons unsterblich und sind eine Quelle neuer Interpretationen. Die bekannte Pariser Sängerin Catherine Le Ray und der virtuose Akkordeonist Frédéric Langlais zollen dieser ewigen Kultfigur ihren Tribut. Le Ray erzählt in der 1. Person das Leben Piafs auf Deutsch, unterbrochen von den bekanntesten Chansons des „Spatz von Paris“, natürlich in ihrer Muttersprache Französisch. Begleitet wird „Kulturbotschafterin“ C. Le Ray von den besten Musikern der Pariser Szene.



Foto © Parismusette

Unsere Heimat – Standort gesucht

Wann: Fr., 13.10.2023, 20:00 Uhr
Wo: Ehem. Kino Buttenwiesen
Eintritt: 5,00 €

Der Kurzfilm „Unsere Heimat“ zeigt authentisch Gebäude und Festlichkeiten aus dem Bereich Wertingen und Buttenwiesen vor 50 Jahren, z.B. die Einweihung des Freibad Wertingen mit Alt-Landrat Anton Rauch. Der zweite Teil des Abends gehört dem ZDF-Dokumentarfilm „Standort gesucht“, der auf eindrucksvolle Art den Streit um das geplante Kernkraftwerk im Donauried darstellt.

Info und Anmeldung nur direkt
bei DLG – Kultur und Wir e.V.

www.kulturundwir.de
oder per Mail:
info@kulturundwir.de

Auf schwäbisch glacht

Wann: Sa., 14.10.2023, 19:00 Uhr
Wo: Stadelschänke Gundelfingen
Eintritt: 15,00 €

Mei, unser bayerisch-schwäbischer Dialekt isch doch scho was ganz was bsonders! Warum dann nicht einen Comedy-Kabarettabend mit autobiografische Absurditäten aus dem Leben der jungen Schauspielerin, Lehrerin und frisch gebackenen Mutter Kathrin Anna Wagner.

Textilausstellung „Familiengeschichte(n)“

Wann: Sa. und So., 14:00 - 17:00 Uhr
Di., 03.10., 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen
Eintritt: frei

Anhand privater Kleidung und weiterer Objekte zeigt die Ausstellung im Bleichestadel vom 1. bis 15. Oktober 2023 in einem Teil beispielhaft die Familiengeschichte der Gundelfinger Familie Hinterstößer. Daneben wird das Leben in Gundelfingen für die Zeit um 1890 bis 1910 in einigen Ausschnitten beleuchtet.

Ortsrundgang Reistingen

Wann: So., 15.10.2023, 13:30 Uhr
Wo: Reistingen, Kirche St. Vitus
Eintritt: frei

Die ehemals dreischiffige Basilika mit Holzdecken und die romanische Außenmalerei der St. Vituskirche dürften in Bayern einmalig sein. Die Kirche zählt zu den drei romanischen Kirchen, die in Schwaben noch erhalten sind. Bei der Renovierung 1764 wurde der Lauinger Maler Johann Anwander beauftragt, St. Vitus als Schutzpatron der Gemeinde darzustellen. Nach Ausführungen zur Kirchen- und Ortsgeschichte von Reistingen, folgt ein Rundgang mit Informationen, wie dem Ort seit 2001 neue Impulse gegeben wurden. Abschluss ist eine gemütliche Kirchweih-Einkehr bei zünftiger Musik im Dorfhaus.

Krönungsmesse von W.A.Mozart

Wann: So., 15.10.2023, 17:00 Uhr
Wo: Stadtpfarrkirche Wertingen, Marktplatz 18
Eintritt: Spenden erbeten

Der renommierte Kirchenchor Zusamalt-heim mit SängerInnen aus unserer Region unter der Leitung von Elisabeth Dirr bringt das Werk in der Stadtpfarrkirche Wertingen zur Aufführung.



Foto © Walter Rist

Papa Lipp Combo - Jazz & More

Wann: Mi., 18.10.2023, 20:00 Uhr
Wo: Kino Wertingen
Eintritt: 12,00 €

Freuen Sie sich auf Jazz & More mit Manfred A. Lipp (Saxophon/Gesang), Florian Hirle (Gitarre/Gesang) und Helmut Baumann (Bass/Gesang).

Fahnenweihe - Krimilesung mit Caroline Eisenschenk

Wann: Mi., 18.10.2023, 19:00 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen
Eintritt: 8,00 €

Ganz Neukirchen fiebert der Fahnenweihe des örtlichen Schützenvereins entgegen. Gregor Cornelius erklärt sich bereit, die Festschrift des Vereins abzufassen, bietet sie ihm doch die perfekte Gelegenheit, München einer Weile den Rücken zu kehren. Doch dann findet er die Leiche von Elena Ziegler, der schönen »Fahnenbraut« des Schützenvereins. Zeitgleich wird das Dorf von einer Einbruchsserie heimgesucht. Gibt es da am Ende eine Verbindung? Cornelius gerät in höchste Lebensgefahr und muss entsetzt erkennen, dass er in den tiefsten Abgrund der menschlichen Seele blickt.

„Harfenpoesie“ mit Feodora Johanna Mandel

Wann: Fr., 20.10.2023, 19:00 Uhr
Wo: Spitalkirche Gundelfingen
Eintritt: Spenden erbeten

„Harfenpoesie“ ist eine Sammlung von zauberhaften Werken aus unterschiedlichen Epochen und Genres. Zwischen den zauberhaften Klängen auf der Konzertharfe moderiert die Interpretin Feodora Johanna Mandel „auf charmante Art und Weise“.

Vivid Curls – „nicht müde werden“ Tour

Wann: Sa., 21.10.2023, 20:00 Uhr
Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3
Eintritt: 20,00 €

Starke und kritische Texte, gänsehauttreibender Harmoniegesang, eine Rockröhre und ein lyrischer Mezzosopran: Inka Kuchler und Irene Schindele gelingt als Vivid Curls die Kombination von Anspruch und Inhalt mit wunderschöner Melodik, abwechslungsreichen Rhythmen und fein herausgearbeiteten Songperlen. So entsteht eine Melange aus Liedermachertum und Folkrockmusik, die den Zuhörer träumen lässt, ihn aber auch nicht selten aufrüttelt und zuletzt neu inspiriert nach Hause gehen lässt.



GESELLSCHAFT

Recht und Finanzen

Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal

Einführung ins Online-Banking

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 17.01.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/ keine Ermäßigung möglich

Die Digitalisierung schreitet in Deutschland unaufhaltsam voran und beeinflusst unseren Alltag auf vielfältige Weise, indem sie vertraute Abläufe grundlegend verändert. Immer mehr Banken reduzieren ihre Filialen, kürzen ihre Servicezeiten und erheben hohe Bearbeitungsgebühren von ihren Kunden. Doch das muss nicht sein: Indem Sie sich für das Online-Banking entscheiden, können Sie Ihre Bankgeschäfte bequem und rund um die Uhr von zu Hause aus erledigen. In dieser Veranstaltung möchten wir Vorbehalte abbauen und Ihnen zeigen, welche Vorteile das Online-Banking bietet, welche Verfahren und Technologien dabei zum Einsatz kommen und wie Sie sich vor Betrug schützen können.

Kurs-Nr. W-P500 Wittislingen

Einbruchschutz Ein Informationsabend der Kriminalpolizei

Leitung: Kriminalpolizeiinspektion
Wann: Di., 24.10.2023, 18:30 - 20:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: kostenfrei

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für viele Menschen einen großen Schock. Dabei macht den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder auch schwerwiegende psychische Folgen, die nach dem Einbruch auftreten können, häufig mehr zu schaffen als der materielle Schaden. Dass man sich davor schützen kann, zeigt die Erfahrung der Polizei. Sicherheitstechnische Einrichtungen, richtiges Verhalten und eine aufmerksame Nachbarschaft spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Beratungsstelle der Kriminalpolizei Dillingen informiert über das Thema Einbruchschutz und berät über sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen für Ihr Haus oder Ihre Wohnung.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Kurs-Nr. L-P330 Lauingen

Leitung: Werner Seidl,
Leiter der Beratungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 18.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-K615 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl,
Leiter der Beratungsstelle im LA Dillingen
Wann: Do., 19.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. W-P502 Wittislingen

Leitung: Werner Seidl,
Leiter der Beratungsstelle im LA Dillingen
Wann: Di., 07.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-K616 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl,
Leiter der Beratungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 15.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4, Kaisersaal
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. G-P120 Gundelfingen

Leitung: Werner Seidl,
Leiter der Beratungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 29.11.2023, 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. G-P102 Gundelfingen

Türöffner-Kurs „Mach dich auf“

Leitung: Philipp Fröhling, theol. Referent
Wann: 3 Abende, Do., 28.09. / 12.10. / 26.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: PZM - Pfarrzentrum St. Martin, Gundelfingen
Gebühr: kostenfrei
Anmeldeinfo: Anmeldung bis 21.09. beim kath. Pfarrbüro Gundelfingen, Tel.: 09073/9978020 oder pg.gundelfingen@bistum-ausburg.de

Die Tiefe der Hl. Schrift entdecken, über den Glauben ins Gespräch kommen und gemeinsam beten. Wer bin ich? – Ich bin von Gott geliebt. Jeder Mensch darf erleben, wie wertvoll er ist. Wer ist Gott? – Gott ist Liebe, die sich verschenkt. Dieses Gottesbild trägt mich. Was soll ich hier? – Ich darf auf Gottes Liebe antworten und sie an andere weitergeben.

Natur, Garten und Umwelt

Kurs-Nr. G-P200 Gundelfingen

Schnittkurs für Obst- und Ziergehölze

Leitung: Anton Wohlhüter
Wann: Sa., 02.03.2024, 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. 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. L-X310 Lauingen

VOLKSSTERNWARTE GUNDREMMINGEN

„Was tut sich am Himmel im Herbst/Winter 2023/2024?“

Leitung: Franz Keller
Wann: Fr., 20.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen (beim Wertstoffhof)
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Im Mittelpunkt eines Vortrages steht der aktuell sichtbare Sternhimmel sowie ein Ausblick in den Winter. Bei klarer Sicht

bieten sich auch der Mond und die Planeten Jupiter und Saturn für Beobachtungen mit den Teleskopen der Sternwarte an. Anmeldung direkt bei der Sternwarte, Tel. 08221/33122 oder per Mail unter franz-keller@web.de

Kurs-Nr. L-X311 Lauingen

VOLKSSTERNWARTE GUNDREMMINGEN

„Der Mond, unser Nachbar im Weltall“

Leitung: Franz Keller
Wann: Sa., 28.10.2023, 20:00 - 23:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen (beim Wertstoffhof)
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Im Rahmen des bundesweiten Astronomietages öffnet auch die Volkssternwarte Gundremmingen ihre Pforten zu einem Abend der offenen Tür. Im Anschluss an den Vortrag ab ca. 21.30 Uhr Beobachtung der partiellen Mondfinsternis. Anmeldung nicht erforderlich.

Rund ums Tier

Gesunde und artgerechte Fütterung und Pflege von Hund und Katze

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 23.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 13,00 €

Kurs-Nr. Z-P600 Zusamtal

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 18.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 13,00 €

Wir besprechen ausführlich die verantwortungsvolle Pflege und Fütterung unserer Haustiere, um den Tieren ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu ermöglichen. Neben vielen Ernährungs- und Pflegetipps erhalten Sie auch eine Anleitung zu einem kleinen Gesundheits-Check sowie Informationen zur Parasitenabwehr und zu ernährungsbedingten Krankheiten.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.



§ STEUERBERATUNG § ERFOLGSPLANUNG § VERTRÄGE § VORSORGE

www.stb-matheis.de

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



Azubi 2024

KOMM NACH BUTTENWIESEN!

Mach' eine Ausbildung als Kauffrau/-mann im Einzelhandel (m/w/d).

BEWIRB DICH JETZT

Online: erwinmueller.de/ausbildung
Mail: ausbildung@erwinmueller.de
Post: Erwin Müller Versandhaus GmbH,
z. Hd. Frau Silke Holzhey,
Buttstraße 2, 86647 Buttenwiesen
Telefon: 08274 52-162

erwinmueller.de



Naturheilmittel und Notfall-Apotheke für Haustiere und Pferde

Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 05.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt
4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 13,00 €

Kurs-Nr. Z-P601 Zusamtal

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Di., 05.12.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Sitzungssaal EG
Gebühr: 13,00 €

Natürliche Heilmittel wie frische und getrocknete Pflanzen oder Erden sind ein Geschenk der Natur, für uns und auch für unsere Tiere. Durch artgerechte Fütterung und die Anwendung von natürlichen Heilmitteln werden Regulationsmechanismen aktiviert und Selbstheilungsprozesse angestoßen. An diesem Abend stelle ich Ihnen die wichtigsten Heil- und Hausmittel und deren Anwendung für die Alltagsbeschwerden unserer Haustiere und Pferde vor und geben einen Überblick über eine Notfallapotheke.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-P115 Gundelfingen

Grenzen geben Freiheit – Hunden fair Grenzen setzen

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann,
zert. Hundetrainerin
Wann: Mi., 25.10.2023, 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 in diesem Vortrag:

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

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Was braucht ein Hund zum Glücklich sein?

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann,
zert. Hundetrainerin
Wann: Mi., 17.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Einen glücklichen Hund wünscht sich wohl jeder Halter. Nur was genau bedeutet das eigentlich? Soll man jetzt also dem Border Collie Schafe kaufen oder als Ersatz den ganzen Tag Bällchen werfen? Vielleicht den Hund den ganzen Tag auf dem Sofa chillen lassen? Dieser spannende und aufschlussreiche Vortrag geht den Mythen der Hundezucht auf den Grund und möchte einen Beitrag leisten für ein besseres Verständnis und einen gezielteren Umgang mit dem Hund. Zudem werden die drei Säulen der guten Mensch-Hund-Beziehung aufgezeigt und wichtiges Hintergrundwissen vermittelt, um gewünschte Veränderungen beim Hund einfacher umzusetzen.

Wir besprechen an diesem Abend:

- Welcher Charaktertyp ist mein Hund? Kopftyp, gesellig oder Skeptiker?
- Wie kann ich Struktur und Vertrauen aufbauen?
- Welche Aktivitäten wären für meinen Hund geeignet?

Schafkopf

Kurs-Nr. W-P501 Wittislingen

Schafkopf für Anfänger

Leitung: Werner Wenger
Wann: 3 x ab Do., 12.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 5,00 €

In vielen bayrischen Gasthäusern gibt es regelmäßige Schafkopfturniere. Dabei wird dieses traditionelle Kartenspiel oft mit Geld gespielt. Lernen Sie, weshalb es sich dennoch nicht um ein Glücksspiel handelt, wie z.B. mit der „Schell-Ass“ gespielt wird und was es mit einem „Tout“ auf sich hat...Teilnehmen kann jeder, der bis 120 zählen kann. Gerne auch Jugendliche! Anmeldung erforderlich.



ROEMER
OBERFLÄCHENTECHNIK

- Pulverbeschichtung
- Sandstrahlen
- Autolackiererei

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

Malerfachbetrieb
FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ
FASSADENSANIERUNGEN

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

Wetzel

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

BayernAtlas

Der BayernAtlas

Kurs-Nr. Z-B606 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 31.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/ keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B607 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 23.01.2024, 14:00 - 16:00 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.

Stil und Make up

Kleider machen Leute Farben ziehen an!

KURS VON FRAU FÜR FRAU

Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal

Leitung: Dagmar Missbrandt, Farb- und Stilberaterin, Entspannungspädagogin
Wann: Sa., 30.09.2023, 10:00 - 14:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal

Leitung: Dagmar Missbrandt, Farb- und Stilberaterin, Entspannungspädagogin
Wann: Sa., 14.10.2023, 10:00 - 14:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 25,00 €

Farben beeinflussen unser Wohlbefinden und unseren Alltag. Ziel des Seminars ist es, Ihren persönlichen Stil zu vertiefen und die richtigen, kleidsamen Farben für Sie zu finden. Wir arbeiten gemeinsam mit einer Farb-Typ-Analyse nach dem 4-Jahreszeiten-Modell und finden heraus, welche Farben Ihnen gut stehen, welcher Figurtyp Sie sind und wie Sie Ihren Kleiderschrank optimieren können! Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie ein Kleidungsstück mit, das Ihnen nicht mehr gefällt.

Bitte mitbringen: Accessoires, die nicht mehr gebraucht werden, z.B. Ketten, Tücher, Taschen, Schmuck, etc., Materialgeld für Skript (ca. 5,00 €), Schreibzeug.

Make up - perfekt aussehen!

Kurs-Nr. G-P150 Gundelfingen

Leitung: Maureen Wachter, Visagistin
Wann: Fr., 13.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 10,00 € Skript und Material

Kurs-Nr. G-P151 Gundelfingen

Leitung: Maureen Wachter, Visagistin
Wann: Fr., 02.02.2024, 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 perfekten 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: Spiegel, Pinsel und Schminkutensilien (falls vorhanden).

Kurs-Nr. G-P153 Gundelfingen

Glamour Look zum Nachschminken

Leitung: Maureen Wachter, Visagistin
Wann: Fr., 24.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 10,00 € Skript und Material

Das Abend Make-up steht allgemein für festliche Anlässe und ein wenig Glamour. Je nach Anlass können die Lichtquellen einen starken Einfluss darauf haben, wie das Abend Make-up letztendlich wirkt. Bei einem schönen Abendlook gilt es also ein paar wichtige Dinge zu beachten, damit das Make-up auch wirklich dem Anlass entsprechend aussieht. Die Weihnachts-



zeit und auch Silvester stehen vor der Tür - perfekte Gelegenheiten, wenn es mal ein bisschen mehr sein darf. In diesem Kurs erfahren Sie ein paar Geheimnisse für ein stilvolles Abend Make-up, mit dem Sie garantiert punkten können. Make-up Grundkenntnisse von Vorteil. Bitte ungeschminkt zum Kurs erscheinen.

Bitte mitbringen: Spiegel, Pinsel und Schminkutensilien (falls vorhanden).

Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V.



Kurs-Nr. L-X301 Lauingen

Historischer Ortsrundgang in Reistingen

Leitung: Kulturmarkt Lauingen e.V.
Wann: So., 15.10.2023, 13:30 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kath. Filialkirche St. Vitus, Reistingen
Gebühr: kostenfrei

Veranstaltungsbeschreibung siehe S. 25
 Anmeldung: 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-X302 Lauingen

Schwätz m'r schwäbisch

Leitung: Kulturmarkt Lauingen e.V.
Wann: Sa., 25.11.2023, 14:00 - 16:30 Uhr
Wo: Ort: Aula der Berufsschule Lauingen
Gebühr: Eintritt: 3,00 €

Der Kulturmarkt Lauingen e.V. veranstaltet den beliebten Unterhaltungsnachmittag „schwätz m'r schwäbisch“. Die Besucher erleben ein unterhaltsames Programm. Es wird musiziert, gesungen und vor allem viel schwäbisch g'schwätzt. Der Kulturmarkt Lauingen lädt herzlich ein und hofft auf zahlreichen Besuch. Für Bewirtung ist gesorgt.

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)



Frauen begegnen 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-X252 Gundelfingen

Teezeremonie international

Leitung: Rajaa Nußbaum, Helma Haack
Wann: Sa., 04.11.2023, 15:30 - 18:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 5,00 € (Gebühr vor Ort zu bezahlen)

Es geht doch nichts über eine Tasse heißen Tee in dieser kalten Jahreszeit. Tee ist aber nicht gleich Tee! Jedes Land hat so seine Besonderheiten und die wollen wir gemeinsam entdecken! Ob Marokkanischer Minztee, klassischer Earl Grey aus England oder Schwarztee aus dem Samowar - es ist für jeden etwas dabei.

Kurs-Nr. G-X253 Gundelfingen

Wir kochen uns um die Welt

Leitung: Rajaa Nußbaum, Helma Haack
Wann: Sa., 27.01.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 4,00 €, zzgl. Lebensmittelkosten (Gebühr vor Ort zu bezahlen)

Wir schauen über den eigenen Tellerrand und entdecken die kulinarische Vielfalt anderer Länder und Kulturen. Beim gemeinsamen Kochen und anschließendem Genießen tauschen wir uns über Unterschiede und Gemeinsamkeiten aus.

Lagermitarbeiter (m/w/d) gesucht

Wir liefern dir eine Menge!

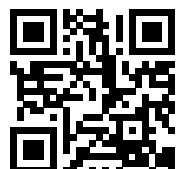
Moderner, tarifgebundener Arbeitgeber	Attraktive Vergütung	Betriebliche Altersvorsorge	Vermögenswirksame Leistungen	Sicherer Arbeitsplatz
Int. konstant wachsendes Familienunternehmen	Bike-Leasing	30 Tage Urlaub	Urlaubs- und Weihnachtsgeld	Betriebsrestaurant

DU MÖCHTEST MIT ANPACKEN? DANN BEWIRB DICH JETZT!



CHEFS CULINAR
WIR LEBEN FOODSERVICE

www.chefsculinar.de



CHEFS CULINAR Süd GmbH & Co. KG
Im Zusamtal 1, 86441 Zusmarshausen,
E-Mail: personalabteilung-zu@chefsculinar.de



mooseum
Forum Schwäbisches Donautal



Seifensieden im Kaltverfahren

Kurs-Nr. G-X210A Gundelfingen

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 05.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X210B Gundelfingen

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 12.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X210C Gundelfingen

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 26.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 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-X212 Gundelfingen

Weidenkorbflechten

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Fr., 20.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr und Sa., 21.10.2023, 9:00 - 16:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

In diesem zweitägigen Workshop wird die Technik des Korbflechtens vorgestellt und die TeilnehmerInnen flechten ihren eigenen Weidenkorb.

Bitte mitbringen: Gartenschere, evtl. Handschuhe.

Weidenflechten Sterne

Kurs-Nr. G-X217A Gundelfingen

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Sa., 11.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Kurs-Nr. G-X217B Gundelfingen

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Sa., 11.11.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit fertigen wir Weidensterne in verschiedenen Größen und Ausführungen. Wer möchte, kann eine Lichterkette anbringen und so den Stern zum Leuchten bringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr. G-X218 Gundelfingen

Tee olé - Kräutertee Workshop

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Do., 14.12.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Wenn es draußen kalt und dunkel wird, gibt es kaum etwas Wohltuenderes als eine heiße Tasse Tee. Er wärmt uns Herz und Hände, lindert gesundheitliche Beschwerden und sorgt für kleine Pausen im Alltag. Erfahren Sie, welche Kräuter, die vielleicht sogar in Ihrem Garten wachsen, sich besonders eignen, warum selber sammeln besser ist als kaufen und was es beim Trocknen, Lagern und Zubereiten zu beachten gibt. Wir werden Tees auf verschiedene Arten zubereiten und verkosten. Jeder kann sich seine eigene Teemischung herstellen und sie gleich als weihnachtliches DIY-Geschenk verpacken.

Kurs-Nr. G-X219 Gundelfingen

Advent, Advent - Wir basteln nachhaltig

Leitung: Vanessa Lochbrunner
Wann: Fr., 17.11.2023, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Getreu dem Motto „Nichts verschwenden - wiederverwenden“, lassen wir unserer Kreativität freien Lauf und basteln an diesem Nachmittag passend zur Adventszeit mit Materialien, die

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

Viel Freude und Genuss mit den Bildungshäppchen der VHS DonauZusam.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Raiffeisenbanken
Volksbanken
im Landkreis Dillingen



**Verändere die Welt-
werde Gärtner/in!**



Informier dich auf www.garten-reiter.de und bewirb dich jetzt!   @gartenreiter



Garten Reiter GmbH
Bauerngasse 47, 86637 Wertingen
Tel.: 08272 2483
www.garten-reiter.de



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

normalerweise in der Tonne landen würden.
Bitte mitbringen: Getränk, geeignete Kleidung.

Kurs-Nr. G-X221 Gundelfingen

Workshop Brot backen

Leitung: Benedikt Weidmann
Wann: Sa., 18.11.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Vom Teig kneten bis zum Backen werden in diesem Kurs alle Arbeitsschritte bis zum fertigen Brotlaib vermittelt. Mitzubringen: Schreibzeug, Schürze, Handtuch und ein Transportbehälter für das fertige Brot.

Kurs-Nr. G-X222 Gundelfingen

Ruhe in sich selbst finden

Leitung: Susanne Kaipf
Wann: Sa., 25.11.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: Info/Kosten/Anmeldung: www.mooseum.net

Meditation bewirkt viel Positives: Der Geist entspannt sich, die Herz- und Atemfrequenz wird beruhigt und das Immunsystem gestärkt. Man findet mentale Ruhe, Kraft und Energie. Mit Atemtechniken, sanften Übungen aus dem Yoga und geführten Meditationen werden Sie auf die besinnliche Zeit des Advents eingestimmt. An diesem Nachmittag erfahren Sie, wie Sie auf verschiedenen Wegen in die Stille und Ruhe kommen und einen eigenen, inneren Entspannungsplatz finden können.

Arbeitsgemeinschaft
Schwäbisches Donaumoos e. V.



Kurs-Nr. G-X204 Gundelfingen

Altes Wissen neu entdeckt - Schwerpunkt Holzpflanzen

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 20.10.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Trimm-Dich-Pfad Leipheim
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Wir haben es heute einfach - wir gehen in den nächsten Laden und kaufen fertige Sachen. Früher war dies anders: Dinge des täglichen Gebrauchs wie Löffel und Schüsseln mussten mühevoll von Hand angefertigt werden. Da war es wichtig, dass die Dinge lange hielten. Holz war der wichtigste Grundstoff und jede Holzart für etwas Anderes genau das Richtige. Gute Spazierstöcke wurden z.B. aus Kornelkirsche oder Weißdorn gefertigt, aber nie aus Eichenholz. Das Holz fanden unsere Vorfahren in ihrer Umgebung, in naturnahen Wäldern mit hoher Artenvielfalt. Heute ist der Schutz der Artenvielfalt unserer Wälder wichtiger denn je. Sie bietet ökologische Stabilität und ist in Zeiten des Klimawandels besonders wichtig. Neben der einstigen Verwendung verschiedener Hölzer werden wir bei der Führung einen sehr artenreichen Lebensraum kennen lernen. Feste Schuhe und witterungsangepasste Kleidung sind erforderlich!

Kurs-Nr. G-X205 Gundelfingen

Führung an der Landmarke Donaumoos

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 10.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Landmarke Donaumoos
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Im Herzen des Niedermoors entstand die Landmarke Donaumoos mit einer Ausstellung vor der Sortieranlage eines aufgelassenen Kieswerkes. Der Ort ist sorgfältig gewählt: Das imposante Bühnenbild mit seiner Vergänglichkeit und Veränderlichkeit spiegelt das Schicksal des Lebensraumes von der Vergangenheit bis in die Zukunft. Und hiervon erzählt die Ausstellung. Sie erklärt die Eingriffe und das Wirtschaften in der Vergangenheit, von den Schäden an der Natur, die entstanden sind und die Gefahren für das Klima. Heute stehen wir an der Zeitenwende und können die Stellschrauben noch umlegen, um die guten Ziele in der Zukunft zu erreichen.

Auf der Führung erfahren Sie vieles zu den Hintergründen und Wissenswerten drum herum.

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



KREATIVES UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Literatur

Kurs-Nr. Z-X611 Zusamtal Gerblingers Bücherherbst PERSÖNLICHE BUCHEMPFEHLUNGEN FÜR LANGE HERBST- UND WINTERABENDE

Leitung: Christine Gerblinger
Wann: Fr., 27.10.2023, 19:30 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Eintritt: 5,00 € (inkl. 1 Glas Wein). Karten sind im Vorverkauf bei der Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen, Tel.: 08272 2317, erhältlich. Eine Anmeldung über die vhs Zusamtal ist nicht möglich.

Kursbeschreibung sh. bitte Programm Seite 16.

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen „Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Di., 14.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 5,00 €, vor Ort zu bezahlen

In einer gemütlichen Runde werden neue Bücher zu verschiedensten Themenbereichen vorgestellt, die in der Bücherei zur Ausleihe bereitstehen. Egal ob Krimi, Sachbuch, Historienroman oder humorvolle Unterhaltungselektüre, alles ist an diesem Abend mit dabei. Herzlich gerne dürfen Sie auch selbst ein Buch vorstellen, das Sie ganz besonders bewegt oder gefesselt hat, ein Buch, das Sie zum Lachen, zum Weinen oder zum Nachdenken gebracht hat. Bei einem Glas Wein können Sie sich ganz ungezwungen mit anderen Lesebegeisterten austauschen.
Anmeldungen und weitere Informationen über Sandra Müller (Stadtbücherei Tel: 09073-91995).

Kurs-Nr. L-K330 Lauingen Lesezeit - unsere Lieblingsbücher

Leitung: Stadtbücherei Lauingen, Dipl.-Bibliothekarin Heidi Hüll und Sigrid Schweiher, ehrenamtl. Mitarbeiterin
Wann: Do., 16.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: kostenfrei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt, u.a. von der Frankfurter Buchmesse, wie auch bewährte, liebevoll gewonnene Titel. Auch der ein oder andere Geschenktipp wird dabei sein. Den Abend lassen wir gemütlich bei einem Glas Wein, Saft o.ä. ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag wird gebeten.
Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 14.11.2023.

Kurs-Nr. Z-K650 Zusamtal „Mein geliebtes Deutsch“: Eine Zeitreise durch unsere Muttersprache

Leitung: Winfried Heppner, Studiendirektor a.D.
Wann: 6 x ab Fr., 06.10.2023, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 25,00 €

Ein 1200 Jahre alter Sprachführer für Reisende durchs wilde Germanien, die polnische Gurke oder der hessisch bammelnde Herr von Goethe - drei Sehens- und Hörenswürdigkeiten auf unserer Zeitreise entlang der Geschichte der deutschen Sprache. Woher kommt sie, und wie ist sie zu dem geworden, was sie heute ist? Zwei der Fragen, denen wir nachgehen werden. Anhand von Beispielen aus Literatur und Alltagsleben werden wesentliche Entwicklungsschritte der Sprache illustriert und in einen historischen Zusammenhang gestellt.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Theater

Raus aus dem Alltag! Improvisationstheater für Neugierige

Kurs-Nr. Z-K655 Zusamtal
Leitung: Marion Esser, Ausbildung ImproArt München
Wann: Di., 24.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 20,00 €

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!

Kurs-Nr. Z-K656 Zusamtal

Leitung: Marion Esser, Ausbildung ImproArt München
Wann: Di., 23.01.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 20,00 €

Bei der Suche nach einem beschwingten Ausgleich für meinen eintönigen Alltag ist mir vor 15 Jahren das Improvisationstheater begegnet und begeistert mich seitdem. Auf unserer Entdeckungsreise werden wir uns mit Händen und Füßen unterhalten, kleine Erzählungen in Gang bringen, spontan und ohne Drehbuch. Lassen wir den Flow erleben und viel Spielfreude entfalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Happy Painting

Kurs-Nr. L-K317 Lauingen Happy Painting! Basics FÜR MALANFÄNGER/INNEN UND GEÜBTE MALER/INNEN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Sa., 28.10.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Mit Happy Painting! entdecken Sie auf spielerische Art Ihre Kreativität (wieder) neu. Sie lernen die Happy-Painting Mal-Methode kennen und ich zeige Ihnen wie Sie einfache Motive in Ihr Lieblingsmotiv umwandeln können. Was ist Happy Painting? Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer® (<https://happypainting.club/>) ist eine einfache Mal-Methode die auf der Kombination aus Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften aufbaut und bietet einen einfachen Einstieg ins Malen. Als Certified Happy Painting Instructor freue ich mich darauf, Sie in meinen Kursen dabei zu begleiten Ihre Kreativität aufs Papier zu bringen, natürlich mit der ganzen Leichtigkeit der Happy Painting-Methode!
Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.
Bitte mitbringen: Materialkosten: 15,00 € (Das komplette Happy- Painting- Material bringt die Dozentin für Sie mit).



Kurs-Nr. L-K318 Lauingen Happy Painting! Herbstliebe! FÜR MALANFÄNGER/INNEN UND GEÜBTE MALER/INNEN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 10.11.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Der Herbst ist bunt, tauchen Sie ein in den bunten Herbstwald mit tanzenden Blättern, Herbstwichteln und Pilzhäusern. Mit Happy Painting! lernen Sie auf spielerische Art Ihre Kreativität wieder neu zu entdecken. Als Certified Happy Painting Instructor freue ich mich darauf, Sie in meinen Kursen dabei zu begleiten Ihre Kreativität aufs Papier zu bringen, natürlich mit der ganzen Leichtigkeit der Happy Painting-Methode!
Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.
Bitte mitbringen: Materialkosten: 15,00 € (Das komplette Happy- Painting- Material bringt die Dozentin für Sie mit).

Kurs-Nr. L-K319 Lauingen Happy Painting! Animals! FÜR MALANFÄNGER/INNEN UND GEÜBTE MALER/INNEN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 19.01.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Lassen Sie uns gemeinsam fröhliche Tiere im Happy-Painting- Style malen. Ein Erdmännchen, verliebte Eichhörnchen, eine Katze oder vielleicht ein Lama?
Mit Happy Painting! lernen Sie auf spielerische Art Ihre Kreativität wieder neu zu entdecken. Als Certified Happy Painting Instructor freue ich mich darauf, Sie in meinen Kursen dabei zu begleiten Ihre Kreativität aufs Papier zu bringen, natürlich mit der ganzen Leichtigkeit der Happy Painting-Methode!
Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.
Bitte mitbringen: Materialkosten: 15,00 € (Das komplette Happy- Painting- Material bringt die Dozentin für Sie mit).





Dot Painting

Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

Dot Painting – Grundkurs MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 28.09.2023, 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 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, eigenes Dot-Painting Werkzeug kann natürlich mitgebracht werden.

Kurs-Nr. L-K311 Lauingen

Dot Painting - Windlicht

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 12.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 15,00 €

Sie haben schon erste Erfahrungen mit der Punktmalerei und Freude an dieser entspannenden Maltechnik gefunden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir gestalten - Punkt für Punkt - ein Windlicht (passend für ein Teelicht) mit Bügel. Dieses kann gestellt oder aufgehängt werden und ist für den Innen- und Außenbereich geeignet. Benötigtes Material und Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Vorkenntnisse sind hilfreich, jedoch nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung tragen, Materialgeld 15,00 €, Werkzeug wird gestellt, eigenes Dot-Painting Werkzeug kann natürlich mitgebracht werden.

Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

Aquarellmalerei

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Do., 09.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 39,00 €

Dieser Kurs bietet einen gelungenen Einstieg- bzw. Wiedereinstieg in die Aquarellmalerei. Sie lernen die nötigen Grundfertigkeiten und Techniken, erleben die Faszination der starken Kontraste und die Bedeutung von Licht und Schatten. Individuelle Förderung, Freude und Begeisterung sind garantiert!
Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas.

Kurs-Nr. L-K314 Lauingen

Aquarellmalerei am Wochenende

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 3 x ab Sa., 11.11.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 37,00 €

Dieser Kurs bietet einen gelungenen Einstieg- bzw. Wiedereinstieg in die Aquarellmalerei. Sie lernen die nötigen Grundfertigkeiten und Techniken, erleben die Faszination der starken Kontraste und die Bedeutung von Licht und Schatten. Individuelle Förderung, Freude und Begeisterung sind garantiert!
Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas.

Kurs-Nr. Z-K661 Zusamtal

Aquarell: Knackiges Gemüse

Leitung: Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei
Wann: Sa., 07.10.2023, 09:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Das Malen von Stilleben hat eine lange Tradition, viele alte Meister haben sich mit dem Thema in unterschiedlichen Techniken befasst. Wir werden uns speziell dem „gesunden Teil“ widmen, der durchaus reizvoll ist! Wir haben den Vorteil, dass wir nicht vom Foto abmalen müssen, wir können die Objekte dreidimensional mit Licht und Schatten vor uns sehen und zu einem Bild komponieren. Sie können gerne ihr Lieblingsgemüse mitbringen. Die Kursleiterin malt Schritt für Schritt vor und betreut Sie bei der Entstehung Ihres Bildes. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Natürlich werden Sie individuell be-

treut. Sie können alle Materialien bei der Kursleiterin erwerben. Infos zur Kursleiterin und ihrer 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. Z-K660 Zusamtal

Aquarell: Weniger ist mehr

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 14.10.2023, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

Richtig sehen. In spontanen Skizzen das Gesehene erfassen. Wir arbeiten großzügig, lassen Ungenauigkeiten zu und erkennen das Wesentliche im Motiv. Wiedergeben in einem Spiel aus Linien, Formen und Farben. Nach genauer Betrachtung und gemeinsamer Besprechung der Skizzen befassen wir uns mit dem Aquarellieren unserer Skizzen. Hier halten wir uns an den berühmten Satz „WENIGER IST MEHR“. Die transparent gesetzten Farben verbinden die Skizze in ihrer Gesamtheit. Wir achten beim Farbauftrag nicht auf die Grenzen der Linien. Die Farben dürfen frei fließen und sich miteinander verbinden. Jeder wird staunen über die Kraft der Linie in Verbindung mit Aquarellfarbe. In kleinen Übungen zeige ich Ihnen Schritt für Schritt den künstlerischen Prozess. Jeder Teilnehmende erhält Hilfe beim Erlernen aller Techniken. Unsere Motive sind Bäume und Landschaften, Blumen, Obst und Gemüse. Bildvorlagen unserer Motive verteile ich im Kurs. 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.

Kurs-Nr. Z-K662 Zusamtal

Aquarell: Frostige Winterlandschaft - verschneite Hütten

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 20.01.2024, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

Die Farbe Weiß im Aquarell steht im Vordergrund. Die weiße Fläche wird zum Bild. Wir lassen uns verzaubern von der frostigen

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.



Winterlandschaft, malen verschneite Hütten, Berge und Winterbäume. Wir lassen uns einfangen von einem malerischen Winterspaziergang. Wir befassen uns mit kalten und warmen Farben, mit der Transparenz und der Leichtigkeit der Aquarellfarbe. Wie male ich Schnee auf Hausdächer, wie male ich schneebedeckte Berge und den Winterwald? In kleinen Schritten üben wir jede Einzelheit unserer Motive und jeder wird über stimmungsvolle Winterbilder staunen. Vor dem Malen werden wir in kleinen Skizzen das Motiv erfassen. Ich zeige und erkläre einzelne Schritte. Wir besprechen den Bildaufbau und finden das geeignete Bildformat. Anhand von Fotomaterialien werden wir unsere Motive in ein Aquarell umsetzen. Vorlagen stelle ich zur Verfügung. 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.

Pastell und Acryl

Kurs-Nr. L-K309 Lauingen

Malen und Gestalten mit Pastellkreide

Leitung: J. Paul Menz, freischaffender Künstler
Wann: 7 x ab Mo., 02.10.2023, 19 - 21 Uhr und Sa., 25.11. von 10 - 18 Uhr (mit Mittagspause)
Wo: Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)
Gebühr: 69,00 €

Mit dem Malmittel Pastellkreide werden Blumen, Landschaft, Stilleben erarbeitet. Diese traditionsreiche Trockenmalerei eröffnet neue Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden, -papier, -block, Fixativ.

Werde AZUBI bei uns!



Bewirb dich jetzt!



www.woelz.de/zukunft

Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG
Industriestraße 6 | 89423 Gundelfingen
Tel. 09073 95 94-0 | www.woelz.de

Kurs-Nr. G-K213 Gundelfingen

Malen und Spachteln Acrylmalen mit Gold – für die dunkle Jahreszeit

Leitung: Angelika Holzapfel
Wann: 2 Abende, Mi., 15.11.2023 und
Do., 16.11.2023, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €

Aus einem Mix von Spachtelmasse, Acrylfarben und Gold entstehen reizvolle und faszinierende Bilder. Vor allem das Gold verleiht einen besonderen Glanz.

Satte Goldflächen oder auch nur feine Goldspuren setzen ein Highlight auf der Leinwand.

Mit Spachtelmasse bearbeiten Sie den Hintergrund, danach folgen die Farben und das Gold. Gerne können Sie Ihre unfertige bemalte Leinwand mitbringen. In entspannter Atmosphäre können Sie an zwei Tagen experimentieren, ausprobieren und Ihre Bildideen umsetzen. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, aber auch an Kreative mit Malerfahrung. Die Kursleiterin stellt Farben, Gold mit Binder und Spachtelmasse gegen 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



Zeichnen

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen

Entspanntes Zeichnen im ZEN

Leitung: Christine Trennheuser, Heilpraktikerin,
Wann: Fr., 01.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 10,00 €

Der meditative Zeichentrend aus den USA! Mittels Wiederholen von kleinen Mustern ist man innerhalb kürzester Zeit in der Lage kleine Kunstwerke zu schaffen. Es wird dadurch Ihre Konzentration, Ihre Kreativität und das Vertrauen in Ihr eigenes Können gestärkt. Es eröffnet neue Wege zur Entspannung, auch unter den Händen von Ungeübten entstehen wunderschöne Muster und kleine Kunstwerke. Papier und Stift und los geht's!

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, schwarzer Fineliner oder Filzstift, evtl. zusätzlich roten Stift, Lineal, Schere, Bleistift.

Handlettering

Kurs-Nr. G-K226 Gundelfingen

Handlettering im X-mas Design

Leitung: Isabell Zink
Wann: Sa., 25.11.2023, 10:00 - 12:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 18,00 €

Du möchtest deinen Lieben eine ganz persönliche Weihnachtskarte schicken und findest nichts Passendes? Und mit den 08/15 Geschenkanhängern, die es fertig zu kaufen gibt, bist du auch nicht so glücklich? Dann visualisiere deine Botschaft zukünftig selbst! An diesem Abend lernst du, wie du mit ein paar Tricks ganz einfach Karten und Anhänger für deine Liebsten gestaltest.

Wir üben gemeinsam einige Handlettering Basics und einfache (weihnachtliche) Gestaltungselemente. Finde heraus was dir liegt und leg los.

Bitte mitbringen: Stabilo Point 88
Fine 0.4 schwarz, Stabilo Pen
68 schwarz, Brush Pen (Farbe beliebig, gerne Gold und Silber), Klapp- oder Postkarten, festes Papier (in Weiß oder anderem hellen Ton).



Töpfern

Kurs-Nr. G-K212 Gundelfingen

Kreatives Töpfern

Leitung: Maria Bayer, Fachlehrerin für Gestalten und Ernährung
Wann: Fr., 27.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Tonraum UG
Gebühr: 29,00 €

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

Kurs am Dienstag

Kurs-Nr. Z-K670 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 26.09.23, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di, 17.10.23, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di, 24.10.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (bitte am Schützenheim parken)
Gebühr: 65,00 €

Kurs am Dienstag

Kurs-Nr. Z-K671 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 14.11.23, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di, 05.12.23, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di, 12.12.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (bitte am Schützenheim parken)
Gebühr: 65,00 €

Kurs am Donnerstag

Kurs-Nr. Z-K672 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 28.09.23, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do, 19.10.23, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do, 26.10.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (bitte am Schützenheim parken)
Gebühr: 65,00 €

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 Formen 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 €)

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.



Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja

KURS FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

Kurs am Dienstag
Kurs-Nr. Z-K674 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 10.10.23, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di, 31.10.23, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di, 07.11.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (bitte am
Schützenheim parken)
Gebühr: 65,00 €

Kurs am Donnerstag
Kurs-Nr. Z-K675 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 12.10.23, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do, 02.11.23, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do, 09.11.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (bitte am
Schützenheim parken)
Gebühr: 65,00 €

Kurs am Donnerstag
Kurs-Nr. Z-K676 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 16.11.23, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do, 07.12.23, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do, 14.12.23, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (bitte am
Schützenheim parken)
Gebühr: 65,00 €

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 Formen 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. Wir modellieren ein Elfen-Lichterhaus oder ein Häuschen mit lustigen Tieren oder weihnachtliche Lichterkugeln zur Verwendung mit Teelichtern, die auf der Kugel- oder Zylinderform basieren. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet, Erfahrung aus mind. 1 Kurs wird vorausgesetzt. Der Kurs findet in den Ferien statt.

Ablauf: 1. Abend: kurze Einführung. Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts. 2. Abend: Glasieren. 3. Abend: Abho-

lung der fertigen Stücke und kurze gemütliche Abschlussrunde
Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Getränk, Materialgeld (je nach Verbrauch, ca. 15,00 €)

Handarbeit und Textiles

Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen

Handarbeits-Treff

Leitung: Claudia Kohout
Wann: 28.09. / 26.10. / 30.11. / 14.12. / 25.01. / 29.02.
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. Weitere Informationen bei der Wollhuetten in Gundelfingen (Tel.: 09073-9210399).

Kurs-Nr. G-K202 Gundelfingen

Patchwork für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: 4 x ab Mo., 16.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum,
1. OG
Gebühr: 30,00 €

In diesem Kurs nähen wir einen Tischläufer in Kartentrück-Technik. Sie erlernen neue Patchworkmuster und verfeinern ganz nebenbei auch Ihre Technik. Unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie Ihre Nähkenntnisse und verbessern Ihre Fertigkeiten. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel.: 09073-7265).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe, Rastervlies.

Patchwork

Kurs-Nr. G-K200 Gundelfingen

Patchwork-Treff

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: 05.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12. / 02.01. / 06.02.
18:00 - 21:00 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 zum Erfahrungsaustausch. Unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie hier Ihre Kenntnisse.

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

Nähen

Nähen für Anfänger – mit der eigenen Nähmaschine

Kurs-Nr. L-K326 Lauingen

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 18.10.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr. Z-K680 Zusamtal

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 16.01.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG
Gebühr: 40,00 €

Sie möchten gerne nähen lernen, aber hatten bisher Scheu vor der Technik Ihrer Maschine? In diesem Kurs lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen und lernen den Umgang mit folgenden Techniken: Nadeln, Ober- und Unterfaden einfädeln, Stichlänge sowie die verschiedenen Nähfüßchen und Sticharten. Zur Vertiefung des Erlernten nähen wir ein kleines Accessoire wie ein Wende-Beanie.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör und Anschlusskabel nicht vergessen! Schere, Garn, Stecknadeln oder Klipps, Maßband oder Lineal, Kreide, Stift und Nahttrenner und 2x Jersey-Stoffe je mind. 30x65 cm. Nähmaschinen-nadeln können auch im Kurs erworben werden.

buttinette

„Am liebsten selbstgemacht!“

Alles
für Ihr
kreatives
Hobby

www.buttinette.de



Industriestraße 22 **Öffnungszeiten:**
86637 Wertingen Mo.–Fr. 9–19 Uhr
Tel. 08272/9966-33 Sa. 9–16 Uhr





- Hochbau
- Tiefbau
- Altbausanierung
- Pflaster- und
- Wegebau
- Putz

Meisterbetrieb GmbH

FELDMEYER - BAU

Augsburger Str. 3
89438 Holzheim
Tel.: 09075/96 09 574

www.feldmeyer-bau.de

Folgt uns auch auf Instagram:









PREMIUM-PELLETS

Qualität beginnt bei uns bereits bei der Verpackung

CO₂ NEUTRAL
100% RECYLINGFÄHIG
VERPACKUNGSFOLIE

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 ☎ 0 82 72 / 98 69 80



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

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

Kurs-Nr. Z-K681 Zusamtal

Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding Teil 1

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 25.10.2023, 17:30 - 20:30 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-K682 Zusamtal

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

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 21.11.2023, 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, Reiß-

verschlüsse, Aufbügelmotive und Vlieseline können auch im Kurs erworben werden).

Kurs-Nr. Z-K684 Zusamtal

Stofftasche statt Plastiktüte

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Sa., 16.12.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
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!

Stricken

Kurs-Nr. W-K507 Wittislingen

Socken gehen immer

Leitung: Viola Keller
Wann: 3 x ab Do., 12.10.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 34,00 €

Sie wollten schon immer mal Socken stricken, dann sind Sie hier richtig. Wir werden gemeinsam in Etappen stricken. Vielleicht können Sie ja auch längst Socken stricken, auch dann sind Sie willkommen. Es gibt verschiedene Fersen z.B. Bumerangferse, Zunahmeferse, verstärkte Ferse, auch diese können hier gelernt werden. Material kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten 10,00 €, direkt vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. W-K506 Wittislingen

Hurra, ich werde Mama/Papa/Oma oder Opa

Leitung: Viola Keller
Wann: 5 x ab Fr., 10.11.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 55,00 €

Wir stricken gemeinsam an mehreren Terminen eine komplette Garnitur für das Baby, bestehend aus Jäckchen, Mütze, Hose und Schuhen. Das Jäckchen werden wir in der sogenannten RVO Technik stricken, also Raglan von oben, komplett ohne Nähte. Farbwünsche vorab bei der Anmeldung bitte angeben. **Bitte mitbringen:** Materialkosten 35,00 €, direkt vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen

Resteverwertung: Schulzecken stricken

Leitung: Viola Keller
Wann: 2 x ab Fr., 02.02.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 20,00 €

Jeder hat bestimmt Wollreste zu Hause, Sockenwolle und/oder anderes Material. Sie erlernen in der Schulztechnik Quadrate und Dreiecke zu arbeiten, die nicht zusammengeknäht werden müssen. Je nach Wollmenge können daraus Kissen, Decken oder auch Kleidung hergestellt werden. Bitte bei Anmeldung angeben, ob Material mitgebracht oder benötigt wird. **Bitte mitbringen:** Materialkosten 25,00 €, direkt vor Ort zu begleichen.



Häkeln

Kurs-Nr. W-K505 Wittislingen

Wir häkeln ein Dreiecktuch aus „Bobbelwolle“

Leitung: Viola Keller
Wann: 2 x ab Fr., 12.01.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 22,00 €

Wir häkeln in diesem Kurs - aus sogenannter „Bobbelwolle“ - ein Dreieck. Jedes Tuch wird ein Unikat, da jeder Knäuel der Bobbelwolle aus individuellen Farben besteht. Somit können die Lieblingsfarben gewählt werden. Sie erlernen im Kurs verschiedene Häkelmaschen und natürlich bekommt das Tuch auch einen Abschlussrand. **Bitte mitbringen:** Materialkosten 15,00 €, direkt vor Ort zu begleichen.





Kurs-Nr. W-K508 Wittislingen

Grannys häkeln

Leitung: Viola Keller
Wann: 2 x ab Sa., 23.09.2023, 09:30 - 11:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 22,00 €

Längst wieder modern sind die bunten Quadrate. Wir häkeln gemeinsam verschiedene Grannymuster, diese werden dann zu Kissen, einer Tasche oder auch zu einer Decke zusammengeknäht oder gehäkelt. Auch ideal als Resteverwertung verschiedenster Garne und Farben. Auch für Anfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Materialkosten 25,00 €, direkt vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. G-K204 Gundelfingen

Türkranz häkeln

Leitung: Claudia Kohout
Wann: Di., 17.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Einen Türkranz aus Tannenzweigen kennt jeder, aber ein gehäkelter Kranz für Weihnachten ist mal ganz was Anderes.

Mit ein wenig Häkelkenntnissen fertigen wir ein einzigartiges Dekostück, das zum besonderen Blickfang wird. Die geeignete Wolle und Kranzunterlage (Halbkranz aus Styropor) kann im Kurs erworben werden. Die Häkelanleitung für 4,00 € ist im Kurs zu bezahlen. Weitere Informationen erhalten Sie in der Wollhütte in Gundelfingen (Tel.: 09073-9210399). **Bitte mitbringen:** Häkelnadeln Nr. 2 und 3, Stecknadeln.

Kurs-Nr. G-K205 Gundelfingen

Eckiges Körbchen häkeln - auch für Anfänger geeignet

Leitung: Claudia Kohout
Wann: Di., 14.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Für dieses hübsche Körbchen haben Sie bestimmt eine Verwendung. Ob im Bad oder Flur - hier ist Ihr Krimskrams prima verstaut. Je nach Farbe wirkt das Körbchen eher klassisch oder es wird zum Farblecks. Der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet. Weitere Informationen erhalten Sie in der Wollhütte in Gundelfingen (Tel.: 09073-9210399). **Bitte mitbringen:** Häkelnadel Nr. 4, 200g Wolle (100% Baumwolle, 85m LL/50g).



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

Filzen

Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen

Filzkurs: hängende Filzblüten

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Mo., 16.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 €

Wir filzen eine hängende Blüte 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.

Kurs-Nr. L-K320 Lauingen

Filzkurs: Windlicht

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 27.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €

Wir umfilzen an einem gemütlichen Abend eine kleine Glasvase. 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, warmen Wasser und duftender Seife entsteht dabei ein individuell gestaltetes Windlicht, das ganz nach den eigenen Ideen und Vorstellungen gefertigt wird.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 17,00 € 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.

Nassgefilztes Feenhaus mit Lichterkette

Kurs-Nr. L-K322 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 20.10.2023, 17:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. L-K323 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 10.11.2023, 17:30 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

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 Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 35,00 € 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-K510 Wittislingen

Filzkurs Tischläufer für den Esstisch

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mi., 18.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 16,00 €

In diesem Kurs erlernen wir Schritt für Schritt die Technik und die Grundlagen des Filzens. Aus Merinowolle filzen wir einen kleinen Tischläufer und ein dazu passendes Windlicht dazu. Eine tolle Deko für jeden Tisch.

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

Kurs-Nr. W-K511 Wittislingen

Filzkurs Tasche

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mo., 15.01.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 17,00 €

In diesem Kurs erlernen wir Schritt für Schritt die Technik und die Grundlagen des Filzens. Aus Merinowolle filzen wir eine kleine Tasche für Schminksachen, Brille, Handy oder Allerlei. **Bitte mitbringen:** ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: 10,00-15,00 €.





Upcycling

Kurs-Nr. G-K227 Gundelfingen

Adventskranz ... mal anders Upcycling: „Aus alt mach neu“

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Mi., 22.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Ganz nach diesem Motto gestalten wir mit außergewöhnlichen Materialien gemeinsam einen Adventskranz. Mitbringen dürfen Sie Ihre ehemalige Lieblingsjeans, die nicht mehr passt, die Bluse mit dem besonderen Muster, die nicht mehr getragen wird, den Fellkragen einer ausrangierten Winterjacke, genauso wie einen alten Vorhang, oder vielleicht doch die Federboa vom letzten Fasching, der Tischläufer der nicht mehr zur Deko passt. Außerdem Stoffreste jeglicher Art, Geschenkbänder und Weihnachtsdekoration, sowie Naturmaterial, Zapfen und Moos. Wichtig: Entscheidet Euch bitte für ein Farbthema! Der fertige Kranz wird einen Durchmesser von 25 cm bis 35 cm haben.

Kranzunterlagen, Draht, Naturmaterial und verschiedene Accessoires können vor Ort gegen Gebühr erworben werden (Materialkosten ca. 15,00 €, je nach Menge).

Bitte mitbringen: Heißklebepistole mit Klebesticks, Verlängerungskabel, Drahtschere, gute Schere für Stoffe, 4 Stumpfenkerzen (max. 7cm x 11cm) und 4 Kerzenteller mit Spieß oder 4 Stabkerzen und 4 Halter mit Spieß, Folie oder Karton zum Abdecken der Tische.

Weidenflechten

Kurs-Nr. W-K503 Wittislingen

Weidenflechten „Gartenkunst“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Sa., 10.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof, 89568 Hermaringen
Gebühr: 60,00 €

Wir treffen uns warm angezogen am Bahnhof in Hermaringen, um die Weiden für unser heutiges Flechtwerk fachgerecht in der Umgebung Hermaringens zu schneiden. Dabei erfahren Sie Interessantes zu Pflege und Nutzen von Kopfweiden. Anschließend können in der Flechtwerkstatt Flechtkunststücke für den Garten hergestellt werden. Ob Sie eine Rankhilfe, Sichtschutz oder einen Gartenstecker in Form einer Sonne flechten wollen, ist ganz Ihnen überlassen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse Interesse am Flechten mit frischen, bunten Weiden haben. Aber auch bereits Fortgeschrittene finden hier ein passendes Flechtstück.



Bitte mitbringen: Astschere, Gartenschere und evtl. enganliegende Handschuhe mitbringen. Bitte auch an einen Mittagsimbiss denken, Materialkosten 15,00 €, direkt vor Ort zu begleichen

Kurs-Nr. W-K502 Wittislingen

Weidenflechten „Gartenkugel“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Do., 16.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof, 89568 Hermaringen
Gebühr: 35,00 €

Eine Gartenkugel ist der perfekte Einstieg zum Flechten mit frischen Weiden. Hier lernen Sie die Eigenschaften des heimischen Flechtmaterials kennen und staunen über die leuchtenden Farben und die Biegsamkeit der Weidenruten. Diese attraktive Dekokugel können Sie wunderbar mit einer Lichterkette verziert als adventlichen Schmuck in Haus oder Garten verwenden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und geübte Flechter*innen geeignet. Das Material stammt aus dem Brenztal. Beim Flechten erfahren Sie auch Interessantes zum Schneiden, Verarbeiten und zur Ökologie der Weiden.

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

Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen

Weidenflechten „Vogelfutterhäuschen“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Do., 23.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof, 89568 Hermaringen
Gebühr: 45,00 €

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie aus frisch geschnittenen Weiden ein Vogelfutterhäuschen flechten können, an dem Sie im Winter viel Freude haben werden. Die Meisen huschen durch das Geflecht und nehmen sich Sonnenblumenkerne heraus. Manchmal kommt auch ein Eichhörnchen zu Besuch. Ob gleichmäßig oder individuell - ein Unikat und Schmuckstück wird es auf jeden Fall. Gerne dürfen Sie zum Verzieren Schmuckelemente z.B. Perlen, Wollschnüre, Filzbündel oder ähnliches mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und geübte Flechter*innen geeignet. Das Material stammt aus dem Brenztal. Beim Flechten erfahren Sie auch Interessantes zum Schneiden, Verarbeiten und zur Ökologie der Weiden.

Bitte mitbringen: gut schneidende Gartenschere, kleine Beißzange, unempfindliche Kleidung, evtl. enganliegende Handschuhe, gerne Dekomaterial, Materialkosten 15,00 €, direkt vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. L-K325 Lauingen

Weidenflechtkurs „Obelisk“

Leitung: Manuela Itzelsberger, Floristin
Wann: Di., 24.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 29,00 €

An diesem Abend flechten wir einen Obelisk aus Weiden mit ca. 1,5 m Höhe. Sicher finden Sie in Ihrem Garten einen schönen Platz. Der Obelisk kann in einen Topf gesteckt, aber auch frei stehend als Dekoobjekt platziert werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Materialkosten je nach Verbrauch 20,00-30,00 €.

Kurs-Nr. W-K509 Wittislingen

Weihnachtliches Weidenflechten

Leitung: Luzia Birle
Wann: Fr., 01.12.2023, 15:00 - 19:30 Uhr
Wo: Die Weidenwerkstatt, Talstraße 9, 86424 Breitenbrunn
Gebühr: 35,00 €

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

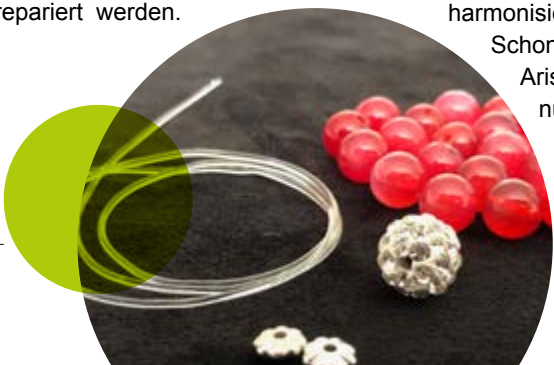
Schmuck

Kurs-Nr. G-K208 Gundelfingen

Modeschmuck selbst gestalten

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 07.10.2023, 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.



Edelstein Kette

KURS I

Kurs-Nr. G-K222 Gundelfingen

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Fr., 06.10.2023, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 15,00 €

KURS II

Kurs-Nr. G-K223 Gundelfingen

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Mi., 18.10.2023, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 15,00 €

Vor drei bis zehn Millionen Jahren in unterschiedlichen Kristallstrukturen, im Erdinneren entstanden, werden Edelsteinen, harmonisierende Wirkungen auf unseren Körper nachgesagt. Sogar in den naturwissenschaftlichen Werken von Aristoteles oder den Büchern Hildegard von Bingen finden diese Erwähnung. Wählen Sie intuitiv die Steine für Ihre ganz persönliche Edelstein Kette aus, ob mit Gold- oder Silberelementen, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir fädeln auf einem beschichteten Edelstahlendraht, mit Karabinerverschluss. Die Materialkosten werden im Kurs verrechnet: Edelsteinperlen ab 0,25 € bis 1,50 €, Gold- und Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 45 und 65 Edelsteinperlen (je nach gewünschter Kettenlänge und Perlengröße) benötigt.

Bitte mitbringen: Drahtschere, kleine Flachzange oder Quetschperlenzange.

Edelstein Armband

KURS I

Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 28.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

KURS II

Kurs-Nr. G-K221 Gundelfingen

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 28.10.2023, 16:30 - 18:30 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 (384-322 v. Chr.) 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 Silber-elemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Perlen (je nach Umfang und Perlengröße) pro Armband benötigt.

Kurs-Nr. G-K224 Gundelfingen

Aroma Armband Ätherische Öle und Edelsteine

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin und Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 12.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 20,00 €

Gute Laune to go gefällig? Oder Entspannung im stressigen Alltag immer bei sich tragen? Im Kurs erfahren Sie, welche Öle

und Edelsteine Sie in Ihrer aktuellen Situation besonders gut unterstützen können. Im Anschluss fädeln Sie ihr ganz persönliches, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Aroma Armband. Edelsteinperlen werden mit Lavasteinen ergänzt, deren poröse Oberfläche sich besonders gut eignet, damit ätherische Öle ganz nach Bedarf aufgenommen werden können. Kleine Öl-kostprobe inklusive.

Die Materialkosten für Ihr Armband werden im Kurs verrechnet: Edelsteinperlen ab 0,25 € bis 1,50 €, Gold- und Silber-elemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Edelstein-perlen (je nach Umfang und Perlengröße) benötigt.

Fotografie

Kurs-Nr. L-K307 Lauingen

Einführung in die Spiegelreflex- und Spiegellosefotografie

BASISKURS

Leitung: Saskia Römer, selbstständige Fotografin und Designerin
Wann: Sa., 30.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
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

Waschen Sie Ihr Auto so oft Sie wollen!



Die EasyCarWash App:

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

Autowäsche endlich einfach

Jetzt herunterladen!



Esso Station Klein
Augsburger Str. 31
86637 Wertingen
08272/3555

Meisterfachbetrieb



PUMPEN

- BERATUNG
- VERKAUF
- REPARATUR

Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

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

der Spiegelreflex- und Spiegellosekamera erklärt. Kompakt-kameras werden nicht behandelt.

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

MUSIK UND MUSIKALISCHE PRAXIS

Kurs-Nr. Z-X700 Zusamtal

Babygarten

12-24 MONATE MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 10:45 - 11:30 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 72,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)

Anmeldeinfo: Anmeldung und weitere Infos zum Kurs direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508

Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Für Eltern und Kinder birgt Musik eine Vielfalt an Möglichkeiten. Ihr Kind liebt es, mit Ihnen musikalisch zu spielen, von Ihnen liebevolle Zuwendung zu bekommen, „angesungen“ zu werden und Ihre körperliche Nähe beim Wiegen und Tanzen zu spüren. Die Musik kann die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch enger werden lassen und Sie ermutigen, ganz intuitiv musikalisch zu spielen. Es wird Ihre eigene Freude an der Musik spüren und Ihnen durch seine Körpersprache sein Glück widerspiegeln. Diese Stunde soll Ihnen und Ihren Kindern Muße und Freude bringen. Eine kleine Auszeit, um sich miteinander wohlfühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt in den Schulferien.

Kurs-Nr. Z-X701 Zusamtal

Musikgarten

AB 24 MONATEN MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 09:45 - 10:30 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG



Gebühr: 72,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)

Anmeldeinfo: Anmeldung und weitere Infos zum Kurs direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508

Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-X700.

Kurs-Nr. Z-K700 Zusamtal

Gitarre für Anfänger I: Einsteigerkurs

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Mo., 09.10.2023, 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 bis zu 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 Akkord-nachschlag (Flatpacking).

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal

Gitarre für Anfänger II: Aufbaukurs

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 06.10.2023, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

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.alexey@t-online.de • www.paul-alexey.de

Schulranzen-Experten
seit 16 Jahren



Beim Schulranzenkauf nichts dem Zufall überlassen:

- Wir beraten in Ruhe und Sie haben die Möglichkeit die Modelle unter fachkundiger Beratung auszuprobieren.
- Wir bleiben über die komplette Schulzeit Ihr Ansprechpartner in allen Bereichen
- Sie erhalten 10% für den Schuleinkauf



ergobag

Buchen Sie online



Am Marktplatz 6
89420 Höchstädt
Tel./WhatsApp 09074 1212

Fax 09074 5292
eMail: buecher@roch.de
www.schreibwaren-roch.de

Dieser Kurs knüpft an den Kurs Anfänger I Einsteigerkurs 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 bis zu 8 Personen erweitern wir zunächst unser bisheriges Griff-Repertoire (z.B. Dm, H7). Die ersten Barrée-Griffe werden erarbeitet und der Fundus an verschiedenen Schlagrhythmen und Spiel- und Anschlagstechniken wird vergrößert (Wechselbass mit Akkordanschlag, erste Pickings).
Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K702 Zusamtal

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 06.10.2023, 20:15 - 21:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs knüpft an den Kurs Anfänger II 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 bis zu 8 Personen werden weitere Akkorde erarbeitet (Moll7-Akkorde, suspended chords). Das Repertoire an Barrée-Griffen wird erweitert, ebenso die Schlagtechnik (z.B. Rasgueado). Dazu kommen weitere Pickings, bzw. Zupfmuster.
Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K703 Zusamtal

Violine für Anfänger

Leitung: Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Di., 26.09.2023, 18:45 - 19:30 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 220,00 €

Zum Musizieren ist man nie zu alt - in der Gruppe ist es leichter und bereitet mehr Spaß! Dieser Kurs richtet sich an Erwach-

sene und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in einer kleinen Gruppe Geige spielen lernen möchten.

Bitte mitbringen: Geige.

Kurs-Nr. Z-K704 Zusamtal

Violine für Fortgeschrittene

Leitung: Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Mi., 27.09.2023, 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.

Kurs-Nr. L-K316 Lauingen

Mundharmonika-Wochenendkurs

AUFBAUKURS 1

Leitung: Jochen Reißmüller
Wann: Sa., 23.09.2023 10.30 Uhr - 15.30 Uhr und So., 24.09.2023 10.30 Uhr - 15.00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 39,00 €

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits mit den Strichen und Punkten des „Happy-Harmonica-Systems“ vertraut sind. Die Teilnehmer können wieder eine ganze Menge Musik mitbekommen in den unterschiedlichsten Stilrichtungen. Melodien, von denen man kaum glaubt, dass sie mit unserer kleinen Mundharmonika zu spielen sind! Es werden Kenntnisse vermittelt, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbstständigen Weiterführung vorbereiten, u.a. die Techniken des Einzeltonspiels oder wichtige Soundeffekte mit einigen Übungen. Wir lernen die verschiedenen Tonarten kennen, von ganz tief bis sehr hoch und wir spielen auf der C-Dur Mundharmonika auch mal in einer anderen Tonart. Dann üben wir die Mundharmonika-Weltrekord-Melodie und erfahren die Geschichte, die dahinter steckt. Und wir werden uns an diesem Wochenende an das erste Bluesstück wagen. Es wird sicherlich wieder viel Spaß machen, zusammen mit dem Dozenten zur Playbackbegleitung mit der 10-Loch-Bluesharmonika zu musizieren und den Klangreichtum dieses Hosentascheninstruments zu erleben.
Bitte mitbringen: Bluesharmonika in C-Dur (kann beim Dozenten erworben werden), die Übungsblätter vom Anfängerkurs (wenn vorhanden) und Schreibzeug.





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

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-S308 Lauingen

Deutsch als Fremdsprache (A2)

Leitung: Christine Strak, Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 8 x ab Mo., 25.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 54,00 €

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 erlangen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Heft, Arbeitsbuch (bitte erst nach Kursbeginn besorgen): Schritte 3, Niveau A2 Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-011913-4

Englisch

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

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

VORMITTAGS-KURS

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 10.10.2023, 10:20 - 11:50 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 68,00 €

Sie stehen mitten im Leben, sind aktiv und genießen Ihre 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 und Grundkenntnisse der Sprache erlernen. Unsere neue Dozentin behandelt Themen, die lebensnah und aus dem Alltag sind, damit sie in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen können. Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now A1 Starter“ Langenscheidt ISBN 978-3-526-51911-9

Kurs-Nr. W-S500 Wittislingen

Englisch (A2)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin
Wann: 10 x ab Do., 21.09.2023, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 82,00 €

Englisch in der Gruppe lernen macht einfach Spaß. Haben Sie keine Hemmungen, schnuppern Sie einfach rein. Sie werden sich wohlfühlen bei lockerer Atmosphäre.
Das Level A2 entspricht dem geübten Einsteiger. Wer also auch nach längerer Pause sein Englisch wieder auffrischen möchte, ist hier genau richtig.
Bitte mitbringen: Lehrbuch NEXT A2/2, Hueber-Verlag 978-3-19-002933-4

Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

Let's Enjoy English! (A2)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 14 x ab Mo., 25.09.2023, 18:15 - 19:45 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 95,00 €

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!
Kein Kurs am 18.12.23
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, staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 12 x ab Mi., 27.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr (kein Kurs am 22.11. und 20.12.2023)
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 81,00 €

Ein wenig Englisch können Sie schon und möchten nun gerne wiedereinsteigen, um sich in der globalisierten Welt besser verständigen zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über erste Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen, festigen und ausbauen möchten. Anhand alltagsre-

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.



levanter und lebensnaher Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben wichtige Grammatikektionen. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht dabei im Vordergrund. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Langenscheidt English Network Now A2.1, 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., 25.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 81,00 €

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 II“, Klett-Verlag ISBN 978-3-12-501556-2.

Kurs-Nr. Z-S603 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger (B1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

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 Vorkenntnisse/ absolute Anfänger nicht geeignet. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

Englisch für junggebliebene Senioren 20 (B1)

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 10.10.2023, 08:45 - 10:15 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 68,00 €

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. Die neue Kursleiterin wird die Teilnehmer auf eine spannende „Sprachreise“ mitnehmen. Interessierte mit Grundkenntnisse sind herzlich zum „schnuppern“ eingeladen.

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

Englisch Conversation

Kurs-Nr. Z-S604 Zusamtal

Monday Morning Conversation: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 11 x ab Mo., 25.09.2023, 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 have the conversation in English, that you would have in your own language.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Kurs-Nr. Z-S605 Zusamtal

English for Lunch: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 11 x ab Mo., 25.09.2023, 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 have the conversation in English, that you would have in your own language.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Kurs-Nr. G-S101 Gundelfingen

English - Conversation (B1)

Leitung: Agathe Lehr, Studienrätin i.R.
Wann: 7 x ab Mo., 09.10.2023, 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. L-S306 Lauingen

English - Life brings conversation to our classroom (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 14 x ab Mo., 25.09.2023, 16:30 - 18:00 Uhr (Kein Kurs am 18.12.23)
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 95,00 €

You learn to speak when you speak - and that's what this class is all about. National Geographic's vibrant photographs and international topics will give us plenty to talk about. You will have the chance to practice what you already know, learn some new things in English, and have the conversation in English that you would have in your language.

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

BERCHTENBREITER GmbH

MASCHINENBAU - AUFZUGTECHNIK

Wo immer im Aufzugsbau Sonderlösungen gefragt sind, ist die Berchtenbreiter GmbH der richtige Partner – mit Kreativität und Flexibilität bei der Planung und Erstellung außergewöhnlicher Aufzugsanlagen, 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 Aufzugsanlagen in der Region!

Beratung ➡ Planung ➡ Produktion ➡ Montage ➡ Inbetriebnahme ➡ Service

Hier **EIN- STEIGEN:**

Infos unter:

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

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



Französisch

Kurs-Nr. G-S104 Gundelfingen

Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Leitung: Melanie Strumberger, Studienrätin
Wann: 10 x ab Do., 28.09.2023, 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 6 weiter. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. Z-S606 Zusamtal

Bonjour à tous! Französisch für Anfänger und (Wieder-) Einsteiger (A1)

Leitung: Manon Hollande, Muttersprachlerin
Wann: 7 x ab Do., 09.11.2023, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 56,00 €

In entspannter Atmosphäre lernen wir die Basics anhand von Texten, Liedern und Comics. Zusammen lernen wir die Grundbausteine der französischen Sprache. So trainieren Sie das Hören, das Lesen, das Schreiben, aber vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um erfolgreich zu kommunizieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Kurs-Nr. Z-S607 Zusamtal

Französisch für Unterwegs (A1)

Leitung: Manon Hollande, Muttersprachlerin
Wann: 3 x ab Sa., 11.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 50,00 €

Vive les vacances! Planen Sie einen Urlaub in Frankreich? Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, mit einem Minimum an Sprachkenntnissen typische Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich kennen lernen, im Café etwas bestellen oder in der Unterkunft einzuchecken. Ein entspannter Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen praktische Redewendungen, erwerben ein optimales Minimum an Grammatik und erhalten interessante Einblicke in die französische Alltagskultur.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Kurs-Nr. L-S313 Lauingen

Französisch Konversation (A2/B1)

Leitung: Margit Heusler
Wann: 6 x ab Mi., 11.10.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
(Kein Kurs am 22.11.2023)
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 Wiedereinsteigende (Niveau A2/B1), die schon einmal Französisch in der Schule oder einem Sprachkurs gelernt haben und ihre Sprachkenntnisse wiederauffrischen 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. Z-S610 Zusamtal

Italienisch für Anfänger (A1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mi., 27.09.2023, 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. Der Kurs findet auch am Buß- und Bettag statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-S611 Zusamtal

Italienisch für leicht Fortgeschrittene: 2. Semester (A1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mo., 25.09.2023, 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. 1 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-S107 Gundelfingen

Italienisch für Anfänger (A1)

FORTFÜHRUNG

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 25.09.2023, 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 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 9 weiter.

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

Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen

Italienisch für Anfänger (A1)

FORTFÜHRUNG

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 15 x ab Do., 28.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 65,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß! Dieser Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern. Vielleicht habe Sie jemanden aus Italien kennenge-

Holzbau

seit 1969

SCHWERTBERGER

Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um das

BAUEN • MODERNISIEREN • VERSCHÖNERN • RESTAURIEREN

89407 Dillingen-Donauaalthem • Hackenbergstr. 8

Tel. 09071 3783 • Fax 09071 8667 • www.schwertberger.com

Haus für Sicherheit

89407 Dillingen

Kapuzinerstr. 4

Tel. 09071 3783

• Schlüsseldienst • Schließanlagen • mechanischer Einbruchschutz

• Videoüberwachungsanlagen • Brandschutztechnik u.v.m.

BERATUNG • SICHERHEITS-CHECK VOR ORT • VERKAUF • MONTAGE

Unsere Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 08:00-12:00 Uhr und 14:00-17:30 Uhr

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



lernt 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, der im letzten Sommer in Lauingen begonnen hat, 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!

Treffpunkt beim ersten Kurstag ist der Pausenhof der Grund-Mittelschule Wittislingen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Kursbuch „Con Piacere nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525201-1+1 ab Lektion 4

Kurs-Nr. G-S108 Gundelfingen

Italienisch für Fortgeschrittene (A2)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 25.09.2023, 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 5 weiter.

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

Kurs-Nr. Z-S612 Zusamtal

Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe: 6. Semester (B1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Do., 28.09.2023, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo verbessern wir unsere Kenntnisse der italienischen Sprache. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Piacere B1.

Bitte mitbringen: Lehrwerk Con Piacere B1, Schreibzeug.

Spanisch

Kurs-Nr. G-S113 Gundelfingen

Spanisch für Anfänger (A1)

Leitung: Ana Maria Edelmann, Muttersprachlerin
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Sie möchten mit einer Muttersprachlerin die spanische Sprache von Grund auf lernen? Mit viel Vergnügen lernen Sie die Sprache, damit Sie in den Tagen und schreiben 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Sie erarbeiten sich Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“, Klett Verlag Stuttgart, ISBN 978-3-12-514671-6

Kurs-Nr. Z-S614 Zusamtal

Spanisch (A1): 4. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mi., 27.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen (3 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. Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-S309 Lauingen

Spanisch für Anfänger 3 (A1)

Leitung: Beatrix Karg, Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 8 x ab Di., 24.10.2023, 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 in kleinen Schritten. Die kleine Gruppe freut sich 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 ab L4

Kurs-Nr. G-S110 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag für Anfänger (A1) - Fortführung

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa, Muttersprachlerin
Wann: 12 x ab Mi., 04.10.2023, 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 8 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. G-S112 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa, Muttersprachlerin
Wann: 12 x ab Do., 05.10.2023, 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 Spanisch für Anfänger (A1)

22 Bishopsgate
höchster Wolkenkratzer
der City of London

Höhe
278 Meter

Fassadenfläche
ca. 70.000 Quadratmeter

IIIIII 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 Studienmöglichkeiten** unter www.josef-gartner.de/jobs

Josef Gartner GmbH • Gartnerstraße 20 • 89423 Gundelfingen

Ihr Blick hinter
die Fassade!





Unsere Online-Kurse finden über Zoom statt. Um teilzunehmen, benötigen Sie Ihren PC und Grundkenntnisse im Umgang mit diesem, eine E-Mail-Adresse sowie eine stabile Internetverbindung und sollten im Umgang mit Zoom geübt sein. Ein zweiter Bildschirm kann von Vorteil sein (dies kann auch ein Tablet oder Notebook sein), um die einzelnen Schritte nachzuvollziehen.

Kurs-Nr. L-B305 Lauingen

Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 30.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 € (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

Kurs-Nr. L-B306 Lauingen

Fortgeschrittene Formatierungen

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Fr., 03.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

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

Kurs-Nr. W-B500 Wittislingen

Geschäftsbrieftexte nach DIN 5008 und AutoTexte

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mi., 08.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Geschäftsbrief nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- AutoTexte erstellen, verwenden, ändern und löschen

Kurs-Nr. W-B501 Wittislingen

Kommunikation per Brief und Mail nach DIN 5008:2020

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Fr., 10.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- Geschäftsbrief mit Infoblock
- E-Mail nach DIN 5008

Kurs-Nr. G-B200 Gundelfingen

Dokumente mit Grafik und Textgestaltung

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 06.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 € (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

Kurs-Nr. G-B201 Gundelfingen

Formulare

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 07.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Erstellen und gestalten von Formularen mit Tabellen
- Inhaltssteuerelemente einfügen und bearbeiten
- Formulare schützen

Digitalisierung

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

Digitalisierung erleben für Senioren

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Do., 09.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Die BayernLabs sind öffentliche Zentren für digitale Wissensbildung, die sich auf die Themen und Trends im Bereich der fortschreitenden Digitalisierung spezialisiert haben. Das Motto „Anschauen - Anfassen - Ausprobieren“ steht im Fokus der Labs. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der Digitalisierung haben und ihr Wissen auf diesem Gebiet erweitern möchten. Während der Führung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in virtuelle Welten eintauchen. Das Ziel ist es, die Angst vor der Digitalisierung zu nehmen und Sie zu motivieren, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Kurs-Nr. Z-B603 Zusamtal

Souverän im Netz

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 28.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/ keine Ermäßigung möglich

Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Schwerpunkt des Seminars ist das Aufzeigen von möglichen Gefahren, die die tägliche Nutzung von Computern, Smartphone und Co. mit sich bringen und von denen jede/r Nutzer/in betroffen sein kann. Wir erklären leicht verständlich, wie digitale Angriffe funktionieren und wie Sie sich davor schützen können, denn selbst der beste Virensch scanner oder die stärkste Firewall schützen nicht vor allen möglichen Angriffen. Schwachstelle in der Informationssicherheit ist nicht immer die Technik, sondern oftmals auch der/die Anwender/in. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor Gefahren wie Würmern, Viren und Trojanern schützen oder wie Sie sich sichere Passwörter merken können, erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

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., 20.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 25,00 €



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 Kleingewerbe
- Erste Tipps für mehr Reichweite und Follower
- Content-Strategie für mehr Follower
- Nützliche Tipps für deinen Redaktionsplan

Wer möchte, kann sein Smartphone oder Tablet mitbringen.

Kurs-Nr. L-B302 Lauingen

Instagram Praxis-Workshop

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich, Social Media Managerin und Beraterin
Wann: Fr., 27.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 25,00 €

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

**Kurs-Nr. L-B303 Lauingen****Canva für Einsteiger - Grafiken und Layouts einfach selbst erstellen!****AUCH FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN**

Leitung: Julia Heinrich, Social Media Managerin und Beraterin
Wann: Fr., 24.11.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, EDV-Raum 121 EG
Gebühr: 25,00 €

Du möchtest das Instagram-Profil deines Unternehmens oder Vereins optimieren? Dafür braucht es attraktive Grafiken, die die Aufmerksamkeit auf dich ziehen. In diesem Kurs zeigt dir die Dozentin, wie du das mit dem Design-Programm Canva leicht umsetzen kannst. Canva ist ein kostenloses Grafikprogramm, das nicht installiert werden muss und hilft dir dabei, dein Profil gekonnt in Szene zu setzen.

Im Rahmen dieses Kurses lernst du das Online-Tool in seiner intuitiven Desktop-Variante kennen und wie du eigene Designs mit Elementen aus einem reichen Fundus an kostenlosen oder preisgünstigen Layouts, Fonts, Fotos und Videos erstellen kannst.

Kursinhalte:

- Orientierung in der Desktop-Lösung von Canva
 - Lerne mit Vorlagen von Canva zu arbeiten
 - Tipps für ansprechende Inhalte und Gestaltungen
 - Auswahl der richtigen Größen für Instagram
- Kurs-Voraussetzungen: gute Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Laptop und Smartphone (oder Tablet).

Online-Banking**Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal****Einführung ins Online-Banking**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 17.01.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/ keine Ermäßigung möglich

Die Digitalisierung schreitet in Deutschland unaufhaltsam voran und beeinflusst unseren Alltag auf vielfältige Weise, indem sie vertraute Abläufe grundlegend verändert. Immer mehr Banken reduzieren ihre Filialen, kürzen ihre Servicezeiten und erheben hohe Bearbeitungsgebühren von ihren Kunden. Doch

das muss nicht sein: Indem Sie sich für das Online-Banking entscheiden, können Sie Ihre Bankgeschäfte bequem und rund um die Uhr von zu Hause aus erledigen. In dieser Veranstaltung möchten wir Vorbehalte abbauen und Ihnen zeigen, welche Vorteile das Online-Banking bietet, welche Verfahren und Technologien dabei zum Einsatz kommen und wie Sie sich vor Betrug schützen können.

Smartphone**Kurs-Nr. Z-B600 Zusamtal****iPhone: Kurs für Anfänger**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 26.09.2023, 15:00 - 16:30 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-B601 Zusamtal**iPhone: Kurs für Fortgeschrittene**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 14.11.2023, 15:00 - 16:30 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-B602 Zusamtal**Android-Smartphone: Kurs für Fortgeschrittene**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 04.10.2023, 15:00 - 16:30 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, 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. 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 aufnehmen und bearbeiten, Dateien verwalten und noch weitere Tipps und Tricks. Dieser Kurs ist speziell auf Android-Geräte ausgelegt.

BayernAtlas**Der BayernAtlas****Kurs-Nr. Z-B606 Zusamtal**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 31.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/ keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B607 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 23.01.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/ keine Ermäßigung möglich

Kursbeschreibung siehe Seite 30

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 Zusage!

- Technische Zeichner manuell / CAD (m/w/d)
- Näher (m/w/d)
- Zuschnneider CAM (m/w/d)
- Büroangestellte (m/w/d)
- verschiedene Anlern Tätigkeiten (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





GESUNDHEIT

GESUNDHEITSWISSEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ernährungs- & Gesundheitswissen

Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien – Ursachen und Lösungen

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mo., 25.09.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 10,00 €

Gluten, Lactose, Histamin, Fructose, die Liste der Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien wird heutzutage immer länger. Lerne zu verstehen warum dein Körper mit manchen Lebensmitteln nicht klar kommt, wie du bestimmte Lebensmittel sinnvoll zubereitest, damit du damit keine Probleme hast und welche alternativen Lebensmittel du nutzen kannst.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-G627 Zusamtal

Mit Wildkräutern fit durch den Winter

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 30.09.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

Bei diesem Kurs werden wir bei einem Spaziergang verschiedene Wildkräuter, Samen und Früchte kennenlernen und danach aus den gesammelten Pflanzenteilen Heilsames und Leckeres herstellen. Wir nutzen „Gottes Apotheke“, denn unsere Natur bietet viele Pflanzen, die antibakteriell, entzündlich und antiviral wirken und uns obendrein mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Kurs-Nr. G-G100 Gundelfingen

Meal Prep - Clever Vorkochen im stressigen Alltag

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin
Wann: Mo., 09.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Prof.-Bamann-Str. 20
Gebühr: 15,00 €

Jeden Tag gesund und frisch kochen und nebenbei den Job, Familie und Haushalt schmeißen? Bereiten Sie leckere Gerichte ganz einfach vor und sparen Sie sich im hektischen Alltag wertvolle Zeit! In diesem Vortrag bekommen Sie nützliche Tipps und Tricks zum Thema Meal Prep (englisch: Meal Preparation).

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen

Nahrung als Medizin

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN DURCH DIE RICHTIGE AUSWAHL DER LEBENSMITTEL

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Di., 10.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
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. G-G104 Gundelfingen

Gesunde Pausenbox schnell gezaubert

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin
Wann: Mo., 20.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Prof.-Bamann-Str. 20
Gebühr: 15,00 €

Ob im Kindergarten oder in der Schule – gesunde und leckere Pausenbrote sind das A und O für die Kids. Welche Nährstoffe brauchen sie? Wie lässt sich das mit einem Pausen-Baukasten ganz einfach umsetzen? In diesem Vortrag (bestehend aus einem Theorie- und einem Rezeptteil) werden Sie zum Pausenbrot-Profi!

Kurs-Nr. G-G106 Gundelfingen

Wasser - Elixir des Lebens

Leitung: Karin Lenz, Gesundheitsberaterin
Wann: Di., 16.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,
Gebühr: 10,00 €

Wasser ist die Quelle des Lebens, es spielt eine entscheidende Rolle für unser Leben. Das Trinken von sauberem Wasser ist Grundstein gesunden Lebens. Sie sollten wissen, WAS Sie



trinken. Sauberes Wasser ist Gesundheit! Wie können wir Wasser genießen, das sicher und sauber ist und dabei einen gesunden Lebensstil unterstützt? Und wie können wir dabei unserer Erde Gutes tun?

An diesem Abend lernen Sie mögliche Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität kennen.

Kurs-Nr. A-G010 Aschberg

Power statt sauer 1 Grundlagen der Entsäuerung

Leitung: Beate Pesch, Yvonne Hanke-Pesch
Wann: Di., 14.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 14,00 €, zzgl. Materialkosten

Unser Körper hat es tagtäglich mit den beiden Gegenspielen Säuren und Basen zu tun. Ungesunde Nahrung, Bewegungsmangel, Stress und vieles mehr beeinflusst unseren Stoffwechsel und kann langfristig zu einer Disbalance im Säuren-Basen-Haushalt führen. Dies kann Müdigkeit, allgemeines Unwohlsein oder später dann auch Krankheiten zur Folge haben.



Thomas Roch

Osteopath
Heilpraktiker (B.sc.)

**Terminvereinbarung unter
08292 965758**

osteopathie.roch@icloud.com

Hauptstraße 52
86494 Emersacker





ben. Gönnen Sie sich deshalb regelmäßig eine Zeit der Entgiftung! Eine Entsäuerung ist ein Neustart für Ihren Stoffwechsel und damit eine ausgezeichnete Möglichkeit für mehr Gesundheit und Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Ein so entlasteter Organismus aktiviert die Selbstheilungskräfte und regeneriert schneller. Vitalität und Wohlbefinden kehren zurück. Im Kurs erfahren Sie, wie einfach es ist auch im Alltag zu entsäuern. Sie erhalten ein umfangreiches Skript und ein wohltuendes basisches Handbad während des Kurses.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein kleines Handtuch, Materialkosten 3 € für Skript und Handbad.

Kurs-Nr. A-G011 Aschberg

Power statt sauer 2 Einführung in die basische Ernährung

Leitung: Beate Pesch, Yvonne Hanke-Pesch
Wann: Di., 21.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 14,00 €, zzgl. Materialkosten

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist wichtig für viele Funktionen des Körpers. Die moderne Ernährung (unter anderem Weißmehl, Fast Food, Süßigkeiten), aber auch hektisches

Essen belastet den Körper und übersäuert ihn. Dadurch wird unser Säure-Basen-Gleichgewicht gestört und notwendige Vorgänge laufen dann nicht mehr so ab wie es für unsere Gesundheit wichtig wäre. Basenreiche Ernährung hilft Säuren zu neutralisieren. So muss der Körper nicht auf seine Reserven zurückgreifen. In diesem Vortrag stellen die Dozentinnen basenreiche Lebensmittel vor, zeigen versteckte Säurequellen auf und geben Tipps wie die Teilnehmer Ihren Alltag schon in kleinen Schritten ‚basischer‘ gestalten können. Im Kurs werden kleine Kostproben gereicht.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Materialkosten 3 € für basische Kostproben.

Kurs-Nr. Z-G628 Zusamthal

Basenfasten: mit mehr Vitalität und Wohlbefinden ins neue Jahr!

Leitung: Kerstin Hiemer, Ernährungs- und Fastenberaterin
Wann: 4 Termine: Do, 25.01.24, 19:00 - 20:30 Uhr, Sa, 27.01.24, 19:00 - 20:30 Uhr, Mo, 29.01.24, 19:00 - 20:30 Uhr und Mi, 31.01.24, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 35,00 €

Entdecken Sie die Kraft des Basenfastens in unserem Kurs! Erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper von Säuren befreien und das natürliche Gleichgewicht wiederherstellen können. Lernen Sie leckere Rezepte, Detox-Techniken und den richtigen Umgang mit basischen Lebensmitteln. Sie erleben eine Reise zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Starten Sie jetzt und spüren Sie die positiven Veränderungen! Bei bestimmten Erkrankungen oder in der Schwangerschaft sollten Sie vor der Teilnahme Ihren Arzt konsultieren. Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Wasser, Schreibzeug.

Kurs-Nr. A-G004 Aschberg

Einladung zum Infoabend „Heilfasten nach Dr. Buchinger“

Leitung: Christine Stadler, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 04.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten

Der Herbst ist eine gute Zeit zum Fasten. Früher fasteten die Menschen in der Zeit von Martini bis Weihnachten. Nach den schönen Sommermonaten und den vielen Biergartenbesuchen mit Radler und Grillwurst, wird es Zeit, den Körper wieder zu „reinigen“. Wie das möglich ist, erfahren Sie an diesem Abend. Die Kursleitung wird es Ihnen erklären und es Ihnen auch „schmackhaft“ machen.

Mit der Heilfastenwoche nach Buchinger helfen Sie Ihrem Körper gut durch die Wintermonate zu kommen.

Geeignete Termine zum Fasten und viele hilfreiche Tipps dazu erhalten Sie an diesem Infoabend.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Materialkosten für Skript: 5,00 €

Kurs-Nr. L-G307 Lauingen

Reizdarmsyndrom – Ursachen und Lösungen

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Di., 26.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

Circa 10 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter dem Reizdarmsyndrom. Die klassische Meinung: „Reizdarm ist unheilbar“, doch dies ist „falsch“!

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum sich Darmprobleme entwickeln können und was Sie Positives für Ihre Verdauung tun können, damit Sie mit mehr Wohlbefinden und Lebensqualität ihr Leben wieder genießen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

Rund um den Stoffwechsel inkl. Messung

Leitung: Lisa Beck
Wann: Di., 14.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
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 erläutern, 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 (30,00 €) sind direkt vor Ort an die Kursleiterin zu bezahlen.

Kurs-Nr. G-G103 Gundelfingen

Chronische Schmerzen – Ursachen und Lösungen

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mi., 27.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,
Gebühr: 10,00 €

Schmerzen sind das Warnsystem unseres Körpers, sie signalisieren uns damit: „Achtung hier stimmt etwas nicht!“ Schmerz hat immer einen Sinn, denn er schützt unseren Körper. Auch wenn schon jahrelang chronische Schmerzen bestehen kann man diese wieder loswerden.

In diesem Vortrag klären wir die Fragen: Warum haben wir Schmerzen? Wie entstehen sie? Welchen Zweck hat chronischer Schmerz? Was kann man selbst unternehmen?

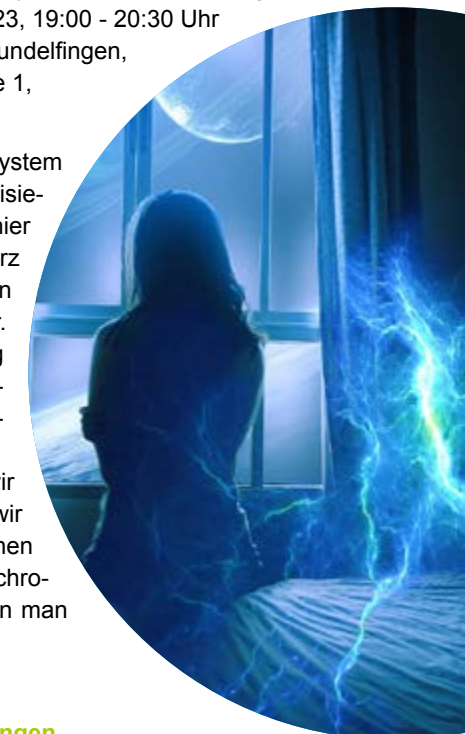
Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen

Diagnose Hashimoto? Ursachen und Lösungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mi., 04.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,
Gebühr: 10,00 €

In diesem Vortrag lernen Sie zu verstehen, warum und wie sich das Krankheitsbild Hashimoto entwickeln kann und wie Sie selbst aktiv Ihr Beschwerdebild positiv beeinflussen können. Ernährung, Bewegung und der richtige Umgang mit Stress sind wichtige Schlüsselpunkte, um eine ursachenorientierte Lösung für die Autoimmunerkrankung zu finden.

An diesem Abend lernen Sie mögliche Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität kennen.



IHR FREUNDLICHER OPEL-PARTNER



AUTOHAUS RUDHART

89520 Heidenheim
In den Tieräckern 21
Tel. 0 73 21/3 59 90

89415 Lauingen
Dillinger Str. 7
Tel. 0 90 72/9 52 20

Autohaus Rudhart GmbH • www.rudhart.de





Seit über 20 Jahren Ihr Fahrrad und E-Bike-Spezialist in der Region!

Über 200 E-Bikes LAGERND und SOFORT VERFÜGBAR! Mit großer Meisterwerkstatt!

QUALITÄT UND SERVICE SIND UNSERE STÄRKEN! Werner-von-Siemens-Str. 15 89415 Lauingen

**Kurs-Nr. Z-G629 Zusamtal****Gut Schlafen**

Leitung: Christine Böhner, M.A. Pädagogik/ Psychologie
Wann: Do., 28.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 10,00 €

An diesem Abend werden die Ursachen und Folgen von Schlafstörungen beleuchtet, vor allem aber Lösungen aufgezeigt, wie Betroffene wieder besser ein- und durchschlafen können und die Schlafqualität gesteigert werden kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen**Endlich gut schlafen!****WIE IMMUNSYSTEM, GEHIRN UND STOFFWECHSEL UNSEREN SCHLAF BEEINFLUSSEN**

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mo., 09.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
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. L-G305 Lauingen**Stimme - gesund und belastbar
Stimmhygiene und -übungen**

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: 2 x ab Di., 16.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 21,00 €

Die Stimme ist ein wichtiges Instrument in allen Bereichen - privat und beruflich. Häufig wird die große Bedeutung einer gesunden, belastbaren und wohlklingenden Stimme unterschätzt. Sie erhalten im Kurs eine theoretische Einführung und Tipps zur Stimmhygiene. Wir führen praktische Übungen durch, die Sie in Ihren Alltag gut integrieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G309 Lauingen**Naturheilkundliche Therapien bei Augenerkrankungen**

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Do., 18.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 13,00 €

Der Sehvorgang gehört zu den komplexesten Vorgängen, zu denen unser Körper fähig ist. Leider werden Augenerkrankungen des höheren Alters mittlerweile häufiger bei Menschen im mittleren Lebensalter diagnostiziert. Ist dem entgegenzuwirken? Die Dozentin erklärt in diesem Vortrag die häufigsten Erkrankungsbilder der Augen und informiert über mögliche Therapieformen und Behandlungsmöglichkeiten, so dass die Möglichkeit besteht, die Augenerkrankungen hinauszuzögern, aufzuhalten, zu mindern oder zu heilen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen**Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

Leitung: Frau Renner, Malteser
Wann: Sa., 07.10.2023, 09:00 - 15:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 38,00 €

Bei kindlichen Expeditionen sind Unfälle vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Wir vermitteln Ihnen in diesem Kurs alles, was Sie im Notfall wissen müssen. Neben dem Verhalten bei Kindernotfällen bleiben auch die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht außer Acht.

Schwerpunkte der Ausbildung sind u.a.:

- die Verhinderung von Unfällen
- das Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern sowie Erwachsenen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- sowie Pseudokrapp, Asthma und Allergien.

Teilnehmergruppe: Eltern, Großeltern, Babysitter, Jugendgruppenleiter etc. Dieser Kurs ist NICHT geeignet für Erzieher*innen, Tagesmütter oder Kindertageseinrichtungen!

Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen**Demenz einfach erklärt**

Leitung: Frau Renner, Malteser
Wann: Do., 09.11.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 15,00 €

Demenz ist eine Krankheit, die jeden Menschen treffen kann. Betroffene schämen sich aber oft dafür, dass ihr Gedächtnis

sie im Stich lässt und versuchen daher, die Krankheit so lange wie möglich zu verheimlichen. Nach der Diagnose stellt sich die Frage: „Wie geht es jetzt weiter“? Im Vortrag, werden Ihnen Grundkenntnisse über die Krankheit und ihren Verlauf vermittelt und an Beispielen erläutert, wie der Umgang mit einem Demenzkranken verbessert werden kann.

Kurs-Nr. L-G310 Lauingen**Fit und beweglich bis ins hohe Alter**

Leitung: Christine Trennheuser, Heilpraktikerin, Fitnesstrainerin mit DOSB Lizenz
Wann: Fr., 24.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

In diesem Vortrag bekommen Sie genügend Vorschläge, um den Alterungsprozess zu verzögern. Sie erhalten Tipps und Ratschläge, ebenso wird die Referentin mit Ihnen aktiv kleine Bewegungsspiele und einfache Übungen ausprobieren, die sie locker in Ihren Alltag integrieren können.

Welche Nahrungsmittel soll man reduzieren, welche im Speiseplan integrieren? Was kann man bei bereits bestehenden Krankheiten noch zur Verbesserung unternehmen? Weitere ähnliche Fragen werden beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-G684 Zusamtal**Meine Energiebalance****VOM STRESSMODUS IN DEN ENERGIEMODUS**

Leitung: Christine Böhner, M.A. Pädagogik/ Psychologie
Wann: Di., 05.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 10,00 €

Dieses Seminar ermöglicht es Ihnen, einerseits Ihre individuellen Energieräuber zu identifizieren und abzubauen und andererseits Ihre Energiequellen zu erkennen und zu nutzen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit ungünstigen

Müde? Gestresst? Wie wärs mit echter Erholung?

Wir kümmern uns um Ihren guten Schlaf.

Betten • Matratzen • Kissen
• Boxspringbetten

Bettenfachhändler des
Jahres 2018, 2020 und 2023



www.betten-deisler.de



**Kurs-Nr. Z-G685 Zusamtal****Rituelles Räuchern wieder neu entdeckt!**

Leitung: Silvia Fischer, Fachausbildung rituelles Räuchern und systemische Homöopathie
Wann: 3 x ab Do., 16.11.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 30,00 €

Glimmende Kohle, ein leises Knistern, Duft steigt auf, während der Rauch Bilder in die Luft malt. Räuchern wirkt auf all unsere Sinne, führt uns in die Stille, zu unseren Wurzeln. Es klärt den Geist, nährt die Seele und reinigt die Umgebung. Unsere Vorfahren wussten dies, deshalb gestalteten sie Räucherrituale zu allen wichtigen Anlässen des Lebens, z.B. um Tod und Trauerprozesse zu begleiten, um schwere Schicksalsschläge besser zu verarbeiten oder um sich mit dem Segensstrom der Ahnen zu verbinden. Außerdem sind Räuchern und Rituale wichtige Werkzeuge, um Häuser und Wohnungen von energetischen und emotionalen Altlasten zu reinigen. Besonders bekannt ist das Räuchern in den Raunächten, um Heim und Hof vor Krankheit und Unglück zu schützen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Gedankenmustern, Antreiben und Glaubenssätzen sowie mit der Macht unserer Gedanken. Übungen aus der Positiven Psychologie füllen Ihren Energiespeicher wieder auf.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G687 Zusamtal**Zeit zum Vollen Mond**

Leitung: Silvia Fischer
Wann: 2 Abende: Do., 26.10.2023, 20:00 - 22:00 Uhr und Mo., 27.11.2023, 20:00 - 22:00 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 20,00 €

Besinnung, Ritual, Räuchern! Seit jeher umgibt den Vollmond eine besondere Atmosphäre. Er bewegt nicht nur die Wasser der Ozeane, sondern auch unsere inneren Wasser. Auch der weibliche Zyklus schwingt in seinem Rhythmus. Der Mondkalender ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. An zwei Abenden wollen wir uns in unterschiedlicher Weise auf die Zeitqualität, hin zum vollen Mond, einstellen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs-Nr. Z-G686 Zusamtal**Raunächte:
„Zeit außerhalb der Zeit“**

Leitung: Silvia Fischer, Fachausbildung rituelles Räuchern und systemische Homöopathie
Wann: 3 Termine: Do., 28.12.2023, 19:30 - 22:00 Uhr, Do., 04.01.2024, 19:30-22:00 Uhr und Fr., 05.01.2024, 16:00-17:30 Uhr: Besuch der sog. „Schwarzen Krippe“ in der Schlosskapelle Hohenreichen
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 40,00 €

Das wilde Heer geht um, Erde und Kosmos tanzen im wilden Reigen. Die zwölf heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem 6. Januar gelten seit jeher als „Zeit, außerhalb der Zeit“,

als Zwischenzeit. Immer schon wurden sie von den Alten genutzt, um die Vergangenheit zu heilen, das Jetzt zu beleben und die Zukunft zu erahnen. Wie greifbar nahe das sein kann, wollen wir uns anschauen beim Besuch einer einzigartigen, sog. „Schwarzen Krippe“, entstanden im 19. Jahrhundert. Diese Art der Krippendarstellung war im Barock sehr modern. Ich lade Sie herzlich ein, diese Zeit bewusst zu gestalten mit Innehalten, Meditation und Räuchern.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Alternative Heilmethoden**Kurs-Nr. A-G009 Aschberg****Kinesio... WAS?
Kinesiologie = Muskeltest**

Leitung: Gabriella Mischkolzi
Wann: 10 x ab Mo., 09.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
 Kurs findet 14-tätig statt.
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 72,00 €

In der Kinesiologie geht man davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Somit kann mit der Methode der Kinesiologie der Blockadenpunkt der Energie UND die damit verbundene Lösung, um wieder ins Fließen zu kommen, gezeigt und ermittelt werden. Die Dozentin kam durch Krankheit (=Energietau) mit der Kinesiologie in Berührung und war von dieser Methode fasziniert und nutzt sie um z.B. die richtigen Mittel bei Erkältung, aber auch Unverträglichkeiten bei Lebensmitteln zu ermitteln. Und vieles, vieles mehr... In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Kinesiologie in Ihrem Alltag anwenden können. Die Theorie wird zugleich in Partnerübungen, sowie in Einzelübungen in die Praxis umgesetzt. Ziel ist es, Ihnen die Kinesiologie als Methode der Selbstermächtigung nahe zu bringen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block, Getränk, Neugierde.

Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen**Über die Hände den Körper therapieren**

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 10.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 10,00 €

Über eine Massage der Hände lassen sich nicht nur Erkrankungen an den Händen, sondern über die dortigen Reflexzonen Beschwerden am ganzen Körper therapieren. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden wir uns gegenseitig oder selbst die Hände nach Anleitung massieren.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Materialkosten: 3,00 € für das Skript.

**R.E.S.E.T.®-Basis
Kiefern Gelenksentspannung:
entspannter Kiefer-Körper****Kurs-Nr. Z-G726 Zusamtal**

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Di., 10.10.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mo., 13.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 16,00 €, zzgl. 18,00 € Materialkosten

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnspannen, 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 gespanntes 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, Schreibzeug.

Kurs-Nr. A-G005 Aschberg**Gut gewappnet
in die kalte Jahreszeit**

Leitung: Christine Stadler, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 25.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €

Es ist Herbst, es wird kühler und die Erkältungswelle rollt wieder auf uns zu, bzw. sie hat uns schon im Griff. Denkt an die kleinen Helferlein, die die Natur uns bietet.







Mietstation



Baggerarbeiten



Pflasterbau



Erlebnis-Event





Industriestr. 20 - 27 89423 Gundelfingen Tel. : 09073 7075 Info@Naegele-AG.de



Welche das sind, wie sie sinnvoll angewendet werden und was es sonst noch so an Tipps und Möglichkeiten gibt, erfahren Sie an diesem Infoabend.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Teetasse

Kurs-Nr. W-G506 Wittislingen

Ohrenkerzentherapie und Praxis

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 14.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €

Ohrkerzen bündeln die heilsamen Kräfte von Wärme und ätherischen Ölen. Die abbrennende Kerze aus Baumwolle, Bienenwachs und Kräutern erzeugt sanfte wohltuende Schwingungen, die die Ohrstruktur stimulieren und in den oberen Atemwegen für Druckausgleich sorgen. Energiepunkte und Reflexzonen werden angeregt – das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung und gleichzeitig eine intensive Anregung des körpereigenen Immunsystems. Bei Schnupfen, Nebenhöhlenproblemen und Kopfschmerzen, bei Ohrgeräuschen und -schmerzen, zur Immunstärkung aber auch bei Stresssymptomen u.v.a. helfen Ohrkerzen die Beschwerden zu lindern. Nach einem theoretischen Teil mit Wissenswertem über die Ohrkerzen schließt sich im praktischen Teil eine gegenseitige Ohrkerzenbehandlung an.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, zwei Decken, Wollsocken, Schreibzeug und Mütze, Materialkosten: 15,00 € für Ohrkerzen und Skript.

Kurs-Nr. W-G500 Wittislingen

Kuranwendungen mit Schüssler-Salzen

Leitung: Roswitha Ziegler-Wörner
Wann: Mi., 15.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 10,00 €

Schnelle, einfach und wirksame Anwendungen von verschiedenen Kuren mit Schüssler Salzen können dem Organismus und dem Körper helfen auf schonende Art wieder fit zu werden.

Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen

Akupressur - Energie zum Fließen bringen

Leitung: Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: Do., 23.11.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,
Gebühr: 12,00 €

Müde, schlecht gelaunt, verspannt? Tagsüber Stress, nachts Gedankenkarussell? Die Selbstmassage Anmo steht für streichen, drücken oder klopfen. Damit können Sie sich jederzeit selbst helfen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, Ihr Wohlbefinden zu fördern und gesund zu bleiben. Statt Akupunkturnadeln nutzen Sie Ihre Finger, bringen so Ihre Energie (Qi) wieder ins Fließen und lindern Verspannungen.

An diesem Abend bekommen Sie Anregungen, um alltägliche Wehwehchen anzugehen. Seien es die verstopfte Nase und Husten in der kalten Jahreszeit, seien es Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen. Mit dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin um Akupressur können Sie sich jederzeit und überall etwas Gutes tun. Schließlich haben Sie Ihre Hände zu Hause, am Arbeitsplatz und auf Reisen immer dabei. Es sind keine Voraussetzungen nötig - willkommen sind alle, die sich etwas Gutes tun wollen.

Kurs-Nr. Z-G723 Zusamtal

Wickel und Auflagen

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 25.10.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 16,00 €

Wickel und Auflagen gehören zur traditionellen Gesundheits- und Krankenpflege und sind heute wieder zunehmend Bestandteil pflegetherapeutischer Möglichkeiten. Sie lassen sich ideal mit anderen Pflegemethoden kombinieren, sie stellen eine sanfte Alternative zu herkömmlichen Prophylaxen dar, sie verschaffen bei häufig auftretenden Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe, Schlafstörungen, Verstopfung, Verschleimung, Entzündungen usw. schnell Linderung, sie haben eine ganzheitliche Wirkung auf Körper und Seele, sie lassen den kleinen und großen Patienten individuelle Zuwendung erfahren, die zur Genesung beitragen. Sie werden über den Sinn, Zweck und Wirkung dieser Anwendungen, aber auch über die

Grenzen und Gefahren informiert. Allgemeine Grundsätze und Grundregeln, die für die Durchführung aller Wickel und Auflagen gelten, werden behandelt und ergänzt durch viele praktische Tipps, die die Anwendung im Pflegefall erleichtern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G308 Lauingen

Heilsame Wickel und Auflagen für Jung und Alt

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Sa., 25.11.2023, 13:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 29,00 €

„Wickel tun einfach nur gut. Und: Sie wirken!“ Mit diesem Zitat beschreiben die Autorinnen Bernadette Bächle-Helde und Ursel Bühring in ihrem Buch „Heilsame Wickel und Auflagen“ kurz und prägnant die Wirkung von Wickeln und Auflagen. Früher waren diese therapeutischen Anwendungen selbstverständlicher Bestandteil bei vielen Krankheitsbildern. In diesem Kurs erlernen Sie für eine Vielzahl von Erkrankungen das nötige Know-how für Wickel in Theorie und in der praktischen Anwendung. Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer einen Brust-, Leber- oder Unterleibswickel.

Bitte mitbringen: Materialkosten 3,00 € und 12,00 € für das Skript; 2 Wolldecken, 1 Kissen, Gymnastikmatte, 1 Badehandtuch, Wollsocken, bequeme Bekleidung, 2 Wärmflaschen, Wickeltücher sofern vorhanden, Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G728 Zusamtal

Jin Shin Jyutsu: Klangströmen: Sei das Strahlen, das Du bist!

Leitung: Silvia Fischer, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Wann: 4 x ab Mo., 08.01.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 40,00 €

Die besondere Musik webt einen herrlichen Klangteppich, der den/die ZuhörerIn in sein Innerstes tragen kann. Mit dem Klangströmen gelingt es auf wunderbare Weise, die Welt der Klänge mit der Kunst des Jin Shin Jyutsu (JSJ) zu verbinden und dessen Wirkung zu verstärken. JSJ ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Neben dem Blutkreislauf hat der Körper auch einen Energiekreislauf. Gesundheit und Wohlbefinden sind vom freien Fluss dieser Energieströme abhängig. Werden Energiebahnen blockiert, kann das entsprechende Reaktionen im Körper hervorrufen, z.B. Verspannungen, Erschöpfungszustände, Einschlafstörungen, etc. JSJ-Klangströmen bringt Ausgeglichenheit in den Energiekreislauf unseres Körpers, dies fördert seelisches und körperliches Wohlbefinden und stärkt die in jedem von uns eigene, tiefergründige Selbstheilungskraft.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Aromatherapie

Kurs-Nr. G-G101 Gundelfingen

Aromatherapie - Die Kraft der ätherischen Öle I

Leitung: Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Mo., 16.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Prof.-Bamann-Str. 20
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. G-G102 Gundelfingen

Aromatherapie - Die Kraft der ätherischen Öle II

Leitung: Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Mo., 13.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Prof.-Bamann-Str. 20
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.

Kurs-Nr. G-G107 Gundelfingen

Stress & Emotionen mit ätherischen Ölen begleiten

Leitung: Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Mo., 15.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Prof.-Bamann-Str. 20
Gebühr: 15,00 €

Wussten Sie, dass ätherische Zitrusöle stimmungsaufhellend wirken? Die natürlichen Essenzen können aufgrund ihrer unterschiedlichen Eigenschaften bei emotionalen Achterbahnfahrten sehr gut unterstützen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie ätherischen Öle Sie bei Stress und starken Gefühlen unterstützen können.



Homöopathie

Kurs-Nr. Z-G720 **Zusamtal**

Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 04.10.2023, 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., 11.10.2023, 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-G725 **Zusamtal**

Seelische Wunden heilen mit Homöopathie

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: 3 x ab Mi., 15.11.2023, 20:00 - 22:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 36,00 €

Als Ursache für akute oder chronische Erkrankungen sind erschreckend häufig seelische Verletzungen zu erkennen. Schwere seelische Schocks, wie schwere Krankheiten in der Familie, gescheiterte Beziehungen, Trennungen, Todesfälle, Kriegserlebnisse oder Traumata der ersten Lebensjahre wie eine schwere Geburt, Trennung von den Eltern, Missbrauch, aber auch subtilere Formen der seelischen Verletzungen, blockieren den dynamischen Fluss der Lebensenergie, der sog. „Dynamis“ nach Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie. Diese Blockade ist zunächst eine lebensrettende Schutzmaßnahme des Organismus vor weiterer Verletzung. Diese bewussten oder meist unbewussten Anspannungen und Verkrampfungen produzieren auf die Dauer Krankheitssymptome, die als Hilfeschrei des Organismus verstanden werden können, heilend auf die zugrunde liegenden seelischen Verletzungen einzuwirken. Häufig wird versucht, das Symptom zu beseitigen anstatt die Ursache aufzudecken. Oft heißt es „die Zeit heilt alle Wunden“, aber nur allzu oft wird die Wunde zudeckt und gärt im Stillen weiter, wie die Auswirkungen von Kriegserlebnissen von vor 50 Jahren auf die Gesundheit im-

mer wieder belegen. Die Kraft homöopathischer Arzneimittel kann ein Schlüssel für einen beginnenden Heilungsprozess sein. An drei Abenden werden verschiedene Arzneien zum Thema aktueller und lange zurückliegender seelischer Verletzungen vorgestellt.

Am Buß- und Betttag findet der Kurs statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Führungen

Kurs-Nr. L-G300 **Lauingen**

Pilzkunde: Zum Pilzesammeln ins Pfannental

Leitung: Winfried Brandmaier, Pilzberater
Wann: Fr., 22.09.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz vor dem Pfannentalhaus
Gebühr: 10,00 €

Was ist schöner für Naturliebhaber und Pilzfreunde, als in die „Schwammerl zu gehen“? Winfried Brandmaier, Pilzberater und Mitglied in der Bay. Mykologischen Gesellschaft e. V., vermittelt dazu das notwendige Wissen. Gemeinsam werden Sie auf Pilzsuche im Wald beim Pfannentalhaus gehen. Bei jedem Fund wird Sie der Spezialist über die Pilzmerkmale und Unterschiede aufklären. Nach der Wanderung bleibt noch Zeit für die Beantwortung offener Fragen. Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Korb, Messer, wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen.

Frauen-Gesundheit

Kurs-Nr. W-G523 **Wittislingen**

Ernährung in den Wechseljahren

Leitung: Lisa Beck
Wann: Di., 24.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 11,00 €

Der Beginn der Wechseljahre geht oft mit massiven körperlichen und emotionalen Begleiterscheinungen einher. Häufig sind Hormone der letzte Ausweg. Dabei lassen sich die Beschwerden auch mit einer angepassten Ernährung lindern. Der Vortrag beschäftigt sich mit den Grundfragen zur richtigen Ernährung in den Wechseljahren. Wie sollte man sich ernähren? Welche Lebensmittel sind besonders gut? Wie kann man Essgewohnheiten vorbeugend anpassen, um gut durch die Wechseljahre zu kommen?

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. G-G108 **Gundelfingen**

Von Frau zu Frau - Frauen in den Wechseljahren

Leitung: Karin Lenz, Gesundheitsberaterin
Wann: Di., 24.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,
Gebühr: 10,00 €

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Veränderung der Körperform und so vieles mehr. Jede Frau kann etwas Anderes darüber erzählen. Aber warum ist das so und was kann FRAU für sich tun, um gut durch die Wechseljahre zu kommen? Über all das werden wir an diesem Abend ganz ungezwungen sprechen.

Kurs-Nr. Z-G724 **Zusamtal**

Die Wechseljahre der Frau

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 08.11.2023, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 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, Gebärmutterensenkung, Trockenheit der vaginalen Schleimhäute usw. können mit dem richtig gewählten Einzelmittel maßgeblich gelindert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. A-G006 **Aschberg**

Frauen und ihr „Hormonorchester“

Leitung: Christine Stadler, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 24.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €

Im Leben einer Frau geht es öfter rund - Gefühle erleben „Hochzeiten“ und „Tiefpunkte“. Für die Männerwelt sind wir oft ein „Buch mit 7 Siegeln“. Warum dies so ist, warum dies auch wichtig ist und wie „Frau“ sich unterstützen kann, um gut mit den Gefühlsschwankungen klar zu kommen, erläutert Ihnen die Heilpraktikerin Christine Stadler.

Mit einfachen Tipps kann sich jedes Mädchen - egal in welchem Alter - gut selbst helfen, gut durch ihre Tage zu kommen.

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





Einblicke für jeden Lebensabschnitt erhalten Sie an diesem Abend.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Teetasse.

Beckenboden-Kurse

Beckenboden-Kurse finden Sie auf Seite 88.

YOGA

Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G656 Zusamtal

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 7 x ab Fr., 22.09.2023, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

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. Der Kurs entfällt am 13.10.23.

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: 10 x ab Do., 28.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 72,00 €

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. W-G524 Wittislingen

Hatha Yoga Classic

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 5 x ab Mo., 02.10.2023, 08:30 - 10:00 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 Herz-Kreislaufsystem 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 geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

Kurs-Nr. L-G312 Lauingen

Hatha-Yoga am Morgen

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 10 x ab Mi., 04.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str. 3b, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

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 langsamen Tempo das Sonnengebet, regenerierende Asana, Atemübungen (Pranayama) sowie die Kunst der Tiefenentspannung mit Klangschale. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

(Kurs findet auch am Buß- und Bettag 22.11.23 statt.)

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kissen.

Hatha-Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. G-G118 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 9 x ab Fr., 13.10.2023, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 63,00 €

Kurs-Nr. G-G120 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 9 x ab Fr., 13.10.2023, 10:30 - 11:45 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 63,00 €

Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 4 x ab Fr., 12.01.2024, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. G-G121 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 4 x ab Fr., 12.01.2024, 10:30 - 11:45 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 28,00 €

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-G657 Zusamtal

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 7 x ab Fr., 24.11.2023, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

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 abzu-

GESUNDHEIT



bauen. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitness-Niveau geeignet. Der Kurs entfällt am 22.12.23.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung.

Yoga am Nachmittag / Abend

Kurs-Nr. L-G314 Lauingen

Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 13 x ab Fr., 15.09.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
(Kein Kurs am 20.10.2023)
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, 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.

Bitte mitbringen: Unterlage, leichte warme Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. G-G122 Gundelfingen

Vinyasa Yoga - Yoga im Flow

Leitung: Steffi Kling, Yoga-Lehrerin (RYT 200)
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 18:00 - 19:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 70,00 €

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Atem und Bewegung verbunden werden. Die Übergänge zwischen den einzelnen Asanas sind fließend, wodurch ein meditativer Bewegungsablauf entsteht. Nach einer Erwärmung wird in diesem Kurs Vinyasa Yoga geübt, zum Abschluss folgt eine geführte Tiefenentspannung.

Durch den Einsatz von Blöcken und Gurten kann jeder bestmöglich entsprechend seiner persönlichen Beweglichkeit üben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Kleidung für Entspannung.

**Kurs-Nr. W-G531 Wittislingen****Yoga am Abend**

Leitung: Christine Burdack
Wann: 18 x ab Do., 14.09.2023, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 78,00 €

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.

Hatha-Yoga**Kurs-Nr. Z-G660 Zusamtal**

Leitung: Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)
Wann: 8 x ab Di., 26.09.2023, 18:00 - 19:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 62,00 €

Kurs-Nr. Z-G661 Zusamtal

Leitung: Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)
Wann: 8 x ab Di., 26.09.2023, 19:15 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 62,00 €

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.

Kurs-Nr. Z-G662 Zusamtal**Hatha- und Yin-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 9 x ab Mi., 27.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 70,00 €

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. Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

Bitte mitbringen: sehr bequeme, nicht einengende Freizeitkleidung, warme Socken, leichte Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen.

Kurs-Nr. L-G311 Lauingen**Yoga-Glück erfahren****FÜR SPORTLICHE ANFÄNGER UND YOGA-ERFAHRENE**

Leitung: Caroline Danner, Yogalehrerin
Wann: 10 x ab Mi., 27.09.2023, 17:30 - 18:45 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

Achtsame Yogahaltungen (Asanas) und Meditationen ermöglichen Ihnen, Wohlbefinden und Glück in sich selbst zu finden, das Gefühl völliger Entspannung zu erfahren, neue Energie für den Alltag zu tanken und Ihr Immunsystem zu stärken.

Kein Kurs am 22.11.23 (Buß- und Betttag)

Bitte mitbringen: Yogamatte (rutschfest), Yogakissen, Decke, warme Socken.

Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen**Hatha Yoga - Stille und Aktivität in der Bewegung****FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Leitung: Ulrike Menschig
Wann: 15 x ab Fr., 29.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 90,00 €

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-G665 Zusamtal**Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen**

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 6 x ab Fr., 29.09.2023, 19:05 - 20:05 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. Der Kurs entfällt am 13.10.23.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. L-G313 Lauingen**Hatha-Yoga Beweglichkeit - Kraft - Entspannung**

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 10 x ab Mo., 02.10.2023, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

Yoga ist ein Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen befreien uns von Verspannung 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.

Kurs-Nr. L-G337 Lauingen**Hatha-Yoga – Entspannt den Tag beenden FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 12 x ab Do., 12.10.2023, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 82,00 €

Hatha-Yoga trainiert das Bewusstsein – das bewusste Sein – in Körper, Atem und Geist. Mit Körper- und Atemübungen bringen wir unsere Aufmerksamkeit ins Jetzt und entwickeln Achtsamkeit für unser Tun und Denken in diesem Augenblick. So können wir individuell erfahren, wie nach einem bewegten Alltag der Geist zur Ruhe kommt und Stille und Entspannung Einzug halten können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen für meditative Übungen, evtl. warme Decke für Entspannungsübungen.

Hatha-Yoga am Nachmittag**Kurs-Nr. G-G116 Gundelfingen**

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 9 x ab Mi., 11.10.2023, 17:00 - 18:15 Uhr
Kurs auch am Buß- und Betttag (22.11.)
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 63,00 €

Kurs-Nr. G-G117 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 5 x ab Mi., 10.01.2024, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 35,00 €

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. L-G330 Lauingen

Kiefer-Yoga

Leitung: Ulrike Wagner, Atemkursleiterin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Kieferyoga Instructor
Wann: 8 x ab Di., 17.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr (Kein Kurs am 28.11.2023)
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 75,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, Zähneknirschen, Zahnspangen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Es hilft uns dabei die Ursache zu finden und nicht nur das Symptom zu bekämpfen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie die Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und gesamte Muskulatur, entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke anhand von Meditationen, Kieferübungen, anatomische Einblicke usw. Somit werden Sie viel neues „Werkzeug“ zum Ausüben für Zuhause bekommen.

Zur Info für alle Teilnehmer*innen, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben: der Kurs Kiefer-Yoga basiert auf ei-

ner anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs „R.E.S.E.T. - Basis Kiefergelenksentspannung“.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Schreibzeug, Getränk.

Yoga Workshops/Sessions

Kurs-Nr. W-G526 Wittislingen

Dein Yoganachmittag

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Sa., 07.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 33,00 €

Anti Stress – dein Werkzeugkoffer in stressigen Zeiten. Der Begriff „Stress“ hat in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Eine stark verändernde Welt, Belastungen im Alltag und Berufsleben sind nur Beispiele. Nutze diesen Nachmittag für eine kleine Auszeit vom Alltag und

lade deine Batterien wieder auf. Richtige Entspannung ist der Schlüssel trotz Herausforderungen ausgeglichen und gesund zu bleiben. Finde bei einer erdenden Yogastunde deine Ausrichtung nach Ruhe und Stabilität. Lerne verschiedenen Kurzentspannungstechniken und Atemübungen kennen, die du gut in einen stressigen Alltag einbauen kannst. Wir untersuchen in einem kleinen Gruppencoaching die Verbindung zu geistiger Einstellung und Stress umso unsere inneren Stressoren zu reduzieren.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug.

Kurs-Nr. W-G535 Wittislingen

Yogastunde mit Live Musik

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Fr., 01.12.2023, 18:30 - 19:50 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 21,00 €

Lass dich von uns mit Hilfe von Klängen durch eine fließende und zugleich meditative Yogastunde führen. Die Asanas (Körperhaltungen) und Meditationen werden durch den Klang unterstützt und tiefere Bewusstseinssebene werden angesprochen. Nach sanft fließenden Bewegungen wirst du Positionen aus dem Yin Yoga länger ohne Anspannung halten. Unterstützt durch Kissen kannst du vollkommen loslassen und fühlst dich getragen von den Klängen.

Sei gespannt auf eine Yogastunde mit Live Musik mit der Handpan.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug.

Kurs-Nr. W-G525 Wittislingen

Yin Yoga Stunde im Advent - Zeit zum Loslassen

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Fr., 15.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 22,00 €

Das Jahresende, ist ein guter Zeitpunkt zu verabschieden, was nicht mehr gebraucht wird. Altes festzuhalten kann beim Weitergehen und Vorankommen bremsen, einengen und begrenzen. Nimm dir in dieser meditativen Yin Yogastunde Zeit zu reflektieren um hinzuschauen, was du loslassen möchtest. Lass alle Anstrengung los und reduziere die Geschwindigkeit

GESUNDHEIT



in deinem Leben. Durch das lange und passive Verweilen in den Positionen kannst du besonders tief in eine Asana eintauchen und die Anspannung in der Muskulatur Stück für Stück loslassen. Unterstützung findest du mit Kissen um das Loslassen zu erleichtern. Anfänger/innen sind ebenso wie erfahrene Yogis herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

QI GONG

Kurs-Nr. Z-G640 Zusamtal

Die Mitte finden - mit Qi Gong durch Herbst und Winter

KURS FÜR TEILNEHMER MIT UND OHNE VORKENNTNISSE AM VORMITTAG

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 25.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Qi Gong bietet auch im Herbst und Winter genau das Richtige. Die wirkungsvollen Übungen verhelfen uns abgestimmt auf den Wandel der Jahreszeiten zu verbessertem körperlichen und seelischen Gleichgewicht. Sie fördern den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und dessen Bedürfnissen in der kalten und dunklen Zeit des Jahres. Qi Gong bedeutet beständiges Üben mit dem Qi, unserer Lebenskraft. In diesem Sinne können Fortgeschrittene wie auch Anfänger gemeinsam lernen. Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen im Wechsel mit eher meditativen Übungen steigern das Wohlbefinden, der ganze Körper wird geschmeidiger und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich.

Bitte mitbringen: flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.



Neue Heizung? Nichts leichter als das!

- ✓ 0,00 € Anschaffungskosten
- ✓ Bis zu 15 Jahre Garantie auf alles
- ✓ Sofortige Heizkostenersparnis
- ✚ Jährliche Wartung inklusive!

wolfrom
Wärme & Wasser



Oberer Saumweg 13,
89423 Gundelfingen
info@wolfrom.de
09073 2258

Jetzt beraten lassen +49 (0) 9073 2258



Die Mitte finden - mit Qi Gong durch Herbst und Winter

Kurs-Nr. L-G316 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 25.09.2023, 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., 25.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)
Gebühr: 49,00 €

Qi Gong bietet auch im Herbst und Winter genau das Richtige. Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen im Wechsel mit eher meditativen Einheiten steigern das Wohlbefinden, der ganze Körper wird geschmeidiger, die Abwehrkräfte gestärkt. Qi Gong bedeutet beständiges Üben mit dem Qi. In diesem Sinne können Fortgeschrittene wie auch Anfänger gemeinsam lernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache, bequeme Schuhe

Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal

Die Mitte finden - mit Qi Gong durch Herbst und Winter

KURS FÜR TEILNEHMER MIT UND OHNE VORKENNTNISSE AM ABEND

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Qi Gong bietet auch im Herbst und Winter genau das Richtige. Die wirkungsvollen Übungen verhelfen uns abgestimmt auf den Wandel der Jahreszeiten zu verbessertem körperlichen

und seelischen Gleichgewicht. Sie fördern den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und dessen Bedürfnissen in der kalten und dunklen Zeit des Jahres. Qi Gong bedeutet beständiges Üben mit dem Qi, unserer Lebenskraft. In diesem Sinne können Fortgeschrittene wie auch Anfänger gemeinsam lernen. Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen im Wechsel mit eher meditativen Übungen steigern das Wohlbefinden, der ganze Körper wird geschmeidiger und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich.

Bitte mitbringen: flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Kurs-Nr. Z-G642 Zusamtal

Die Mitte finden - mit Qi Gong durch Herbst und Winter

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Qi Gong bietet auch in diesem Herbst genau das Richtige. Traditionell steht in dieser Jahreszeit das Element Metall und damit die Lunge im Mittelpunkt. Sie ist für unsere Abwehrkräfte zuständig. Freieres Durchatmen verhilft zu mehr Klarheit und Gelassenheit, Trübes und Verbrauchtes können sich lösen. Damit lockern sich auch Anspannung und Verspannungen und wir können frohen Mutes und gelassen dem Element Wasser des Winters entgegengehen. Teilnahmevoraussetzung sind Vorkenntnisse aus mindestens einem Kurs.

Bitte mitbringen: flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.

Biegsam wie Bambus ruhig wie ein Berg – Qi Gong

Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen

Leitung: Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 11 x ab Mi., 27.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Leitung: Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 11 x ab Mi., 27.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Immer in Eile? Rückenschmerzen ohne Ende? Morgens gerädert, mittags Kopfweg, abends platt?



Hier das etwas andere Programm für Ihr Wohlbefinden – Qi Gong „für die Himmelssäule“, um die alltäglichen Verspannungen hinter sich zu lassen. Durch ausgewählte Übungen entspannen Sie Körper und Geist, kurbeln Ihr Immunsystem an und vertiefen die Atmung. Ganz ohne ein Super-Workout kehren Sie so dem Schmerz den Rücken und kommen zur Ruhe. Dann kann Ihre Energie wieder ungehindert fließen. Allmählich werden Sie beweglicher und vitaler dank besserer Körperausrichtung. Zudem verabschieden sich mit der Zeit manche Wehwehchen (Infektanfälligkeit oder Schlaflosigkeit). Zudem füllen Sie so Ihre Kraftreserven auf, die das heutige Leben so strapaziert.

Der Kurs eignet sich für alle, die sich Gutes tun wollen: Anfänger oder Geübte, selbst Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Decke oder Gymnastikmatte.

Kurs-Nr. G-G137 Gundelfingen

Qi Gong

Leitung: Birgit Holzwarth, Qi Gong-Trainerin
Wann: 12 x ab Do., 28.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 72,00 €

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 UND ENTSPANNUNG

Meditation

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 13 x ab Fr., 15.09.2023, 18:40 - 19:55 Uhr (Kein Kurs am 20.10.2023)
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 89,00 €

Meditation hat nichts mit Fantasiereisen, Stressabbau, Lotossitz 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.

Bitte mitbringen: Unterlage, leichte warme Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Meditation - Kontemplation

Kurs-Nr. G-G113 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 3 x ab Mo., 09.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr. G-G114 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 4 x ab Mo., 13.11.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 24,00 €

Wir machen deinen Schreibtisch

bunter

Handschrift
J.B. ROCH

Königstraße 13 · 89407 Dillingen
Tel. 09071 8575 · handschrift@roch.de

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.

Achtsamkeitskurse

Waldbaden - Shinrin-yoku Der Natur und sich ganz nah

Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Fr., 06.10.2023, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Pfannentalhaus
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr. L-G323 Lauingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Sa., 14.10.2023, 09:00 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr. G-G115 Gundelfingen

KURS III

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 4 x ab Mo., 08.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 24,00 €

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.

Sportschuhe kauft man in Gundelfingen

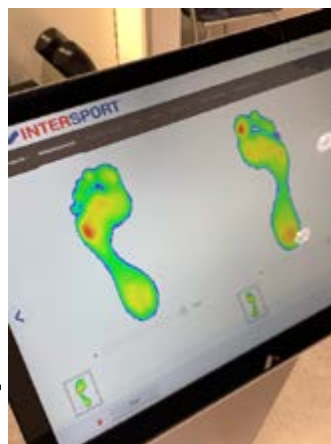
Knie-/Hüft-/ Rücken- oder Achillessehnen- probleme?

Unsere video-
gestützte Lauf-
und Bewegungs-
analyse garantiert
für jede Sportart
den passenden
Sportschuh!



dartfish VIDEOANALYSE und safesize 3D-Fußver- messung!

Optimale Schuhempfehlung
nach Millimetergenauer
Vermessung für folgende
Sportarten:
- Laufen / Joggen, Walking/
Nordic-Walking, Wandern/
Trekking / Outdoor, Handball,
Fußball, Skifahren



INTERSPORT
SEEßLE

Sport+Mode Seeßle
Bahnhofstraße 3
89423 Gundelfingen

Telefon (09073) 95800

www.sport-seessle.de • E-Mail: info@sport-seessle.de

Wo: Treffpunkt: Kapelle bei der Auwaldseebrücke
Lauingen (Mengele Kapelle)
Gebühr: 10,00 €

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 entsprechende Kleidung tragen.

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin
Wann: 8 x ab Di., 10.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 65,00 €

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, evtl. Meditationsskissen.

Kurs-Nr. Z-G681 Zusamtal

Atemkurs: Atem als Quelle der Kraft

Leitung: Kerstin Hiemer, Atemberaterin
Wann: 3 x ab Do., 12.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 25,00 €

Willkommen zu unserem Atemkurs, der Ihnen die Kraft des bewussten Atmens offenbart! Entdecken Sie die tiefgreifenden Vorteile einer verbesserten Atmung für Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Atemtechniken, die Entspannung fördern, Stress abbauen und Ihre Energie steigern können. Tauchen Sie ein in eine Welt des inneren Gleichgewichts und des Wohlbefindens. Lassen Sie uns gemeinsam die Magie des Atems erforschen und Ihr Leben positiv verändern. Beginnen Sie Ihre Reise zu einer bewussten Atmung noch heute! Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Kissen, Socken, Decke, Wasser, Schreibzeug.

Sanftes Bewegungstraining

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Kaha® und Aroha®

BEWEGUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Leitung: Dagmar Missbrandt, Kaha®- und Aroha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung
Wann: 8 x ab Mi., 27.09.2023, 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. Am Buß- und Bettag findet der Kurs statt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk.



**Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen****„Schwer beweglich“ - Gesundes Bewegen bei Übergewicht**

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 04.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 48,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die übergewichtig und in der Beweglichkeit eingeschränkt sind. Aber auch an diejenigen, die sich bewegen wollen und sich einen leichten Einstieg wünschen. Mit einfachen Übungen und sanften Bewegungen verbessern wir die Mobilität und Beweglichkeit des Körpers und tragen so zu einem positiven und angenehmen Körpergefühl bei. Voraussetzung für diesen Kurs: Offenheit und positive Einstellung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch.

Kurs-Nr. Z-G635 Zusamtal**Faszien- und Mobility-Training**

Leitung: Christine Böhner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 10 x ab Mi., 04.10.2023, 10:15 - 11:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Mobility Training fördert die Gelenkigkeit, die Dehnfähigkeit von Bändern, Sehnen, Muskeln sowie die Gleitfähigkeit der Faszien. Darauf beziehen sich die einzelnen Übungen wie Dehnen, Schwingen, Bouncen, Federn, Springen sowie Flows in langen myofaszialen Ketten, Drills im Full Range of Motion der Gelenke und auch Gleichgewichts- und Wahrnehmungsübungen. Mobility Training führt zu ökonomischeren, geschmeidigeren Bewegungsmustern. Muskuläre Verspannungen können reduziert und Gelenkschmerzen gelindert werden. Außerdem hat Mobility Training einen positiven Effekt auf Körperhaltung, Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden. Wir trainieren ohne Faszienrollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, leichte Sportschuhe, Iso-Matte, Getränk.

Beckenboden - Kurse**Beckenbodentraining****WORKSHOP FÜR FRAUEN****Kurs-Nr. Z-G680 Zusamtal**

Leitung: Sonja Hartl, Beckenboden-Trainerin
Wann: So., 12.11.2023, 13:00 - 15:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 18,00 €

Was ist überhaupt der Beckenboden? Wie nimmt man ihn wahr? Wie kann man ihn kräftigen und entspannen? Dies und noch viel mehr erfahren Sie in diesem Workshop.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, kleines Kissen, Getränk.

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., 20.10.2023, 18:00 - 18:50 Uhr

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen

Wann: Fr., 20.10.2023, 19:00 - 19:50 Uhr

Kurs-Nr. L-G318 Lauingen

Wann: Fr., 23.02.2024, 18:00 - 18:50 Uhr

Kurs-Nr. L-G319 Lauingen

Wann: Fr., 23.02.2024, 19:00 - 19:50 Uhr

An diesem Abend lernen Sie Wissenswertes über Ihre Beckenbodenmuskulatur und deren Auswirkungen auf die Blase 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 zur Prävention oder zur Linderung bestehender Symptome.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, kleines Kopfkissen.

Kurs-Nr. L-G304 Lauingen**Beckenboden Top - Vormittagskurs**

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: 4 x ab Mo., 06.11.2023, 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 Prä-

vention oder zur Linderung bestehender Symptome.

Bitte mitbringen: Matte, ein kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung.

BEWEGUNG UND FITNESS**ZUMBA****ZUMBA® / DanceFit****VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE****Kurs-Nr. L-G335 Lauingen****VORMITTAGSKURS**

Leitung: Caroline Kitzinger, Zumba-Trainerin
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr. L-G336 Lauingen**VORMITTAGSKURS**

Leitung: Caroline Kitzinger, Zumba-Trainerin
Wann: 8 x ab Di., 09.01.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr. L-G334 Lauingen**ABENDSKURS**

Leitung: Caroline Kitzinger, Zumba-Trainerin
Wann: 8 x ab Di., 17.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Brüderstraße 3, Lauingen
Gebühr: 44,00 €

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, saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Zumba**Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen**

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba Instructor
Wann: 13 x ab Mi., 13.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula
Gebühr: 67,00 €

Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba Instructor
Wann: 5 x ab Mi., 10.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula
Gebühr: 26,00 €

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.

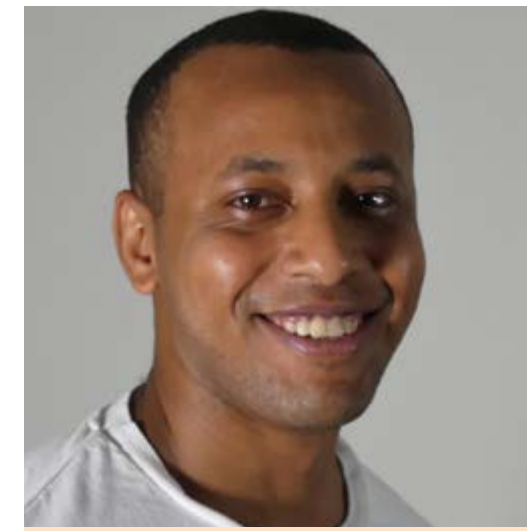
Kurs-Nr. Z-G650 Zusamtal**Fitmix: Latin Dance Workout**

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkursleiterin
Wann: 6 x ab Di., 07.11.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 €

Bewegung und Spaß haben ist das Motto in unserem Kurs. Zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen heißt es nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Wir lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, erarbeiten verschiedene Choreographien, verbessern dabei unsere Ausdauer, bringen unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und straffen unseren Körper. Am 12.12. entfällt der Kurs.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe/Gymnastikschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.





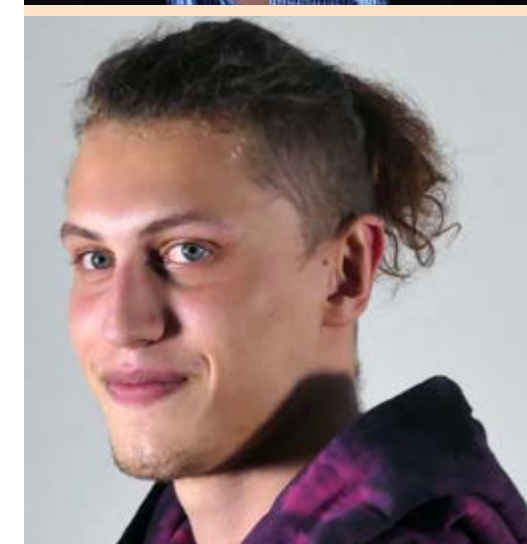
Haus der Senioren
Gundelfingen

PFLEGE - ICH KANN 'S !



WIR FREUEN UNS AUF DICH !

www.hausdersenioren.de



Kurs-Nr. Z-G651 Zusalmtal

Fitmix: Latin Dance Workout 50 plus

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkürsleiterin
Wann: 6 x ab Di., 07.11.2023, 10:15 - 11:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 25,00 €

Wer rastet, der rostet! Dieser Kurs richtet sich an alle ab 50 Jahren, die sich bewegen und Spaß haben wollen. Zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen heißt es nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Wir lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, erarbeiten verschiedene Choreographien, verbessern dabei unsere Ausdauer, bringen unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und straffen unseren Körper. Am 12.12. entfällt der Kurs.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe/Gymnastikschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Pilates

Pilates

Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 13 x ab Mo., 18.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 57,00 €

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 13 x ab Mo., 18.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 57,00 €

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 16 x ab Mo., 08.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. W-G512 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 16 x ab Mo., 08.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 70,00 €

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

Kurs-Nr. G-G138 Gundelfingen

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Anita Kunz, Fitnesstrainerin A-Lizenz, Trainerin Sportrehabilitation
Wann: 10 x ab Mi., 04.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Turnhalle Grundschule Haunsheim
Gebühr: 60,00 €

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und ganz nebenbei auch noch die Körperhaltung korrigiert.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, Handtuch, bequeme Kleidung.

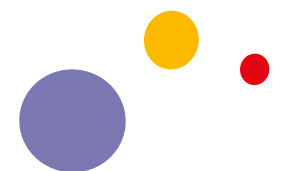
Kurs-Nr. L-G332 Lauingen

Pilates

Leitung: Stefanie Trebs, Pilatestrainerin, mediz. Fitnesstrainerin, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Wann: 10 x ab Fr., 06.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 55,00 €

Pilates ist eine sanfte, aber dennoch effektive Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Körperhaltung, Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Stabilisierung des Körperkerns. Im Kurs werden verschiedene Übungen durchgeführt, die darauf ausgerichtet sind, die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen, die Atmung zu verbessern und die Körperhaltung zu korrigieren. Pilates ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und kann auch bei Rückenproblemen oder anderen körperlichen Beschwerden eine positive Wirkung haben. Insgesamt ist Pilates eine ganzheitliche Trainingsmethode, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt und zu einem besseren Wohlbefinden beitragen kann.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk, großes Handtuch.



**Kurs-Nr. Z-G625 Zusamtal****„Pilates mit Yoga-Elementen“****GANZKÖRPERTRAINING AM VORMITTAG**

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 6 x ab Mo., 27.11.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
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. Kombiniert mit der dynamischen Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Der Kurs ist für jedes Alter und für jede Leistungsstufe geeignet. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk.

Bauch Beine Po - Workout**Kurs-Nr. Z-G620 Zusamtal****BAUCH, BEINE, PO AM VORMITTAG**

Leitung: Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Wann: 6 x ab Mo., 09.10.2023, 09:00 - 10:00 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.

Bodyworkout: Bauch, Beine, Po und Rücken**Kurs-Nr. Z-G621 Zusamtal**

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 10 x ab Mi., 11.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G622 Zusamtal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 10 x ab Mi., 11.10.2023, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

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 am Buß- und Bettag statt. **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Callanetics**Callanetics – All-over-body-workout****Kurs-Nr. G-G132 Gundelfingen**

Leitung: Christina Kettler
Wann: 5 x ab Mi., 27.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. G-G134 Gundelfingen

Leitung: Christina Kettler
Wann: 6 x ab Mi., 08.11.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, Kurs auch am Buß- und Bettag (22.11.)
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 36,00 €

Kurs-Nr. G-G136 Gundelfingen

Leitung: Christina Kettler
Wann: 5 x ab Mi., 10.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 30,00 €

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: Glücksgefühle! Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

Ganzkörper Workouts**Kurs-Nr. Z-G760 Zusamtal****Fit in den Morgen: Bodyworkout**

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin C-Lizenz
Wann: 5 x ab Di., 26.09.2023, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 35,00 €

Mit diesem Training starten wir dynamisch in den Tag! Mit unserem Bodyworkout kräftigen und straffen wir Bauch, Beine, Po und stärken unsere Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G762 Zusamtal**Fit in den Winter: Ganzkörper-Workout**

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin C-Lizenz
Wann: 5 x ab Di., 26.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

In diesem Kurs machen wir uns winterfit! Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern wir Kondition und Koordination, stärken die Muskulatur und bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Trab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G761 Zusamtal**Kickbox Aerobic**

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin C-Lizenz
Wann: 5 x ab Di., 26.09.2023, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

In diesem Kurs kombinieren wir Elemente aus dem Kickboxen mit den Basics des Aerobics. Mit kraftvollen Kicks und bei motivierender Musik trainieren wir Kraft, Kondition und Schnelligkeit und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Ein intensives Ganzkörpertraining, das Spaß macht und Energie bringt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Bodystyling- Bauch, Beine, Po**Kurs-Nr. A-G002 Aschberg**

Leitung: Manuela Mayer
Wann: 12 x ab Mi., 27.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. A-G003 Aschberg

Leitung: Manuela Mayer
Wann: 12 x ab Mi., 31.01.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle
Gebühr: 70,00 €

Erprobtes Ganzkörpertraining für Damen, die mit Spaß schwerpunktmäßig Bauch, Beine und Po in Form halten oder bringen wollen. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden Muskelpartien gekräftigt und im Anschluss vorsichtig gedehnt. Wer Spaß an der Bewegung hat und seine Ausdauer mit mitreißender Musik verbessern möchte, ist hier richtig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, Sportschuhe.

Kurs-Nr. G-G150 Gundelfingen**Krafttraining ohne Geräte**

Leitung: Robert Holzapfel, Lehrer und Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 7 x ab Di., 10.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 42,00 €

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. L-G342 Lauingen**

Hula Hoop Fitness & Dance

Leitung: Jutta Boßmann, Hula Hoop Fitness-Trainerin
Wann: 6 x ab Mi., 18.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
 Kurstermine: 18.10.23, 15.11.23, 29.11.23, 13.12.23, 10.01.24, 24.01.24
Wo: Brüderstraße 3, Lauingen
Gebühr: 48,00 €

Fit mit Hula Hoop: Beim Training mit dem Reifen werden Bauch-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur gestärkt sowie der Beckenboden nachhaltig trainiert. Das Training verbessert auch die Koordination und das Gleichgewicht und sorgt vor allem für Lebensfreude und Wohlbefinden. Hula Hoop ist ein innovatives und sehr effektives Cardio- und Kraftworkout, das

auch noch Spaß bringt!

(Für Teilnehmer*innen ab 16 Jahren)

Bitte mitbringen: Hula Hoop Reifen werden bereitgestellt. Wer einen eigenen Hula Hoop besitzt, bitte mitbringen. Handtuch, Getränk.

Rücken - und Wirbelsäulengymnastik

Trainiere den Rücken von Kopf bis Fuß

Kurs-Nr. A-G007 Aschberg

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 68,00 €

Kurs-Nr. A-G008 Aschberg

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Di., 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 68,00 €

Die Wirbelsäule und damit unser Rücken braucht zur Unterstützung der Beweglichkeit unsere Muskeln. Durch einseitige Belastung - egal ob im Büro oder bei körperlicher Arbeit, ob jung oder alt - entstehen Rückenschmerzen. Wir bauen diese mit gezielten Übungen auf bzw. stärken unseren Rücken rund um die Wirbelsäule. Mit Gymnastik aus Pilates und Co. kräftigen und mobilisieren wir unseren Körper und halten ihn belastbar und fit für den Alltag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, kl. Kissen, Getränk

Kurs-Nr. Z-G631 Zusamtal

Wirbelsäulentraining

Leitung: Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin
Wann: 6 x ab Fr., 29.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

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. Der Kurs entfällt am 13.10.23.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen

„Schwer beweglich“ - Gesundes Bewegen bei Übergewicht

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 04.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 48,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die übergewichtig und in der Beweglichkeit eingeschränkt sind. Aber auch an diejenigen, die sich bewegen wollen und sich einen leichten Einstieg wünschen. Mit einfachen Übungen und sanften Bewegungen verbessern wir die Mobilität und Beweglichkeit des Körpers und tragen so zu einem positiven und angenehmen Körpergefühl bei. Voraussetzung für diesen Kurs: Offenheit und positive Einstellung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch.



Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. G-G123 Gundelfingen

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 9 x ab Do., 05.10.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 54,00 €

Kurs-Nr. G-G124 Gundelfingen

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 9 x ab Do., 05.10.2023, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 54,00 €

Kraft und Beweglichkeit für den Rücken. Gegen Verspannungen, Schmerzen und Haltungsprobleme 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, extra leichtes Theraband (falls vorhanden).



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. Z-G630 Zusamtal****Wirbelsäulentraining am Vormittag**

Leitung: Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin
Wann: 7 x ab Fr., 24.11.2023, 09:05 - 10:05 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

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. Der Kurs entfällt am 22.12.23.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

Allkampf und Selbstverteidigung**Kurs-Nr. G-G141 Gundelfingen****Taekwondo**

Leitung: Günter Lipp und Heinrich Magosch
Wann: 5 x ab Do., 05.10.2023, 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., 05.10.2023, 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 körper-

liche 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., 06.10.2023, 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. Z-G617 Zusamtal**Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren**

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Fr., 24.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
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.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G616 Zusamtal**Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene**

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Fr., 12.01.2024, 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 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Wassersport**Kurs-Nr. G-G151 Gundelfingen****Kraulschwimmen für Fortgeschrittene**

Leitung: Robert Holzapfel, Lehrer und Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 6 x ab Mo., 08.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 55,00 € (incl. Eintritt Hallenbad)



Ideal für Schwimm- oder Triathlon-einsteiger.

Im Kraulschwimmkurs für Fortgeschrittene bauen wir auf den Fertigkeiten des Anfängerkurses auf. Sie sollten daher bereits 50 m schwimmen können. Lernziel ist die Verbesserung der Ausdauer durch effektiven Einsatz der Kraft bei optimaler Wasserlage. Ganz egal, ob Sie einfach nur gerne Ihre Bahnen im Schwimmbecken ziehen oder sich für einen Wett-

kampf vorbereiten. In unseren sechs Einheiten erlernen Sie die ideale Technik, um möglichst schnell durch das Wasser zu gleiten. Für ganz motivierte Teilnehmer käme noch eine weitere Lage, Rückenschwimmen oder Rollwende dazu.

Outdoorfitness**Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen****Reitkurs für erwachsene Pferdefreunde**

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Fr., 06.10.2023, 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.

re. Der Kurs beinhaltet, sowohl Theorie als auch praktischen Unterricht. Kompetente Trainer und gut ausgebildete, ausgebildete Lehrpferde stehen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich dieses Erlebnis.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.

smovey**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., 20.10.2023, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Auwaldsee (Wasserwachthaus)
Gebühr: 21,00 €

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 Bewegung 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 Walkingseinheit inkl. leichtem Workout. Entspannungsübungen mit smovey-MASSAGE und Abrollen am Körper stehen immer am Ende einer Trainingssunde. Kurs findet auch in den Herbstferien statt. **Bitte mitbringen:** 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), wetterangepasste sportlich-bequeme Kleidung, Turnschuhe bzw. Laufschuhe, Getränk.



**Kurs-Nr. L-G339 Lauingen****Smovey für flotte Läufer*innen****FÜR NEUEINSTEIGER UND ERFAHRENE**

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin
Wann: 4 x ab Mo., 25.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Auwaldsee (Wasserwachthaus)
Gebühr: 21,00 €

SMOVEY steht für swing, move and smile. Entdecken Sie in diesem Kurs - als Neueinsteiger oder schon smovey-Erfahrener - einen flotten Smovey Walk inmitten der Natur. Mit Warm-Up, intermittierenden Workouts und Cool Down am Ende des Walks, das Ganze gepaart mit ausgesuchter Musik. SMOVEYs sind bunte, ovale Ringsysteme, bestehend aus einem Spiralschlauch mit Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Über die Reflexzonen der Hände werden entstehende Vibrationen an den ganzen Körper weitergeleitet. Dabei entsteht positive Energie, die Freude und Lust auf Bewegung und Fitness weckt. Machen Sie mit und lassen Sie sich von der Motivation und Begeisterung Ihrer Kursleitung anstecken!

Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), sportlich-bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Kurs-Nr. L-G341 Lauingen**Smovey im Sitzen****BESONDERS FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT**

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin
Wann: 4 x ab Do., 09.11.2023, 17:30 - 18:15 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 19,00 €

Haben Sie Lust auf Bewegung im Sitzen? Gepaart mit ausgesuchter Musik? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs ist besonders auch für Menschen geeignet, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und trotzdem Lust haben, sich im Sitzen mit Spaß und einfachen Übungen zu bewegen. Entdecken Sie Ihre Beweglichkeit mit schwingenden Ringen, den sogenannten SMOVEYs! SMOVEYs sind bunte, ovale Ringsysteme, bestehend aus einem Spiralschlauch mit Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Über die Reflexzonen der Hände werden entstehende Vibrationen an den ganzen Körper weitergeleitet. Dabei entsteht positive Energie, die Freude und Lust auf Bewegung und Fitness weckt. Machen Sie mit und lassen Sie sich von der Motivation und Begeisterung Ihrer Kursleitung anstecken!

Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

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**Die Erkältungszeit kommt: altbewährte Hausmittel für Groß und Klein**

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Di., 17.10.2023, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €, Nichtmitglieder: 5,00 €

Dieser Vortragsabend ist dem Thema altbewährte Hausmittel, Homöopathie und anderen sanften Heilmethoden zu verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden gewidmet. Nicht jede Alltagsbeschwerde und kleinere Unpässlichkeit muss gleich mit starken Medikamenten behandelt werden. Dabei ist es ganz einfach, ein bisschen für den Ernstfall vorzusorgen mit Kräutern, Wickeln, Güssen, homöopathischen Mitteln, einfachen Bewegungsübungen, Atemübungen oder Meditation. Dabei kommt es nicht auf das Prinzip „viel hilft viel“ an, sondern mehr auf das Gespür für sich selbst, das Interesse an sanften Heilmethoden an sich, deren Kenntnis und richtigen Einsatz. Karten sind an der Abendkasse erhältlich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Kurs-Nr. Z-X711 Zusamtal**Fit im Kopf mit Gedächtnistraining**

Leitung: Karin Zeisberger
Wann: 4 x ab Mo., 09.10.2023, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 35,00 €, Nichtmitglieder: 40,00 €

Möchten Sie Ihr Gedächtnis fit halten oder ihm wieder ein bisschen auf die Sprünge helfen? Spüren Sie Konzentrationsschwierigkeiten, evtl. auch nach einer durchgemachten Corona-Erkrankung? Oder sind Sie einfach nur neugierig auf Neues? Das Gedächtnistraining in der kleinen Gruppe macht Freude. Es findet selbstverständlich ohne Leistungsdruck statt und steigert besonders die Lebensqualität. Durch die Übungsmöglichkeiten erhalten Sie Tipps für Ihr eigenes Fitnessstudio im Kopf. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung unter der Telefonnr. 08272 6437091 möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X715 Zusamtal**Gesundheits- und Entspannungsgymnastik**

Leitung: Frau Sendlinger
Wann: dienstags von 18:30-19:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €, 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-X716 Zusamtal**Gymnastik für Ältere**

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: donnerstags von 10-11 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3, Seminarraum EG
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €, Nichtmitglieder: 4,00 €

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-X717 Zusamtal**Laufftreff Nordic Walking**

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: mittwochs von 8:30-10 Uhr
Wo: Treffpunkt Ecke Himmelreich/Oskar-Maria-Graf-Weg, Wertingen
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €, 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-X718 Zusamtal**Finde den Weg zu dir selbst: Hatha-Yoga im Yoga-Vidia-Stil**

Leitung: Natalia Kraft, Yogalehrerin
Wann: mittwochs von 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 4,00 €, Nichtmitglieder: 6,00 €

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. Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Aufgrund der begrenzten Platzzahl ist eine Teilnahme am Kurs nur nach vorheriger Anmeldung unter der Telefonnr. 08272 6437091 möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X719 Zusamtal**Wandern**

Leitung: Brigitte Senger
Wann: die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse
Gebühr: die exakte Gebühr 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.





Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen



Kneipp-Verein Gundelfingen e.V.

Kurs-Nr. G-X174 Gundelfingen

Gesundheitsgymnastik Montag

Leitung: Hermine Matzke
Wann: Montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 3,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurs-Nr. G-X175 Gundelfingen

Morgengymnastik Dienstag

Leitung: Hermine Matzke
Wann: Dienstags, 9:00 - 10:00 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 3,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

KURSE IN KOOPERATION MIT DEM
KNEIPPVEREIN GUNDELFINGEN:
Anmeldung und weitere Informationen
bei Hildegunde Risse-Scherm
(Tel.: 09073/537 oder
kneipp-gundelfingen@t-online.de).

Kurs-Nr. G-X176 Gundelfingen

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung Dienstag

Leitung: Irmfriede Meier, Eva Zimmermann
Wann: Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 2,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurs-Nr. G-X177 Gundelfingen

Wanderungen und Radtouren

Leitung: Christine Dick
Wann: Jeden 2. Freitag im Monat. Die Termine und Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Gundelfinger Anzeiger bzw. der Tagespresse.
Gebühr: 2,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurs-Nr. G-X178 Gundelfingen

Nordic Walking Mittwoch

Leitung: Hildegunde Risse-Scherm
Wann: Mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr (Sommerzeit), 14:30 - 15:30 Uhr (Winterzeit)
Wo: Treffpunkt Nordic Walking Starttafel Parours
Gebühr: kostenfrei

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, Prof.-Bamann-Str. 20
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, Prof.-Bamann-Str. 20
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 9:30 - 10:15 Uhr
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Prof.-Bamann-Str. 20
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-X125 Gundelfingen

Rehasport nach §44

Leitung: Premio Fitness
Wann: fortlaufend, Kurstermine nach Absprache
Wo: Premio Fitness Gundelfingen, Prof.-Bamann-Str. 20
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.

Kurse in Kooperation mit Womens hub Gundelfingen



Bauch-Beine-Po

Kurs-Nr. G-X158 Gundelfingen - Montag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Mo., 16.10.2023, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X159 Gundelfingen - Donnerstag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 19.10.2023, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X160 Gundelfingen - Samstag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Sa., 21.10.2023, 07:45 - 08:45 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.

Bitte mitbringen: Getränk, kleines Handtuch.



Anmeldung
direkt bei womens hub
unter 0176-99593275

Wir machen
das Gasnetz
fit für grünen
Wasserstoff



Wasserstoff –
der klimaneutrale
Alleskönner

Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

Strom. Wasser. Abwasser. Fernwärme.
Gasnetz. LWL. Badespaß.



Energie für Mensch & Umwelt

DSDL Donau-Stadtwerke
Dillingen-Lauingen
Regens-Wagner-Straße 8
89407 Dillingen

Tel. (09071) 70 67-0
Fax (09071) 70 67-101
info@dSDL.de
www.dSDL.de



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 unser umfassendes Programm mit fortschrittlichen Spar- und Anlageideen und zukunftsweisenden Vorsorgekonzepten. Lassen Sie sich informieren!

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Dillingen-Nördlingen

Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-X162 Gundelfingen – Dienstag Morgen

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Di., 17.10.2023, 08:30 - 09:30 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X163 Gundelfingen – Dienstag Abend

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Di., 17.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X164 Gundelfingen – Donnerstag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 19.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X165 Gundelfingen – Samstag

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Sa., 21.10.2023, 09:00 - 10:00 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.
Bitte mitbringen: Getränk, kleines Handtuch.

Kurs-Nr. G-X166 Gundelfingen

Fit Ü60 - Funktionelles Krafttraining für Frauen und Männer

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 19.10.2023, 09:15 - 10:15 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Viele wissen nicht, dass Krafttraining mit steigendem Alter immer wichtiger wird. Dadurch wird nicht nur der Muskelabbau vermindert bzw. gestoppt, sondern allgemein die Fähigkeit gesteigert, schneller reagieren zu können. Kraft, Reaktionsfähigkeit, Mobilität und Beweglichkeit – all das trainieren wir, um fit und gesund zu bleiben.

Bitte mitbringen: Getränk, kleines Handtuch.

Kurs-Nr. G-X168 Gundelfingen

Kinder Yoga 4-6 Jahre

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Mo., 16.10.2023, 14:00 - 15:00 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 Di., 17.10.2023, 16:00 - 17:00 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.

Bitte mitbringen: Getränk, kleines Handtuch, warme Socken.

Kurs-Nr. G-X170 Gundelfingen

Einsteigerkurs

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Mo., 16.10.2023, 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, wir machen ein Workout bei dem du garantiert gut mitkommst.

Bitte mitbringen: Getränk, kleines Handtuch.





Kurse in Kooperation mit Cello's Sports Area, Lauingen

Step Power

Kurs-Nr. L-G373 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 04.10.2023, 18:45 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr. L-G374 Lauingen

Wann: 8 x ab Sa., 14.10.2023, 10:30 - 11:30 Uhr

Step Aerobic ist ein Ausdauertraining bei welchem insbesondere Gesäß- und Beinmuskeln aktiv beansprucht und trainiert werden, genauso wie die Rücken- und Bauchmuskulatur. Begleitet von mitreißender Musik, macht das Workout in der Gruppe gleich doppelt so viel Spaß!

Bauch, Po & Rücken

Kurs-Nr. L-G378 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 05.10.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

Ein Kurs mit Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch einseitige Belastung im Sport oder Arbeitsalltag können muskuläre Dysbalancen hervorgerufen werden. Diese können zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule führen, die oft mit Haltungs- und Bewegungsänderungen einhergehen und Verletzungen Vorschub leisten. Sie lernen Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen, welche sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr Bewegungsmuster und Ihre Haltung auswirken.

Jumping Fit

Kurs-Nr. L-G376 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 08.10.2023, 18:15 - 19:15 Uhr

Das Springen auf dem Trampolin ist ein ganzheitliches Training bei welchem die Ausdauer verbessert und die Muskulatur gestärkt wird. Dabei wird der Gleichgewichtssinn ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Mehr als 400 Muskeln werden gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden schnelle wie langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der Aerobic, aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt.

Indoor Cycling

Kurs-Nr. L-G371 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 08.10.2023, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G382 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 11.10.2023, 20:00 - 21:00 Uhr

Kurse in Kooperation mit Cello's Sports Area, Lauingen

Leitung: Cello's Sports Area
Wo: Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 45 €

Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe, Handtuch, Matte

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, effektives Ausdauertraining, das den Körper vielfältig fordert. Neben dem Training der Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur wird auch die Rumpfmuskulatur sowie vordere und seitliche Bauchmuskeln beansprucht. Das Training in der Gruppe motiviert, spornt an und macht natürlich auch mehr Spaß!

BBP Circle

Kurs-Nr. L-G377 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 09.10.2023, 09:30 - 10:30 Uhr

BBP ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsmittel. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Zusätzlich werden ein bis zwei Muskelgruppen trainiert. Rückenübungen werden integriert und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte

Quick & Dirty BBP

Kurs-Nr. L-G370 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 09.10.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

BBPo kombiniert mit Ausdauer auf Zeitbasis. Einfache Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

TRX Suspension

Kurs-Nr. L-G379 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 11.10.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

TRX Suspension ist ein effektives Ganzkörper-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 Stabilisation gesteigert sowie die Tiefenmuskulatur gestärkt werden.

FitBoxing

Kurs-Nr. L-G381 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 10.10.2023, 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, Schnelligkeit und blitzschnellem Handeln und Treffen. Durch diese Trainingsform werden alle motorischen Grundeigenschaften - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination - bestmöglich entwickelt, verbessert und trainiert.

Kurs-Nr. L-G372 Lauingen

Wann: 8 x ab Fr., 13.10.2023, 18:15 - 19:15 Uhr

BoyCross Light

Kurs-Nr. L-G380 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 12.10.2023, 18:45 - 19:45 Uhr

BodyCROSS setzt auf natürliche, funktionelle Bewegungsabläufe. Die Basis aller Belastungen ist das eigene Körpergewicht. 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 natürliche Bewegungsmuster zulassen und forcieren.

Bauunternehmen



**Pfalz - Neuburg - Straße 34
89407 Dillingen - Steinheim
Tel.: 09074/1661
Fax: 09074/3292**



„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

Wudy
OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL
Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen
Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

Tanzen

Hochzeitstanzkurs

Kurs-Nr. Z-G750 Zusamtal

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle

Wann: 3 x ab Di., 10.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3

Gebühr: 45,00 € pro Person

Kurs-Nr. G-G144 Gundelfingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle

Wann: 3 x ab Mi., 17.01.2024, 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 Tanzes 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 in 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 und überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) und die anderen Partygäste. Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist hier genau richtig. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. Z-G752 Zusamtal

Grundkurs Italofox

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle

Wann: 2 x ab Di., 14.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3

Gebühr: 35,00 € pro Person

Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine 10 verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr





interessanten Tanz. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox, wie in Videoportalen verbreitet). Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. Z-G753 Zusamtal

Grundkurs Italofox Part 2

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 20.02.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: 35,00 € pro Person

Lust auf mehr? Aufbauend auf unserem Italofox Grundkurs geht es locker und ungezwungen bei uns weiter mit 4 neuen Grundkursfiguren. Dieser Kurs eignet sich auch für Personen, die nur den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten. Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: Getränk

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

Discofox - Figuren Teil 2

Kurs-Nr. G-G143 Gundelfingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 08.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 32,00 € pro Person

Kurs-Nr. Z-G751 Zusamtal

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 09.01.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: 35,00 € pro Person

Let's dance!!! Mit vier weiteren Figuren aus der unendlich großen Vielfalt des Discofox machen wir zusammen weiter. Dieser Kurs ist auch perfekt geeignet für Tänzer, die nur den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Getränk

Discofox - Figuren Teil 3

Kurs-Nr. G-G145 Gundelfingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 21.02.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 32,00 € pro Person

Jetzt packt Sie das Saturday Night Fever? Sie tanzen super gerne Discofox, möchten Spaß haben, neue Figuren lernen und auch mal was Neues ausprobieren? In diesem Discofox-Aufbaukurs können Sie Ihr Figurenrepertoire um weitere 4 Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk.

Kurs-Nr. L-G320 Lauingen

Discofox - Tanzkurs, Stufe 1

EIN GRUNDKURS FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann
Wann: 3 x ab Di., 17.10.2023, 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. Der Kursinhalt wurde teilweise mit neuen, noch nicht angebotenen Figuren aktualisiert. Wir üben ohne Hektik und Stress. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränke

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

Discofox - Tanzkurs, Stufe 2

FORTGESCHRITTENENKURS

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann
Wann: 3 x ab Di., 14.11.2023, 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. Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofox-Grundkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich bzw. von Vorteil. Sie lernen ca. 8 Figuren. Der Kursinhalt wurde teilweise mit neuen, noch nicht angebotenen Figuren aktualisiert.

Bitte mitbringen: Getränke

Kurs-Nr. L-G322 Lauingen

Discofox - Tanzkurs, Stufe 3

FORTGESCHRITTENENKURS „SPEZIAL“

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann
Wann: 3 x ab Di., 16.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: 40,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1 + 2) noch nicht angeboten wurden. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und -wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungsstärkere Tänzer/-innen können hier auf ihre Kosten kommen. Sie lernen ca. 8 Figuren. Voraussetzung: Kenntnisse aus einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs. Der Kursinhalt wurde teilweise mit neuen, noch nicht angebotenen Figuren aktualisiert.

Bitte mitbringen: Getränke

Kurs-Nr. L-G324 Lauingen

Walzer-Figuren für Anfänger

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mo., 11.12.2023, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: 35,00 € pro Person

In diesem Kurs erlernen Sie leichte Walzerfiguren im langsamen und Wiener Walzer, die jeder tanzen kann, der den Walzergrundschrift beherrscht. Schöne Drehungen und elegante

Figuren geben Ihren Walzer den besonderen Glanz. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk

KOCHEN & GESUNDE ERNÄHRUNG

Grundlagen

Kurs-Nr. G-G252 Gundelfingen

Backen ohne Zucker

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 21.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 18,00 €

Zucker bietet dem Körper keinen Mehrwert und ist schon in so vielen Lebensmitteln enthalten, da macht es durchaus 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. 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.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Hefeteig, aber richtig

Kurs-Nr. W-G533 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Do., 12.10.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. W-G534 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Do., 25.01.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

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, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten 14,00 €.

**Kurs-Nr. G-G253 Gundelfingen****Eiweißreich ohne Fleisch**

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 18.11.2023, 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. 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. **Bitte mitbringen:** Behälter für Kostproben

Tischbuffet - Kleine Köstlichkeiten für besondere Anlässe**Kurs-Nr. G-G230 Gundelfingen**

Leitung: Werner Stark, Heiner Bahmann
Wann: Mo., 04.12.2023, 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, Heiner Bahmann
Wann: Di., 05.12.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 28,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Was gibt es schöneres, als sich an einem reichhaltigen Buffet bedienen zu dürfen? Gerade zu besonderen Anlässen, wie Weihnachten, Silvester oder besonderen Geburtstagen kann man aus dem Vollen schöpfen. Ob süß oder salzig, heiß oder kalt, mit Fisch oder Fleisch (oder auch vegetarisch) - bei einem Buffet findet jeder etwas Leckeres. Wenn alle Köstlichkeiten dann auf dem Tisch angerichtet werden und die Gäste Platz genommen haben, kann in entspannter Runde geschlemmt werden. Lassen Sie sich von unseren beiden Küchenmeistern inspirieren und erleben Sie einen kulinarischen Genießer-Abend. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. Z-G601 Zusamtal**Brot backen**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 08.01.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 18,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Brot selber backen ist leicht zu lernen. In diesem Kurs gibt es einen kleinen Querschnitt durch die riesige Brotauswahl, z.B. Sauerteigbrot, süßes Hefebrot, italienische Foccacia, Knäckebrot.... Während das Brot im Ofen ist, machen wir verschiedene Brotaufstriche. **Bitte mitbringen:** Korb für das Brot, ein Schraubglas, Schürze, scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal**Suppen**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 12.02.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Suppen wärmen Körper und Seele und sind schnell gekocht. Wir machen in dem Kurs Grundbrühen von Rind, Geflügel, Fisch und Gemüse, bayerische Hochzeitssuppe, tunesische Brotsuppe, italienische Spinatsuppe und anderes mehr. Während die Suppe kocht, backen wir dazu Brot. **Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G349 Lauingen**Burger, Sandwiches und Co.**

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 17.11.2023, 17:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 24,00 €

Von der Hand in den Mund, Genussreise mit und ohne Fleisch, kalt und warm. Gesunde und abwechslungsreiche Beläge für jedes Alter und jeden Anlass. Selbstgebackene Buns, Roastbeef, aber auch Gemüsebratlinge und jede Menge Tipps und Tricks - für Teilnehmer mit und ohne Kochkenntnisse. **Bitte mitbringen:** Materialgeld für Lebensmittel ca. 20 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

**Saisonale Küche****Wild nach Wild****Kurs-Nr. L-G346 Lauingen**

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 29.09.2023, 17:00 - 23:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 26,00 €

Kurs-Nr. L-G347 Lauingen

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 06.10.2023, 17:00 - 23:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 26,00 €

Im Fokus liegt das Zerteilen der Stücke, die Benennung der Teile und deren Verwendung in der Küche. Daraus kochen wir dann die Gerichte, wie Geschnetzeltes vom Reh im Kräuterflädle, Wildburger im hausgemachten Bun, Hirschsteak in würziger Panade, Gulasch mit Zartbitterschokolade und natürlich Wildfond, Soßen und Suppe. **Bitte mitbringen:** Materialgeld für Lebensmittel ca. 30,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G602 Zusamtal**Der Herbst in der Küche**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 17.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Der Herbst in der Küche bietet viele kräftige Aromen und schöne Farben. Wir kochen mit saisonalen Produkten z.B. Traubenbaguette, Wildragout mit Blaukrautstrudel, Kartoffel-Gratin mit Birnen und Ziegenkäse, Hollundercreme, Lebkuchenstrudel und anderes mehr. **Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G345 Lauingen**Wochenmarkt statt Weltmarkt****KOCHEN MIT REGIONALEN GEMÜSEN IN DER KALTEN ZEIT**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 20.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 18,00 €

Wir verarbeiten die Herbst- und Wintergemüse zu feinen Gerichten, wie z.B. Ofenlauch mit Vinaigrette, Kartoffelstrudel, Sauerkraut - Lasagne, Kürbis mit Haselnuss-Pesto und anderes mehr.

Bitte mitbringen: kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Materialgeld für Lebensmittel 13,00 €.

Kurs-Nr. L-G348 Lauingen**Suppenkasper**

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 12.01.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 19,00 €

Draußen kalt und nass - und drinnen eine gute Suppe, die von innen wärmt! Klassiker der deutschen Suppenküche und internationale Spezialitäten laden zum Genießen ein. Wer kennt nicht den schwäbischen Brätstrudel oder die gebackenen Leberknödel? Hier werden klare und gebundene Suppen mit und ohne Fleisch zubereitet und verkostet. Wie wäre es mit einer Samtsuppe? Oder einer Möhren-Ingwer-Suppe? Kartoffel-Kokos-Suppe? Na ... neugierig geworden? Der Kurs ist auch für Kochanfänger geeignet. **Bitte mitbringen:** Materialgeld für Lebensmittel ca. 15,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Länderküche**Kurs-Nr. G-G215 Gundelfingen****Feine Alpenküche**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 23.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 18,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Die Küche der Alpen ist geprägt von den Lebensmitteln, die es vor Ort gibt. Deftig und schmackhaft ist die Tradition. In diesem Kurs geben wir den beliebten klassischen Gerichten einen modernen Touch. Wir kochen unter anderem Polenta-Steinpilzravioli, Kartoffel-Spinatstrudel, Ragout vom Rind, Lamm oder Reh in der Salzkruste, Hollunderchutney etc. Hinweise und Hilfestellung für eine gesunde, ausgewogene Ernährung sind grundlegende Bestandteile dieses Kurses. **Bitte mitbringen:** Getränk, kleine Behälter für Kostproben

**Kurs-Nr. A-G001 Aschberg****Wiener Küche**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 24.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Schulstr. 25, Schulküche
Gebühr: 16,00 € zzgl. 15,00 € Materialkosten

Die Wiener Küche ist bekannt für ihre bodenständigen Gerichte. In diesem Kurs gibt es neben den Klassikern, wie Tafelspitz mit Schnittlauchsoße und Szegediner Gulasch auch moderne Gerichte wie z.B. Krautstrudel mit Zitronen-Kapernsoße, Wälder im Wurzelsud und anderes mehr. Zum Abschluss machen wir Bratäpfel mit einer Kaffee-Melangesoße.

Bitte mitbringen: Stift, Schürze, zwei Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, scharfes Messer

Kurs-Nr. Z-G603 Zusalmtal**Österreichische Mehlspeisen**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 13.11.2023, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 16,00 € zzgl. 10,00 € Materialgeld für Lebensmittel

In der österreichischen Mehlspeisenküche wurde die Kunst des süßen Kochens zur Vollendung gebracht. In diesem Kurs benutzen wir alte und neue Rezepturen. Wir machen unter anderem Palatschinken mit Karamellsoße, Strudeltorte mit 4

Füllungen, Topfenknödel und anderes mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen**Pasta, Pasta!**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 04.12.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Schulküche
Gebühr: 23,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld

Selbstgemachte Nudeln mit Ei sind unübertroffen und kinderleicht herzustellen. In diesem Kurs machen wir rote, grüne, schwarze und gelbe Teige. Daraus zaubern wir dann Nudeln, Lasagne, Ravioli und Cannelloni mit verschiedenen Soßen und köstlichen Füllungen wie beispielsweise Fischfüllung für schwarze Ravioli, Ricotta-Spinatfüllung für rote Ravioli, usw.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, Materialkosten: 12,00 €.

**Zwei Köche und ihr Bistro
Ein feines Menü mit französischen Rezepten****Kurs-Nr. G-G208 Gundelfingen**

Leitung: Werner Stark und Katrin Seher
Wann: Di., 10.10.2023, 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: Mi., 11.10.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 28,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Oh là là! Leben wie Gott in Frankreich ist das Thema dieses Genießer-Abend der Extraklasse! Werner Stark und Katrin Seher überraschen Sie mit neuen spannenden Geschmackskombinationen und vielen Extratipps für die Zubereitung. Raffiniert und dennoch bodenständig - das ist die französische Bistro-Küche.

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.

Kurs-Nr. G-G217 Gundelfingen**Thaiküche... asiatisch leicht**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 29.01.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 18,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Manche kennen die Thaiküche aus dem Urlaub, andere aus dem Restaurant. Die Thaiküche ist mit ihren würzigen, oft schnellen Rezepten und dem vielen Gemüse eine sehr zeitgemäße Küche. Die meisten Rezepte sind sehr einfach nachzukochen - probieren Sie es aus.
Bitte mitbringen: Getränk, kleine Behälter für Kostproben

Genuss**Kurs-Nr. Z-G605 Zusalmtal****Wein begeistert!****GEFÜHRTER WEIN-GENUSS-ABEND**

Leitung: Dr. Elias Stangl
Wann: Fr., 06.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgrasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 17,00 €

Wagen Sie eine Reise durch Europa - mit spannenden Weinen! Weinliebhaber Elias Stangl nimmt Sie mit auf eine Bilderreise durch Weinberge und Weinkeller und liefert dabei wichtige Informationen zur Weinherstellung. Gemeinsam machen

Sie sich über das Schmecken und das Unterscheiden von Geschmacksnuancen Gedanken und verkosten unterschiedliche Weine - von erfrischenden Weißweinen bis zu charaktervollen Rotweinen. Die Unterschiede von Weinen aus dem Supermarkt und lagerfähigen Spitzenweinen werden grob aufgezeigt, so dass eine erste Einschätzung, was Qualität bei Weinen bedeuten könnte, für jede*n möglich wird. Vielleicht entdecken Sie dabei ja Ihren neuen Lieblingswein. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Mineralwasser, Wasserglas, 2 Weingläser, Materialgeld für verkostete Weine (ca. 8-15 €).

Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen**Cocktails für kalte Wintertage**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 27.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Cocktails und Longdrinks für die kalte Jahreszeit! Geschmacklich passend zu Zimtstern und Lebkuchen bereiten wir an diesem Abend kalte und heiße Cocktails zu. Diese werden gleich mit einem kleinen Snack ausprobiert. Die Rezepte erhalten Sie als Skript. Lassen Sie sich an diesem Abend bitte chauffieren.
Bitte mitbringen: Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. W-G527 Wittislingen**Cocktail Klassiker**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 10.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Cocktails wie in Harry's Bar!
Nach kurzer Theorie mit vielen Tipps und Trick vom Profi beginnen wir Cocktails zu schütteln und zu rühren. Wir genießen Klassiker wie z.B. Cosmopolitan, Pina Colada oder einen Zombie. Insgesamt kreieren wir 12 klassische Mix-Getränke, die auf keiner Cocktail-Karte fehlen dürfen.
Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser

Kurs-Nr. L-G352 Lauingen**Eierlikör, Baileys & Likör 43**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 15.12.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Sweet & creamy! Baileys und Eierlikör sind mit die beliebtesten Creme-Liköre und der Likör 43 ist sowieso der heimliche Star unter den Likören. An diesem Abend genießen wir heiße und kalte Cocktail-Variationen mit den süßen Spirituosen.

**ÖFFNUNGSZEITEN**

MONTAG RUHETAG
DI - FR 8.30 - 13.00 UHR u. 14.00 - 18.00 UHR
SA 8.30 - 13.00 UHR · DO BIS 20 UHR GEÖFFNET!

SONNENLADEN · INHABERIN: ELISABETH LANZINGER

OBERE VORSTADT 37B · 89423 GUNDELFINGEN

TELEFON 09073/1370 · FAX 09073/1380



Lasst Euch bei diesem Kurs deshalb bitte chauffieren!
Bitte mitbringen: Wasser, evtl. Knabbersachen.

Cocktails- Frühlingserwachen

Kurs-Nr. L-G353 Lauingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 26.01.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G530 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 23.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Frühlingscocktails sind nicht nur einfach zu mixen, sondern auch unglaublich abwechslungsreich und erfrischend im Geschmack. An diesem Abend lernt ihr, wie ihr mit aromatischen Kräutern und verschiedenen Blütenprodukten leckere Drinks zaubern könnt. Lasst euch an diesem Abend bitte fahren.
Bitte mitbringen: Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. G-G206 Gundelfingen

Bunte Party Cocktails Coole Drinks für die tollen Tage

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 02.02.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Laden Sie sich doch ein paar Freunde ein und machen eine Faschingsparty! Sie mixen bunte, fruchtige und leckere Drinks nach neuen Rezepten, mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken. Lassen Sie sich an diesem Abend bitte chauffieren.
Bitte mitbringen: Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kleines Rum-Tasting mit passenden Cocktails - neue Rumsorten

Kurs-Nr. L-G351 Lauingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 06.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G205 Gundelfingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Sa., 02.12.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G528 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 19.01.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € 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: Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. Z-X606 Zusamtal

Gin Tasting: alles, außer ein gewöhnliches Gin-Erlebnis

Leitung: Florian Fuchs
Wann: Fr., 20.10.2023 ab 19:00 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Gebühr: 49,00 € inkl. Materialgeld. Keine Ermäßigung möglich

Die Buchhandlung „Der Gerblinger“, Wertingen und die vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. laden Sie ganz herzlich zu einem ganz besonderen Genuss-Erlebnis ein. Gin-Experte Florian Fuchs präsentiert einen kulinarischen Ausflug mit Gins aus Deutschland und dem sonnigen Südtirol. Kleine Destillen, erstklassiges Handwerk und die Liebe zu regionalen Produkten stehen hierbei klar im Fokus. Wir zeigen euch, wie ihr mit einfachen oder auch ausgefallenen Zutaten einen tollen Gin oder leckere Drinks mixen könnt. In Kombination mit dem Sortiment des Gastgebers „Genial Geniessen“ ist für jeden Geschmack etwas dabei und die Drinks werden garantiert der Renner auf eurer nächsten Party. Mindestalter: 18 Jahre. Bitte bedenken Sie, dass Sie nach dem Tasting nicht mehr fahrtüchtig sind. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen direkt bei der Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen, Telefon: 08272 2317 und unter info@dergerblinger.de.

Gin-Cocktailkurs - Neue Gins

Kurs-Nr. W-G529 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 08.12.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G532 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Sa., 09.12.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € 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: Wasser, Knabbersachen und Stift.

Whisky & Schokolade

Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen

Leitung: Markus Müller, Whisky-Connaisseur und Albert Möckl, Schokoladensommelier
Wann: Sa., 11.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,
Gebühr: 8,00 € zzgl. 55,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen

Leitung: Markus Müller, Whisky-Connaisseur und Albert Möckl, Schokoladensommelier
Wann: Sa., 18.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,
Gebühr: 8,00 € zzgl. 55,00 € Materialgeld

Albert Möckl und Markus Müller entführen Sie an diesem Abend in die Genusswelt von feinstem Whisky und edler nachhaltiger Schokolade. Erleben Sie unerwartete Geschmacksexplosionen und Harmonien, die sich beim Genuss wunderbar vermählen. Ganz nebenbei erweitern Sie ihr Wissen zu Whisky und Schokolade.
Bitte lassen Sie sich an diesem Abend chauffieren!

Kurs-Nr. Z-X607 Zusamtal

Whisky Tasting

REISE DURCH SCHOTTLAND

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaisseur
Wann: Fr., 26.01.24 ab 19:00 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Gebühr: 49,00 € inkl. Materialgeld. Keine Ermäßigung möglich

Die Buchhandlung „Der Gerblinger“, Wertingen und die vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. laden Sie ganz herzlich zu einem ganz besonderen Genuss-Erlebnis ein. Kommen Sie mit uns auf eine Reise quer durch Schottland. Whisky-Botschafter Markus Müller führt Sie durch ausgewählte Destillerien aus den verschiedenen Regionen Schottlands. An diesem Abend erleben Sie die Geschmacksvielfalt des „Wasser des Lebens“ in seiner ganzen Vielfalt. Wir freuen uns auf einen gemütlichen und spannenden Abend mit Ihnen und bestem Whisky. Mindestalter: 18 Jahre. Bitte bedenken Sie, dass Sie nach dem Tasting nicht mehr fahrtüchtig sind. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen direkt bei der Buchhandlung „Der Gerblinger“, Wertingen, Marktplatz 14, Wertingen, Telefon: 08272 2317 und unter info@dergerblinger.de.

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

Einmal um die Welt des Kaffees - Coffee Workshop

Leitung: Phil Semelink, Barista
Wann: Sa., 18.11.2023, 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 Kaffeeinteressierten 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!



Kurs-Nr. G-G220 Gundelfingen

Schokoladen Workshop

Leitung: Julia Holecek
Wann: Do., 07.12.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Schokolade aus Rohkakao ist laktosefrei, glutenfrei und bei Bedarf auch zuckerfrei. Dabei ist sie durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie z.B. Magnesium, Arginin, Serotonin sehr gesund - und schmeckt auch noch sehr, sehr lecker! In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie ganz einfach feinste Schokolade aus vier natürlichen Zutaten selbst herstellen können: rohe Kakaobohnen, Kakaobutter, Honig und Agavendicksaft. Erfinden Sie Ihre ganz persönlichen Schokoladenkreationen. Jede/r Teilnehmer/in kann seine köstliche, selbstgemachte Schokolade mit nach Hause nehmen. Probieren Sie verschiedene rohe, unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus verschiedenen Kontinenten. Darüber hinaus erfahren Sie alles Wissenswerte über die Kakaobohne und aktuelle Schokoladentrends. Die Materialkosten von 20,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.



JUNGE VHS

Kids kreativ

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Kinder lernen zaubern Session 2: „Das Kaninchen im Zylinder“

FÜR KINDER VON 8 BIS 14 JAHREN

Leitung: Margit Dehlinger, Zauberkünstlerin
Wann: Sa., 30.09.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 36,00 €

Kennst du schon ein paar Zauberkunststücke oder möchtest du erst zaubern lernen? In beiden Fällen bist du in diesem Kurs genau richtig. Denn Josy, deine Zauberlehrerin, holt noch weitere tolle Kunststücke aus dem Zauberkoffer. Wenn du aufmerksam bei der Sache bist wird dir das gemeinsame Üben in der Gruppe viel Spaß machen. Außerdem gibt es viele Anregungen wie du das Erlernte auf besonders „zauberhafte“ Weise vorführen kannst und vielleicht schon bald eine eigene kleine Zaubervorführung machen kannst. Dein Publikum wird staunen, wenn du eine fast unglaubliche Vorhersage triffst und weitere verblüffende Kunststücke präsentierst. Ein Seminarheft mit ausführlichen Erklärungen, verständlichen Skizzen und Fotos sowie das benötigte Arbeitsmaterial (außer Skatkarten), ist in der Kursgebühr enthalten. Am Ende des Kurses erhält jeder junge Zauberer eine Urkunde. Bitte ausreichend zu Trinken und etwas zum Essen für die Mittagspause mitbringen. Außerdem braucht jede/jeder ein komplettes Skatenspiel zum Üben.

Bitte mitbringen: ein komplettes Skat-Kartenspiel, für die Pause Brotzeit und Getränk.

Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen

Cooler Schmuck aus bunten Perlen

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 07.10.2023, 11:30 - 13:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum
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

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.

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. G-J104 Gundelfingen

Fliegende Blätter

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Mo., 16.10.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 € zzgl. 2,50 € Materialgeld

Aus leuchtendem Herbstlaub und bunten Perlen basteln wir ein schönes Mobile zum Aufhängen. So holen wir uns den Herbst ins Haus!

Bitte mitbringen: Transportschachtel



Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen

Happy Halloween

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 24.10.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 12,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Wir basteln eine Geisterlampe - witzig und cool! Mehr wird nicht verraten, ein Hingucker wird es auf jeden Fall!

Bitte mitbringen: Transportschachtel

Kurs-Nr. L-J309 Lauingen

Happy Painting: „Mein Happy-Bär“

FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHREN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Sa., 28.10.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €

Heute ist unser „Happy-Bären-Tag“! Du kannst bunte, fröhliche und kuschelige Bären mit Aquarellfarben auf Aquarellpapier malen. Ich zeige dir wie du Bären in der

Kartoffelbär-Technik malen kannst und daraus dein individuelles Bären-Bild wird. Das ganze natürlich im Happy-Painting-Style.

Das komplette Material bringe ich mit: Malkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 8,00 €, eigenes Getränk.



dich einfach überraschen!
Bitte mitbringen: Plätzchen, Tasse und Decke.

Kurs-Nr. G-J102 Gundelfingen

Weihnachtsgeschenke für die Eltern

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Mo., 04.12. und Di., 12.12.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 20,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Ja ist es denn schon wieder so weit? Wir basteln für Mama und Papa ein Geschenk und verpacken es und dann gut verstecken bis das Christkind kommt. Um alles gut von der Hand gehen zu lassen, basteln wir in gemütlicher, vorweihnachtlicher Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Plätzchen

Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

Gewußt wie: Schminkkurs für Teenies

Leitung: Viola Keller
Wann: Sa., 09.12.2023, 09:30 - 11:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Du wolltest immer schon mal wissen, welche Farben bei Lid Schatten und Co toll an dir aussehen? Wie dir ein schnelles Tages-Make-Up gelingt? Welche Tricks und Kniffe beim Schminken wirklich sinnvoll sind? Dann bist du hier richtig. Bring bitte zu diesem Kurs deine Schminksachen mit, weil wir mit diesen arbeiten werden, du musst nichts Neues dazu kaufen.

Bitte mitbringen: alle Schminksachen von zuhause, Materialkosten 2,00 € (für Pads, Tücher, Kopien).

Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

Upcycling – wir weben eine Tasche

Leitung: Viola Keller
Wann: 2 x ab Sa., 13.01.2024, 09:30 - 11:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 22,00 €

Du wolltest immer schon mal eine coole Tasche haben, die außer dir niemand hat und zudem nicht viel kostet? Dann melde dich unbedingt an! Wir weben aus Zeitschriften eine Tasche, die du entweder selbst behalten oder verschenken kannst.

Bitte mitbringen: Zeitschriften, Stift, Schere, Materialkosten 4,00 € (für Folie, Gurtband, Anleitungskopie).

Kurs-Nr. W-J510 Wittislingen

Wir schleifen einen Bernsteinanhänger

Leitung: Manuela Müller
Wann: Sa., 28.10.2023, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 11,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

An diesem Nachmittag schleifen wir aus einem Bernstein-Rohling einen Kettenanhänger. Der Rohling muss zunächst grob in Form geschliffen werden, danach wird er weiterbearbeitet, zum Schluss gebohrt und poliert. Der Anhänger wird an einem Lederband befestigt.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. G-J150 Gundelfingen

Vorlesestunde & Halloween-Party für Kinder von 4 - 8 Jahren

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Mo., 30.10.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 4,00 €

Gruselige Geschichten und spannende Abenteuer warten auf euch! Wir lesen, basteln und auch für Verpflegung ist gesorgt. Um für eine gruselige Stimmung zu sorgen, dürft ihr euch gerne verkleiden.

Weitere Infos und Anmeldung über Sandra Müller, Stadtbücherei (09073/91995).

Kurs-Nr. G-J103 Gundelfingen

Weihnachtsbräuche und Geschichten

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Do., 30.11.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 12,00 € zzgl. 1,00 € Materialgeld

Viele Länder feiern Weihnachten ein bisschen anders als wir. Zusammen lesen wir Weihnachtsgeschichten und Weihnachtsmärchen aus aller Welt. Dazu hören wir Musik - lass



Kurs-Nr. G-J160 Gundelfingen

Autorenlesung für Kinder: „Die mutige kleine Schneeflocke“ FÜR KINDER VON 4 - 8 JAHREN

Leitung: Evelyn Anna Frenkenberger, Autorin und Sandra Müller, Stadtbücherei,
Wann: Sa., 13.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 5,00 €
Anmeldeinfo: Anmeldung und Bezahlung in der Stadtbücherei bei Sandra Müller (09073/91995).

Es ist Winter. Unzählige Schneeflocken fallen sanft vom Himmel, um eine gemeinsame Schneedecke zu bilden. Oder doch nicht ...? Denn eine kleine, besonders hübsche Schneeflocke hat ihren eigenen Kopf und möchte aus der Masse herausstechen. Wird ihr das gelingen? Oder wird sie die anderen Schneeflocken damit verärgern?
Eine bezaubernde Wintergeschichte über die Besonderheit eines jeden Einzelnen und die Kraft einer Gruppe. Dieses Buch ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet. Eltern und Großeltern, die auch den Zauber des Winters erleben wollen, sind herzlich willkommen.

FILZKURSE

Engel, Fee oder Elfe FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 14.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 9,00 €

Kurs-Nr. L-J304 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 11.11.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr. L-J305 Lauingen

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 18.11.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 €

Passend zur Adventszeit filzen wir in diesem Kurs einen Engel aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Natürlich könnt ihr statt eines Engels auch eine Elfe oder Fee entstehen lassen, denn ihr entscheidet welche Farben eure Figur haben soll!



Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch (inkl. Nadel), großer, dicker Küchenschwamm, Schere.

Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 28.10.2023, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 8,00 €

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, Schulrängen 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. W-J511 Wittislingen

Tannenbäume

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 17.11.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle und Seifenwasser kleine Tannenbäume, die verziert mit Perlen oder Sternchen tolle Weihnachtsbäumchen werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch groß und klein, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. W-J512 Wittislingen

Windlichter

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 08.12.2023, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir filzen für Advent und Weihnachten.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch groß und klein, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Weihnachtszeit

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 17.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und eine Begleitperson)

In unserem Filzkurs bringen wir uns in weihnachtliche Stimmung: du filzt zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel, etc. Schmuck für euren Christbaum oder kleine Tannenbäume! Dabei erlernt ihr Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Bei den schweren Aufgaben hilft dir deine erwachsene Begleitperson, denn zusammen macht es noch mehr Spaß! An diesem Vormittag entstehen jede Menge Weihnachtsdekorationen aus feinsten Merinowolle und in den Farben, die euch gefallen. Ihr könnt diese dann zu Hause an euren Christbaum hängen oder auch einfach verschenken. Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 € 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.

TÖPFERWERKSTATT

Kurs-Nr. G-J108 Gundelfingen

Halloween

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 26.09., 16:30 - 19:00 Uhr und Di., 10.10., 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 28,00 €

Gruslig, lustig oder schaurig-schön können eure Gespenster, Kürbisse oder andere Halloweenesichter an diesem Nachmittag werden. Ihr töpft zuerst nach euren Ideen und glasiert dann beim 2. Termin. Die Abholung der fertigen Tonkunstwerke - rechtzeitig zu Halloween - vereinbaren wir im Kurs. Materialkosten für Ton, Glasur, zwei Brände, sowie alle zusätzlichen Materialien (je nach Verbrauch ca. 8,00 – 10,00 €) sind

direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Fön, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung.

Kurs-Nr. L-J310 Lauingen

Duftlichter

FÜR KINDER AB 9 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 27.09.2023, 17:00 - 19:00 Uhr und Mi., 18.10.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG) (Eingang und Parkmöglichkeit im Pausenhof der Grundschule)
Gebühr: 28,00 €

Töpferkids aufgepasst! Herbst – Advent – Weihnachten! In dieser Jahreszeit freuen wir uns auf gemütliche Lichter und Düfte wie Orange, Zimt oder Lebkuchen! Lasst uns zuerst gemeinsam eure Duftlichter modellieren dazu Dekor und Muster nach euren eigenen Ideen. Beim 2. Termin glasiert ihr eure Töpferkunstwerke bunt, sie werden anschließend nochmal gebrannt und sind dann fertig zum Befüllen mit Wasser und eurem Lieblingsduftöl. Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs!
Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J307 Lauingen

Weihnachtsschmuck und kleine Geschenke

FÜR KINDER VON 6 – 8 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 14.11.2023, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG) (Eingang und Parkmöglichkeit im Pausenhof der Grundschule)
Gebühr: 15,00 €

In diesem Jahr dürft ihr euch Weihnachtsschmuck töpfen. Auch kleine Geschenke entstehen aus dem weichen Ton, der sich ganz einfach formen und gestalten lässt. Sucht aus was euch gefällt und glasiert es anschließend direkt mit bunten Farben. Eure Tonwerke müssen nun noch gebrannt werden und sind fertig zum Aufhängen, Dekorieren oder als besonderes Geschenk. Den Abholtermin vereinbaren wir gemeinsam im Kurs.
Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, 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.

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. G-J109 Gundelfingen

Adventskranz

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 07.11.2023, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 15,00 €

In diesem Jahr töpfern wir einen Adventskranz. Er wird grün sein und doch ganz anders als bisher. Lasst euch überraschen und genießt die besinnliche Adventszeit. Die Abholung der fertig gebrannten Keramiken - rechtzeitig zum 1. Advent - 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: Fön, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung.

Kurs-Nr. L-J311 Lauingen

Handyhalter

FÜR KINDER AB 10 JAHREN UND TEENIES

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 17.01.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG) (Eingang und Parkmöglichkeit im Pausenhof der Grundschule)
Gebühr: 15,00 €

Du brauchst 'nen Platz für dein Handy – deine Freundin/Freund auch? Dann seid ihr hier richtig! Modellieren – Glasieren – fertiggoben und abholbereit sind eure getöpferten Handyhalter oder Geschenke für beste Freunde! Handy dabei – für die richtige Größe? Dann kann's losgehen.

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand, inkl. aller zusätzlichen Materialien), Handy, Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J308 Lauingen

Teller fürs Frühstück

FÜR KINDER AB 8 JAHREN UND TEENIES

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 24.01.2024, 17:00 - 19:00 Uhr und Mi., 07.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG) (Eingang und Parkmöglichkeit im Pausenhof der Grundschule)
Gebühr: 28,00 €

Müslischale habt ihr nun schon, diesmal töpft ihr euch ein Teller dazu. Nach der Glasur beim 2. Termin werden sie nochmals gebrannt und sind zum nächsten Frühstück oder Snack einsatzbereit! 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 und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung, Getränk.

NÄHEN

Kurs-Nr. W-J509 Wittislingen

Nähkurs Eulen

FÜR KINDER VON 9 - 15 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 29.09.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir nähen unter Anleitung tolle Eulen aus Baumwollstoff, als Deko oder zum Kuscheln. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob die eigene Nähmaschine mitgebracht wird.

Bitte mitbringen: Stoffschere, ggf. Nähmaschine, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. W-J513 Wittislingen

Nähkurs Täschen mit Reißverschluss

FÜR KINDER VON 9 - 15 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 09.02.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 17,00 €

Wir nähen unter Anleitung aus verschiedenen Baumwollstoffen ein Täschen für Schminksachen, Spielzeug oder andere wichtige Dinge. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob die eigene Nähmaschine mitgebracht wird.

Bitte mitbringen: Stoffschere, ggf. Nähmaschine, Materialkosten 10,00 €.

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.

**Kurs-Nr. G-J105 Gundelfingen**

Nähen für Kinder und Jugendliche Upcycling – es war einmal meine Lieblingsjeans ...

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: 2 x ab Sa., 21.10.2023, 13:30 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule, Handarbeitsraum, 1. OG
Gebühr: 24,00 €

Bestimmt habt Ihr auch so eine alte Lieblingsjeans, von der Ihr euch nicht trennen könnt. Weil sie für die Altkleidersammlung aber viel zu schade ist, werden wir sie upcyclen. Unter fachkundiger Anleitung könnt Ihr dem guten Stück ein zweites Leben schenken. Wir nähen eine coole Tasche, die garantiert einmalig ist! Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel.: 09073-7265).

Bitte mitbringen: alte Jeans, Baumwollstoff fürs Futter, Nähmaschine, Nähzubehör, gute Schere, evtl. Borten und Knöpfe.

Kids aktiv

TAEKWONDO & ALLKAMPF

Kurs-Nr. Z-J600 Zusamtal

Allkampf

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 6 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Wolfgang Krause
Wann: 5 x ab Fr., 06.10.2023, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Rieblückhalle 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.

Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen

Taekwondo für Kinder

VON 3 – 6 JAHREN

Leitung: Anita Lipp, Heinrich Magosch
Wann: 5 x ab Do., 05.10.2023, 17:00 - 17:45 Uhr

Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen

Taekwondo für Kinder

AB 7 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 5 x ab Do., 05.10.2023, 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.

Kurs-Nr. Z-J601 Zusamtal

Selbstverteidigung

FÜR KINDER VON 7-12 JAHREN

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Fr., 20.10.2023, 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 einfache und effektive Verteidigungstechniken vermittelt, welche auch das Selbstvertrauen stärken. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Koordination und Konzentration.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.



YOGA

Kinder-Yoga

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN**Kurs-Nr. L-J312 Lauingen**

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Di., 07.11.2023, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. W-J514 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Mo., 08.01.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, OGTS im Keller
Gebühr: 30,00 €

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).

Kinder-Yoga

FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN**Kurs-Nr. L-J313 Lauingen**

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Di., 09.01.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. W-J515 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Mo., 02.10.2023, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, OGTS im Keller
Gebühr: 30,00 €

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).

ZUMBA

Kurs-Nr. W-J505 Wittislingen

Zumba Kids

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba Instructor
Wann: 9 x ab Mo., 18.09.2023, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 47,00 €

Schnapp dir deine Freunde, komm vorbei! Zumba Kids ist die Tanz und Fitnessparty für kleine Zumba Fans. Hier lernst du tolle Tänze zu cooler Musik, mit jeder Menge Spaß.

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Leitung: Petra Siedentopf, Zumba Instructor
Wann: 5 x ab Di., 23.01.2024, 16:00 - 17:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, OGTS im Keller
Gebühr: 30,00 €

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 Kinder-Yogawelt begeben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER VON 7 - 11 JAHREN

Leitung: Petra Siedentopf, Zumba Instructor
Wann: 5 x ab Di., 23.01.2024, 17:15 - 18:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 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, 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.



SCHWIMMEN

Kurs-Nr. G-J116 Gundelfingen

Schwimmkurs - Montag

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Wasserwacht Gundelfingen
Wann: 10 x ab Mo., 09.10.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 110,00 € (incl. 10er-Badekarte)

Kurs-Nr. G-J117 Gundelfingen

Schwimmkurs - Dienstag

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Wasserwacht Gundelfingen
Wann: 10 x ab Di., 10.10.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 110,00 € (incl. 10er-Badekarte)

Ins Wasser hüpfen, Hände ausbreiten, mit den Füßen rudern - schon schwimmst Du vom Nichtschwimmer- ins große Becken. Wenn das immer so leicht ginge! Doch keine Angst: Die Spezialisten von der Wasserwacht greifen Euch buchstäblich unter die Arme und der Spaß beginnt!
Treffpunkt Hallenbad um 16:45 Uhr

Kurs-Nr. A-J001 Aschberg

Schwimmkurs

FÜR SCHULKINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Konrad Kreuzinger, Wasserwacht OG Dillingen
Wann: 10 x ab Do., 18.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Schulstr. 25, Schwimmbad
Gebühr: 110,00 €

Bei Anmeldung aus versicherungstechnischen Gründen Geburtsdatum angeben, Kinder müssen eine Körpergröße von 110 cm haben und 6 Jahre alt sein.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Waschzeug.



REITEN

Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen

Pferdebegeisterte Kids gesucht!

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Fr., 29.09.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24
Gebühr: 30,00 €

Dieser Kurs ist für pferdebegeisterte Kinder! Pferde streicheln, putzen, reiten - tolle Stunden warten auf euch!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt

Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

Abenteuer Helfen - Erste-Hilfe-Kurs für Kids

Leitung: Frau Renner, Malteser
Wann: Do., 19.10.2023, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 8,00 €

Wer lernt, anderen zu helfen, sieht seine Mitmenschen mit anderen Augen. Die Malteser bringen Kindern zwischen 6 und 10 Jahren spielend Erste Hilfe bei. „Abenteuer Helfen“ heißt die-

se Aktion. Kinder und Jugendliche lernen und üben, wie sie Menschen trösten (also seelisch betreuen), wie sie selbst helfen (also einfache Verbände anlegen) und wie sie schnell Hilfe holen (also den Notruf richtig absetzen) können.

Kurs-Nr. Z-J610 Zusamtal

Wildkräuterkurs

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 07.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 12,00 € zzgl. 6,00 € Materialgeld

In diesem Kurs lernen wir bei einem Spaziergang die Kräuter, Samen und Früchte im Herbst kennen. Danach werden wir uns was Leckeres aus den gesammelten Pflanzenteilen zubereiten und gemeinsam verspeisen. Außerdem werden wir zusammen lernen, wie man eine Salbe rührt.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

vhs Familiy

Kurs-Nr. A-J002 Aschberg

Eltern-Kind-Kurs: Musik bewegt erlebt

FÜR KINDER AB 1 1/2 - 4 JAHRE

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle
Gebühr: 56,00 €

Lieder aktivieren das Gehirn und geben Impulse für die Motorik. Wir wollen zusammen singen und dabei die Sinne ansprechen.
Bitte mitbringen: Sitzkissen, bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken.

Kurs-Nr. Z-X700 Zusamtal

Babygarten

(12-24 MONATE MIT BEGLEITPERSON)

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 10:45 - 11:30 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 72,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)



Anmeldeinfo: Anmeldung und weitere Infos zum Kurs bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Für Eltern und Kinder birgt Musik eine Vielfalt an Möglichkeiten. Ihr Kind liebt es, mit Ihnen musikalisch zu spielen, von Ihnen liebevolle Zuwendung zu bekommen, „angesungen“ zu werden und Ihre körperliche Nähe beim Wiegen und Tanzen zu spüren. Die Musik kann die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch enger werden lassen und Sie ermutigen, ganz intuitiv musikalisch zu spielen. Es wird Ihre eigene Freude an der Musik spüren und Ihnen durch seine Körpersprache sein Glück widerspiegeln. Diese Stunde soll Ihnen und Ihren Kindern Muße und Freude bringen. Eine kleine Auszeit, um sich miteinander wohlfühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt in den Schulferien.

Kurs-Nr. Z-X701 Zusamtal

Musikgarten

(AB 24 MONATEN MIT BEGLEITPERSON)

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 26.09.2023, 09:45 - 10:30 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 72,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)

Anmeldeinfo: Anmeldung und weitere Infos zum Kurs bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-X700.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Weihnachtszeit

FÜR KINDER AB 6 JAHREN UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 17.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 € (für ein Kind und eine Begleitperson)
Kursbeschreibung siehe Seite 117

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.**

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.



LESH.
INGENIEURBÜRO

LESH. INGENIEURBÜRO
INHABER Oliver Haas

Alemannenring 7
89437 Haunsheim

T + 49 (0) 9072 95 74 - 0
E info@lesh.de

WWW.LESH.DE

Kurs-Nr. L-J315 Lauingen

Meet & Greet mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Leitung: Heidhof Alpakas Familie Wedelek
Wann: Sa., 14.10.2023, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen
Gebühr: Erwachsene 13,00 €, Kinder 7,00 €

Alpakas sind faszinierende Tiere. Sie haben super flauschiges Fell, große braune Augen, ein niedliches Gesicht und sind freundlich, sanft und zutraulich. An diesem Nachmittag lernen wir diese besonderen Vierbeiner richtig gut kennen und verbringen ca. 1 Stunde mit den Heidhof Alpakas. Wir können die Tiere fotografieren, füttern (mit Spezialfutter), streicheln und bekommen von Familie Wedelek all unsere Fragen beantwortet. Zum Abschluss bekommt jedes Kind ein kleines Andenken mit nach Hause. Jedes Kind benötigt eine erwachsene Begleitperson.

Bitte mitbringen: bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen (keine Regenschirme).



Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen

Gesunde Süßigkeiten - Eltern-Kind-Kochkurs

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 21.10.2023, 13:30 - 16:30 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 einfache 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.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben



Glaserei Trocha
24 Std. Notfall-Service

Herstellung von Duschkabinen nach Maß
Ihr GLAS vom Fachmann

☎ 09071-2113 www.glaserei-trocha.de

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

- a) 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 DonauZusam.
- b) Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, telefonisch, persönlich, per Mail oder per Internet. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
- c) 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 €.
- d) Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen.
- e) 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

- a) 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.
- b) Bei Widerruf einer ordnungsgemäßen Abbuchung sind dadurch auftretende Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- c) 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

- a) 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.
- b) die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
1. wenn bis 1 Woche vor Kursbeginn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
2. 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.

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)