

Anmeldung ab Montag, 19.02.2024

- online
- telefonisch
- schriftlich
- persönlich

Nach Ihrer Anmeldung

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

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

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

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

Stand: Januar 2024.

**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 6
Exkursionen, Wanderungen und Führungen	Seite 9



Kultur

Lesungen und Vorträge	Seite 18
Konzerte und Kleinkunst	Seite 18
Ausstellungen und Museen	Seite 23



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 40
Musik und Musikalische Praxis	Seite 53



Sprachen

Englisch	Seite 57
Französisch	Seite 60
Italienisch	Seite 61
Spanisch	Seite 63



Beruf

Seite 64



Gesundheit

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele	Seite 68
Yoga-Kurse	Seite 79
Qi Gong	Seite 82
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 83
Bewegung und Fitness	Seite 88
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 102



Junge vhs

Seite 112

**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, Cor-
nelius Brandelik, Max Briegel, Josef Caesar, Walter
Conrad, Herbert Dlouhy, Manfred Hartl, Manfred Lipp,
Manfred J. Nittbaur, Ursula Poser, Alois Sailer, Hel-
mut Sauter, Alfred Sigg, Wolfram Stadler, Karolina
Wörle

vhs Gundelfingen

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

GESCHÄFTSSTELLE IN DER WALKMÜHLE

Obere Bleiche 1, Tel. 09073 / 999 119

Stefanie Flache, Geschäftsführerin
Angelika Holzapfel, Verwaltung

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindung:

vhs DonauZusam in Gundelfingen
VR-Bank Donau - Mindel eG
IBAN: DE29 7206 9043 0003 2008 92
BIC: GENODEF1GZ2



vhs Lauingen

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

GESCHÄFTSSTELLE LAUINGEN

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

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindung:

IBAN: DE77 7225 1520 0000 2402 57

GESCHÄFTSSTELLE WITTISLINGEN

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung: DE55 7229 0100 0005 8144 80

GESCHÄFTSSTELLE ASCHBERG/HOLZHEIM

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

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindung: DE09 7206 9113 0000 0234 00



**Gemeinsam
stark für Ihre
Bildung!**

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



IMPRESSUM

Herausgeber:
vhs DonauZusam

Redaktion:
die im Verbund vhs DonauZusam
beteiligten Volkshochschulen

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

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

Bildnachweise:

Titelmotiv: Pexels / pixabay, StartupStockPhotos / pixabay (S. 2),
StartupStockPhotos / pixabay (S. 3), senivpetro / freepik (S. 3),
L-K300, Christian POGO Zach (S. 4), Efraimstochter / pixabay (S.
6), Deutz-Fahr Deutschland (S. 7), privat (S. 9), Sabine Wedelek
(S. 9), geopark-ries.de (S. 11), privat (S. 13), Benjamin Kahlau
(S. 14), privat (S. 15), Manfred Münzner (S. 18), Humorbüro (S.
18), Schätzle (S. 19), Duo Rossel (S. 19), Schwäbischwild (S.
19), Rudi Zapf (S. 21), Duo Klangzeit (S. 21), PIRO4D / pixabay
(S. 25), sabinevanerp / pixabay (S. 26), anete lusina / pexels (S.
26), photomix-company / pexels (S. 27), elif / pexels (S. 28), Pippo
Orlando LRT (S. 29), ioandan plesa / pexels (S. 31), Kanenori /
pixabay (S. 37), analogicus analogicus / pixabay (S. 39), Pexels
/ pixabay (S. 40), Sabine Koloska (S. 41), Monika privat (S. 42),
Lehman (S. 42), S. Dorner (S. 43), privat (S. 45), stadtdler /
pixabay (S. 46), wilheiwool / pixabay (S. 47), privat (S. 48), Mille
Eszter / (S. 49), Foundry Foundry / pixabay (S. 49), Kathas_Fotos
/ pixabay (S. 51), privat (S. 51), geralt / pixabay (S. 53), LaPorte
/ pixabay (S. 55), PIRO4D / pixabay (S. 56), PublicDomain-
Pictures / pixabay (S. 57), luxstorm luxstorm / pixabay (S. 59),
martieda martieda / pixabay (S. 61), Citroenaut / pixabay (S. 63),
Deutz-Fahr Deutschland (S. 64), Webster2703 / pixabay (S. 65),
JESHOOOTS-com / pixabay (S. 67), silviarita silviarita / pixabay (S.
68), PublicDomainPictures PublicDomainPictures / pixabay (S.
69), elina fairytale / pexels (S. 71), Engin Akyurt / pixabay (S. 73),
pexels / pixabay (S. 74), tara winstead / pexels (S. 75), alexey
demidov / pexels (S. 76), privat (S. 77), brian forsyth / pexels (S.
78), lograstudio / pixabay (S. 79), Janmarcstrapp / pixabay (S.
81), cottonbro studio / pexels (S. 81), TheDigitalArtist / pixabay
(S. 83), Pexels / pixabay (S. 85), ArthurHidden / freepik (S. 85),
Pexels / pixabay (S. 87), yan krukau (S. 87), hamidreza salehian
/ pexels (S. 88), 1556045 / pixabay (S. 89), janeb13 / pixabay (S.
90), shvets production / pexels (S. 93), pexels / pixabay (S. 95),
Susanne Schneider (S. 96), aurelius / pexels (S. 97), yanalya /
freepik (S. 98), freepik / freepik (S. 99), valkovav / pixabay (S. 100),
SaraJobling / pixabay (S. 101), OlcayErtem / pixabay (S. 102),
cottonbro studio / pexels (S. 103), joannawielgosz / pixabay (S.
105), Anton Stegmair (S. 106), guidoschuetz / pixabay (S. 107),
joannawielgosz / pixabay (S. 108), Vinotecarium / pixabay (S. 109),
SocialButterflyMMG / pixabay (S. 111), S. Dorner (S. 113), privat
(S. 113), privat (S. 114), anna shvets / pexels (S. 115), darcy
lauwrey / pexels (S. 117), Galina9237941221 / pixabay (S. 118),
karolina grabowska / pexels (S. 119), karolina grabowska / pexels
(S. 120), wagrati_photo / pixabay (S. 121), gudena / pixabay (S.
123), atimedia / pixabay (S. 123).

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



VHS UNTERWEGS

Musik- und Kunstfahrten

Kurs-Nr. L-K300 Lauingen

Opernfahrt nach München: Der Barbier von Sevilla im Staatstheater am Gärtnerplatz

Leitung: Monika Wohl
Wann: So., 17.03.2024, 15:15 - 22:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 89,00 €, inkl. Theaterplätze Kat.II

ANMELDESCHLUSS: 26.02.2024 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Nach der berühmten Komödie »Le Barbier de Séville« von Beaumarchais schrieb der knapp 24-jährige Gioachino Rossini 1816 innerhalb von nur zwei Wochen seine bis heute populärste Oper. Dabei sparte er weder an halsbrecherischen Koloraturen, noch an instrumentalen Effekten. Figaros Auftrittssarie ist einer der hartnäckigsten Ohrwürmer der Musikgeschichte. Beginn der Aufführung um 18 Uhr (in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln). Weitere Zustiege in Dillingen und Wertingen möglich, alle Teilnehmer werden kurz vor der Fahrt nochmals über Details informiert.

Kurs-Nr. G-K101 Gundelfingen

Hypokunsthalle München VIKTOR&ROLF

Leitung: Sonja Drost
Wann: Sa., 13.04.2024, 08:00 - 19:00 Uhr
Wo: München
Gebühr: 57,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Fashion Statements

Die Kunsthalle München präsentiert die erste große Retrospektive des niederländischen Designerduos VIKTOR&ROLF in Deutschland.

Seit mehr als drei Jahrzehnten loten Viktor Horsting und Rolf Snoeren immer wieder die Grenzen zwischen Couture und Kunst mit atemberaubender Virtuosität aus. Ihre Meisterwerke wurden von Künstler:innen wie Madonna, Tilda Swinton, Lady Gaga, Doja Cat und Cardi B sowie in Theaterproduktionen in Szene gesetzt. Rund 100 der gewagtesten Stücke werden in einer spektakulären Inszenierung erlebbar gemacht. Viele Kreationen sind zum ersten Mal ausgestellt. Nach den aufsehenerregenden Schauen Jean Paul Gaultier, Peter Lindbergh und Thierry Mugler nun die nächste Präsentation „Fashion Statements“.



Kunsthalle München, Viktor&Rolf. Fashion Statements. 23. Februar bis 6. Oktober 2024. Foto © Philip Riches.

Ablauf:
08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen
mit Zustieg in Lauingen, Dillingen und Wertingen
10.30 Uhr Führung durch die Ausstellung
anschl. Zeit zur freien Verfügung
17.00 Uhr Rückfahrt
Busunternehmen: Dirr-Reisen

Kurs-Nr. G-K103 Gundelfingen

Kunst und Kultur in Schwäbisch Gmünd

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 08.05.2024, 09:30 - 19:00 Uhr
Wo: Schwäbisch Gmünd
Gebühr: 32,00 € (für Bahnfahrt, Eintritt und Führungen)

Schwäbisch Gmünd mit seinen rund 60.000 Einwohnern ist die älteste Stauferstadt, 1162 erstmals urkundlich erwähnt. Bauwerke aus acht Jahrhunderten prägen die historische Innenstadt. Der Marktplatz und der Münsterplatz zählen zu den schönsten Plätzen Süddeutschlands.

Unser Rundgang führt uns durch die bewegte Geschichte der Stadt. Vom Spitalgebäude über den barocken Marktplatz zur romanischen Johanniskirche und zum gotischen Heilig-Kreuz-Münster.

Der Prediger: Museum und Galerie wurde 1876 als Kunstgewerbemuseum gegründet. Mit seiner 150jährigen Sammlungsgeschichte zählt es zu den ältesten und traditionsreichsten

Museen Baden-Württembergs. Zur Sammlung gehören zahlreiche Skulpturen, Malereien, Silbergerät und Schmuck, Möbel und archäologische Artefakte, mittelalterliche Bücher und Holzschnitte, Pläne und Zeichnungen des 18. Jh., Aquarelle des 19. Jh. sowie frühe Fotografien. Aktuell werden Grafik-Highlights der 60er und 70er Jahre präsentiert. Berühmte Namen wie Albrecht Dürer und Hans Baldung Grien, die Familie Maucher, Emanuel Leutze, Marc Chagall und Erich Heckel, Rudolf Wachter, Horst Antes und Willi Baumeister sind im Prediger vertreten.

Ablauf:
09.30 Uhr Treffpunkt am Bahnhof Sontheim/Brenz
11.00 - 12.30 Uhr Stadtführung
14.00 - 15.30 Uhr geführter Rundgang im Prediger
18.02 Uhr Rückfahrt mit der DB

Kurs-Nr. G-K106 Gundelfingen

OH! Opernfestspiele Heidenheim Last Night 2024 - „Fernweh“

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 28.07.2024, 18:30 - 23:00 Uhr
Wo: Heidenheim, Schloss Hellenstein
Gebühr: 65,00 € (für Fahrt und Eintrittskarte Kat. II)

Musik von Franz Lehar, Paul Abraham u. a.
Solisten der OH!, Stuttgarter Philharmoniker
Dirigent: Marcus Bosch

Am letzten Abend der Opernfestspiele begeben wir uns auf eine Reise in aller Herren (und Damen) Länder, getragen von den schönsten Operettenmelodien aus der silbernen und goldenen Epoche. Die Opernfestspiele Heidenheim gehören mit ihrem Angebot längst zu den wichtigen und international wahrgenommenen Sommerfestivals in Deutschland - und das zu Recht: Das Publikum bekommt Weltklasse geboten, auf einer „der schönsten Open-Air-Bühnen Europas“ („Die Zeit“). Bei schlechtem Wetter findet die Aufführung im Festspielhaus CCH statt.

Anmeldungen bis zum 21.03.2024, gebuchte Karten werden nicht zurückgenommen.

Ablauf:
18.30 Uhr Abfahrt Gundelfingen (mit Zustieg in Dillingen und Lauingen)
20.00 Uhr Beginn der Vorstellung
22.30 Uhr Rückfahrt
Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Garten- und Nachmittagsfahrten

Kurs-Nr. L-K301 Lauingen

Nachmittagsfahrt: Kirchen und Schlösser im Ries

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 18.04.2024, 12:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 32,00 €

Der nördliche Riesrand bietet einige kunst- und allgemeinschichtliche Überraschungen. Wir sehen romanische Wehrkirchen und barocke Wallfahrtskirchen, finden in weitläufigen Schlossanlagen interessante Baudetails und wertvolle Ausstattungsstücke aus dem späten Mittelalter und der frühen Renaissance. Eine gemütliche Einkehr rundet die Fahrt ins Ries ab.

Kurs-Nr. L-K302 Lauingen

Nachmittagsfahrt nach Königsbrunn: Die Schlacht auf dem Lechfeld 955

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 16.05.2024, 12:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 32,00 €

In Königsbrunn, nicht in Augsburg, befindet sich der Infopavillon zur Lechfeldschlacht, die im Nachtrag zum Ulrichsjahr das Reiseziel der Fahrt ist. Wir beginnen mit der Frühgeschichte Königsbrunn (Rathaus) und sehen uns dann im Infopavillon eine multimediale Präsentation zur Lechfeldschlacht an. Nach einer Kaffeestunde im „Schokoschlösschen“ besteht Gelegenheit zum Besuch der begehbaren Ausstellung im Mercateum (Geschichte des Handels von den Römern bis zur frühen Neuzeit). Vor der Rückfahrt Abendbrotzeit in einem der Gasthöfe vor Ort.

Kurs-Nr. G-K104 Gundelfingen

Gartenfahrt Gaißmayer Illertissen

Leitung: Sonja Drost
Wann: Fr., 07.06.2024, 13:00 - 19:00 Uhr
Wo: Illertissen
Gebühr: 39,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Blüten, Blätter, Halme, zarte Düfte und Farben in seltenem Facettenreichtum können Sie bei einem Besuch der Staudengärtnerei Gaißmayer in Illertissen erleben. GartenliebhaberInnen finden hier rund 3000 Sorten und Arten Kräuter



und Gräser, Farne, Rosen, Phloxe, Blumenzwiebeln und Saatgut.

Die Staudengärtnerei Gaißmayer, eine der bekanntesten Deutschlands, blickt auf eine 40jährige Unternehmensgeschichte zurück. Dieter Gaißmayers Idee war es, alte Sorten zu erhalten und in großem Sortiment Pflanzen in allerbesten Qualität zu liefern. In dem zertifizierten Biolandbetrieb werden die Pflanzen von Hand kultiviert oder über Stecklinge vermehrt.

Der geführte Rundgang auf dem weitläufigen Gelände geht vorbei an Mutterpflanz- und Schaubeeten, in die Museumsgärten mit Pflanzkabinetten, in die „Improvisierten Gärten“ und in die Gärtnerei.

Im Gartencafe bleibt Zeit zum Genießen und Entspannen.

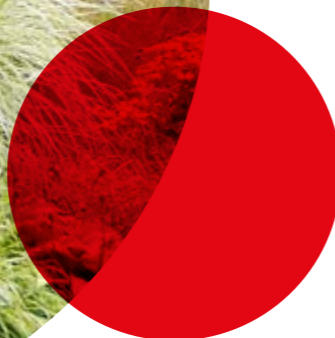
Ablauf:

13.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen und Dillingen

14.00 Uhr Führung durch die Staudengärtnerei

18.00 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen



Kurs-Nr. L-K303 Lauingen

Tagesfahrt: Alte Stadt, junge Stadt – Eichstätt

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 13.06.2024, 09:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 39,00 €

Mit Eichstätt erkunden wir nach Freising (im letzten Semester) noch einmal eine geistliche Stadt. Nach Stadtführung und Mittagessen besuchen wir den Dom, danach Gelegenheit zur Kaffeepause und Stadtbummel.

Betriebsbesichtigungen

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 13.04.2024, 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 118 Jahren Strom erzeugt wird.



Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Wann: Di., 16.04.2024, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: 05.03.2024 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Sie wollten schon immer mal wissen, wie ein Hochleistungs- traktor entsteht? Nehmen Sie an unserer Werksbesichtigung teil und erleben Sie hautnah „Made in Germany“. Im Mai 2017 wurde das modernste Traktorenwerk Europas unter dem Namen DEUTZ-FAHR LAND in Lauingen eröffnet. Die Hallenfläche beträgt 42.000 Quadratmeter. An modernen kilometerlangen Montagelinien entstehen 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.

Kurs-Nr. G-B110 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung GTG Gundelfingen

Leitung: Christian Schindler
Wann: Do., 25.04.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Fa. GTG Gundelfingen, Werk 2, Peterswörther Str. 4
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

GTG Gummitechnik Wolfgang Bartelt produziert hochwertige Dichtungssysteme für den Fenster- und Fassadenbau, die Elektro- sowie die Automobilindustrie. Ein Qualitätsmerkmal des aufstrebenden Familienunternehmens mit Hauptsitz hier vor Ort in Gundelfingen ist die extreme Flexibilität – von der Entwicklung bis zur Produktion. Nach einer kurzen Einführung ins Unternehmen entdecken Sie bei dieser Betriebsbesichtigung, wie eine kleine Firma ganz groß rauskommt.

Die Vorteile: kurze Wege und rasche Reaktionszeiten. Offene Unternehmensstrukturen garantieren schnellste Wechsel zwischen Kleinst- und Großserien, ermöglichen Prototypen und individuelle Sonderlösungen. Modernste Produktionslinien,

motivierter Mitarbeiter sowie Transparenz in der Fertigung gewährleisten eine konstant bleibende und herausragende Qualität in der Profilverbindungs-, Spritzguss- und Systemtechnik.

Kurs-Nr. G-B100 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gartenbauzentrale

Leitung: Werner Hopf
Wann: Do., 18.07.2024, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: Gartenbauzentrale Gundelfingen, Bächinger Str. 75
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, warum gerade in Gundelfingen so viel Gemüse angebaut wird und dieses im Geschmack etwas ganz Besonderes ist, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig. Sie erfahren bei einer Führung durch die Gartenbauzentrale Main-Donau eG wie das Gemüse angebaut und geerntet wird. Ferner erleben Sie vor Ort die Anlieferung und Aufbereitung der Produkte sowie die Vorbereitung für den Transport zum Lebensmitteleinzelhandel. Dabei werden auch die komplexen Zusammenhänge dieses Marktsegments sowie die täglichen Herausforderungen der Gemüsebauern erklärt. Im Anschluss an die Führung haben Sie noch genügend Zeit, dem Geschäftsführer Herrn Hopf Ihre Fragen rund um den Gemüseanbau zu stellen. Wir freuen uns auf einen regen Gedankenaustausch mit Ihnen vor Ort.

Vom Acker auf den Teller

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Mi., 03.07.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kurs-Nr. G-P131 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Do., 04.07.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

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

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

BSH Hausgeräte Gruppe

B/S/H/

“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

Hausgeräte unter den Marken



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., 23.04.2024, 09:30 - 13:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Donaustaube Höchstadt (Richtung Tierheim)
Gebühr: 3,00 €

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

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



Kurs-Nr. Z-K610 Zusamtal

Heimatkundliche Radwanderung

Leitung: Alfred Sigg, Wolfram Stadler
Wann: 1 Sonntag-Nachmittag, voraussichtlich im Juli / August 2024, je nach Witterungslage. Der Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben
Wo: Abfahrt/ Treffpunkt: Gottmannshofen, Bliensbachweg (beim Kindergarten)
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Wir treffen uns heuer ausnahmsweise NICHT an der Dreifachturnhalle Wertingen, sondern am Kindergarten Gottmannshofen zur heimatkundlichen Radwanderung. Die Strecke (Gesamtlänge: ca. 35 km) führt vom Treffpunkt aus über Bliensbach nach Prettelshofen und über die Wegkapelle am Ortsanfang nach Rieblingen. Von dort aus fahren wir durch den ausgedehnten Wald „Hartlache“ nach Feigenhofen zur Besichtigung des auf romanischen Grundlagen zurückgehenden Kirchleins, dann weiter durch den „Achsheimer Hart“ vom Biberbachtal ins Lech / Schmuttertal und schauen die aus karolingischen Wurzeln stammende Kapelle beim ehemaligen Gut Eggelhof an. Über Eisenbrechtshofen und Biberbach mit einer Möglichkeit zur Einkehr radeln wir nach Wertingen zurück. Die Tour ist wegen teilweise ungeteeter Wege für Rennräder nicht geeignet. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Sabine Wedelek
Wann: Sa., 20.04.2024, 10:00 - 12:00 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, Besitzer der Heidhof Alpakas, die kuscheligen Vierbeiner kurz vor. Nach dem ersten Kennenlernen halften 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.

Gebühren:
1 Tierführer und 1 Begleitperson (über 14 Jahre): 37,00 €
1 Tierführer ohne Begleitperson: 27,00 €
1 zusätzliche Begleitperson (über 14 Jahre): 10,00 €
1 zusätzliche Begleitperson zwischen 6 - 14 Jahre: 7,00 €
Kinder unter 6 Jahren sind gebührenfrei

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



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

Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

Kräuterwanderung in den Donau-Auen

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 14.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim
Gebühr: 10,00 €

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

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen.

Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal

Kräuterwanderung am Thürlesberg

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: Sa., 15.06.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Salzbeinbachkapelle,
Kapellenweg 1, Unterthürheim
Gebühr: 10,00 €

Der Thürlesberg ist ein geschichtsträchtiger Ort am Rand des Donaurieds. Bei dieser Wanderung erzähle ich Ihnen davon und wir schauen, was dort alles wächst. Im Juni blüht der Holunder, den es dort häufig gibt. Wir sammeln ihn und Sie können im Anschluss an die Wanderung Holunderblüten-Sirup herstellen. Die genaue Anleitung bekommen Sie mit nach Hause. Die Wanderung findet bei jeder Witterung (außer Starkregen) statt. Bitte festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung auswählen.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-K614 Zusamtal

Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

Leitung: Martin Hesch
Wann: Sa., 15.06.2024, 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. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der vhs. Bei dauerhaftem, schweren Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. L-P315 Lauingen

Geführte Wanderung: Die Schlacht bei Nördlingen 1634

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 15.06.2024, 13:30 - 15:30 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 bei Ederheim an. Dort kommt es zur entscheidenden Schlacht, in der die Schweden vernichtend geschlagen wurden. Bei einer Führung auf dem Platz der Entscheidung, erfahren Sie den genauen Schlachtverlauf und wie und warum sie von den Schweden verloren wurde. Anmeldung erforderlich! Rollator- und Rollstuhlfahrer nur mit Begleitung. Diese Teilnehmer können mit dem Auto hochgefahren werden (Führung unter Beobachtung der Geländebegehung).

Treffpunkt: 86720 Schmähingen, Mühlbachstraße ortsauwärts,

nach dem Badensee ca. 350 m weiter, kleiner Parkplatz.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

Von Ruinen, Burgen, Edelfreien und einer großen Schlacht

GEFÜHRTE WANDERUNG DURCH DAS
HISTORISCHE KARTHÄUSER TAL

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt
Wann: Sa., 11.05.2024, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: ggü. Gasthaus Schwanen in
Christgarten/Ederheim, auf dem kleinen
ausgeschilderten Parkplatz vor dem Wildgatter
Gebühr: 9,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns durch das Kartäusertal. Wir erfahren Interessantes über die Ungarnschlacht um 955 sowie die ehemalige Burg Rauhaus. Danach geht es weiter in den Mönchschorraum, wo wir vom Auf- und Niedergang des Klosters hören. Wir wandern weiter zur Hoppelmühle, dem Mühlplatz der Papiermühle und Anhausen, wo ehemalige Schaf- und Holzknechte der Burg Hochhaus waren. Anschließend laufen wir zur Burg Hochhaus hinauf. Es folgen die Mühlplätze der Wasser- und Pulvermühle. Hier endet die Führung mit Blick auf die Ruine Niederhaus. Es gibt viel zu hören und zu sehen! Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, die Wanderung dauert rund 4 Stunden (ca. 6 km). Nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk.

Geopark Ries

Kurs-Nr. Z-K625 Zusamtal

Das irdische „Himmelsgestein“ erleben

Leitung: Kathrin Schön
Wann: So., 30.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Rathaus Amerdingen,
Hauptstr. 12, Amerdingen
Gebühr: 10,00 €

Auf dieser Führung ins erst 2023 eröffnete Erlebnis-Geotop Amerdingen lernen wir den Suevit als typisches Riesgestein kennen. Wir erfahren von seiner Entstehung, seinem Abbau und seiner mannigfaltigen Verwendung. Daneben erleben wir den einstigen Suevitsteinbruch heute als ein wertvolles Feuchtbiotop mit typischen und teils seltenen Pflanzen- und Tierarten. Keine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung. Keine Zahlung vor Ort möglich.



...da blüh'
ich auf!

Herzlich Willkommen im Erlebnispflanzengarten

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:

- 150 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

Nichts für Landratten: Exkursionen und Führungen auf dem Wasser

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

Kanadierkurs auf der Egau: ein Naturerlebnis mit einem Hauch von Abenteuer

Leitung: Paul Schmid
Wann: Sa., 29.06.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3
Gebühr: 24,00 € , Kind 15,00 €

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

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

Drachenbootfahrt auf der Donau

Kurs-Nr. L-P323 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Sa., 04.05.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. L-P327 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt
Wann: Sa., 11.05.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 12,00 €

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

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



Kurs-Nr. L-P325 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt
Wann: Fr., 10.05.2024, 20:15 - 21:45 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 22,00 €

Drachenbootfahrt in die Nacht hinein. Nach einer kurzen Einweisung fahren wir entlang der Uferpromenade in Richtung Faimingen, bis zur Brenzmündung. Als Beleuchtung dienen uns nur die natürlichen Flammen der Fackeln. Wir genießen flussabwärts die besondere Atmosphäre des spärlich erhellten Nachthimmels mitten auf der pechschwarzen Donau. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Schwimmwesten und Fackeln werden gestellt. Anschließend Einkehr zu Brotzeit und Bier im „Braumadl“ Lauingen (optional wg. Platzreservierung). Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung.

Kurs-Nr. L-P324 Lauingen

Drachenbootfahrt auf der Donau Lauinger Geschichte und Geschichten auf dem Wasser

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub, StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: Sa., 04.05.2024, 13:30 - 15:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 14,00 €

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

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung.

Fackelfahrt - Drachenbootfahrt auf der Donau

Kurs-Nr. L-P321 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Fr., 03.05.2024, 20:15 - 21:45 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 22,00 €

Meditative Drachenbootfahrt auf der Donau

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Sa., 04.05.2024, 07:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 17,00 € , (Frühstück direkt vor Ort zu bezahlen)

Kurs-Nr. L-P326 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt
Wann: Sa., 11.05.2024, 07:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 17,00 € , (Frühstück direkt vor Ort zu bezahlen)

Lassen Sie sich entschleunigen! Erleben Sie die Donau bei einer entspannten Bootsfahrt. Frühmorgens in besonderem Licht und in harmonischer Ruhe fahren wir in den beginnenden Tag. Wir begleiten das Erwachen der Natur. Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir in ruhigem Tempo zur Brenzmündung. Danach gleiten wir Donau abwärts in Richtung Dillinger Staustufe, bis zur Insel mit dem Biberbau. Der gleichmäßige Paddelschlag führt uns in einen beruhigenden Atemrhythmus. Eine meditative Anleitung von Marion Weber, bringt uns Entspannung und Gelassenheit. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Anschließend besteht die Möglichkeit eines einfachen Frühstücks im Tennisclub Lauingen. Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung.



Führungen in Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X106 Gundelfingen

Gesungene Stadtführung mit den Nachtwächtern

Wann: Fr., 26.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 7,00 €, vor Ort zu bezahlen

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

Stadtführungen Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X107 Gundelfingen

Wann: So., 02.06.2024, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-X108 Gundelfingen

Wann: So., 07.07.2024, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-X109 Gundelfingen

Wann: So., 04.08.2024, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-X110 Gundelfingen

Wann: So., 01.09.2024, 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



Die Münzmühle

Kurs-Nr. G-P111A Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.05.2024, 09.30 - 10.15 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-P111B Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.05.2024, 10.15 - 11.00 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-P111C Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.05.2024, 11.00 - 11.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-P111D Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.05.2024, 14.00 - 14.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-P111E Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.05.2024, 14.45 - 15.30 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-P111F Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.05.2024, 15.30 - 16.15 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-P111G Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 26.05.2024, 16.15 - 17.00 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Machen Sie sich ein Bild vom Inneren der Münzmühle, die während des 30-jährigen Krieges – in den Jahren 1621/22 – auch als Münzprägestätte diente. Die Besitzer der Münzmühle führen in kleinen Gruppen durch die Mühlen- und einen Teil der Wohnräume. Die Führungen finden gestaffelt statt und dauern ca. 25 Minuten. Im Anschluss stehen die Besitzer gerne für Fragen zur Verfügung. Aus Sicherheitsgründen müssen die Besucher das 16. Lebensjahr vollendet haben. Für gehbehinderte Personen ist die Mühlenführung leider ungeeignet.

Kurs-Nr. G-P101 Gundelfingen

Das Gundelfinger Stadtarchiv

Leitung: Hans Scherm, Stadtarchivar
Wann: So., 14.04.2024, 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.

Führungen in Lauingen

Stadtführung für Einheimische und Neugierige

Kurs-Nr. L-P312 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 13.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €

Kurs-Nr. L-P313 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: So., 09.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €

Kurs-Nr. L-P311 Lauingen

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 21.07.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 12.05.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €

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

Kurs-Nr. L-P350 Lauingen

Die Herrgottsruhkappelle in Lauingen

Wann: Geöffnet von Mai - September am ersten Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr
Wo: Herrgottsruhkappelle Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Auffallend elegant wirkt die kleinste der Lauinger Kirchen, die Herrgottsruhkappelle, die auf halbem Weg zwischen Lauingen und Dillingen liegt. Sie wurde im Jahr 1750 errichtet. Der Zentralbau mit Zeltdach wird von einer sechsseitigen Laterne mit Zwiebelhaube bekrönt. Die Fresken wurden 1791 von Johann Baptist Enderle geschaffen. In den Sommermonaten Mai - September kann das Kirchlein jeweils am ersten Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr besichtigt werden.





Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen

Rund ums „Spittl“

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Sa., 16.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Eingang Hospitalstiftung
Gebühr: kostenfrei

Ein Spaziergang rund ums Spital; zugleich ein Ausflug in die kleine und in die große Geschichte.

Sonntags um elf - thematische Kurzführungen

Kurs-Nr. L-P302 Lauingen

Bilderproduktion am Fließband – Die Augsburger Malerwerkstatt Kager

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: So., 10.03.2024, 11:00 - 12:00 Uhr

Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10
(Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Mit der neugotischen Ausstattung des Martinsmünsters ist eine Reihe von Altarbildern in die städtischen Sammlungen gewandert. Sie stammen aus der Werkstatt des Augsburger Stadtmalers Kager, aus der Altarbilder geradezu „fabrikmäßig“ ausgeliefert wurden.

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

Wallfahrten im Spiegel religiöser Volkskunst

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: So., 07.04.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Heimathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 57
Gebühr: kostenfrei

In gegenreformatorischer Zeit geraten die bekannten Fernwallfahrten außer Übung. Die Landesherrn fördern umso mehr die Nahwallfahrten. Der Bestand an religiöser Volkskunst im Lauinger „Heimathaus“ erinnert uns an diese Wallfahrten, von denen manche auch heute noch lebendig sind.



Kurs-Nr. L-P305 Lauingen

Bier – ein kleines Kolleg am Tag des Deutschen Bieres

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: Di., 23.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10
(Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Zum Tag des Bieres eine Kurzführung in der Abteilung der Museumszellen „Lauinger Bierkeller/Lauinger Kellerbier“.

Führungen in Wertingen

Stadtführung: 750 Jahre Städtle: Wertingen von 1274 – 2024



Kurs-Nr. Z-K632 Zusamtal

Leitung: Gudrun Steinheber
Wann: So., 09.06.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss /
Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten
Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme nur nach
vorheriger Anmeldung bei der vhs möglich.

Kurs-Nr. Z-K633 Zusamtal

Leitung: Irene Wimmer
Wann: So., 23.06.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss /
Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten
Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme nur nach
vorheriger Anmeldung bei der vhs möglich.

Kurs-Nr. Z-K635 Zusamtal

Leitung: Gabriele Stepan, Wolfram Stadler
Wann: So., 14.07.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss /
Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten
Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme nur nach
vorheriger Anmeldung bei der vhs möglich.

Kurs-Nr. Z-K636 Zusamtal

Leitung: Rainer Tochtermann,
Anton Stehle, Rechtspfleger a.D.
Wann: So., 21.07.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss /
Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten
Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme nur nach
vorheriger Anmeldung bei der vhs möglich.

Kommen Sie mit auf einen abwechslungsreichen Rundgang durch 750 Jahre Stadtgeschichte. Auf unserer kleinen Zeitreise in die Vergangenheit bis hin zur Gegenwart zeigen wir Ihnen, was sich im Lauf der letzten 750 Jahre im Städtle getan hat. Wie hat sich Wertingen entwickelt, welche Spuren finden sich aus der Vergangenheit und wo stehen wir heute? Wir freuen uns über Ihre Anmeldung und über Ihr Interesse an unserer Stadt! Bei schlechtem Wetter spüren wir der Stadtgeschichte im Heimatmuseum nach.

Mit dem Scharfrichter unterwegs in Wertingen

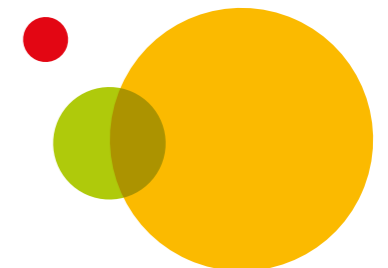
Kurs-Nr. Z-K630 Zusamtal

Leitung: Anton Stehle, Rechtspfleger a.D.
Wann: Sa., 04.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss /
Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. Z-K631 Zusamtal

Leitung: Anton Stehle, Rechtspfleger a.D.
Wann: So., 05.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss /
Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Meister Xaver Hörmann, der letzte Scharfrichter Wertingens, alias Anton Stehle, führt Sie zu den Orten grausigen Treibens. Auf unserem Spaziergang durch Wertingen entlang der Tatorte der letzten 150 Jahre berichtet Meister Hörmann über die Motive für Mord, Doppel- und sogar Dreifachmord. Sie erfahren, warum es in Wertingen gleichzeitig 2 Scharfrichter gab, wo sich Hinrichtungsstätten und Gefängnisse befanden, welche Lebens- und Leibesstrafen es gab, warum der Scharfrichter stets auffällige Kleidung zu tragen hatte und seine Wohnung außerhalb der Stadtmauern liegen musste. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter: 18 Jahre. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.



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

Lesungen und Vorträge

Kurs-Nr. Z-K650 **Zusamtal**

Der Süden Österreichs

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner
Wann: Mo., 18.03.2024, 19:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Eintritt: 5,00 €, Karten sind an der Abendkasse erhältlich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Süden Österreichs begeistert den Besucher mit den unterschiedlichsten Landschaften. Wir nehmen Sie mit auf eine 6-wöchige Reise mit Wohnmobil, Roller, Rad und Wanderschuhen, um diese Gegend ausgiebig zu erkunden. Unsere Reise führt vom Hochgebirge der Hohen Tauern mit Großglockner und Großvenediger über die vielen großen und kleineren Seen Kärntens und die hügelige Almenregion der Nockberge bis hin zu den größeren Städten Lienz, Villach, Spittal und Klagenfurt. Die letzten Urlaubstage verbringen wir im Salzkammergut.

Kurs-Nr. G-K119 **Gundelfingen**

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Di., 12.03.2024, 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 Unterhaltungslektüre, 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. Z-K651 **Zusamtal**

Wertingen im Film

Leitung: Alfred Sigg, Wolfram Stadler, Cornelius Brandelik
Wann: Di., 16.07.2024, 19:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG



Eintritt: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

Gemeinsam sehen wir uns den Film über Wertingen aus dem Jahr 1957 an. Er wurde vom damaligen Kreisheimatpfleger Otto Lederer in Auftrag gegeben und hat eine Länge von etwa 40 Minuten. Wir werden den Film von Zeit zu Zeit anhalten, um uns über Hintergründe, Details und Vergleiche mit heute zu unterhalten.

Konzerte und Kleinkunst

Kurs-Nr. G-K106 **Gundelfingen**

OH! Opernfestspiele Heidenheim

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 28.07.2024, 18:30 - 23:00 Uhr
Wo: Heidenheim, Schloss Hellenstein
Gebühr: 65,00 € (Bus und Eintrittskarte Kat. II)

Beschreibung siehe Seite 5.



Schloss Haunsheim

Kurs-Nr. G-K108 **Gundelfingen**

Schloss Haunsheim: Kabarettabend mit „Schwarze Grütze“

Wann: Fr., 26.04.2024, 20:00 - 22:30 Uhr
Wo: Schloss Haunsheim, Gewölbekeller
Gebühr: 20,00 €
Veranstalter: Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V.

Neues Programm „Ganz dünnes Eis“
In ihrem zehnten Bühnenprogramm begeben sich Stefan Klucke und Dirk Pursche mit nagelneuen, bitterwitzigen Songs mal wieder auf ganz dünnes Eis. Das haben sie eigentlich schon immer gemacht, doch was früher lustig war, ist es heute nicht mehr. Die selbsternannte Humorpolizei shitstürmt nicht nur das Internet, sie hockt neuerdings auch im Publikum. Alle, die Satiresendungen im Fernsehen aufgrund der Triggerwarnungen meiden, sollten dem Konzert des Potsdamer Kult-Duos besser fernbleiben. Für alle anderen wird es mit Sicherheit wieder ein Mordsspaß.

Einlass ab 19:15 Uhr, die reservierten Karten liegen bis 19:45 Uhr an der Abendkasse zur Abholung bereit.



Kurs-Nr. G-K109 **Gundelfingen**

Schloss Haunsheim: Kabarettabend mit Marianne Schätzle

Wann: Fr., 17.05.2024, 20:00 - 22:30 Uhr
Wo: Schloss Haunsheim, Gewölbekeller
Gebühr: 20,00 €
Veranstalter: Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V.

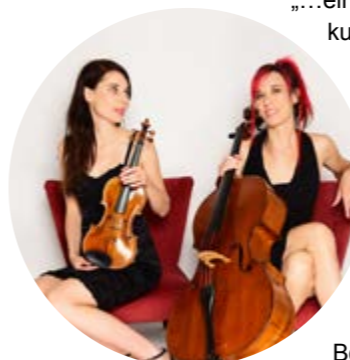
Programm: „Es isch wies isch“
Es geht ums älter werden, um den modernen Zeitgeist und den alltäglichen Wahnsinn. Sie geht z.B. der Frage nach, ob Männer, die grillen können, denn wirklich kochen können. Und sie fragt sich, was man nur machen soll, wenn niemand mehr einen Handwerksberuf erlernt? Wen bestellt man, wenn der Wasserhahn tropft? Den Wasserbachelor, oder gar den Wasseringenieur? Was soll man nur werden ohne Abitur? Handwerker oder Politiker? Erleben sie einen kurzweiligen Abend, an dem sie herzhaft lachen können. Kabarett auf hohem Niveau und darunter.

Einlass ab 19:15 Uhr, die reservierten Karten liegen bis 19:45 Uhr an der Abendkasse zur Abholung bereit.

Kurs-Nr. G-K110 **Gundelfingen**

Schloss Haunsheim: Musikabend mit „Duo Rossel“

Wann: Sa., 08.06.2024, 20:00 - 22:30 Uhr
Wo: Schloss Haunsheim, Schloßstr. 24
Gebühr: 17,00 €
Veranstalter: Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V.



„...einfühlsam und virtuos...“ (Münchner Merkur)

Das Duo Rossel mit Angela Rossel, Violine und Ruth Maria Rossel, Violoncello begeistert ihr Publikum mit stets bunt gemischten Konzertprogrammen von Barock über Klassik, Romantik, Tangos und aktuellen Hits. Mit stets stilsicheren Interpretationen und Spielfreude spannen die Musikerinnen so einen weiten musikalischen Bogen.

Einlass ab 19:15 Uhr, die reservierten Karten liegen bis 19:45 Uhr an der Abendkasse zur Abholung bereit.

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.

Kurs-Nr. G-K111 **Gundelfingen**

Schloss Haunsheim: Jazz-Frühshoppen

Wann: So., 14.07.2024, 10:30 - 13:00 Uhr
Wo: Schloss Haunsheim, Schloßstr. 24
Gebühr: Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.
Veranstalter: Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V.

Die Open-Air Veranstaltung hat sich zu einem überregionalen Ereignis entwickelt. Bei schönem Ambiente und Livemusik können sie gepflegten Swing, Pop-Oldies, Jazz-Klassiker und Latin-Jazz genießen. Nehmen Sie das Flair des Schlosses bei einem Sprizz oder kühlem Getränk auf und erleben Sie einen unvergesslichen Vormittag. Ein Frühshoppen der anderen Art – für das leibliche Wohl sorgt der Freundeskreis Schloss Haunsheim e. V.

Kleinkunsthöhne Lauterbach

Kurs-Nr. Z-X605 **Zusamtal**

Aufspieln beim Wirt

MIT DER MUSIKGRUPPE „SCHWÄBISCHWILD“, DEM LAUTERBACHER DREIGESANG, MIT SCHWÄBISCHEN GSGHICHTLA VON ALFRED SIGG UND GEDICHTLA VON HELMUT SAUTER

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach
Wann: Sa., 24.02.2024, 20:00 Uhr
Wo: Landgasthof Stark, Alte Str. 4, Gottmannshofen
Eintritt: 's goht d'r Huat rum

Das traditionelle „Aufspieln beim Wirt“ gehört schon seit über 30 Jahren zum Programm der Kleinkunsthöhne. Uwe Rachuth hat mit seinen Wirtshausmusikanten dieses Genre Ende der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts ins Leben gerufen und in Schwaben verbreitet. Die Kleinkunsthöhne war von der ersten Stunde an mit dabei und hat über die vielen Jahre „Aufspieln“ im Pfarrhof in Lauterbach, im Wirtshaus beim Straub und jetzt im Landgasthof Stark angeboten. Der Lauterbacher Dreigesang bringt jeden Saal zum Mitsingen und die jungen Musikanten von „schwäbischwild“ bürgen schon mit ihrem Namen für fetzige Musik auf vielerlei Instrumenten. Und das Wertinger Urgestein Alfred Sigg sorgt mit seinen Anekdoten für Dauerlachen und urgemütliche Stimmung. Gemeinsames Singen und Musizieren gehören ebenso zum „Aufspieln“ wie das Erzählen von Anekdoten und Geschichten, in Prosa oder Gedichtform. Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein zünftiger Abend mit viel Spaß und Humor. Da der Applaus allein nicht





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.**



das Brot der Künstler sein kann, „goht d'r Huat rum, damit nix kleppert“.

Kurs-Nr. Z-X606 Zusamtal

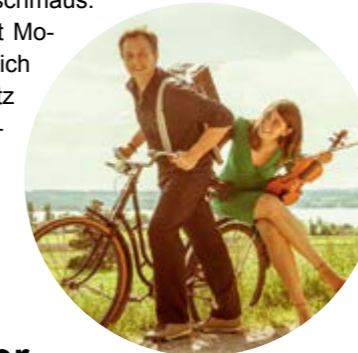
... weltmusikalische Frischluft

MIT DEM DUO KLANGZEIT

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 16.03.2024, 20:00 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17
Eintritt: 19,00 €

Groovig, spritzig, frech präsentieren die beiden Vollblutmusiker Marie-Josefin Melchior mit Geige und Gitarre und Johann Zeller mit Akkordeon und Flügelhorn eine erstaunliche Bandbreite an konzertanter Weltmusik: Feurige ungarische Czardas, rassige Tangos und Swing wechseln mit Klezmer-Melodien oder verträumter Valse Musette. Dazu kommen als drittes Instrument ihre faszinierenden klangvollen Stimmen mit kabarettistischen Liedern und Couplets, geschickt kombiniert mit Eigenkompositionen und Werken von Brahms bis Piazzolla – ein frisch servierter Ohrenschaum.

Ein besonderes Erlebnis mit Momenten voller Innigkeit, reich gespickt mit Virtuosität, Witz und musikalischer Spritzigkeit im stimmungsvollen Zehentstadel, das Sie nicht versäumen sollten.



Kurs-Nr. Z-X607 Zusamtal

Wenn die Tochter mit dem Vater...

MUSIKKABARETT MIT HANS WELL UND TOCHTER SARAH

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 13.04.2024, 20:00 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17
Eintritt: 19,00 €

Nach dem berufsbedingten Aus der Wellbappn machte sich in der bayerischen Staatskanzlei große Erleichterung breit. Zu früha g'freit! Ab April 2024 treten Hans Well und seine Tochter Sarah, das übriggebliebene Wellbapperl, in Bayern, Europa und sogar in Schwaben wieder auf. Und bei der Kleinkunstbühne Lauterbach steigt die Premiere – kein Aprilscherz! Mit der typischen Mischung aus absurdem Humor, scharfem Witz und mitreißender Musik treten die beiden in die Fußstapfen der Wellbappn, die in den letzten zwei Jahrzehnten die bayerische Kabarettszene mit innovativen Liedern und handgemachter Musik aufgemischt haben. Dass diese kreative Tour mit dem Familienduo Hans und Sarah weitergeht, ist nicht nur zu erwarten, sondern garantiert. Versäumen Sie diese einmalige Premiere mit dem scharfzüngigen Hans Well und seine hochmusikalische Tochter Sarah nicht – Ihr Gemüt und Ihre Seele werden Ihnen dankbar sein!



KULTUR

Kurs-Nr. Z-X608 Zusamtal

Grenzenlos

MIT DEM RUDI ZAPF TRIO

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 11.05.2024, 20:00 Uhr
Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3
Eintritt: 19,00 €

Rudi Zapf, zigfacher Gast in den letzten Jahrzehnten bei der Kleinkunstbühne, kommt dieses Mal mit der internationalen Jazzgeigerin Sunny Howard und der virtuosen und feinfühligem Gitarristin Ingrid Westermeier zur Kleinkunstbühne. Im Trio vereint betreiben die drei Vollblutmusiker eine Reise durch die Musik der westlichen und östlichen Welt, mischen Volksliedhaftes, Jazzelemente, Irish Folk, Balkan, Valse Musette, Tango und Klezmer mit viel eigenen Improvisationen, verflechten die Stilrichtungen ineinander und lösen sie wieder auf. Das Programm steckt voller Überraschungen und ist musikalisch grenzenlos. Von Andalusien über Mexiko geht es in einem Rutsch in die Steiermark oder an den Tegernsee – eine einmalige Konzertreise, die auf ganz unkonventionelle Art und Weise pure Lebensfreude und ausgelassene Stimmung aufkommen lässt. Rasant, mitreißend, temperamentvoll – ein unvergesslicher Abend im schönsten Konzertsaal des Landkreises.

Kurs-Nr. Z-X609 Zusamtal

Das kann man so nicht sagen

SOLOKABARETT MIT HELMUT SCHLEICH

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 29.06.2024, 20:00 Uhr
Wo: Turnhalle Lauterbach, Schulstr. 18
Eintritt: 21,00 €

Ein neues Programm? Das kann man so nicht sagen. Helmut Schleich macht, was er will. Kein Abend gleicht dem anderen. Sein Vorbild ist die Regierung. Und so sagt er sich: Was küm-

Kleinkunstbühne Lauterbach

Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht möglich.

Karten gibt es im Vorverkauf in der Martinusapotheke Wertingen, Hauptstr. 3, Wertingen, bei Toto-Lotto Eisele in Buttenwiesen, Donauwörther Str. 9, im Naturladen Beutmüller, Hauptstr. 18 in Meitingen, per email unter sauter.gerd@gmx.de und telefonisch bei Birgit Sauter, Telefon 08274/ 69 16 22. Der Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse, unbedingt Ihre Telefonnr. und Ihre Kartenwünsche an, wenn kein direkter Kontakt zustande kommt. Ein Rückruf erfolgt nur, wenn die Veranstaltung bereits ausverkauft ist. Ansonsten liegen die Karten an der Abendkasse bereit. Bitte holen Sie Ihre Karten 30 Minuten vor Beginn der Veranstaltung an der Abendkasse ab. 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



merkt mich mein Geschwätz von gestern. Schließlich leben wir in einer Zeit, wo die Wirklichkeit das Kabarett Tag für Tag überbietet. Helmut Schleich macht es einfach. Und er macht es einfach „sauguat“. Und dass er zum 4. Mal zur kleinen Bühne nach Lauterbach kommt, hängt einfach damit zusammen, dass er uns Ehrenamtler mag. Tun Sie das auch und kommen Sie zu Helmut Schleich!

Theater

Kurs-Nr. G-K105 Gundelfingen

Theater Ulm Aboservice der vhs Gundelfingen



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, an den anderen Tagen sind Sie Selbstfahrer. Wählen Sie aus: Im Besucherring-Abo gibt es 7 Vorstellungen aus allen drei Sparten. Das Musiktheater-Pur-Abo zeigt 4 Aufführungen. Ab April liegt das Programm für die Spielzeit 2024/25 in der Gundelfinger Geschäftsstelle auf und wird auf Wunsch gerne zugesandt.

- 5 verschiedene Preisgruppen stehen zur Auswahl. Als Abonnent erhalten Sie folgende Vergünstigungen:
- 25 % Ersparnis bei jeder Vorstellung
 - Ermäßigung für Schüler und Schwerbehinderte
 - Fester Platz während der gesamten Spielzeit
 - Die Miete ist übertragbar
 - Bequeme Ratenzahlung.

Der aktuelle 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! Petra!“ 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.

Ausstellungen und Museen

Kurs-Nr. Z-X625 Zusamtal

„Großes Wiedersehen“ Die Kunstsammlung der Stadt Wertingen – Ausstellungen und Projekte seit 1980

Leitung: Städtische Galerie Wertingen
Wann: 03. März bis 14. April 2024
Öffnungszeiten: Mo - Fr 08 - 12 Uhr / Mo - Do 14 - 17 Uhr / So 14 - 17 Uhr
Eröffnung: Sonntag, 03. März 2024 um 11:15 Uhr im Festsaal des Wertinger Schlosses
Wo: Schloss Wertingen (Festsaal und Foyer), Schulstr. 12, und Städtische Galerie im ehem. Amtsgericht, Schulstr. 10
Gebühr: kostenfrei

In der Stadt Wertingen hat sich in den vergangenen vier Jahrzehnten ein überaus reiches und vielfältiges Kunstleben etabliert. Aus den zahlreichen Ausstellungen und Projekten wurden immer wieder Werke für die Städtische Sammlung angekauft. Die Bilder und Skulpturen der Sammlung dokumentieren somit wie ein Bildarchiv die Aktivitäten der „Kunststadt“ Wertingen. Im Rahmen des Stadtjubiläums ist in der Städtischen Galerie eine Vielzahl der Werke aus der Städtischen Sammlung erstmals in einer gemeinsamen Ausstellung zu sehen. Die Präsentation versucht darüber hinaus, die verschiedenen Wege aufzuzeigen, die von den Anfängen bis in die Gegenwart beschrritten wurden. Viele der Arbeiten können über die Artothek der Stadt für einen gewissen Zeitraum ausgeliehen werden. Somit bietet die Ausstellung neben der zeitgeschichtlichen Perspektive eine einmalige Gelegenheit, die Vielfalt der Artothek in einer Gesamtschau zu erleben.

Kurs-Nr. Z-X622 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 Kellergeschossen und in den Fluren des heutigen Rathauses und



§ STEUERBERATUNG § ERFOLGSPLANUNG § VERTRÄGE § VORSORGE

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

www.stb-matheis.de



Azubi gesucht!

KOMM NACH BUTTENWIESEN!

Starte deine Ausbildung als

- Mechatroniker/in (m/w/d)
- Fachinformatiker/in Anwendungsentwicklung (m/w/d)
- Kauffrau/-mann im E-Commerce (m/w/d)
- Kauffrau/-mann im Einzelhandel (m/w/d)
- Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (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



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-X623 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 Fürbös (11) wurde das Radiomuseum erweitert. Die Sammlung umfasst rund 580 Exponate, Schallplattenspieler und 3 Musikboxen, Radiogeräte ab 1920, Musiktruhen, Grammophone, Plattenspieler (der älteste stammt aus den 1920er Jahren) und Hunderte von Schallplatten - von Schellack bis Vinyl. Die Geräte sind größtenteils funktionstüchtig. Weitere Infos unter www.radiomuseum-wertingen.de

Kurs-Nr. Z-X624 Zusamtal

Schwäbisches Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel

Leitung: Anton Stehle, Rechtspfleger a.D.
Wann: von Mai bis September jeden 1. Freitag im Monat von 14-17 Uhr
Außerhalb dieser Zeiten können Führungen über die Stadtverwaltung Wertingen, Tel. 08272 84196 oder 84 190 gebucht werden
Wo: Ofenmuseum Wertingen, Äußere Kanalstr. 3
Das Museum befindet sich auf dem Gelände der Fa. Holz-Denzel Wertingen. Zufahrt über Laugnastr. / Äußere Kanalstr.
Gebühr: kostenfrei

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

Kurs-Nr. Z-X621 Zusamtal

Stadtarchiv Wertingen

Leitung: Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar
Wann: Mo, Di: 08:00 - 12:00 Uhr, Do: 08:00 - 12:00 und 14:00 - 18:00 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.





GESELLSCHAFT

Länderkunde

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

Der BayernAtlas

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 15.05.2024, 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

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.

Recht und Finanzen

Kurs-Nr. L-P301 **Lauingen**

Zivilcourage Informationsabend der Kriminalpolizei

Leitung: Kriminalpolizeiinspektion
Wann: Mo., 29.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: kostenlos, jedoch mit Anmeldung!

Sie wissen in einer brenzligen Situation nicht, was Sie zuerst tun sollen? Ihnen kommt eine Situation merkwürdig vor und Sie wissen nicht, wie Sie sich verhalten sollen? Zivilcourage fängt schon im Kleinen an. Sandra Gartner von der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle gibt Tipps, wie man sich als Zeuge, Helfer oder Opfer verhalten sollte. Weitere Infos unter www.aktion-tu-was.de. Anmeldung erforderlich!



Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Kurs-Nr. Z-P605 **Zusamtal**

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 10.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. L-P330 **Lauingen**

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 17.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Aula
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. W-P500 **Wittislingen**

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Di., 07.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Mehrzweckraum
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-P606 **Zusamtal**

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Di., 14.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4, Kaisersaal (barrierefrei zugänglich)
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. G-P120 **Gundelfingen**

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 15.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

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

Kurs-Nr. Z-B604 **Zusamtal**

Einführung ins Online-Banking

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 29.05.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

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.

Pädagogik und Psychologie

Kurs-Nr. Z-P610 **Zusamtal**

Mit-mach-Märchen

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 5 Termine: Di, 12.03.24, Di, 16.04.24, Di, 14.05.24, Di, 11.06.24 und Di, 09.07.24, jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 40,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Gemeinsam lassen wir mit unserer Phantasie ein Märchen entstehen und staunen, was es in uns bewegt. Mit Farben bringen wir zu Papier, was uns am meisten triggert. Wir teilen uns mit und tauschen uns aus. Achtsam bereichern wir unser Leben durch die bewusste Wahrnehmung unserer Emotionen. Material wird bereit gestellt. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de

Malen mit Achtsamkeit

Kurs-Nr. Z-P611 **Zusamtal**

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3 x ab Fr., 14.06.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 10,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-P612 **Zusamtal**

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3 x ab Fr., 12.07.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 10,00 € Materialgeld

In der heutigen Zeit sind unsere Sinne stark im Außen gefordert und oft überreizt. In diesem Kurs können Sie die Perspektive wechseln. Nehmen Sie sich Zeit für die Innenschau, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Befinden und entwickeln Sie Klarheit durch „malen mit Achtsamkeit“. An drei Terminen nähern wir uns den Themen 1. Wie geht es mir heute, 2. Ich heiße - ich bin und 3. Ich und Du - miteinander, gegeneinander auf kreative Art und Weise. Im Schaffensprozess spüren wir, was uns bewegt und reflektieren uns im künstlerischen Prozess. Material wird bereitgestellt. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de

Natur, Garten und Umwelt

Gärtnern ohne Chemie EM im heimischen Garten

Kurs-Nr. G-P201 **Gundelfingen**

Leitung: Michael Winter
Wann: Mi., 10.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. W-P501 **Wittislingen**

Leitung: Michael Winter
Wann: Di., 23.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,00 €

Durch den Einsatz von EM (Effektiven-Mikroorganismen) ist gärtnern auch ohne grünen Daumen möglich. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die für ihre Blumen, Obst, Gemüse und Beeren, Balkon- und Zimmerpflanzen oder Rasen keine chemischen Dünger oder Schädlingsbekämpfungsmittel mehr verwenden wollen.

In diesem Vortrag werden die folgenden Themen behandelt:

- Grundlagenwissen zu EM- Effektiven Mikroorganismen
- Warum viele Schädlinge, wie z.B. Schnecken, durch den Einsatz von EM mit der Zeit arbeitslos werden
- Unterschied zwischen EM mit hergestellten Nahrungsmitteln und unter Einsatz von Kunstdüngern hergestellten Nahrungsmitteln





- Eine einfache, sehr umweltfreundliche Methode, hochwertigen, organischen Dünger aus Küchen- und Gartenabfällen (Rasenschnitt, Laub, Beikraut, Strauch, Baumschnitt, etc.) herzustellen
- Wie funktioniert mit Pflanzenkohle (Terra Preta) und EM ein Humusaufbau in wenigen Jahren?
- Behandlung von Gießwasser, Teichen, Biotope mit EM-Keramik

Kurs-Nr. Z-P621 Zusamtal**Bayern blüht auf: Naturgarten-Elemente im eigenen Garten**

Leitung: Franz Endres, Gartenpfleger
Wann: Fr., 17.05.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Friedhofstr. 10, Binswangen (Garten von Hr. Endres)
Gebühr: 15,00 €

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

Kurs-Nr. G-P202 Gundelfingen**Rosen-Schnittkurs**

Leitung: Petra Vogg
Wann: Fr., 22.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim
Gebühr: 18,00 €

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten, mittlerweile haben sich über 100 Rosen aus den verschiedensten Rosenklassen versammelt. Jedes Jahr zur Zeit der Forsythienblüte ist die beste Zeit zum Schneiden - aber nicht alle Rosen möchten gleich zurückschnitten werden. Welche Rose wie geschnitten wird erfahren Sie vor Ort. Die Teilnehmer sehen



sich die verschiedenen Rosen im Garten an und werden diese dann unter Anleitung zurückschneiden. Falls Sie zu einer Rose im eigenen Garten Fragen haben, bitte Fotos der Rose von mehreren Seiten mitbringen.

Folgende Rosen werden besprochen: einmal blühende Rosen (z.B. Gallica, Damascener, Rosa Muscosa und Rambler Rosen), mehrmals blühende Rosen (moderne Strauchrosen bzw. Edelrosen, Polyantha/Beetrosen, Bourbon, Moschata, Portland) und Kletterrose am Rosenbogen. Ein Skript zum Nachlesen kann vor Ort für 3,00 € erworben werden.

Ersatztermin bei schlechter Witterung: 12.04.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

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

Kurs-Nr. G-P203 Gundelfingen**Rosen-Schnittkurs**

Leitung: Petra Vogg
Wann: Fr., 14.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim
Gebühr: 18,00 €

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten. Zu Rosen passen Clematis als Begleitpflanzen ganz wunderbar. Mit einigen Tipps steht der blühenden Partnerschaft nichts mehr im Weg. Wir sehen uns die verschiedenen Kombinationen von Rosen und Clematis im Garten an. Es werden verschiedene Clematis Sorten und ihre Rückschnittgruppen erklärt.

Infos zur Rosenpflege, Schädlingsbekämpfung, Sommerschnitt der Rosen, Vorstellung von passenden Begleitstauden, stehen auch auf dem Programm.

Es können wurzelechte Rosen im Topf, die aus Ausläufern gezogen wurden erworben werden. Die Kursleiterin hält ein Skript zum Nachlesen für 3,00 € bereit.

Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Sonnenschutz, etwas zum Schreiben.

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 Zuschneiden der Obst- und Ziergehölze. Sie erlernen in diesem Kurs die wichtigsten Handgriffe, um Ihre Bäume und Sträucher zu pflegen und in Form zu bringen. Vor Ort werden Sie mit Kaffee und Brezen versorgt.

Kurs-Nr. Z-P620 Zusamtal**Veredeln von Obstbäumen**

Leitung: Franz Endres, Gartenpfleger
Wann: Fr., 19.04.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Friedhofstr. 10, Binswangen (Garten von Hr. Endres)
Gebühr: 15,00 €

Nicht nur irgendeinen Baum pflanzen, sondern den Lieblingsbaum aus dem eigenen Garten vermehren, das ist der Traum so mancher Hobbygärtner. Ganz besonders, wenn absehbar ist, dass der Baum in einigen Jahren keine Früchte mehr tragen wird. Franz Endres zeigt in diesem Kurs, wie durch Veredelung die Eigenschaften des Lieblingsbaums auf einen jungen Baum übertragen werden können.

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

Vom Acker auf den Teller**Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen**

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Mi., 03.07.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kurs-Nr. G-P131 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Do., 04.07.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Text siehe Seite 7.

Kurs-Nr. L-P319 Lauingen**Besuch am Lehrbienenstand****EINBLICK IN DIE WELT UNSERER HONIGBIENEN**

Leitung: Bernhard Wörner & Erwin Wachter, Imker im Lauinger Bienenzuchtverein
Wann: So., 09.06.2024, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Lehrbienenstand Lauingen (ist ausgeschildert, Einfahrt Weisinger Straße, ggü. Parkplatz Auwaldsee)
Gebühr: 9,00 €

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

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

Kurs-Nr. G-X201 Gundelfingen**Volkssternwarte Gundremmingen****WAS TUT SICH AM HIMMEL IM FRÜHJAHR 2024?**

Leitung: Franz Keller
Wann: Fr., 15.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

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

Rund ums Tier**Kurs-Nr. G-P115 Gundelfingen****Körpersprache bei Hunden**

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin
Wann: Mi., 13.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Was will mein Hund mir sagen? Was fühlt er gerade? Was wird er wahrscheinlich als nächstes tun? Wäre es nicht wunderbar, wenn man als Hundehalter diese Fragen beantworten kann? Dabei ist das gar nicht so schwer, wie viele meinen. Denn ein Hund ist auf keinen Fall stumm: Er „spricht“ mit seinem Körper! Die Bewegung jedes einzelnen Körperteils hat eine Bedeutung. In diesem Vortrag gehen wir darauf ein, wie man seinen Hund „lesen“ lernt und wie die eigene Körpersprache Einfluss auf dessen Wohlbefinden hat.

- Wie drückt ein Hund sich aus?
- Aus welchen Elementen besteht Körpersprache?
- Was lässt sich durch Körpersprache ausdrücken?
- Wahrnehmen und beschreiben: von der Nasen- bis zur Rutenspitze
- Bedeutung von Blick & Mimik, Ohren, Maul, Körper & Rute
- Vom Bild zur Interpretation: Bilder deuten



www.roemer-off.de

ROEMER
OBERFLÄCHENTECHNIK

- PULVERBESCHICHTUNG
- SANDSTRAHLEN
- AUTOLACKIEREREI

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

MALERFACHBETRIEB
FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ
FASSADENSANIERUNGEN

ROEMER maler

Wir suchen Mitarbeiter
• Facharbeiter
• Fachhelfer
• Azubis m/w/d

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

www.roemer-maler.de

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
Geschenkpäckungen
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

Das Ziel des Kurses ist, die unterschiedlichen körpersprachlichen Signale des Hundes kennenzulernen und mit etwas Übung und Zeit immer besser deuten zu können. So können unangenehme Situationen für den Hund, z. B. bei Hundebeggnungen, schneller erkannt und ggf. angepasst werden.

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kurs: Kind und Hund Bissprävention bei Kindern

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin
Wann: Sa., 20.04.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Erwachsene 10,00 €, Kinder 5,00 €

Wenn Kind und Hund falsch miteinander umgehen, sind es die Kinder, die geschädigt werden - vor allem im Bereich der Familie. Zum Glück geht es in den meisten Fällen glimpflich aus, aber jeder Fehler sollte und muss vermieden werden. In ca. 80% passieren Beissvorfälle mit eigenen oder bereits bekannten Hunden, häufig im persönlichen Umfeld. Viele Kleinigkeiten, aber auch Unachtsamkeiten und Überforderungen von Kind und Hund geschehen hier.

In Zusammenarbeit mit dem deutschen Kinderschutzbund zeige ich Kindern und auch den Erwachsenen anhand von Fotos und Stoffhunden, was Hunde gern mögen und was nicht, was das eigentlich für Tiere sind und wie sie denken. Kinder sollen ihren eigenen Hund besser verstehen und lesen können. Der Kurs ist kein stumpfer Vortrag, sondern das Thema Hund soll aktiv mit den Kindern (etwa 4-9 Jahre) und Eltern erforscht werden.

Gesunde und artgerechte Pflege von Hund und Katze

Kurs-Nr. Z-P635 Zusamtal

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Mi., 06.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 13,00 €

Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 18.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 13,00 €

An diesem Abend wird die richtige Pflege eines Hundes oder einer Katze besprochen. Angefangen bei den Augen, Ohren, Zähnen übers Fell zu den Pfoten wird ausführlich erklärt, welche Möglichkeiten es gibt, sein Haustier selbst verantwortungsvoll zu pflegen und seine Gesundheit vorbeugend im Auge zu haben. Auch Informationen über die Beschaffenheit von Kot und Harn sowie die vorbeugende regelmäßige Überprüfung von Körpertemperatur, Puls- und Atemfrequenz wer-



den bereitgestellt. Das Thema Parasiten z.B. Zecken, Flöhe oder Würmer wird ausführlich erklärt und natürliche Alternativen zur Vorbeugung und Behandlung vorgestellt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-P636 Zusamtal

Das ältere Tier - wie versorge und pflege ich meinen älteren Hund oder ältere Katze

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 16.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 13,00 €

Wenn unsere Haustiere in die Jahre kommen, langsam grau um die Schnauze werden, sich beim Aufstehen schwertun oder einfach nur noch gemütlich „hinterm Ofen“ liegen, ändern sich ihre Anforderungen an die Ernährung, Bewegung und Haltung. Um dem entgegenzukommen und gesundheitliche Defizite auszugleichen, können Herz, Leber, Niere sowie Magen und Darm mit Naturheilmitteln sanft unterstützt oder entlastet werden. Außerdem bekommen Sie viele weitere hilfreiche Tipps, wie Sie Ihrem Tier ein schmerzfreies und glückliches Leben ermöglichen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Erste Hilfe

Kurs-Nr. W-G526 Wittislingen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Sa., 18.05.2024, 09:00 - 15:00 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 38,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 71

Stil und Make up

Kurs-Nr. Z-P645 Zusamtal

Kleider machen Leute – Farben ziehen an! Kurs von Frau für Frau

Leitung: Dagmar Missbrandt, Farb- und Stilberaterin, Entspannungspädagogin
Wann: Sa., 20.04.2024, 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 €), Schreibzeug.

Make up - perfekt aussehen!

Kurs-Nr. G-P150 Gundelfingen

Leitung: Maureen Wachter, Visagistin
Wann: Fr., 08.03.2024, 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., 19.04.2024, 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.



Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V.



Kurs-Nr. L-X300 Lauingen

Outdoor-Ausstellung: 11. Weltgrößtes Osternest

Wann: Sa., 23.03.2024 – So., 07.04.2024
Wo: Marktplatz Lauingen

Mit großem Aufwand wird auch in diesem Jahr wieder das weltgrößte Osternest auf dem Lauinger Marktplatz aufgebaut. Bereits seit 2007 stellt der Verein Kulturmarkt Lauingen auf diese ungewöhnliche Weise fünf hohe Rieseneier aus. Das Nest besteht aus Reisigbündeln, die ringförmig aufgeschichtet werden. Zusätzlich zu den riesigen Eiern, die von lokalen Künstlern aus dem Landkreis Dillingen bemalt wurden, ist das Nest mit über 75.000 bemalten Kunststoffeiern gefüllt. Weitere Informationen zur Veranstaltung in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de

Kurs-Nr. L-X302 Lauingen

Lauinger Musikantentreffen

Wann: Di., 23.04.2024, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Vereinsheim der Stadtkapelle Lauingen

Erstes Lauinger Musikantentreffen im Vereinsheim der Stadtkapelle Lauingen.

Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de

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

Kurs-Nr. L-X304 Lauingen

„Was, das gibt's in Lauingen?“ Besichtigung der Lauinger Firma Ergo Pack

Wann: Mi., 12.06.2024, 14:30 - 17:00 Uhr

Auch dieses Jahr organisiert der Kulturmarkt Lauingen eine Besichtigung einer Lauinger Firma. Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter www.kulturmarkt-lauingen.de

Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de

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

Kurs-Nr. L-X306 Lauingen

Kulinarischer Stadtspaziergang mit Walter Manz

Leitung: Walter Manz
Wann: Fr., 28.06.2024, 17:00 - 19:30 Uhr

Seit rund acht Jahren organisiert Walter Manz ganz besondere Führungen durch Lauingen. Bei diesem Stadtspaziergang unternimmt er eine kulinarische Reise durch Lauingen, bei der keiner hungrig oder durstig bleibt.

Anmeldung bis 14.06.24 direkt beim Kulturmarkt Lauingen e.V., Unkostenbeitrag inkl. Verkostung 30,00 €.

Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de

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

Kurs-Nr. L-X303 Lauingen

Gang durch Lauinger Kirchen: Der Dachstuhl der Stadtpfarrkirche

Wann: Sa., 20.07.2024, 15:00 - 17:00 Uhr

Die Veranstaltungsreihe „Gang durch Lauinger Kirchen“, organisiert durch den Kulturmarkt Lauingen, findet mittlerweile zum siebten Mal statt. Der diesjährige Rundgang führt in das Martinsmünster.

Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de

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

Kurs-Nr. L-X305 Lauingen

6. Lauinger Klaviertage

Wann: 05.09.2024 – So., 08.09.2024

Zum sechsten Mal finden im September die „Lauinger Klaviertage“ statt. Veranstaltet werden Workshop und Konzerte vom Kulturmarkt Lauingen e.V. in Kooperation mit der Stadt Lauingen und dem Albertus-Gymnasium Lauingen. Eingerahmt wird der Kurs von zwei Konzerten, die im Rathaussaal der Stadt Lauingen stattfinden.

Das Eröffnungskonzert findet am Do., den 05.09.2024 um 19:30 Uhr statt. Das Abschlusskonzert am So., den 08.09.2024 um 17:00 Uhr.

Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de

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

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.



Kurs-Nr. G-X271 Gundelfingen

Weltfrauentag - Neugierig auf Südamerika?

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 09.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 5,00 €

Heute stellen drei Frauen aus unterschiedlichen Staaten in Südamerika ihre Heimatländer vor. Wir erfahren Einiges über die Lebensbedingungen, die Geographie und die Kultur dieser Nationen und hören vielleicht private Anekdoten. Kleine kulinarische Appetithappen und die typische Musik lassen uns in diese fernen Länder eintauchen.

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

Kurs-Nr. G-X273 Gundelfingen

Wir begrüßen den Frühling

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 27.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Parkplatz Pfannental
Gebühr: 5,00 €

Wir möchten gemeinsam den Frühling begrüßen. Bei einer Wanderung rund um das Pfannental möchten wir die Natur kennenlernen und die Düfte und Klänge genießen. Im Anschluss werden wir bei einem gemeinsamen Picknick den Spaziergang Revue passieren lassen.

Kurs-Nr. G-X274 Gundelfingen

Ausflug nach Würzburg

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 22.06.2024
Wo: Treffpunkt Bahnhof Gundelfingen
Gebühr: 20,00 €

Würzburg ist immer eine Reise wert. Wir besuchen die Stadt und werden bei einer geführten Stadtbesichtigung die Sehenswürdigkeiten kennenlernen. Am Nachmittag ist eine kleine Tour mit dem Schiff geplant. Die weiteren Einzelheiten werden in der Einladung mitgeteilt.



**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

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



Demokratie im Gespräch: Online-Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden während des Talks nicht gesehen und gehört. Sie können sich jedoch über den Chat beteiligen. Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich: <https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>
Es ist kein zusätzlicher Kenncode nötig, die Teilnehmenden werden vom Warteraum aus in das Webinar aufgenommen.

Kurs-Nr. G-P250 Gundelfingen

Die erschöpfte Bevölkerung?

NACHRICHTENMÜDIGKEIT &

POLITIKVERDROSSENHEIT IN KRISENHAFTEN ZEITEN

Wann: Mi., 21.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen – täglich werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert. Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den andauernden Negativmeldungen. Woher kommt diese Nachrichtenmüdigkeit? Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen erschöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben?

Kurs-Nr. G-P251 Gundelfingen

Von Wikileaks bis zu Panama Papers

WIE DATEN BEI DER AUFDECKUNG POLITISCHER
MISSSTÄNDE HELFEN KÖNNEN

Wann: Mi., 13.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Enthüllungen von Wikileaks, die Panama-Papers oder die Facebook Files – das Aufdecken von wirtschaftlichen, militärischen oder politischen Missständen hat sich durch Datenlecks und die Weitergabe digitaler Dokumente verändert. Stärken die digitalen Möglichkeiten des Whistleblowings Demokratien? Und wie werden Hinweisgeber rechtlich geschützt?



Kurs-Nr. G-P252 Gundelfingen

Digitalisierung der Bevölkerung in Deutschland

WOMIT IST ZU RECHNEN?

Wann: Mi., 10.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert – dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Statt hier halt zu machen, wollen wir uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürgern mit der Verwaltung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein?

Kurs-Nr. G-P253 Gundelfingen

Desinformation im europäischen Wahlkampf

REALE GEFAHR ODER MEDIALES
SCHRECKGESPENST?

Wann: Mi., 15.05.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Desinformation, KI-generierte Fotos, Dark Ads in sozialen Medien – Befürchtungen, demokratische Wahlen könnten durch digitale Technologien manipuliert werden, kommen inzwischen im Vorfeld nahezu jeder Wahl auf. Wie steht es um die Europawahl am 9. Juni? Welche Rolle spielen Desinformation und KI-generiertes Bildmaterial in den nationalen Wahlkämpfen zur Europawahl? Und wie gut ist die Europawahl vor Versuchen der digitalen Wahlbeeinflussung geschützt.



Kurs-Nr. G-X210 Gundelfingen

Frühling im DonAuwald

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 10.03.2024, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Kurs-Nr. G-X211 Gundelfingen

Wilder Umbruch im Mooswald

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 15.03.2024, 16:30 - 19:00 Uhr
Wo: Parkplatz Fetzer Mooswaldsee
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Kurs-Nr. G-X212 Gundelfingen

Im Wiesenbrüterparadies

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 23.03.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Weiler Schwarzenwang
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Kurs-Nr. G-X217 Gundelfingen

Familien-Exkursion

MOORFRÜHLING

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 20.04.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: 5,00 €

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

Kurs-Nr. G-X214 Gundelfingen

Exkursion ins Leipheimer Moos

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 26.04.2024, 16:00 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Niedermoore sind seltene Landschaften. Sie entstanden nur, wo es sehr viel Wasser gab. Dort entwickelte sich eine ganz eigene Pflanzen- und Tierwelt, allesamt hervorragend an diesen Lebensraum angepasst. Wir erkunden diese Vielfalt, die sich durch die Wiedervernässung wieder neu entwickelt. Hoffnung für das Moos und seine Artenvielfalt bringt nicht nur die Wassereinleitung, sondern auch die neuen Weideflächen mit Hochland-Rindern, Wasserbüffeln und Exmoor-Ponys.

Kurs-Nr. G-X216 Gundelfingen

Entlang der Donauleite

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 03.05.2024, 16:00 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bauernkriegdenkmal Bibertal
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Kurs-Nr. G-X218 Gundelfingen

Vogelkundliche Exkursion im Moos

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 12.05.2024, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Birkenried
Gebühr: keine Gebühr

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

Kurs-Nr. G-X219 Gundelfingen

Brennende Schönheiten

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: So., 02.06.2024, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Reisenburg, Parkplatz Sportplatz
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Im Röhricht des breiten und naturnahen Schilfgürtels der Donau hat eine Lebensgemeinschaft wassergebundener Tiere und Pflanzen ihren Lebensraum, den es zu erleben und ent-

decken gilt. Der Aschau-See ist ein weiteres Ziel der Führung. Hier hat die Auwald-Natur Vorrang vor menschlicher Freizeitnutzung. Auf dem Rückweg gilt die Aufmerksamkeit den Pflanzenschönheiten der Brennen im Auwald.

Kurs-Nr. G-X222 Gundelfingen

Vogelstimmenexkursion in den Auwald

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 09.06.2024, 08:00 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

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



Drei Buchstaben, unzählige Möglichkeiten.



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



Interessiert?
Dann erfahren Sie mehr über unsere Ausbildungsberufe unter www.gtg.eu oder scannen 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

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



mooseum
Forum Schwäbisches Donautal



Wildes Triumvirat –

DIE 3 WICHTIGSTEN ESSBAREN WILDPFLANZEN

Kurs-Nr. G-X251A Gundelfingen

Leitung: Andrea Junghanns
Wann: Sa., 23.03.2024, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 50,00 € (inkl. Material)

Kurs-Nr. G-X251B Gundelfingen

Leitung: Andrea Junghanns
Wann: Sa., 13.04.2024, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 50,00 € (inkl. Material)

„Wildpflanzen fast vergessen, Wildpflanzen kann man essen! Ob im Salat als Gemüse oder Saft, hol' dir deine wilde Kraft!“. Giersch, Brennnessel und Löwenzahn sind wertvolle essbare Wildpflanzen, die in großer Fülle bei uns wachsen. Diese Geschenke der Natur sind eine schmackhafte und gesunde Bereicherung in unserer Küche. Nach dem Sammelspaziergang und den Pflanzenporträts werden wir das „wilde Grün“ gemeinsam in köstlichen Rezepten verarbeiten. Incl. Skript und Rezepte.

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

Kurs-Nr. G-X254 Gundelfingen

Alpakawanderung für Familien

MIT KINDERN (7-12 JAHRE)

Leitung: Umweltstation Mooseum
Wann: Mi., 27.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Alpakahof Günzburg - Riedhausen
Gebühr: 12,00 €, Kinder unter 3 Jahren frei

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

Mein Kind, was wird aus Dir?

Jede Mutter fragt sich das. Die Schule bald rum, kannst Du dich nicht so richtig entscheiden, was Du machen willst...

Verstehe ich irgendwie. Diese Scheiß-Pandemie. Irgendwas Digitales mit Social Media stellst Du Dir vor. Was Zukunftssicheres wünsch ich Dir.

Wo kannst Du das, was Dir liegt, einbringen? Nicht bei denen, die nur Luftschlösser bauen.

Nein, in einer g'scheiden Firma, geführt von einer Familie, die selber drei Kinder hat. Klare Werte, vielleicht etwas strenger, aber immer gerecht. Die auf Dich aufpassen, Dich bei Deinem Start nicht allein lassen. Was fürs Leben lernen – eine Grundlage für Deinen Werdegang, das Fundament für Deine Biografie.

Duales Studium BWL (B.A.)
Digital Commerce Management w/m/d



Finde Deinen Weg: staerkerestoffe.de/karriere

Privatpraxis Dr. med. Paul ALEXY Facharzt für Innere Medizin

MIT DEM ARZT OHNE ZEITDRUCK KOMMUNIZIEREN

Innere Medizin mit Betrachtung
des Menschen in seiner Gesamtheit

- Termine auch am Wochenende
- Sprechstunde nach Vereinbarung

Industriestraße 14 • 86637 Wertingen
Tel. 08272 993136

dr.paul.alexys@t-online.de • www.paul-alexys.de

Kurs-Nr. G-X255 Gundelfingen

Wildkräuter am Wegesrand

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Fr., 19.04.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 48,00 € (inkl. Material)

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

Kurs-Nr. G-X257 Gundelfingen

Spurenlesen im Wald

FÜR FAMILIEN MIT KINDERN AB 10 JAHREN

Leitung: Stefan Aumüller
Wann: So., 28.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Viehhof, Medlingen
Gebühr: 9,00 €, Kinder unter 3 Jahren frei

Bei dieser spannenden Wanderung begeben wir uns auf Spurensuche. Welche verschiedenen Spuren hinterlassen Tiere im Wald? Woran kann man erkennen, wo und wie sie leben? Und welche Tiere leben überhaupt in unseren heimischen Wäldern?

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Lupe (falls vorhanden).

Kurs-Nr. G-X258 Gundelfingen

Wanderung im Dattenhauser Ried

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: So., 28.04.2024, 13:30 - 16:30 Uhr
Wo: Landhotel „Zum Adler“, Oberbechingen
Gebühr: 6,00 €

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

Sensenmähkurs

Kurs-Nr. G-X260A Gundelfingen

Leitung: Wilhelm Rochau
Wann: Fr., 17.05.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 19,00 €

Kurs-Nr. G-X260B Gundelfingen

Leitung: Wilhelm Rochau
Wann: Fr., 14.06.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 19,00 €

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

Kurs-Nr. G-X261 Gundelfingen

Zeit der Kräuterernte

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Fr., 21.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 36,00 € (inkl. Material)

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



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



KREATIVES UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Literatur

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Di., 12.03.2024, 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 Unterhaltungslektüre, 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., 21.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: Eintritt: frei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt, wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. 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 15.03.2024.

Kurs-Nr. Z-K700 Zusamtal

„Mein geliebtes Deutsch“: Eine Zeitreise durch unsere Muttersprache

Leitung: Winfried Heppner, Studiendirektor a.D.
Wann: 6 x ab Mi., 06.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 25,00 €

Ein 1200 Jahre alter Sprachführer für Reisende durchs wilde Germanien, die polnische Gurke oder der hessisch babbelnde 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

Kurs-Nr. Z-K703 Zusamtal

Objekttheater

VERANSTALTUNG IN KOOPERATION MIT DEM STAATSTHEATER AUGSBURG

Leitung: Julia Bernecker, Theaterpädagogin, Staatstheater Augsburg
Wann: Sa., 16.03.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal, 1. OG
Gebühr: 25,00 €

Moderne Kunstformen faszinieren dich in gleichem Maße wie das Theater? Dann ist der Workshop Objekttheater dein ästhetisches Forschungslabor, in dem du dich ausprobieren kannst. Wir werden Alltagsgegenstände verfremden und ihnen eine neue Bühnenfunktion geben. Mit spannenden Materialien widmen wir uns des ästhetischen Erforschens des Bühnenraumes und entwerfen eigene Szenen. Außerdem: Lass dich überraschen von einem ganz speziellen Material... Wir sehen uns im Workshop Objekttheater.

Bitte mitbringen: 1-2 Objekte deiner Wahl, Getränk.

Raus aus dem Alltag! Improvisationstheater

EINFÜHRUNGSKURS FÜR ABSOLUTE BEGINNER

Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal

Leitung: Marion Esser, Ausbildung Theater / Tanz / Stimme, ImproArt München / Peter Krempelsetzer
Wann: Sa., 13.04.2024, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. Z-K702 Zusamtal

Leitung: Marion Esser, Ausbildung Theater / Tanz / Stimme, ImproArt München / Peter Krempelsetzer
Wann: Sa., 04.05.2024, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 25,00 €

Sie suchen nach einem beschwingten Ausgleich für Ihren Alltag? Lassen Sie sich vom Improvisationstheater begeistern! Wir erfinden Geschichten, spielen mit Sprache und Stimme - ohne Drehbuch. Das Training stärkt Präsenz, Fantasie und Ausstrahlung, fördert Gelassenheit und innere Ruhe, Offenheit für Neues sowie Teamfähigkeit. Willkommen auf der kreativen Bühne des Lebens!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

Aquarellmalerei

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 3 x ab Do., 07.03.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 30,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in der Aquarellmalerei ein lebendiges und vielseitiges Ausdrucksmittel kennenlernen möchten. Wir üben nach Vorgaben, sowie das Zulassen eigener Ideen. Dabei erlernen wir die künstlerischen Grundlagen sowie einen experimentellen Umgang mit verschiedenen Aquarelltechniken - bei individueller Förderung.

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., 09.03.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 37,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in der Aquarellmalerei ein lebendiges und vielseitiges Ausdrucksmittel kennenlernen möchten. Wir üben nach Vorgaben, sowie das Zulassen eigener Ideen. Dabei erlernen wir die künstlerischen Grundlagen sowie einen experimentellen Umgang mit verschiedenen Aquarelltechniken - bei individueller Förderung.

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

Kurs-Nr. Z-K705 Zusamtal

Aquarell: Steine und Wasser

Leitung: Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei
Wann: Sa., 15.06.2024, 09:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

In diesem Kurs lernen Sie viele Tricks, wie man Steine im und am Wasser spannend malen kann. Es gibt erstaunliche Effekte. Die Kursleiterin zeigt alles Schritt für Schritt und betreut Sie bei der Entstehung Ihrer Bilder. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie Ihre Aquarellausrüstung mit, außerdem Bleistift, Radiergummi, Skizzenblock, Papiertaschentücher, ein großes Wasserglas, ein altes Handtuch, alte Kreditkarte o.ä. Aquarellfarben, Pinsel und Papier können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben. Weitere Infos zur Kursleiterin und ihrer Malerei finden Sie unter www.atelier-sk.com.



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-K706 Zusamtal

Aquarell: Die Leichtigkeit der Farben

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 27.04.2024, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

In diesem Kurs befassen wir uns mit der Leichtigkeit und dem unbeschwerten Umgang der Farben. Wir üben uns in Lavieren und Lasieren. Wir lassen Farbe fließen und geben dem Zufall seinen Platz. Sie malen Aquarelle voller Atmosphäre und Leuchtkraft und staunen über die Transparenz der Farben. In ersten Skizzen erfassen wir die Motive. Wir suchen nach dem richtigen Bildausschnitt, besprechen Bildaufbau und Bildformat. Wir befassen uns mit den Farben und tauchen in den Malprozess ein - eine Herausforderung für alle, die sich gerne mit einem Motiv auseinandersetzen und Lust am Experimentieren haben. Motive / Fotomaterial verteile ich im Kurs. In kleinen Vorführungen zeige ich das Malen der Motive. Für Anfänger und Geübte geeignet. Jeder kann in diesen Kurs einsteigen und wird individuell betreut. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich 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-K707 Zusamtal

Aquarell: Im Rausch der Farben

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 06.07.2024, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

Wir lassen uns einfangen vom Zauber der Natur, von der Pracht der Sonnenblumen und begeben uns auf eine malerische Urlaubsreise. Wir malen berauschend bunte Bilder und staunen über die Kraft und Wirkung

der Farben. Wir erforschen neue Wege im Umgang mit Aquarellfarbe. Was macht schwarze Zeichentusche mit der Aquarellfarbe und wie wirkt Fineliner im Aquarell? Vielleicht auch ein bisschen Meersalz auf die nasse Farbe streuen? Skizzen und Entwürfe helfen, die Motive zu erfassen. Wir suchen nach dem richtigen Bildausschnitt, besprechen Bildaufbau und Bildformat. Wir malen Aquarelle ohne Vorzeichnung und Aquarelle unter Einbeziehung der Zeichnung. Jeder Teilnehmer wird eigene Vorlieben entdecken und in seinem eigenen Stil malen. Motive / Fotomaterial verteile ich im Kurs. In kleinen Vorführungen zeige ich das Malen der Motive. Für Anfänger und Geübte geeignet. Jeder kann in diesen Kurs einsteigen und wird individuell betreut. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.monika-lehmann.de

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

Acryl und Pastellkreide

Kurs-Nr. G-K212 Gundelfingen

Malen mit Acrylfarben Farbexplosion in Neon

Leitung: Angelika Holzapfel
Wann: 2 Abende, Mi., 03.07. und Do., 04.07.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €

Wer Neongelb oder Neonpink liebt, der ist genau richtig in diesem Kurs, denn wir „rocken die Leinwand“. Mit Neonfarben können Sie eine tolle Stimmung in Ihre Bilder zaubern. Grundsätzlich passen die Neonfarben zu allen anderen Farbtönen. Besonders toll sind sie aber mit trüben und gebrochenen Farbtönen. Mit Grau-Beige-Weiß beispielsweise entfaltet die Neonfarbe ihre volle Strahlkraft und bringt durch diesen Kontrast Spannung ins Bild. Erleben Sie eine Explosion der Farben und Ihrer Kreativität! Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, aber auch an Kreative mit Malerfahrung. Die Kursleiterin stellt Pinsel, Farben gegen eine kleine Gebühr bereit.

Bitte mitbringen: Farben (Neonfarben), mehrere Leinwände, Malkittel, Lappen, verschließbare Behälter für Farben, eine große Folie zum Abdecken der Tische.



Kurs-Nr. L-K309 Lauingen Malen und Gestalten mit Pastellkreide - Teil II

Leitung: J. Paul Menz, freischaffender Künstler
Wann: 7 x ab Mo., 11.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr und Sa., 11.05.2024 von 10:00 – 18:00 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.

Dot Painting

Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

Dot Painting - Grundkurs

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 14.03.2024, 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 - Windspiel

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 21.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 15,00 €

An einem Kursabend wird mit der Dot Painting Technik eine Terrakottascheibe bemalt. Dafür sind Erfahrungen in der Punktmalerei von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Die

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.

bemalte Scheibe wird aufgehängt und darunter ein Klangspiel angebracht (im Materialgeld enthalten). Auf Wunsch kann die Scheibe nach dem Kurs mit Epoxidharz versiegelt werden, um sie wetterfest zu machen.

Diese Dekoration ist im Garten oder auf dem Balkon genauso ein Blickfang wie in der Wohnung. Das Windspiel klingt fröhlich und stimmt auf den Frühling ein.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung tragen, ggf. Brille nicht vergessen, Materialgeld 17,50 €, Werkzeug wird gestellt, eigenes Dot-Painting Werkzeug kann natürlich mitgebracht werden.

Happy Painting

Kurs-Nr. L-K317 Lauingen

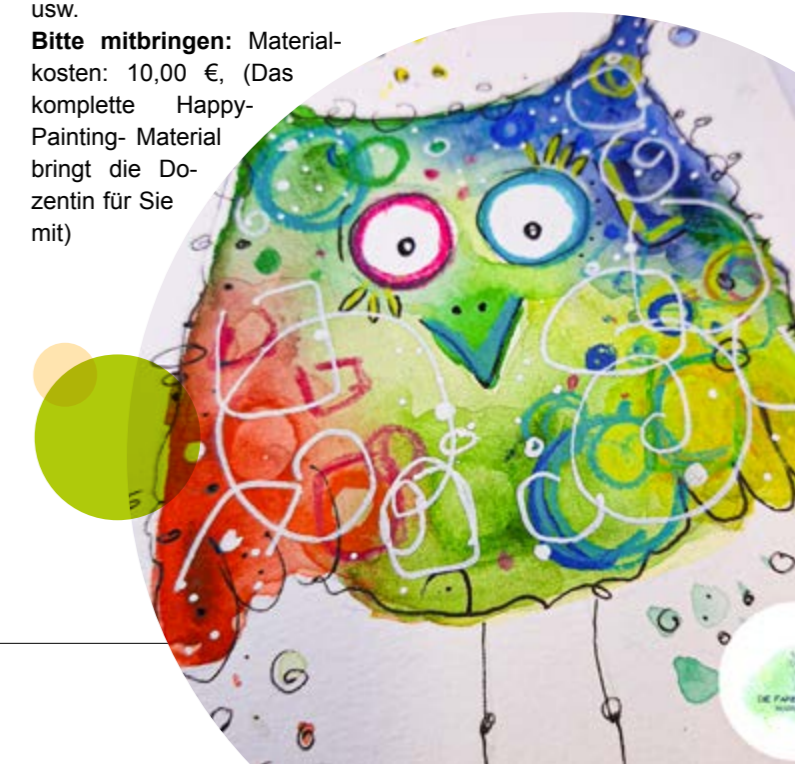
Happy-Painting für Anfänger

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Sa., 23.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Sie haben schon sehr lange keinen Pinsel mehr in der Hand gehalten und wollen es einfach mal wieder ausprobieren? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Fühlen Sie sich frei die Farben auszuprobieren und Ihr Motiv auszuwählen. Ich unterstütze Sie sehr gerne dabei Ihr individuelles Happy-Painting Bild aufs Papier zu bringen.

Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer® ist eine einfache Mal-Methode, die auf der Kombination aus Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften aufbaut. Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 10,00 €, (Das komplette Happy-Painting-Material bringt die Dozentin für Sie mit)



Werde AZUBI bei uns!



Kurs-Nr. L-K318 Lauingen

Happy Painting! Happy Spring!

FÜR MALANFÄNGER/INNEN UND
GEÜBTE MALER/INNEN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 10.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Haben Sie Lust darauf fröhliche Frühlingsmotive zu malen oder Blumen zu malen? Ganz einfach und mit viel Spaß malen wir bunte und fröhliche Motive mit Blumen und Blüten. Lassen Sie sich inspirieren von den Farben des Frühlings. Mit Happy Painting! entdecken Sie auf spielerische Art Ihre Kreativität (wieder) neu. Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer® ist eine einfache Mal-Methode, die auf der Kombination aus Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften aufbaut. Als Certified Happy Painting Instructor freue ich mich darauf, Sie in meinem Kurs dabei zu begleiten, Ihre Kreativität aufs Papier zu bringen, natürlich mit der ganzen Leichtigkeit der Happy Painting-Methode! Geeignet für Malanfänger/innen, sowie erfahrene Happy-Painter/innen. Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw. Sie möchten Ihr Material selbst mitbringen? (Materialliste kann bei der Kursleitung angefordert werden s.dorner-happypainting@gmx.de)
Bitte bei Anmeldung angeben, wenn eigenes Malmaterial mitgenommen wird.
Bitte mitbringen: Materialkosten: 10,00 €, (Das komplette Happy-Painting-Material bringt die Dozentin für Sie mit)

Kurs-Nr. L-K319 Lauingen

Happy Painting! Happy Nordseesommer!

FÜR MALANFÄNGER/INNEN UND
GEÜBTE MALER/INNEN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Sa., 29.06.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Happy Nordseesommer! Wir machen Urlaub an der Nordsee und tauchen ein in die Farben des Strandes, der Leuchttürme und der Nordseetiere. Mit Happy Painting! lernen Sie auf spielerische Art Ihre Kreativität wieder neu zu entdecken. Sie lernen die Happy-Painting Mal-Methode kennen und lernen wie Sie einfache Motive in Ihr Lieblingsmotiv um-

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.

wandeln können. Geeignet für Malanfänger/innen, sowie erfahrene Happy-Painter/innen. Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw. Sie möchten Ihr Material selbst mitbringen? (Materialliste kann bei der Kursleitung angefordert werden s.dorner-happypainting@gmx.de) Bitte bei Anmeldung angeben, wenn eigenes Malmaterial mitgenommen wird.
Bitte mitbringen: Materialkosten: 10,00 €, (das komplette Happy-Painting-Material bringt die Dozentin für Sie mit)

Keramik und Töpfern

Kurs-Nr. Z-K735 Zusamtal

Deko aus Mosaik

Leitung: Jessica Mair
Wann: Fr., 05.07.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz, Pestalozzistr. 16, Werkraum
Gebühr: 15,00 €

Wir fertigen aus Tiffany-Glas und Crackle-Mosaik dekorative Kugeln, zauberhafte Windlichter und vieles mehr. Dabei werden Styropor-Formen oder Glasgefäße mit zerbrochenen Glasstücken beklebt und anschließend mit Fugenmasse verfugt.
Bitte mitbringen: Schürze, alte Lappen, Materialgeld (je nach Verbrauch ca. 15-20 € pro Teil).

Kurs-Nr. G-K213 Gundelfingen

Kreatives Töpfern

Leitung: Maria Bayer, Fachlehrerin für Gestalten und Ernährung
Wann: Do., 21.03.2024, 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-Nr. Z-K736 Zusamtal

Kurs für Anfänger am Dienstag

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 23.04.24, 17:00 - 21:00 Uhr, Di, 14.05.24, 17:00 - 19:00 Uhr und Di, 04.06.24, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K737 Zusamtal

Kurs für Anfänger am Donnerstag

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do., 25.04.24, 17:00 - 21:00 Uhr, Do., 16.05.24, 17:00 - 19:00 Uhr und Do., 06.06.24, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schützenheim)
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 Formern und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen. Im Anfängerkurs lernen wir, mit Ton umzugehen und bauen auf der Kugel- oder Ei-Form auf, z.B. eine beleuchtete Kugel, eine Rosenkugel für den Garten, eine lustige Schnecke, einen Fisch oder diverse Schälchen. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Ablauf: 1. Abend: kurze theoretische Einführung: Tonsorten, Brandverfahren, Technik, Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts. 2. Abend: Glasieren. 3. Abend: Abholung der fertigen Stücke und kurze gemütliche Abschlussrunde.
Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Getränk, Materialgeld (je nach Verbrauch, ca. 15,00 €)

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



Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja

KURS FÜR ANFÄNGER MIT VORKENNTNISSEN

Kurs-Nr. Z-K738 **Zusamtal**

Kurs am Dienstag

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 19.03.24, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di, 09.04.24, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di, 16.04.24, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Park-
möglichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K739 **Zusamtal**

Kurs am Donnerstag

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 21.03.24, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do, 11.04.24, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do, 18.04.24, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Park-
möglichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Töpfern ist ein einzigartiges und uraltes Handwerk. Bereits tau-
sende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasier-

ten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Span-
nung, 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 ver-
schiedenen Anlässen. Wir modellieren ein Elfen-Lichterhaus
oder ein Häuschen mit lustigen Tieren oder dekorative Lich-
terkugeln 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 Anfän-
ger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet, Erfahrung aus mind.
1 Kurs wird vorausgesetzt. Ablauf:

1. Abend: kurze Einführung.
Auswahl des Objekts und
Modellieren des Objekts.
2. Abend: Glasieren. 3.
Abend: Abholung der
fertigen Stücke und
kurze gemütliche Ab-
schlussrunde.
Bitte mitbringen:
Schürze, Handtuch,
Getränk, Materialgeld
(je nach Verbrauch, ca.
15,00 €)



Filzen

Kurs-Nr. W-K503 **Wittislingen**

Filzkurs Frühlingsdeko

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mo., 20.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle verschiedene Früh-
lingsdekorationen zum Hängen.

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Materialkos-
ten: 15,00 €.

Handarbeit und Textiles

Kurs-Nr. G-K203 **Gundelfingen**

Handarbeits-Treff

Leitung: Claudia Kohout
Wann: 29.02. / 27.03. / 25.04. / 23.05. / 27.06. / 25.07.
19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Sie sind interessiert an Stricken und Häkeln? Sie möchten Ihr
Hobby im Kreise gleichgesinnter Frauen pflegen? Wir bieten
Ihnen hier Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch in ge-
mütlicher Runde. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im
Monat. Weitere Informationen erhalten Sie in der Wollhütte in
Gundelfingen (Tel.: 09073-9210399).

Kurs-Nr. G-K200 **Gundelfingen**

Patchwork-Treff

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: 05.03. / 09.04. / 07.05. / 04.06. / 02.07. / 06.08. /
03.09.2024., 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 Erfahrungsaus-
tausch. Unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie hier Ihre
Kenntnisse.

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

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

Filzen im Frühling: Blumengirlande

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Di., 19.03.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 €

Wir filzen an einem gemütlichen Abend eine Blumengirlande
bestehend aus fünf Blüten. Aus feinsten Merinowolle, warmem
Wasser und duftender Seife entstehen individuelle Kunstwer-
ke. Eine vielseitig einsetzbare, schöne Dekoration für Fenster,
Tafeln oder auch für ein Kinderzimmer! In kleiner Gruppe wer-
den in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Mate-
rial und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und
verständlich erklärt.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,00 € je nach Ver-
brauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere,
Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-K312 **Lauingen**

Filzkurs: Eierwärmer für Ostern

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 15.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 13,00 €

Wir filzen an einem gemütlichen Abend zwei blumige Eierwär-
mer aus feinsten Merinowolle. Aus der weichen Wolle, warmem
Wasser und duftender Seife entstehen dabei tolle und indivi-
duelle Kunstwerke. In kleiner Gruppe werden in diesem Kurs
die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik wer-
den dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt. In
fröhlicher Runde macht das Filzen gleich noch viel mehr Spaß!
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,00 € je nach Ver-
brauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm,
mittelgroße Schüssel fürs Wasser.



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



Killsperger Alois
Spedition und Mineralölvertrieb GmbH

HOLZBRENNSTOFFE

CO₂ NEUTRAL
100% RECYLINGFÄHIG
VERPACKUNGSFOLIE

PREMIUM-PELLETS

Qualität beginnt bei uns
bereits bei der Verpackung

Mehr Infos unter
www.killsperger-alois.de

Alois Killsperger Spedition und Mineralölvertrieb GmbH
Hefflinger Straße 4 · 86637 Wertingen-Geratshofen
E-Mail: info@killsperger-alois.de
Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter ☎ 0 82 72 / 98 69 80

RWE

Vom Stromerzeuger zum Wertstoffproduzenten

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

vital & aktiv
SSV Höchstädt e.V.

Das Fitness- und Gesundheitssportcenter der SSV Höchstädt.
Mach mit und werde fit!

Vielseitige Bewegungsangebote!
Alle Infos unter
www.ssv-hoechstadt.de

Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen
Filzkurs: hängende Filzblüten

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Mo., 08.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 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. 20,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-K308 Lauingen
Filzkurs: Blumenwindlicht

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 08.03.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 15,00 €

Wir umfilzen an einem gemütlichen Abend eine kleine Glasvase. Aus feinsten Merinowolle, warmem Wasser und duftender Seife entsteht dabei ein ganz individuell gestaltetes Windlicht. 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. 15,00 € je nach Verbrauch (inkl. Glas), Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-K502 Wittislingen
Filzkurs Lichterhäuschen

Leitung: Manuela Edel
Wann: 1 x ab Mi., 15.05.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

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

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Materialkosten: 18,00 €.



Kurs-Nr. L-K315 Lauingen
Nassgefilztes Feenhaus mit Lichterkette

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 01.03.2024, 17:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 21,00 €

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 € je nach Verbrauch (inkl. Vase, Lichterkette, Wolle, Seife), Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-K506 Wittislingen
Filzkurs Tasche

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mi., 03.07.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 16,00 €

In diesem Kurs verzieren wir unter Anleitung eine fertige Filztasche mit selbst gestalteten gefilzten Blumen oder anderen hübschen Dingen aus Merinowolle.

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Materialkosten 25,00 €.

Stricken

Kurs-Nr. L-K316 Lauingen
Lieblingsstück selbstgemacht: Gestrickte Tasche aus Merinowolle mit Blüten aus Filz

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: 3 Abende:
Fr., 12.04.2024 18:00 - 20:30 Uhr,
Fr., 19.04.2024 18:00 - 19:30 Uhr,
Fr., 26.04.2024 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 39,00 €

Wir beginnen mit dem Stricken der Tasche. Wir stricken mit 100% Merinowolle. Am zweiten Abend stricken wir den Ab-

schluss der Tasche und zusätzlich die Henkel. Am letzten Tag filzen wir die Blumenbroche für die Tasche und vollenden sie damit.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 40,00 € je nach Verbrauch inkl. Wolle für Tasche und Brosche; 1 x lange Stricknadeln Gr. 8, 1 x Rundstricknadeln Gr. 8, stumpfe Wollnadel Schere; am 3. Abend: Backblech, Spüllappen, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Nähen

Kurs-Nr. L-K326 Lauingen

Nähen für Anfänger – mit der eigenen Nähmaschine

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 23.04.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 39,00 €

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: Materialgeld 3,00 €, eigene Nähmaschine mit Zubehör, Anleitung (wenn vorhanden) und Anschlusskabel, Dreifachstecker, Schere, Garn, Stecknadeln oder Klipps, Maßband oder Lineal, Kreide, Stift und Nahttrenner, 2x Jersey-Stoffe je mind. 30 x 65 cm. Nähmaschinennadeln können auch im Kurs erworben werden.





Loop

Kurs-Nr. G-K240 Gundelfingen

Loop binden mit Trockenblumen

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 16.03.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Unter Anleitung einer fachkundigen Floristin binden Sie aus verschiedenen Trockenblumen einen wunderschönen Metall-Loop, der für lange Zeit ein schönes Schmuckstück ist. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kreieren Sie ein wunderschönes Unikat.

Materialkosten für Blüten, Bindedraht und Loop (ca. 15,00 €) sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Weitere Informationen erhalten Sie in der Blütenharmonie in Gundelfingen unter janaszabo@web.de oder 09073/9585875.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Folie oder PVC-Tischdecke zum Abdecken der Tische.

Waschen Sie Ihr Auto so oft Sie wollen!



Wasch-Flatrate
Ab
€ 17.95
pro Monat

Die EasyCarWash App:

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

Autowäsche endlich einfach

Jetzt herunterladen!



Weidenflechten

Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen

Weidenflechten „Weidenherz als Türschmuck“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Mi., 06.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof, 89568 Hermaringen
Gebühr: 35,00 €

Gemeinsam flechten wir ein Herz, das individuell dekoriert ein schöner Türschmuck ist. Dabei lernen Sie gängige Flechttechniken wie zäunen und fitzen kennen. Gerne können Sie auch selbst mitgebrachte Schmuckelemente z.B. Perlen, Wollschnüre, Filzbündel oder ähnliches einflechten. Sie können das fertige Herz verschenken, als Blickfang an Ihre Eingangstür hängen oder die Wurzeln der Ruten eintopfen, damit bald zarte, grüne Blättchen das Herz überziehen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und geübte Flechter*innen geeignet. Das Material stammt aus der Region und wird frisch geschnitten und für Sie vorbereitet.

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

Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen

Weidenflechten „Obstschiffchen“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Mi., 06.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof, 89568 Hermaringen
Gebühr: 35,00 €

Dieses Obstschiffchen 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. Je nach Geschicklichkeit können im Kurs mehrere Obstschiffchen hergestellt werden. 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 € sind direkt vor Ort begleichen

Kurs-Nr. L-K321 Lauingen

Weidenflechkurs: Gartenobjekte mit Herz

Leitung: Manuela Itzelsberger, Floristin
Wann: Mo., 15.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 26,00 € (Eingang und Parkmöglichkeit im Schulhof)

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit entweder einen tollen Gartenstecker, eine Weidenkranz als Türkranz oder ein schönes Weidenherz zu flechten. Ihr Weidenobjekt können sie gerne mit Tonherzen oder anderen Tonteilen verschönern. Sie haben sicher einige Jahre Freude an ihrem selbst geflochtenen Gartenobjekt.

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

Kurs-Nr. W-K507 Wittislingen

Mit Weide Gartenobjekte kreativ gestalten

Leitung: Luzia Birle
Wann: Fr., 19.04.2024, 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 Weidenobjekte können Sie in einem Weidenflechkurs selbst herstellen. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: Materialkosten, je nach Bedarf, 1 kg Weide kostet 5,50 €.

Schmuck

Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen

Edelstein Armband

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Fr., 05.04.2024, 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 Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Perlen (je nach Umfang und Perlengröße) pro Armband benötigt.

Kurs-Nr. G-K222 Gundelfingen

Edelstein Makramee Armband

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Fr., 12.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Entdecken Sie die Vielfalt der Edelsteine und fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr ganz persönliches Edelsteinarmband (Powerarmband) an. Ob mit Silber oder Goldelementen, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Edelsteine haben unterschiedliche Formen, Farben, Kristallstrukturen und bestehen aus unterschiedlichen Mineralien. Es wird ihnen eine harmonisierende Wirkung auf unseren Körper nachgesagt. Schon in den naturwissenschaftlichen Werken von Aristoteles (384-322 v. Chr.) finden diese Erwähnung.

Wir fädeln auf einen Nylonfaden, den Verschluss knüpfen wir in Makrameetechnik, so dass das Armband für alle Größen passend ist.

Damit sie in Ihrer Intention und Kreativität völlig frei sein können, werden die von Ihnen gewählten Perlen separat als Materialkosten im Kurs verrechnet. Preise pro Perle zwischen 0,25 € und 1,50 €, Gold- und Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Perlen (je nach Umfang und Perlengröße) pro Armband benötigt.



Meisterfachbetrieb



Mechanische Werkstatt

PUMPEN

- BERATUNG
- VERKAUF
- REPARATUR

Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

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



Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Workshop: Duftende Edelstein-Armbänder fädeln

Leitung: Verena Besold
Wann: Do., 16.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 20,00 €

Du möchtest deiner Kreativität freien Lauf lassen und dir selbst dein persönliches Armband fädeln? Im Kurs erfährst du zudem, welche Wirkungen die Edelsteine haben, für welche Themen du sie verwenden kannst und wie du dein Wohlbefinden mit Düften unterstützen kannst. Im Materialpreis inbegriffen ist dein persönliches Armband sowie das passende Duft-Öl.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 15,00 € (Armband und Duft-Öl).

Kurs-Nr. G-K225 Gundelfingen

Aroma Armband Ätherische Öle und Edelsteine

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin,
Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 05.04.2024, 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

Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflex- und Spiegellosefotografie

Leitung: Saskia Römer,
selbstständige Fotografin und Designerin
Wann: Sa., 27.04.2024, 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 der Spiegelreflex- und Spiegellosenkamera erklärt. Kompaktkameras werden nicht behandelt.

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

Musik

Kurs-Nr. Z-X665 Zusamtal

Babygarten

(12-24 MONATE MIT BEGLEITPERSON)

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 23.04.2024, 11:00 - 11:45 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 ausschließlich über die 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, Knireiter, 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 am 18.06.24.

Weitere Infos zur Veranstaltung und Anmeldung direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/ 4508 und unter info@musikschule.wertingen.de

Kurs-Nr. Z-X667 Zusamtal

Musikgarten

(AB 24 MONATE MIT BEGLEITPERSON)

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 23.04.2024, 10:00 - 10:45 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 ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-X665.

Kurs-Nr. Z-K668 Zusamtal

Gitarre für Anfänger I: Einsteigerkurs

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Mo., 04.03.2024, 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 Akkordnachschatz (Flatpacking).

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Schulranzen-Experten
seit 16 Jahren

SCHREIBWAREN&BÜCHER
ROCH



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

Buchung online



Am Marktplatz 6
89420 Höchstädt
Tel./WhatsApp 09074 1212

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

Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

Strom. Wasser. Abwasser. Fernwärme.
Gasnetz. LWL. Badespaß.



DNDL Donau-Stadtwerke
Dillingen-Lauingen
Regens-Wagner-Straße 8
89407 Dillingen

Tel. (09071) 70 67-0
Fax (09071) 70 67-101
info@dndl.de
www.dndl.de



Zusammen wachsen.

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

Kurs-Nr. Z-K669 Zusamtal

Gitarre für Anfänger II: Aufbaukurs

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 08.03.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs knüpft an den Kurs Anfänger I 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-K670 Zusamtal

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 08.03.2024, 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-K671 Zusamtal

Violine für Fortgeschrittene

Leitung: Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Mi., 06.03.2024, 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 ge-



KULTUR

meinsam üben und spielen. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Geige.

Kurs-Nr. L-K306 Lauingen

Mundharmonika-Wochenendkurs Aufbaukurs 2

Leitung: Jochen Reißmüller
Wann: Sa., 24.02.2024 10.30 Uhr - 15.30 Uhr und So., 25.02.2024 10.30 Uhr - 15.00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 44,00 €

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die mit den Strichen und Punkten des „Happy-Harmonica-Systems“ gut vertraut sind. Interessenten vom Anfängerkurs sowie auch vom Aufbaukurs 1 können ihr Mundharmonikaspiel in diesem Kurs erweitern. Die Teilnehmer können wieder eine ganze Menge Musik mitbekommen in den unterschiedlichsten Stilrichtungen und mit Melodien, von denen man kaum glaubt, dass sie mit einer kleinen Mundharmonika zu spielen sind!

- Besonderheiten der G-Dur Harp
- Tonartenwechsel während eines Liedes
- Chromatisches Spielen mit 2 Blues-Harmonikas im schnellen Wechsel
- Klassik auf der Bluesharp
- Zweistimmiges Spiel im Ensemble und Solospiel
- Überblick über Orchesterinstrumente
- Akkordbegleitung mit der Bluesharp
- Bending und Overblow

Bitte mitbringen: Blues-Harmonikas in C- und in G-Dur (Mundharmonikas sind selbstverständlich auch vor Ort beim Dozenten in verschiedenen Preisklassen erhältlich).



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

Englisch A1

Kurs-Nr. L-S304 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! (A1)

ENGLISCH FÜR EINSTEIGER AM VORMITTAG

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin

Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 10:45 - 11:45 Uhr

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

Gebühr: 45,00 €

Sie möchten reisen, Menschen treffen und sich mit diesen austauschen können? Besuchen Sie unseren Anfängerkurs 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 Dozentin behandelt Themen, die lebensnah und aus dem Alltag sind, damit sie in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen können. Unser Kurs hat im letzten Semester neu begonnen, interessierte Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! (A1)

ENGLISCH FÜR SENIOREN AM VORMITTAG

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin

Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 09:45 - 10:45 Uhr

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

Gebühr: 45,00 €

Sie stehen mitten im Leben, sind aktiv und genießen Ihre neue Freiheit nach der Berufstätigkeit? Sie möchten reisen, Menschen treffen und sich mit diesen austauschen können? Besuchen Sie unseren Anfängerkurs für Senioren und erlernen Sie Englisch mit Gleichgesinnten! Ohne Druck und Hektik werden wir in entspannter Atmosphäre in unserem eigenen Tempo vorankommen 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 Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Englisch A2

Kurs-Nr. L-S302 Lauingen

Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN

Leitung: Julia Zimmermann, staatlich geprüfte

Fremdsprachenkorrespondentin

Wann: 9 x ab Mi., 28.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG

Gebühr: 61,00 €

Wenn Sie Ihr Englisch weiter vertiefen möchten und Ihre guten Grundkenntnisse festigen wollen, sind Sie hier genau richtig. Wir lernen mit viel Spaß und beginnen in diesem Semester mit dem Buch English Network Now A2.2, das an das Buch A2.1 anschließt. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Klett English Network Now A2.2, ISBN: 978-3-12-606593-1

Kurs-Nr. Z-S600 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

Leitung: Richard Grünthaler,

Fremdsprachenkorrespondent

Wann: 10 x ab Mi., 06.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

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

Gebühr: 75,00 €

Keine Angst vor dem Wiedereinstieg in die englische Sprache! Wenn Sie bereits irgendwann einmal Englisch gelernt haben, die Sprache aber schon 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. Wir starten auf Stufe A2, Vorkenntnisse auf A1-Niveau werden vorausgesetzt. Für Personen ohne Vorkenntnisse / absolute Anfänger ist der Kurs nicht geeignet. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

Let's Enjoy English! (A2)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss

Wann: 12 x ab Mo., 11.03.2024, 18:15 - 19:45 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG

Gebühr: 82,00 €

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 ge-

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.





sprochene Sprache steht im Vordergrund denn, sprechen lernt man, wenn man spricht! My name is Kristin und ich freue mich auf Sie!

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

Englisch B1

Kurs-Nr. L-S305 Lauingen

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin
Wann: 12 x ab Mo., 04.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 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-S601 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger (B1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 6 x ab Di., 05.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 45,00 €

Keine Angst vor dem Wiedereinstieg in die englische Sprache! Wenn Sie bereits irgendwann einmal Englisch gelernt haben, die Sprache aber schon 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. Wir starten auf Stufe B1, Vorkenntnisse auf A2-Niveau werden vorausgesetzt. Für Personen ohne Vorkenntnisse / absolute Anfänger ist der Kurs nicht geeignet. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

Englisch für junggebliebene Senioren 21 (B1)

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 08:45 - 09:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 45,00 €

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 Kursleiterin wird die Teilnehmer auf eine spannende „Sprachreise“ mitnehmen. Interessierte mit Grundkenntnissen sind herzlich zum „schnuppern“ eingeladen.
Bitte mitbringen: „Great! B1 Englisch für Erwachsene“ Klett Verlag ISBN 978-3-12-501484-8

Kurs-Nr. W-S503 Wittislingen

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin
Wann: 3 x ab Do., 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 26,00 €

Wir sind eine kleine Gruppe, die Spaß am Englisch lernen mit realistischen Kommunikationsübungen hat. Die Entwicklung eigener Lernstrategien und -techniken wird gezielt gefördert.

Bitte mitbringen: In Conversation B2/C1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501560-9

Kurs-Nr. Z-S603 Zusamtal

English for Lunch: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 12 x ab Mo., 11.03.2024, 11:15 - 12:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 84,00 €

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 things, as well. You won't need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Papier, Stift).

Englisch Conversation

Kurs-Nr. G-S102 Gundelfingen

English - Conversation (B1)

Leitung: Agathe Lehr, Studienrätin i.R.
Wann: 7 x ab Mo., 04.03.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 55,00 €

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

Kurs-Nr. Z-S602 Zusamtal

Monday Morning Conversation: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 12 x ab Mo., 11.03.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 84,00 €

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 things, as well. You won't need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Papier, Stift).

BERCHTENBREITER GmbH

MASCHINENBAU - AUFZUGTECHNIK



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



Ihr Spezialist für Aufzuganlagen in der Region!

Beratung → Planung → Produktion → Montage → Inbetriebnahme → Service

Hier **EIN-STEIGEN:**

Infos unter:



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



Mit uns nach oben!
 Mobil bleiben im eigenen Zuhause!

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





Kurs-Nr. L-S306 Lauingen

English - Life brings conversation to our classroom (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 12 x ab Mo., 11.03.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 82,00 €

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.

Französisch

Kurs-Nr. G-S104 Gundelfingen

Französisch für Wiedereinsteiger - Fortführungskurs (A1)

Leitung: Melanie Strumberger, Studienrätin
Wann: 10 x ab Do., 07.03.2024, 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

Holzbau seit 1969

SCHWERTBERGER

Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um das
BAUEN • MODERNISIEREN • VERSCHÖNERN • RESTAURIEREN

89407 Dillingen-Donaualthem • 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

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.

Unité 8 weiter. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. L-S310 Lauingen

Französisch (A1) für Anfänger

Leitung: Pierrick Ravache, M.A., Muttersprachler
Wann: 10 x ab Di., 12.03.2024, 17:30 - 18:45 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 65,00 €

Wussten Sie, dass Französisch die am zweithäufigsten erlernte Fremdsprache ist? Vielleicht möchten Sie für den Urlaub Sprachkenntnisse erwerben oder haben schon einmal Französisch gelernt und möchten nun noch einmal ganz neu beginnen? Unser Anfängerkurs ist genau das Richtige für Sie. Gemeinsam mit der muttersprachlichen Kursleitung entdecken Sie die Welt der französischen Sprache. Ohne Vorkenntnisse und mit viel Spaß erlernen Sie die richtige Aussprache und einen ersten Wortschatz für den Alltag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Voyages neu A1“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, Schreibsachen. (Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach Kursbeginn)

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

Kurs-Nr. L-S311 Lauingen

Französisch Conversation (A2/B1)

Leitung: Pierrick Ravache, M.A., Muttersprachler
Wann: 10 x ab Di., 12.03.2024, 19:00 - 20:15 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 65,00 €

Sie haben schon Sprachkenntnisse und möchten diese nicht einschlafen lassen? Dann ist dieser Konversationskurs ideal für Sie! Anhand von interessanten Themen und Übungen motiviert Sie Ihre muttersprachliche Kursleitung zum lebhaften Gebrauch der Sprache. In kleiner Gruppe verlieren Sie die Scheu und lernen immer besser fließend und frei Französisch zu sprechen, auf Fragen spontan zu antworten oder in Diskussionen Meinungen und Gedanken auszutauschen. Auch kulturelle Hintergründe werden Ihnen vermittelt.

Bitte mitbringen: Kursbuch Klett Voyages 2, ISBN 978-3-12-529278-9 (Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach Kursbeginn)

Kurs-Nr. Z-S611 Zusamtal

Französisch für Unterwegs! (A1)

Leitung: Manon Hollande, Muttersprachlerin
Wann: 6 x ab Do., 11.04.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
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 (Papier, Stift).

Italienisch

Kurs-Nr. W-S500 Wittislingen

Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 04.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 52,00 €

„Buongiorno!“ Haben Sie einmal davon geträumt, Spaghetti zu bestellen, wie ein echter Italiener? Oder wollen Sie wissen, was „Ciao bella“ wirklich bedeutet? Kommen Sie zum Italienischkurs für Anfänger, wo Sie nicht nur die Sprache, sondern



auch das italienische Lebensgefühl erleben können. Wir gehen auf eine sprachliche Reise, die so aufregend ist, wie eine Vespa-Fahrt durch Rom. Sagen Sie „Arrivederci“ zu Ihrer alten Sprachbarriere und „Benvenuti“ zu neuen Abenteuern auf Italienisch. Seien Sie auch bereit für einige linguistische Lachanfälle! Treffpunkt erster Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.
Bitte mitbringen: Schreibsachen, Kursbuch „Con Piacere nuovo A1“ ISBN 978-3-12-525201-1+1“ ab L 4 (neue TN trotzdem herzlich willkommen!).

Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen

Italienisch für Fortgeschrittene (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 04.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 52,00 €

„Cari amici della lingua italiana“ Haben Sie Grundkenntnisse in Italienisch und möchten in die Tiefe gehen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Der Italienischkurs für Fortgeschrittene (Niveau A1 und A2) ist der perfekte Ort, um das nächste Sprachlevel zu erreichen. Dieser Kurs vertieft Ihre Fähigkeiten in Grammatik, Konversation und auch Ihre Kulturkenntnisse. Wir setzen uns mit verschiedenen Themen auseinander, von anspruchsvolleren Gesprächen bis hin zum tieferen Verständnis der italienischen Kultur, Musik und Literatur. Ab Lektion 6 (für TN ohne Vorkenntnisse nicht geeignet)! Non perda l'occasione!

Treffpunkt ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.

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

Kurs-Nr. W-S502 Wittislingen

Italienisch Konversation

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Do., 07.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 52,00 €

„Cari amanti della lingua italiana“ Hast du bereits die Grundlagen der italienischen Sprache gemeistert und möchtest deine Konversationsfähigkeiten verbessern? Dann ist dieser Kurs für Konversation auf Niveau A1/A2 das Richtige für dich! In die-



sem Kurs, lernen wir, wie du flüssiger und selbstbewusster auf Italienisch sprechen kannst. Außerdem werden wir interessante Themen diskutieren, Alltagssituationen simulieren und Rollenspiele durchführen, um deine Kommunikationsfähigkeiten zu stärken. Es geht natürlich auch um die Wortschatzerweiterung. Du wirst in der Lage sein, über deine Interessen, Hobbys, Reisen und aktuelle Ereignisse zu sprechen, während du die Kultur und Lebensweise Italiens besser verstehst. Treffpunkt ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen. **Bitte mitbringen:** Schreibsachen, Buch.

Kurs-Nr. Z-S621 Zusamtal

Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A1): 3. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 6 x ab Mo., 04.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 45,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs-Kurse). In angenehmer Atmosphäre

und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Con Piacere Nuovo A1 und starten dort bei etwa Kapitel 5. Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der 1. Kursstunde. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-S106 Gundelfingen

Italienisch für Anfänger (A1)

Leitung: Christine Stucchi
Wann: 10 x ab Di., 05.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Der Kurs richtet sich an alle „Bella Italia“ Liebhaber und -innen. Ziel ist es, Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse zu vermitteln, um im nächsten Italien Urlaub besser zurecht zu kommen. Wir üben anhand von konkreten Alltagssituationen, wie z.B. sich vorzustellen, beim Einkaufen, im Restaurant und vieles mehr, das Gelernte anzuwenden und frei zu sprechen. **Bitte mitbringen:** Schreibsachen, Kursbuch „Con Piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1.

Kurs-Nr. Z-S622 Zusamtal

Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe (B1): 7. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 6 x ab Do., 07.03.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 45,00 €

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. Z-S630 Zusamtal

Spanisch für Anfänger (A1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mi., 06.03.2024, 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 spanischen Sprache kennen. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. **Bitte mitbringen:** Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-S113 Gundelfingen

Spanisch für Anfänger (A1)

Leitung: Ana Maria Edelmann
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 69,00 €

Sie möchten mit einer Muttersprachlerin die spanische Sprache von Grund auf lernen? Mit viel Vergnügen lernen Sie die Sprache, damit Sie in den sagen 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. G-S110 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag für Anfänger (A1) - Fortführung

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Mi., 06.03.2024, 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 10 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. L-S309 Lauingen

Spanisch für Anfänger 4 (A1)

Leitung: Beatrix Karg, Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 8 x ab Di., 09.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 54,00 €

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! Kein Kurs am 23.04.2023! **Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectivas A1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-200-674.

Kurs-Nr. G-S112 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Do., 07.03.2024, 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.





DIE

SKYLINES

DIESER WELT

in deiner Hand



Entdecken Sie Ihre Karriere-Chancen:



TOLLE AUSSICHTEN FÜR IHRE KARRIERE.

Sichern Sie jetzt Ihre Zukunft in unserem international tätigen Fassadenbauunternehmen und prägen Sie mit uns die Skylines dieser Welt!

www.gartner-karriere.de

Josef Gartner GmbH • Gartnerstraße 20 • 89423 Gundelfingen



BERUF & EDV

Betriebserkundungen

Kurs-Nr. Z-K600 **Zusamtal**

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 13.04.2024, 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 118 Jahren Strom erzeugt wird.

Kurs-Nr. L-P340 **Lauingen**

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Wann: Di., 16.04.2024, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: 05.03.2024 (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“. Im Mai 2017 wurde das modernste Traktorenwerk Europas unter dem Namen DEUTZ-FAHR LAND in Lauingen eröffnet. Die Hallenfläche beträgt 42.000 Quadratmeter. An modernen kilometerlangen Montagelinien entstehen 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.

Kurs-Nr. G-B110 **Gundelfingen**

Betriebsbesichtigung GTG Gundelfingen

Leitung: Christian Schindler
Wann: Do., 25.04.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Fa. GTG Gundelfingen, Werk 2, Peterswörther Str. 4
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Beschreibung siehe Seite 7.

Kurs-Nr. G-B100 **Gundelfingen**

Betriebsbesichtigung Gartenbauzentrale

Leitung: Werner Hopf
Wann: Do., 18.07.2024, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: Gartenbauzentrale Gundelfingen, Bächinger Str. 75
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Beschreibung siehe Seite 7.

Beruf

Kurs-Nr. L-B306 **Lauingen**

Einführung in die Agilität im beruflichen Kontext

Leitung: Edith Schatz, Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Projektmanagement im Freiberuf (3PMC)
Wann: Fr., 12.04.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
Gebühr: 34,00 €

Alle wollen „agil“ sein – doch was steckt dahinter? - Einführung in die Agilität im beruflichen Kontext.

Sie haben schon öfters das Schlagwort „Agilität“ gehört und fragen sich, was sich dahinter verbirgt? Sie wollen zum Thema mehr erfahren, um mitreden und ggf. entscheiden zu können, ob das auch für Sie im beruflichen Umfeld relevant ist? Dieser Kurs wird Ihnen dazu einen kompakten Überblick und ein fundiertes Verständnis der grundlegenden Konzepte der Agilität vermitteln!

Inhalte:

- Definition Agilität
- Notwendigkeit, Historie, Ziel
- Strukturen in der agilen Organisation
- „Agiles Mindset“ & neue Führungskultur
- Überblick über Werte, Prinzipien, Methoden
- Überblick über agile Frameworks im Projektmanagement

Bitte mitbringen: 6,00 € für das Skript, Schreibzeug.

Excel

Kurs-Nr. L-B305 **Lauingen**

Excel - Grundlagen

Leitung: Edith Schatz, Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Projektmanagement im Freiberuf (3PMC)
Wann: 4 x ab Do., 11.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, EDV-Raum 121 EG
Gebühr: 74,00 €

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Überblick über das grundlegende Arbeiten mit Tabellen sowie erste wichtige Funktionen und praktische Möglichkeiten in/mit MS Excel.

Inhalte:

- Aufbau und Planung eines Tabellenblatts
 - Unterschiedliche Mauszeigerfunktionen
 - Formatieren und Drucken von Tabellen
 - Relative und absolute Zellbezüge
 - Umgang mit Rechenformeln und Funktionen
 - Grundlagen der Diagrammdarstellung, Diagrammartentypen
- Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse PC, Maus und Tastatur

Kurstage: Do., 11.04. / 25.04. / 02.05. / 16.05.24

Bitte mitbringen: 6,00 € für das Skript, Schreibzeug, USB-Stick.

Digitalisierung

Kurs-Nr. Z-B605 **Zusamtal**

Souverän im Netz

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 24.04.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

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.

Kurs-Nr. Z-B604 **Zusamtal**

Einführung ins Online-Banking

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 29.05.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

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.

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., 22.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
Gebühr: 25,00 €

In diesem 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

Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per Email.
Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.





Kurs-Nr. L-B302 Lauingen

Instagram Praxis-Workshop

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Managerin und Beraterin**Wann:** Fr., 19.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr**Wo:** Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12**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

Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per Email.

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., 03.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr**Wo:** Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12**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. Es eignet sich sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz 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 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
- Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per Email.
Kurs-Voraussetzungen: gute Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.

Smartphone

Android-Smartphone

KURS FÜR ANFÄNGER

Kurs-Nr. Z-B607 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 03.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine
Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B608 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 10.07.2024, 16:00 - 17:30 Uhr**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine
Ermäßigung möglich

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



Auto Vogt GmbH
Kreuzkette 2
89435 Mörslingen
www.autovogt.de
Tel: 09074/2040
E-Mail: info@autovogt.de
Mazda- und Kia Vertragshändler




Android-Smartphone

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kurs-Nr. Z-B609 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 10.04.2024, 09:30 - 11:00 Uhr**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine
Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B610 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 17.07.2024, 16:00 - 17:30 Uhr**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine
Ermäßigung möglich

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.

iPhone

KURS FÜR ANFÄNGER

Kurs-Nr. Z-B600 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 20.03.2024, 09:30 - 11:00 Uhr**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine
Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B601 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 19.06.2024, 16:00 - 17:30 Uhr**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
(das BayernLab befindet sich im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine
Ermäßigung möglich

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.

iPhone

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Kurs-Nr. Z-B602 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 27.03.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1,
Dillingen (das BayernLab befindet
sich im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr /
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B603 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 26.06.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1,
Dillingen (das BayernLab befindet sich
im 2.OG)**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine
Ermäßigung möglich

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.

BayernAtlas

Kurs-Nr. Z-B606 Zusamtal

Der BayernAtlas

Leitung: BayernLab Dillingen**Wann:** Mi., 15.05.2024, 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

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.





GESUNDHEIT

GESUNDHEITSWISSEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ernährungs- & Gesundheitswissen

Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal

Natur von Kopf bis Fuß

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 09.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

Auf unseren täglichen Pflege- und Waschprodukten steht eine riesige Liste mit Inhaltsstoffen, bei der keiner weiß, was wirklich drin ist. Das wollen wir ändern. Wir stellen in diesem Kurs verschiedene Produkte, z.B. eine Deocreme und einen Lippenpflegestift, her. Und das nur mit natürlichen Inhaltsstoffen.
Bitte mitbringen: 4 Schraubgläser (100 - 400ml), Getränk.

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen

Gesund älter werden

MIT MEHR WOHLBEFINDEN, VITALITÄT UND LEBENSQUALITÄT

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Di., 07.05.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

Das Alter ist eine natürliche Phase des Lebens, die mit einzigartigen Herausforderungen und Chancen verbunden ist.



Dieser inspirierende Vortrag widmet sich dem Thema „Gesund älter werden“ und bietet wertvolle Einblicke in die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Stressmanagement, um die Lebensqualität im Alter zu erhalten und zu steigern.

Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

Diagnose Hashimoto?

URSACHEN UND LÖSUNGEN FÜR MEHR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN!

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mi., 15.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4, Handarbeitsraum
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.

Kurs-Nr. Z-G626 Zusamtal

Wildkräuter im Frühjahr

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 20.04.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 20,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

Gerade in der jetzigen Jahreszeit braucht unser Körper einen „Frühjahrsputz“, bei dem uns die Wildkräuter unterstützen können. Diese sind vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Bitterstoffen, die wir benötigen, um unseren Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen. An diesem Kurstag werden wir bei einem Spaziergang viele Kräuter und Bäume kennenlernen und über ihre Anwendung sprechen. Danach werden wir verschiedene Leckereien aus den gesammelten Pflanzenteilen herstellen und natürlich verkosten.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, 3-4 Schraubgläser (100-400 ml), wetterfeste Kleidung.

Kurs-Nr. Z-G627 Zusamtal

Wildkräuter im Sommer

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 22.06.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 20,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

Haben Sie schon mal die Blüten der Malve oder der Schafgarbe gegessen? An diesem Tag werden wir diese und viele an-

dere Wildkräuter bei einem Spaziergang kennenlernen und probieren. Danach werden wir die gesammelten Heilkräuter zu Salbe, Tinktur und einem Wildkräuterimbiss verarbeiten, den wir dann gemeinsam ver-speisen.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, 3-4 Schraubgläser (100 - 400ml), Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Kurs-Nr. G-G106 Gundelfingen

Wasser - Elixier des Lebens

Leitung: Karin Lenz, Gesundheitsberaterin
Wann: Fr., 10.05.2024, 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 für einen funktionierenden Stoffwechsel. Deshalb sollten Sie wissen, WAS Sie trinken. Leitungswasser oder



Mineralwasser, was ist das richtige? Und wie können wir dabei unserer Erde etwas Gutes tun? An diesem Abend lernen Sie mögliche Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität kennen.

Kurs-Nr. A-G004 Aschberg

Heilfasten nach Dr. Buchinger

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 13.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten

Der Frühling ist eine gute Zeit zum Fasten. Die Fastenzeit vor Ostern ist eine geeignete Zeit, die angesammelten „Nebenwirkungen“ von Plätzchen & Co. zu verabschieden. Das Heilfasten nach Buchinger kann unserem Körper helfen, sich zu entgiften, zu reinigen und mit Schwung in den Sommer starten. Geeignete Termine zum Fasten und hilfreiche Tipps erhalten Sie an diesem Abend von der Heilpraktikerin Christine Stadler. Sie wird Ihnen erklären, was es heißt: „Fasten nach Dr. Buchinger“ und es Ihnen „schmackhaft“ machen.

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

Osteopathie

im Holzwinkel

Thomas Roch

Osteopath
Heilpraktiker (B.sc.)

**Terminvereinbarung unter
08292 965758**

osteopathie.roch@icloud.com

**Hauptstraße 52
86494 Emersacker**



Kurs-Nr. Z-G630 Zusamtal

Sommerliche Leichtigkeit: Basenfasten im Juni

Leitung: Kerstin Hiemer, Ernährungs- und Fastenberaterin

Wann: 4 Abende: Do, 06.06.24, Sa, 08.06.24, Mo, 10.06.24 und Do, 13.06.24, jeweils 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. G-G101 Gundelfingen

Intuitiv abnehmen -

RAUS AUS DER DIÄTSPIRALE

Leitung: Katharina Ortner, Ernährungsberaterin

Wann: Fr., 15.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 15,00 €

Diäten führen meist nur kurzfristig zum Erfolg. Denn kaum ist der Diätzeitraum beendet, schaltet sich der JoJo-Effekt ein. Um langfristig abzunehmen gilt es, die Signale des Körpers besser verstehen zu lernen und sich bestmöglich zu versorgen. Wie das Wohlfühlgewicht ohne Diät und Verzicht langfristig erreicht und gehalten werden kann, lernen Sie in diesem Vortrag.

Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen

Frühjahrsputz für Körper und Geist

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng-Shui-Beraterin

Wann: Do., 21.03.2024, 19:30 - 21:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 12,00 €

Schlecht geschlafen? Ständig auf 180? In Asien glauben die Menschen, dass Loslassen von Ballast der Schlüssel für die natürliche Balance im Körper und Vitalität ist. Ihre Energie (Qi) fließt damit frei, die inneren Organe bleiben kräftig, Sie können durchatmen. Ob bei Nervosität, Migräne oder Schlaflosigkeit, Qi Gong und chinesische Lebenspflege bieten eine gute Ergänzung zu westlichen Methoden. An diesem Frühlingsabend lernen Sie einfache Übungen, um zu entgiften, und zwar Körper und Geist. Zudem gibt es praktische Anregungen zu Ernährung und Selbstmassage für mehr innerer Stabilität. Eben das etwas andere Detox-Programm.



Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen

Rund um den Stoffwechsel inkl. Messung

Leitung: Lisa Beck

Wann: Mo., 18.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum

Gebühr: 12,50 €

Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel/ Metabolic. Welche Zusammenhänge bewirken was in unserem Körper? Wir gehen auf den Stoffwechsel selbst ein und messen uns an einem medizinischen Metabolic-Gerät. Anschließend besprechen wir die Bedeutung der Werte und gehen durch, wie man individuell den Stoffwechsel ankurbeln kann. Zu den Werten gehört unter anderem: Schutz vor Übersäuerung/Säuregrad, Abwehrkräfte, Immunsystem, Stoffwechselumsatz/Darm, Regenerierungswert der Zelle, antioxidativer Schutz Zellstärke/mentale Belastbarkeit, Mikronährstoffgrad/-bedarf, Zustand Bindegewebe.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Kosten für die Messung inkl. Auswertung (30,00 €) sind direkt vor Ort an die Kursleiterin zu bezahlen.

Kurs-Nr. W-G526 Wittislingen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Leitung: Frau Remmele, Malteser

Wann: Sa., 18.05.2024, 09:00 - 15:00 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, Kleinkindern sowie Erwachsenen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen

- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
 - sowie Pseudokrupp, Asthma und Allergien.
- Teilnehmergruppe:
Eltern, Großeltern, Babysitter, Jugendgruppenleiter etc.
Dieser Kurs ist NICHT geeignet für Erzieher*innen, Tagesmütter oder Kindertageseinrichtungen! Bitte informieren Sie sich bei Bedarf über unseren Erste-Hilfe-Kurs für Bildungseinrichtungen!

Alternative Heilmethoden

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

Abnehmen, Entschlacken und Entgiften mit Schüssler Salze und Mineralsole

Leitung: Ulrike Wagner, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Wann: Di., 05.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum

Gebühr: 17,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Wollen auch Sie mit neuer Power und Energie ins Frühjahr starten? In diesem Kurs erhalten Sie Grundwissen über die Schüssler Salze und Mineralsole Nr. 1-12. Sie entdecken Möglichkeiten der Naturheilkunde sowie der Schüssler Mineralstoffe zur Gesunderhaltung von Organen, Immunsystem, Verdauungstrakt und Gelenken. Sie lernen Ursachen von Stress, Energielosigkeit und Müdigkeit kennen und erhalten viele Tipps zur Linderung dieser Symptome. Zusätzlich erhalten Sie Informationen, wie und welche Schüssler Salze beim Abnehmen, Entgiften und Entschlacken unterstützen können. Am Ende darf sich jeder seine individuelle Mischung mit Mineralsole zusammenstellen und mischen. Mineralsole ist ein anderes Verfahren von Schüssler Salze - gerade für Menschen die Milchzucker nicht vertragen oder nicht wollen.

Kurs-Nr. A-G002 Aschberg

Kinesio... WAS? Kinesiologie = Muskeltest

Leitung: Gabriella Mischkolzi

Wann: 10 x ab Di., 05.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum

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. Sie nutzt diese Methode um z.B. die richtigen Mittel bei Erkältung, aber auch Unverträglichkeiten

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

Logos: JOB-RAD Premiumhändler, SHIMANO SERVICE CENTER, BIKE & TEC FAHRRÄDER-E-BIKE bikeundtec.de



bei Lebensmittel zu ermitteln.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Kinesiologie in Ihrem Alltag anwenden können. Die Theorie wird in Übungen in die Praxis umgesetzt. Ziel ist es, Ihnen die Kinesiologie als Methode der Selbstermächtigung nahe zu bringen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Block, Getränk.

Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen

Darm und Gesundheit

Leitung: Michael Winter
Wann: Mi., 06.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,00 €

In diesem Vortrag erhalten Sie die Grundinformationen über EM-Effektive Mikroorganismen:

- Wie alles beginnt - was haben Schwangerschaft, Geburt und EM-Effektive Mikroorganismen mit der Gesundheit der Kinder zu tun?
- Ursache aller Krankheiten - der Tod liegt im Darm.
- Wie wirkt sich unser tägliches Essen auf unsere Gesundheit aus?
- Warum liegt die Gesundheit in den Händen der Mikroorganismen und welche Rolle spielen dabei die EM-Effektiven Mikroorganismen?

All diese Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet, wobei noch genügend Zeit zum Nachfragen und Diskutieren bleiben soll.

Kurs-Nr. L-G308 Lauingen

Ohrenkerzen – Therapie und Praxis

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 20.03.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 19,00 €

Ohrkerzen bündeln die heilsamen Kräfte von Wärme und ätherischen Ölen. Die abbrennende Kerze erzeugt sanfte Schwingungen, die die Ohrstruktur stimulieren und in den oberen Atemwegen für Druckausgleich sorgen können. Bei Schnupfen, Nebenhöhlenproblemen und Kopfschmerzen, bei Ohrgeräuschen und -schmerzen, zur Immunstärkung aber auch bei Stresssymptomen können Ohrkerzen eingesetzt werden. Nach einem theoretischen Teil mit Wissenswertem über die Ohrkerzen schließt sich im praktischen Teil eine gegenseitige Ohrkerzenbehandlung an.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, 2 Decken, Wollsocken, Schreibzeug und Mütze, Materialkosten: 15,00 € für Ohrkerzen und Skript.

Kurs-Nr. A-G006 Aschberg

„Zeckenalarm“

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 17.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten

Die Zecken lauern nicht nur in Wald und Wiese. Die häufigsten „Überfälle“ passieren im eigenen Garten. Sie sind schon ab Temperaturen von ca. 8 Grad Celcius aktiv. Schützen Sie sich deshalb auch schon zeitig im Frühjahr! Wie Sie sich ganz einfach schützen können, was Sie zur Vorbeugung und Behandlung alles selber machen können, erfahren Sie in meinem Vortrag.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. L-G309 Lauingen

Fieber - Fluch oder Segen?

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Do., 18.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

Wir besprechen an diesem Abend alles rund ums Fieber vom Kindes- bis zum Seniorenalter, mögliche Komplikationen sowie naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten in Abhängigkeit der Phasen des Fiebers. Ebenso reden wir darüber, wann es nötig ist, einen Arzt aufzusuchen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

R.E.S.E.T.®-Basis Kiefern Gelenksentspannung: entspannter Kiefer-Körper

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mo., 22.04.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnspangen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.®-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bän-

der und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.

Kiefer-Yoga

Kurs-Nr. L-G330 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga Instructor
Wann: 2 x ab Di., 09.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 45,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga-Instructor
Wann: 2 x ab Do., 25.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 45,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kiefernverspannungen, Zahnknirschen, 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 Gesamtmuskulatur entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke anhand von Meditationen, Kieferübungen, anatomischen Einblicken 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 einer anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs „R.E.S.E.T.-Basis: Kiefergelenksentspannung“.

Bitte mitbringen: Isomatte, dünnes Kissen, Schreibzeug, Getränk.

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. A-G005 Aschberg

Herpes - Fieberblasen

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 12.06.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €, zzgl. Materialkosten

Wenn sich eine Fieberblase durch leichtes Kribbeln, Jucken und Spannungsgefühl ankündigt, heißt es schnell handeln. Wenn man öfter Fieberblasen hat, lohnt es sich, einen Akut-Balsam mit antiviral wirkenden ätherischen Ölen parat zu haben. Diesen Balsam kann man dann schon bei den ersten Anzeichen einer herannahenden Fieberblase auftragen. Diesen werden wir gemeinsam herstellen und jede teilnehmende Person bekommt einen Balsam mit nach Hause. Außerdem verrate ich Ihnen meine Favoriten zur Behandlung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Materialkosten und Skript: 8,00 €.

Kurs-Nr. G-G109 Gundelfingen

Freunde alternativer Heilmethoden

Leitung: Christine Knauer, Sylvia und Wolfgang Hartmann
Wann: 14.03. / 11.04. / 16.05. / 13.06. / 11.07. / 12.09. 20:00 - 22:15 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €, Gebühr ist vor Ort in bar zu begleichen

Arbeitskreis

Beim offenen Freundeskreis steht der Austausch von Mensch zu Mensch und Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund. Außerdem geht es darum, die Selbst-Wahrnehmung der eigenen „Schätze“ und die Eigenverantwortung zu stärken. Es finden regelmäßig Vorträge (immer donnerstags) über Gesundheitsthemen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse statt. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Anmeldung per Mail bei christine.knauer@web.de

Kurs-Nr. W-G500 Wittislingen

Augenerkrankungen in der Naturheilkunde

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 04.06.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
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. Sie erfahren im Vortrag ebenfalls, wie Sie selbst aktiv werden können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Homöopathie

Kurs-Nr. Z-G638 Zusamtal

Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 20.03.2024, 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-G640 Zusamtal

Die 9 wichtigsten homöopathischen Mittel in der Kinderheilkunde

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 10.04.2024, 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-G639 Zusamtal

Kindertypen in der Homöopathie

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 24.04.2024, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 16,00 €

Bei der Behandlung von Krankheiten in der Kinderheilkunde wird versucht, die Persönlichkeit eines Kindes zu erfassen und einem homöopathischen Mitteltyp zuzuordnen. Vorgeburtliche und frühkindliche Ereignisse werden bei der Suche des Heilmittels mit einbezogen. Im Säuglingsalter spielen Symptome wie Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, Koliken, Zahnungsprobleme, unmotiviertes Schreien, Ängste, Unruhe, im Kindergarten- und Schulalter Mangel an Konzentration, ADHS, ADS, Langeweile, Aggressivi-

tät, Essstörungen und andere Verhaltensauffälligkeiten eine Rolle. 14 Mitteltypen werden anschaulich und lebendig vorgestellt, um sich ein Bild machen zu können, wenn sich eine spezielle Verfassung durch das ganze Kindesalter ziehen kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal

Heuschnupfen

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 15.05.2024, 20:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 36,00 €

In Deutschland leiden ca. 25 Millionen Menschen an Allergien. Am häufigsten ist die Pollenallergie, die sich als Heuschnupfen äußert. Die Betroffenen kämpfen in der Pollensaison mit Beschwerden wie Fließschnupfen, Niesattacken, brennenden Augen, verstopfter Nase. Im Verlauf können Bronchialbeschwerden dazukommen. Es gibt weitere Allergien wie die gegen Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel, Putzmittel etc. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über den Ablauf der Immunreaktionen des Körpers beim Heuschnupfen. In der klassischen Homöopathie gibt es zahlreiche Einzelmittel, die gut gewählt auf die sehr spezifischen Symptome eines Heuschnupfens passen müssen, um eine rasche Linderung und Symptombefreiheit zu erzielen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Aromatherapie

Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen

Grundlagen Workshop: Aromareise mit ätherischen Ölen

Leitung: Verena Besold
Wann: Do., 18.04.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 17,00 €

Möchten Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken? Sie erfahren im Kurs:

- Was sind ätherische Öle und wie wirken Sie
- Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es





Mietstation



Baggerarbeiten



Pflasterbau



Erlebnis-Event





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





- Tipps für die Anwendung im Alltag
- Qualitätsmerkmale und Sicherheitsaspekte
- Pure ätherische Öle schnuppern und erleben!

Kurs-Nr. G-G107 Gundelfingen

Stress & Emotionen mit ätherischen Ölen begleiten

Leitung: Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 19.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
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 ätherische Öle Sie bei Stress und starken Gefühlen unterstützen können.

Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen

Edelstein Armband

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Fr., 05.04.2024, 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 Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Perlen (je nach Umfang und Perlengröße) pro Armband benötigt.

Kurs-Nr. G-K222 Gundelfingen

Edelstein Makramee Armband

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Fr., 12.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Entdecken Sie die Vielfalt der Edelsteine und fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihr ganz persönliches Edelsteinarmband (Powerarmband) an. Ob mit Silber oder Goldelementen, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Edelsteine haben unterschiedliche Formen, Farben, Kristallstrukturen und bestehen aus unterschiedlichen Mineralien. Es wird ihnen eine harmonisierende Wirkung auf unseren Körper nachgesagt. Schon in den naturwissenschaftlichen Werken von Aristoteles (384-322 v. Chr.) finden diese Erwähnung.

Wir fädeln auf einen Nylonfaden, den Verschluss knüpfen wir in Makrameetechnik, so dass das Armband für alle Größen passend ist.

Damit sie in Ihrer Intention und Kreativität völlig frei sein können, werden die von Ihnen gewählten Perlen separat als Materialkosten im Kurs verrechnet. Preise pro Perle zwischen 0,25 € und 1,50 €, Gold- und Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Perlen (je nach Umfang und Perlengröße) pro Armband benötigt.

Kurs-Nr. G-K225 Gundelfingen

Aroma Armband

ÄTHERISCHE ÖLE UND EDELSTEINE

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin, Katharina Ortner, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 05.04.2024, 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 Ölkostprobe 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 Edelsteinperlen (je nach Umfang und Perlengröße) benötigt.

Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Workshop: Duftende Edelstein-Armbänder fädeln

Leitung: Verena Besold
Wann: Do., 16.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 20,00 €

Du möchtest deiner Kreativität freien Lauf lassen und dir selbst dein persönliches Armband fädeln? Im Kurs erfährst du zudem, welche Wirkungen die Edelsteine haben, für welche Themen du sie verwenden kannst und wie du dein Wohlbefinden mit Düften unterstützen kannst. Im Materialpreis inbegriffen ist dein persönliches Armband sowie das passende Duft-Öl.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 15,00 € (Armband und Duft-Öl).

Frauen-Gesundheit

Kurs-Nr. G-G108 Gundelfingen

Von Frau zu Frau – Frauen in den Wechseljahren

Leitung: Karin Lenz, Gesundheitsberaterin
Wann: Di., 12.03.2024, 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. G-G105 Gundelfingen

Die Menopause verstehen und bewältigen

Leitung: Kathrin Schön, Sporttherapeutin, Therapeutin für klinische-Psycho-Neuro-Immunologie
Wann: Mi., 08.05.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Die Menopause ist eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die mit einer Vielzahl von körperlichen und emotionalen Veränderungen einhergeht. Dieser informative Vortrag zielt darauf ab, Frauen dabei zu unterstützen, die Menopause besser zu verstehen und bewusste Schritte in Richtung einer gesünderen



ren und positiveren Lebensweise zu unternehmen, indem er die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Stressmanagement in dieser Lebensphase beleuchtet.

Kurs-Nr. Z-G642 Zusamtal

Die Wechseljahre der Frau

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 08.05.2024, 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, Gebärmutter Senkung, Trockenheit der vaginalen Schleimhäute usw. können mit dem richtig gewählten Einzelmittel maßgeblich gelindert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Beckenboden Top

EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN

Kurs-Nr. L-G303 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: Fr., 07.06.2024, 18:00 - 18:50 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr. L-G304 Lauingen

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: Fr., 07.06.2024, 19:00 - 19:50 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 10,00 €





In diesem Kurs lernen Sie Wissenswertes über Ihre Beckenboden-Muskulatur und deren Auswirkung 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 Beckenboden-Muskel nur zu schwach. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Frauen zur Prävention oder zur Linderung bestehender Symptome.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kopfkissen.

Führungen

Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

Kräuterwanderung in den Donau-Auen

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 14.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim
Gebühr: 10,00 €

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

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen.



Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal

Kräuterwanderung am Thürlesberg

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: Sa., 15.06.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Salzbeinbachkapelle, Kapellenweg 1, Unterthürheim
Gebühr: 10,00 €

Der Thürlesberg ist ein geschichtsträchtiger Ort am Rand des Donaurieds. Bei dieser Wanderung erzähle ich Ihnen davon und wir schauen, was dort alles wächst. Im Juni blüht der Holunder, den es dort häufig gibt. Wir sammeln ihn und Sie können im Anschluss an die Wanderung Holunderblüten-Sirup herstellen. Die genaue Anleitung bekommen Sie mit nach Hause. Die Wanderung findet bei jeder Witterung (außer Starkregen) statt. Bitte festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung auswählen.

Bitte mitbringen: Sammelkörbchen, Schere.

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



YOGA

Yoga am Vormittag

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G651 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 10 x ab Fr., 01.03.2024, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-G652 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 7 x ab Fr., 07.06.2024, 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.

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

Hatha-Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. G-G118 Gundelfingen

KURS I
Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Fr., 15.03.2024, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen

KURS II
Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Fr., 15.03.2024, 10:30 - 11:45 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 70,00 €

Entspannung, Kraft und Energie tanken, Beweglichkeit und Gleichgewicht, all das erfahren wir im Hatha Yoga. Den Alltag hinter sich lassen, sich ganz auf sich konzentrieren, das alles ist Yoga. Bewegung und Atmung verbinden sich und

helfen den eigenen Körper zu spüren und Stress abzubauen. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für Körper und Geist. Sich Zeit für sich selbst nehmen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Kurs-Nr. L-G312 Lauingen

Hatha-Yoga am Morgen

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 10 x ab Mi., 20.03.2024, 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.

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

Yoga am Nachmittag / Abend

Kurs-Nr. L-G314 Lauingen

Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 18 x ab Fr., 23.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

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.





Hatha-Yoga für sportliche Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-G660 Zusamtal

Leitung: Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 18:00 - 19:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 68,00 €

Kurs-Nr. Z-G661 Zusamtal

Leitung: Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 19:15 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 68,00 €

Diese Yogastunden sind ein effektives und ganzheitliches Training für Körper und Geist. Der Körper wird bis in die Tiefenmuskulatur hinein harmonisch aufgebaut und in seine natürliche Ausrichtung gebracht. Der Atem ist dabei die Brücke zwischen Körper und Geist, die uns erlaubt zu entspannen und in unsere natürliche Kraft und Harmonie zurückzufinden.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, dünne Decke, Sitzkissen, optional Yoga-Gurt und Yoga-Block.

Kurs-Nr. L-G310 Lauingen

Yoga

FÜR SPORTLICHE ANFÄNGER UND YOGA-ERFAHRENE

Leitung: Caroline Danner, Yogalehrerin
Wann: 12 x ab Mi., 06.03.2024, 17:30 - 18:45 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 84,00 €

Gönnen Sie Ihrem Körper, Ihrer Seele und Ihrem Geist etwas Gutes. Die Yogahaltungen (Asanas) entwickeln auf sanfte Art Körperbewusstsein, Flexibilität und tiefe Entspannung. Lassen Sie sich überraschen, welche wundersamen Wirkungen mit Yoga möglich sind.

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

Kurs-Nr. G-G122 Gundelfingen

Yoga im Flow - Vinyasa Yoga

Leitung: Steffi Kling, BTV Yoga-Instructor Advanced
Wann: 10 x ab Di., 05.03.2024, 18:00 - 19:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 70,00 €

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil für bewegungsfreudige Teilnehmer, 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, Decke, evtl. Yokakissen.

Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen

Hatha Yoga - Stille und Aktivität in der Bewegung

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Ulrike Menschig
Wann: 6 x ab Fr., 08.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 37,00 €

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. G-G116 Gundelfingen

Hatha-Yoga am Nachmittag

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Mi., 13.03.2024, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 70,00 €

Entspannung, Kraft und Energie tanken, Beweglichkeit und Gleichgewicht, all das erfahren wir im Hatha Yoga.

Den Alltag hinter sich lassen, sich ganz auf sich konzentrieren, das alles ist Yoga. Bewegung und Atmung verbinden sich und helfen den eigenen Körper zu spüren und Stress abzubauen. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für Körper und Geist. Sich Zeit für sich selbst nehmen. Kein Kurs am 20.03.2024.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

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., 13.03.2024, 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 Entspan-

nung und innerem Frieden sind u.a. Ziele des Yoga. Der Körper wird gedehnt und gestärkt. Ausgeglichenheit wie Selbstvertrauen werden gefördert, Energieblockaden gelöst und die Stressresistenz vergrößert. Mit bewusstem Atem verbinden wir achtsam ausgeführte Körperübungen, die die Flexibilität steigern und den Alterungsprozess verzögern. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduziert werden.

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

Kurs-Nr. L-G337 Lauingen

Hatha-Yoga Mit Yoga den Tag beenden

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 12 x ab Do., 14.03.2024, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 82,00 €

Kennst Du das? Eben warst Du noch voller Energie bei der Arbeit, dann kommst Du nach Hause. Du setzt Dich hin und plötzlich ist die ganze Energie raus und Du möchtest nur noch schlafen. So geht es vielen Menschen im Alltag. Ein ständiges Pendeln zwischen den beiden Extremen:

Aktivität und Schlaf. Ich lade Dich ein zu einem Zustand des Ausgleichens zwischen beidem. In diesem Zustand bist Du hell wach, aber der Geist ist ruhig und der Körper ist entspannt.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen.

Kurs-Nr. L-G313 Lauingen

Hatha-Yoga Beweglichkeit - Kraft – Entspannung

FÜR WIEDEREINSTEIGER UND GEÜBTE GEEIGNET

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 10 x ab Mo., 18.03.2024, 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. W-G512 Wittislingen

Yoga am Abend

Leitung: Christine Burdack, Yogalehrerin
Wann: 12 x ab Do., 21.03.2024, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Empore der Aula
Gebühr: 58,00 €

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.

Kiefer-Yoga

Kurs-Nr. L-G330 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga Instructor
Wann: 2 x ab Di., 09.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 45,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga-Instructor
Wann: 2 x ab Do., 25.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 45,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kiefernverspannungen, Zähneknirschen, Zahnschmerzen, 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 Gesamtmuskulatur entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke anhand von Meditationen, Kieferübungen, anatomischen Einblenden 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 einer anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs „R.E.S.E.T.-Basis: Kiefergelenksentspannung.“
Bitte mitbringen: Isomatte, dünnes Kissen, Schreibzeug, Getränk.





QI GONG

Fit und entspannt mit Qi Gong

KURS FÜR TEILNEHMER MIT UND OHNE VORKENNTNISSE

Kurs-Nr. Z-G677 ZusamtaI

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 26.02.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G678 ZusamtaI

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 27.02.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong verhilft uns jetzt zu neuer Frische und Energie. Im Element Holz erhalten wir vielfältige Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So gelangen wir auf nachhaltige Art zu verbessertem körperlichem und seelischem Gleichgewicht und lassen der Frühjahrsmüdigkeit und anderen auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Fit und entspannt mit Qi Gong

Kurs-Nr. L-G316 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 26.02.2024, 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., 26.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)
Gebühr: 49,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong verhilft uns zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen bieten vielfältige Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So gelangen wir auf nachhaltige Art zu verbessertem körperlichem und seelischem Gleichgewicht und lassen der Frühjahrsmüdigkeit und anderen auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe (oder rutschfeste Socken).

Kurs-Nr. Z-G679 ZusamtaI

Fit und entspannt mit Qi Gong

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 27.02.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong verhilft uns zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen



Medizin (TCM) basierenden Übungen im Element Holz wirken reinigend und erhöhen die Spannkraft. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So lassen wir auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Teilnahmevoraussetzungen 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-G501 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 06.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 06.03.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Immer in Eile? Rückenschmerzen? Morgens gerädert, mittags Kopfweh, abends platt? Das etwas andere Programm für Ihr Wohlbefinden – Qi Gong „für die Himmelssäule“, um die alltäglichen Verspannungen hinter sich zu lassen. Ausgewählte Übungen entspannen Körper und Geist, kurbeln Ihr Immunsystem an, vertiefen die Atmung. Ohne ein Super-Workout kehren Sie dem Schmerz den Rücken, kommen zur Ruhe. Ihre Energie kann ungehindert fließen. Sie werden beweglicher, vitaler dank besserer Körperausrichtung. Mit der Zeit verabschieden sich Infektanfälligkeit oder Schlaflosigkeit, füllen Kraftreserven auf.

Geeignet für: Anfänger, Geübte, Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

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

Qi Gong

Kurs-Nr. G-G137 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Birgit Holzwarth, Qi Gong-Trainerin
Wann: 10 x ab Do., 07.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. G-G138 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Birgit Holzwarth, Qi Gong-Trainerin
Wann: 6 x ab Do., 20.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 36,00 €

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.

ACHTSAMKEIT, MEDITATION & ENTSPANNUNG

Meditation

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 18 x ab Fr., 23.02.2024, 18:40 - 19:55 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 105,00 €

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.

Wir machen das Gasnetz fit für grünen Wasserstoff

energie schwaben

Wasserstoff – der klimaneutrale Alleskönner



Meditation - Kontemplation

Kurs-Nr. G-G113 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 4 x ab Mo., 26.02.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. G-G114 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 2 x ab Mo., 22.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G115 Gundelfingen

KURS III

Leitung: Annemarie Grätsch, Meditationslehrerin
Wann: 4 x ab Mo., 03.06.2024, 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. 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.

Kurs-Nr. L-G311

Lauingen

Achtsamkeit in Bewegung und Meditation

Leitung: Brigitte Brecht, Master in Spiritueller Theologie
Wann: 8 x ab Mo., 11.03.2024, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG, St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 49,00 €

Schenken Sie dem Augenblick mehr Aufmerksamkeit und entwickeln Sie einen klaren, wachen Geist, der es Ihnen erlaubt, bewusster und gelassener durch den Alltag zu gehen.

Achtsamkeit ist die Grundlage einer jeden meditativen Praxis. Mit aktiven und sanften Atem- und Körperübungen bringen wir Körper, Seele und Geist in Einklang. In einer Haltung von Annehmen und Loslassen kommen Gedanken und Emotionen zur Ruhe und es fällt leichter, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu legen. Wir üben unterschiedliche Meditationsformen (Atem-/Bewegungsmeditation, gegenstandsfreie Meditation). Dabei kommen wir mit unserem innersten Wesen in Berührung und entdecken eine Quelle der Lebensfreude und Kraft, die unserem Leben eine neue Qualität verleihen kann.

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und Decke. Falls vorhanden: Meditationkissen/-bänkchen.

Meditative Drachenbootfahrt auf der Donau

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Sa., 04.05.2024, 07:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 17,00 € (Frühstück direkt vor Ort zu bezahlen)

Kurs-Nr. L-P326 Lauingen

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Sa., 11.05.2024, 07:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 17,00 € (Frühstück direkt vor Ort zu bezahlen)

Lassen Sie sich entschleunigen! Erleben Sie die Donau bei einer entspannten Bootsfahrt. Frühmorgens in besonderem Licht und in harmonischer Ruhe fahren wir in den beginnenden Tag. Wir begleiten das Erwachen der Natur. Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir in ruhigem Tempo zur Brenzmündung. Danach gleiten wir Donau abwärts in Richtung Dillinger Staustufe, bis zur Insel mit dem Biberbau. Der gleichmäßige Pad-

GESUNDHEIT



delschlag führt uns in einen beruhigenden Atemrhythmus. Eine meditative Anleitung von Marion Weber, bringt uns Entspannung und Gelassenheit.

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

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

Achtsamkeitskurse

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin
Wann: 8 x ab Di., 05.03.2024, 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 Balancehal-



Neue Heizung? Nichts leichter als das!

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

wolfrom
Wärme & Wasser



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

Jetzt beraten lassen +49 (0) 9073 2258



tungen 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. Meditationskissen.

Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit

Kurs-Nr. L-G301 Lauingen

Leitung: Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin
Wann: Mi., 13.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 19,00 €

Kurs-Nr. A-G007 Aschberg

Leitung: Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin
Wann: Mi., 20.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 19,00 €

Im Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren kennen und entscheiden dann selbst, mit welcher Methode sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen:

Während beim Autogenen Training die Kraft der eigenen Vorstellung zur Entspannung genutzt wird, führt bei der Progressiven Muskelrelaxation gezieltes Anspannen und Loslassen verschiedener Muskelgruppen zum gewünschten Erfolg. Körperwahrnehmungsübungen, Reigentanz und eine Phantasie-reise ergänzen die Fülle an Entspannungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen.

Wir machen deinen Schreibtisch

bunter

Handschrift
J.B. ROCH

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

Kurs-Nr. Z-G693 Zusamtal

Atemkurs: Atem als Quelle der Kraft

Leitung: Kerstin Hiemer, Atemberaterin
Wann: 3 x ab Do., 11.04.2024, 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.

Waldbaden - Shinrin-yoku Der Natur und sich ganz nah

Kurs-Nr. L-G300 Lauingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Fr., 19.04.2024, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kapelle bei der Auwaldseebrücke Lauingen (Mengele Kapelle)
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen

Leitung: Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)
Wann: Fr., 03.05.2024, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Pfannentalhaus
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. W-G523 Wittislingen

Circle zur Sommersonnenwende

Leitung: Verena Besold
Wann: Do., 20.06.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 30,00 €

Deine Zeit, um dich an diesem Sommerabend ganz dem Kreislauf der Natur zuzuwenden und tiefer in die Bedeutung der Sommersonnenwende einzutauchen. Nimm dir Zeit für dich und erlebe ganz bewusst den höchsten Stand der Sonne. Dich erwartet an diesem Abend astrologischer Input zu diesem spannenden Ereignis, Journaling Fragen sowie eine Meditation aus dem ThetaHealing und ein Gruppen-Fernreiki. Ein Feuerritual wird den Abend abrunden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug.

Sanftes Bewegungstraining

Kurs-Nr. Z-G701 Zusamtal

Kaha® trifft Aroha®: Bewegung für Körper, Seele und Geist

Leitung: Dagmar Missbrandt, Kaha®- und Aroha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung
Wann: 10 x ab Mi., 06.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 62,00 €

Freuen Sie sich auf Kaha® und Aroha®. Beide Sportarten sind leicht erlernbar und für alle Altersgruppen geeignet. Sie sind gut kombinierbar, sorgen für ein gutes Körpergefühl, Entspannung und Stärkung der Muskulatur. Rhythmische Musik macht Lust auf Bewegung.

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

Faszien- und Mobility-Training

Kurs-Nr. Z-G702 Zusamtal

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 6 x ab Fr., 12.04.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 36,00 €

Kurs-Nr. Z-G703 Zusamtal

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 6 x ab Di., 09.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 36,00 €

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.

Massagekurse

Kurs-Nr. Z-G709 Zusamtal

Wellness entdecken: Hand- und Fußreflexmassage

Leitung: Kerstin Hiemer, Gesundheitsberaterin
Wann: Do., 02.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühl-gasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 10,00 €

Möchten Sie die Kunst der Entspannung und des Wohlbefindens erlernen? Die perfekte Gelegenheit dazu bietet Ihnen dieser Kurs. Tauchen Sie ein in die Welt der Reflexzonen und erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen, Durchblutung und Wohlbefinden steigern können. Dieser Kurs führt Sie durch die Grundlagen der Reflexmassage und vermittelt Ihnen praktische Techniken, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können. Entdecken Sie die Kraft der Massage von Händen und Füßen und



erwerben Sie Fähigkeiten, die für Ihre Gesundheit von großem Wert sind. Erleben Sie, wie Entspannung und Wellness zum Greifen nah sind. Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Socken, Decke, Wasser und Schreibzeug.

BEWEGUNG UND FITNESS

Zumba

Kurs-Nr. A-G003 Aschberg

ZUMBA®

Leitung: Hassan Sharara
Wann: 10 x ab Mo., 04.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 60,00 €

Tanzen, Spaß haben und gleichzeitig etwas für die Fitness tun. ZUMBA® vereint den sportlichen Aspekt mit der Lust an Musik und Tanz. Mit einer Mischung aus ZUMBA®, Aerobic, Latindance u.a. Tanzrichtungen fällt es leicht, in Bewegung zu kommen. Es kombiniert Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität. Heiße Rhythmen, lächelnde Gesichter und jede Menge Tanzspaß - das ist ZUMBA® mit Hassan! Lass dich mitreißen von Spaß, Motivation und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe.



ZUMBA® / DanceFit - Vormittagskurs

VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE

Kurs-Nr. L-G335 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, Zumba -Trainerin
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. L-G336 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, Zumba -Trainerin
Wann: 8 x ab Di., 04.06.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 45,00 €

Einfache Tanzschritte zum Nachtanzen, mitreißende Musik und verschiedene Tanzstile: Sie werden gar nicht merken, dass Sie gerade ein solides Workout absolvieren. Ganz ohne tänzerische Vorkenntnisse kann jeder mitmachen - denn in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Die rhythmischen Bewegungen verbrennen ordentlich Kalorien, zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und auch die Koordinationsfähigkeit verbessert. Ein Ganzkörpertraining das einfach nur Spaß und gute Laune macht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

sagt! 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 dabei Spaß haben. Weil tanzen Spaß macht.

Kurs-Nr. L-G334 Lauingen

ZUMBA® / DanceFit Abendkurs

VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE

Leitung: Caroline Kitzinger, Zumba -Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 45,00 €

Einfache Tanzschritte zum Nachtanzen, mitreißende Musik und verschiedene Tanzstile: Sie werden gar nicht merken, dass Sie gerade ein solides Workout absolvieren. Ganz ohne tänzerische Vorkenntnisse kann jeder mitmachen - denn in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Die rhythmischen Bewegungen verbrennen ordentlich Kalorien, zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und auch die Koordinationsfähigkeit verbessert. Ein Ganzkörpertraining das einfach nur Spaß und gute Laune macht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen

Zumba Kurs

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba Instructor
Wann: 13 x ab Mi., 06.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 67,00 €

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Schluss mit den alten Workouts, jetzt ist Party ange-

Kurs-Nr. Z-G718 Zusamtal

Fitmix: Latin Dance Workout 50 plus

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkursleiterin
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 10:15 - 11:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 40,00 €

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 nachtanzten, 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. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe / Gymnastikschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Sportschuhe kauft man in Gundelfingen

Knie-/Hüft-/Rücken- oder Achillessehnenprobleme?

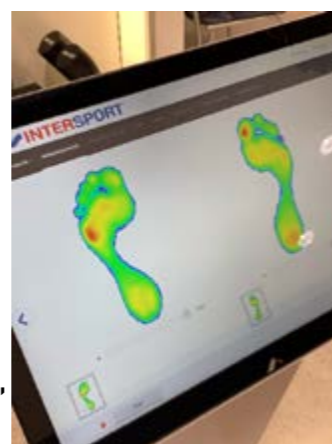
Unsere video-gestützte Lauf- und Bewegungsanalyse garantiert für jede Sportart den passenden Sportschuh!



dartfish VIDEOANALYSE und safesize 3D-Fußvermessung!

Optimale Schuhempfehlung nach Millimetergenauer Vermessung für folgende Sportarten:

- Laufen / Joggen, Walking/ Nordic-Walking, Wandern/ Trekking / Outdoor, Handball, Fußball, Skifahren



INTERSPORT® Sport+Mode Seeßle
SEEßLE
 Bahnhofstraße 3
 89423 Gundelfingen
 Telefon (09073) 95800

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





Pilates

Kurs-Nr. L-G332 Lauingen

Pilates

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-Trainerin, mediz. Fitnesstrainerin
Wann: 9 x ab Fr., 08.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 59,00 €

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, evtl. ein großes Handtuch.

Kurs-Nr. Z-G721 Zusamtal

„Pilates mit Yoga-Elementen“: Ganzkörpertraining am Vormittag

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 6 x ab Mo., 29.04.2024, 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 - Workouts

Kurs-Nr. Z-G726 Zusamtal

Bauch, Beine, Po am Vormittag

Leitung: Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Wann: 6 x ab Mo., 04.03.2024, 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, Halensportschuhe, Sportkleidung.

Bodyworkout: Bauch, Beine, Po und Rücken

Kurs-Nr. Z-G727 Zusamtal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 06.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G728 Zusamtal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 06.03.2024, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 48,00 €

Schlaffer Bauch? Weiche Oberschenkel? Flacher Po? Mit diesem Workout könnt Ihr was ändern. Das vielseitige Kräftigungstraining aller wichtiger Muskelgruppen gibt mehr Körpergefühl und die Gruppendynamik bei motivierender Musik den richtigen Biss! Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Step Aerobic

Kurs-Nr. Z-G741 Zusamtal

Step-Aerobic für Anfänger

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz
Wann: 5 x ab Mo., 10.06.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
Wo: Dreifachturnhalle Wertingen, Pestalozzistr. 12, Halle 3
Gebühr: 35,00 €

Optimales Training zur Fettverbrennung! Nach einem Warm-Up erlernen wir eine Schrittkombination zu flotter Musik! In einem anschließenden Cool-Down werden verschiedene Muskelgruppen gezielt gestärkt und gedehnt.

Bitte mitbringen: Step-Brett, Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G742 Zusamtal

Kickbox Aerobic

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz
Wann: 5 x ab Di., 11.06.2024, 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.

Ganzkörper Workouts

Hula Hoop Fitness & Dance ab 16 Jahre

Kurs-Nr. W-G506 Wittislingen

Leitung: Jutta Boßmann, Hula Hoop Fitness-Trainerin
Wann: 5 x Di., 05.03., 19.03., 16.04., 30.04., 14.05.24, 17:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula
Gebühr: 38,00 €

Hula-Hoop ist ein innovatives und effektives Cardio- und Kraftworkout, bei dem mit dem Reifen Bauch-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur gestärkt sowie der Beckenboden nachhaltig trainiert werden. Das Training verbessert auch die Koordination und das Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Hula-Hoop-Reifen (wenn vorhanden; Reifen können auch kostenfrei ausgeliehen werden).

Kurs-Nr. L-G329 Lauingen

DeepWORK®

Leitung: Caroline Kitzinger, lizenzierte DeepWork-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 17:15 - 18:00 Uhr
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 35,00 €

DeepWORK® ist ein Workout, das für alle geeignet ist, denn jeder definiert sein eigenes Tempo. DeepWORK® fördert Schnelligkeit, Balance, Kraft, Ausdauer und Koordination. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie: athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig. Einfach anders, als alle anderen Programme! Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und Handtuch, Schuhe

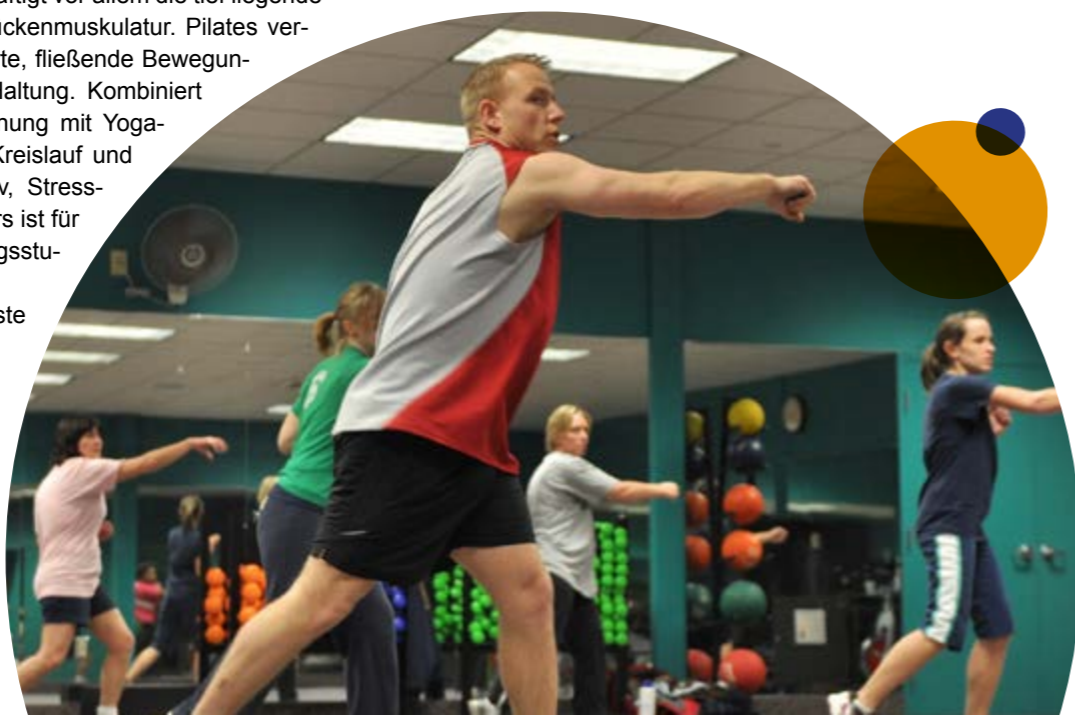
Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen

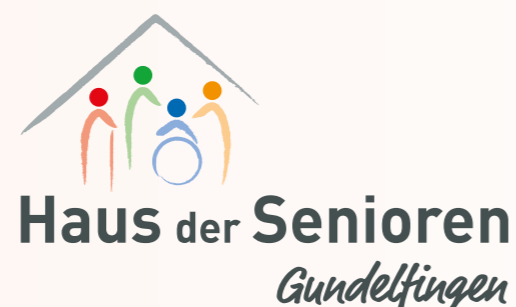
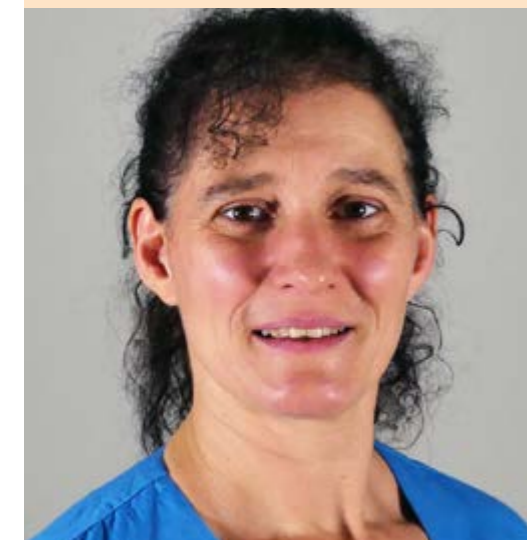
Bodyforming

Leitung: Nicola Weber, Sportstudentin
Wann: 10 x ab Do., 07.03.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 60,00 €

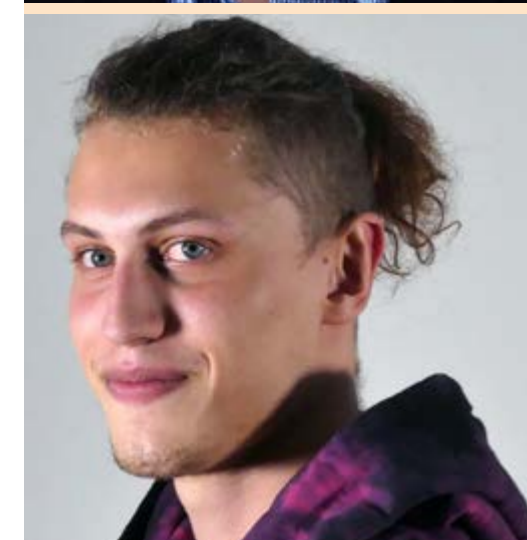
Du möchtest für den Sommer fit werden und in Schwung kommen? Nicht nur den ganzen Tag in der Arbeit sitzen und am Abend auf der Couch, sondern dir und deinem Körper danach etwas Gutes tun? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! In diesem Kurs werden wir verschiedene Übungen absolvieren, damit deine Muskeln aktiviert werden, du dich danach fitter fühlst und vielleicht auch den ein oder anderen Muskelkater hast. Deinen inneren Schweinehund hast du schon mal überwunden, indem du dich angemeldet hast, sehr gut. Jetzt musst du nur noch zum Kurs erscheinen und den Rest schaffen wir als Team.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, etwas zum Trinken, Yoga/Sportmatte, Handtuch und ein bisschen Motivation.





PFLEGE - ICH KANN 'S !



WIR FREUEN UNS AUF DICH !

www.hausdersenioren.de



Kurs-Nr. Z-G746 Zusamtal

Sommerfit: Ganzkörper-Workout für alle

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz
Wann: 5 x ab Di., 11.06.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

„Sommerfit“ heißt es in diesem Kurs, der sich an alle richtet, die ihre Kondition und Koordination verbessern möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen stärken wird die Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System auf Trab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Rücken - und Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulentraining

Kurs-Nr. Z-G758 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin
Wann: 7 x ab Fr., 01.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr. Z-G757 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin
Wann: 7 x ab Fr., 07.06.2024, 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.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. G-G123 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-G124 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 48,00 €

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.

Kurs-Nr. Z-G756 Zusamtal

Rücken-Workout am Vormittag

Leitung: Aileen Kerner
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 09:15 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 40,00 €

Wir alle kennen es: Rücken- und Nackenschmerzen oder Verspannungen durch Überbelastung oder mangels Bewegung. Mit speziellen Übungen und ausgiebigem Dehnen lockern wir Blockaden, stärken unsere Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur und nehmen uns mit leiser Entspannungsmusik eine Auszeit vom Alltagsstress. Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder barfuß, Getränk.

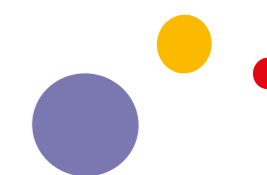
Allkampf und Selbstverteidigung

Kurs-Nr. G-G141 Gundelfingen

Taekwondo

Leitung: Günter Lipp, Heinrich Magosch
Wann: 4 x ab Do., 29.02.2024, 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: Heinrich Magosch, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 29.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Viele sind in dem Irrglauben, für diese Sportarten bereits zu alt zu sein. Unsere Erfahrungen und die Empfehlungen vieler Sportmediziner und Psychologen bestätigen uns immer wieder das Gegenteil: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Der extrem gesundheitsbewusste Trainingsaufbau mit vielen Bestandteilen aus der Kranken- und Heilgymnastik ermöglicht es gerade in diesem Alter (ab 30, 40 oder 50 Jahre), seine körperliche Fitness sowie Kondition, Konzentration, Koordination und Reaktion zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Kurs-Nr. Z-G766 Zusamtal

Allkampf, Gymnastik, Selbstverteidigung

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 3. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 08.03.2024, 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-G767 Zusamtal

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Fr., 08.03.2024, 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

gen fördern zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G768 Zusamtal

Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Fr., 12.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
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, Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 4 x ab Mo., 26.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 38,00 € (incl. Eintritt Hallenbad)

Ideal für Schwimm- oder Triathloneinsteiger
 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 Krafteinsatz bei optimaler Wasserlage. Ganz egal, ob Sie einfach nur gerne Ihre Bahnen im Schwimmbecken ziehen oder sich für einen Wettkampf vorbereiten. In unseren vier Einheiten erlernen Sie die ideale Technik, um möglichst schnell durchs Wasser zu gleiten. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.



Outdoorfitness

Grundkurs Nordic-Walking

EINSTIEG MIT DER RICHTIGEN TECHNIK

Kurs-Nr. W-G525 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 10 x ab Mi., 08.05.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: unterer Parkplatz Trimm-dich-Pfad Wittislingen
Gebühr: 57,00 €

Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 9 x ab Mo., 13.05.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: unterer Parkplatz Trimm-dich-Pfad Wittislingen
Gebühr: 57,00 €

Mit diesem Kurs erlernen Sie die richtige Technik dieses sehr effizienten Ganzkörpertrainings. Ob als Wiedereinstieg oder sportlicher Neubeginn - Nordic Walking ist dafür bestens geeignet. Es ist der ideale Ausdauersport, macht Spaß und trainiert den ganzen Körper. Wir laufen in einer zwanglosen Gruppe durch den schönen Trimm - dich - Pfad Wittislingen. Dabei werden wir immer wieder Übungen zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur durchführen. Spezielle Übungen für Rücken, Schulter und Beine sind in die Einheiten integriert. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (können am 1. Termin geliehen werden - 10 Paar stehen zur Verfügung), witterungsgerechte Kleidung und Schuhe; evtl. Pulsmesser.

Kurs-Nr. L-G328 Lauingen

Grundkurs Eisstockschießen

Leitung: Stefan Meindl
Wann: 4 x ab Mi., 22.05.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Asphaltplatz der Stocksützen des TVL im Auwaldstadion Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Dieser Grundkurs dient zum Kennenlernen dieser interessanten Sportart. Die Sportgeräte werden vom Verein gestellt. Zum Abschluss laden die Stocksützen zu einer Brotzeit ein. Die Kurstermine sind am Mi., 22.05., 29.05., 05.06. und 12.06.24

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

Reitkurs für Erwachsene Pferdefreunde

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Mo., 08.04.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24
Gebühr: 44,00 €



Zum Reiten ist man nie zu alt! Ein Kurs für Pferdebegeisterte, die einmal das Glück auf dem Pferderücken erleben wollen oder erwachsene Wiedereinsteiger in entspannter Atmosphäre. Der Kurs beinhaltet, sowohl Theorie als auch praktischen Unterricht. Kompetente Trainer und gut ausgebildete, ausgeglichene Lehrpferde stehen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich dieses Erlebnis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.

Kurs-Nr. W-G527 Wittislingen

E-Bike Fahrsicherheitstraining

Leitung: Andreas Benitz
Wann: Sa., 01.06.2024, 13:00 - 15:00 Uhr
Wo: Bike&Tec
Gebühr: kostenfrei

Fahrsicherheitstraining für angehende und erfahrene E-Bike Fahrer. Der Kursinhalt vermittelt richtige Kurven- und Brems-techniken, sowie das ergonomische Anpassen des Fahrzeugs an den Benutzer. Diverse Test-E-Bikes werden von uns bereitgestellt. Gern auch mit dem eigenen E-Bike vorbeikommen. Auch technische Fragen zu Modellen, Marken und Elektroniksystemen werden gern beantwortet.

Bitte mitbringen: Helm, ggf. eigenes E-Bike.



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., 12.04.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Auwaldsee
(Wasserwachthaus)
Gebühr: 19,00 €

Entdecken Sie - inmitten der Natur - den neuesten Fitness-Trend: „Smovey“ steht für Krafttraining, Mobilisation, Gleichgewichts- und Ausdauertraining oder einfach nur rhythmische Bewegung mit cooler Musik. Mit den Smoveys bleiben Sie mit Spaß in Bewegung und können Ihre körperliche Fitness stärken und erhalten. Smoveys sind bunte Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben. Sie sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt jede Menge Schwung. Im Kurs folgt nach einem Aufwärmtraining, eine Walkingeinheit inkl. leichtem Workout. Entspannungsübungen mit smoveyMASSAGE und Abrollen am Körper stehen immer am Ende einer Trainingsstunde.



Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), geeignete Kleidung und Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-G339 Lauingen

Smovey im Sitzen

BESONDERS FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT
EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT GEEIGNET

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 16:30 - 17:15 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 38,00 €

SMOVEY steht für swing, move and smile. Haben Sie Lust auf Bewegung im Sitzen? Gepaart mit ausgesuchter Musik? Dieser Kurs ist besonders auch für Menschen geeignet, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und trotzdem Lust haben, sich mit Spaß und einfachen Übungen zu bewegen. Entdecken Sie Ihre Beweglichkeit mit den schwingenden SMOVEY-Ringen! Über die Reflexzonen der Hände werden Vibrationen an den ganzen Körper weitergeleitet. 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



Wertingen e.V.

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 Telefonnummer 08272/ 64 37 091.

Kurs-Nr. Z-X700 Zusamtal

40 JAHRE KNEIPP VEREIN WERTINGEN

Vortrag: Sebastian Kneipp

Wann: Di., 05.03.2024, 18:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Festsaal 1. OG
Gebühr: Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Seit 40 Jahren gibt der Kneipp-Verein Wertingen Anregungen für ein gesundes Leben. Sein 40-jähriges Vereinsjubiläum nimmt der Kneipp-Verein zum Anlass, um im Rahmen dieses Festvortrags über Sebastian Kneipp, den Begründer der Kneipp-Bewegung, zu informieren. Referent Michael Hahn berichtet über das Leben des schwäbischen Pfarrers und sein ganzheitliches Gesundheitskonzept.

Kurs-Nr. Z-X701 Zusamtal

Fit im Kopf mit Gedächtnistraining

Leitung: Karin Zeisberger
Wann: 4 x ab Mo., 19.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: 45,00 €

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 Teil-

nahme nur nach vorheriger Anmeldung unter der Telefonnummer 08272 6437091 möglich. Kursgebühr inkl. 5,00 € Materialgeld.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X702 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-X703 Zusamtal

Gymnastik für Ältere

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: donnerstags von 10-11 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3
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



my **earhelp**®
Hörgeräte
Wir stimmen Ihr Gehör!

Kostenloser Hörtest? Schauen Sie doch mal bei uns rein.

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

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



Kurs-Nr. Z-X704 **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-X705 **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: 10er Karte für Mitglieder des Kneipp-Vereins Wertingen: 50,00 €, 10er Karte für Nichtmitglieder: 70,00 €

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. Höchst-

teilnehmerzahl: 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-X706

Kochen mit dem Kneipp-Verein

Im Frühjahr heißt es „Kochen mit dem Kneipp-Verein Wertingen“. Den konkreten Termin und nähere Infos zum Kurs entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Kurs-Nr. Z-X707 **Zusamtal**

Wandern

Leitung: Brigitte Senger

Wandern Sie gerne? Dann machen Sie sich doch einmal mit uns auf den Weg! Wanderungen einmal im Monat mit Leiterin Brigitte Senger. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen



Kneipp-Verein Gundelfingen e.V.

Kurs-Nr. G-X174 **Gundelfingen**

Gesundheitsgymnastik

Leitung: Hermine Matzke
Wann: Montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
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.

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-X175 **Gundelfingen**

Morgengymnastik

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.

Kurs-Nr. G-X176 **Gundelfingen**

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Leitung: Irmfriede Meier
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
Gebühr: 2,00 €

Weitere Informationen und genaue Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse bzw. dem Gundelfinger Anzeiger.

Kurs-Nr. G-X178 **Gundelfingen**

Nordic Walking

Leitung: Hildegunde Risse-Scherm
Wann: Mittwochs, bis Ende März 14:30 - 15.30 Uhr, ab April 17:30 - 18:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Nordic Walking Starttafel Parcours
Gebühr: kostenfrei



Kurse in Kooperation mit Womens hub Gundelfingen



Bauch-Beine-Po

Kurs-Nr. G-X159 **Gundelfingen**

KURS I

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X160 **Gundelfingen**

KURS II

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Sa., 09.03.2024, 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: Handtuch, Getränk.

Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-X163 **Gundelfingen**

KURS I

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Di., 05.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-X164 **Gundelfingen**

KURS II

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Anmeldung direkt bei womens hub unter 0176-99593275

**Kurs-Nr. G-X165 Gundelfingen****KURS III**

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Sa., 09.03.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen,
Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Krafttraining macht in jedem Alter Sinn. Also fang auch du jetzt damit an; falls du schon angefangen hast, bleib dran. Mit Kurzhanteln, Langhanteln, Kettlebells und ganz viel Spaß wird jede Stunde abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. G-X166 Gundelfingen**Ganzkörper 3 in 1 Training**

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Do., 07.03.2024, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen,
Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Training für den ganzen Körper: Beweglichkeit, Ausdauer und Körpermitte - alles in einer Kursstunde. Mobilität ist die Fähigkeit, sich frei und geschmeidig zu bewegen. Nur wenn unsere Gelenke stark und stabil sind, können wir voll beweglich sein. Kurz und knackig – Tabata-Ausdauer Training. In kurzen Intervallen bringen wir deinen Puls nach oben. Als „core“ wird die Körpermitte bezeichnet. Diesen Bereich zu stärken, ist besonders wichtig, um präventiv die Wirbelsäule zu schützen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. G-X170 Gundelfingen**Einsteigerkurs**

Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wann: 8 x ab Mo., 04.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Womens hub Gundelfingen,
Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 48,00 €

Du willst mit dem Sport anfangen, bist dir unsicher, ob du bei anderen Kursen ‚mithalten‘ kannst? Dann ist der Einsteigerkurs (Ganzkörper-Training Bauch-Beine-Po) genau richtig für dich! Egal ob du bei ‚null‘ anfängst oder schon etwas länger aktiv bist, du aber das Gefühl hast, manche Übungen falsch auszuführen; wir machen ein Workout bei dem du garantiert gut mitkommst, dir die richtige Technik beigebracht wird und du dich auch durchaus mit der Zeit steigern und vorankommen kannst.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Kurse in Kooperation mit Cello's Sport & Style, Lauingen

Kurse in
Kooperation mit
CELLO'S SPORT & STYLE
Lauingen

Leitung: Cello's Sports & Style
Wo: Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 45,00 €

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, ggfs
Matte
Info: alle Kurse finden auch während der
Ferien statt,
keine Kurse an Feiertagen.

Indoor Cycling**Kurs-Nr. L-G372 Lauingen**

Wann: 8 x ab Fr., 15.03.2024, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G371 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 17.03.2024, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G382 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 20.03.2024, 19:30 - 20:30 Uhr

Kurs-Nr. L-G383 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 20.03.2024, 09:15 - 10:15 Uhr

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, effektives Ausdauertraining. Neben dem Training der Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur wird auch die Rumpfmuskulatur sowie vordere und seitliche Bauchmuskeln beansprucht. Das Training in der Gruppe motiviert und spornt an!

Step Power**Kurs-Nr. L-G374 Lauingen**

Wann: 8 x ab Sa., 16.03.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

Ausdauertraining bei welchem insbesondere Gesäß- und Beinmuskeln intensiv trainiert werden, genauso wie die Rücken- und Bauchmuskulatur. Das dynamische Workout, begleitet von motivierender, mitreißender Musik, macht in der Gruppe gleich doppelt so viel Spaß!

Bodyfine**Kurs-Nr. L-G377 Lauingen**

Wann: 8 x ab Mo., 18.03.2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. 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., 18.03.2024, 18:30 - 19:30 Uhr

BBPo kombiniert mit Ausdauer auf Zeitbasis. Einfache Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

FitBoxing**Kurs-Nr. L-G381 Lauingen**

Wann: 8 x ab Di., 19.03.2024, 18:10 - 19:10 Uhr

Impulsives und kraftvolles Gruppen-Training an Boxsäcken. FitBoxing erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration, Schnelligkeit und blitzschnellem Handeln und Treffen. Es werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination bestmöglich entwickelt, verbessert und trainiert.

TRX Mobility**Kurs-Nr. L-G380 Lauingen**

Wann: 8 x ab Di., 19.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Dadurch kannst du deine Muskeln aufbauen, deine Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit steigern sowie deine Tiefenmuskulatur stärken.

TRX Suspension**Kurs-Nr. L-G379 Lauingen**

Wann: 8 x ab Mi., 20.03.2024, 17:00 - 18:00 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.

Bauch, Po & Rücken**Kurs-Nr. L-G378 Lauingen**

Wann: 8 x ab Do., 21.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Durch einseitige Belastung 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. In diesem Gruppenkurs lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen.

Jumping Fit**Kurs-Nr. L-G376 Lauingen**

Wann: 8 x ab Do., 21.03.2024, 19:35 - 20:35 Uhr

Das Springen auf dem Trampolin ist ein ganzheitliches Training bei welchem mit Spaß 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.

Gesundheits-Fit**Kurs-Nr. L-G373 Lauingen**

Wann: 8 x ab So.,
17.03.2024,
17:00 - 18:00 Uhr

Der Kurs ist auf 3 Module aufgebaut. Ausdauer/Herz-Kreislauf, Kraft/Muskelaufbau, Bewegung/Mobilität. Beginn ist immer 20 Min. Indoor Cycling, TRX Krafttraining und Stretching mit Faszientraining.

Anmeldung
direkt bei womens hub
unter 0176-99593275





Tanzen

Kurs-Nr. L-G320 Lauingen

Discofox - Tanzkurs, Stufe 1

GRUNDKURS FÜR ANFÄNGER
UND WIEDEREINSTEIGER

Leitung: Gerhard und Andrea Baamann
Wann: 3 x ab Di., 05.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Aula Realschule Lauingen,
Friedrich-Ebert-Str. 10
Gebühr: pro Person 40,00 €, 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: Getränk

Hochzeitstanzkurs

Kurs-Nr. Z-G784 Zusamtal

Leitung: Tanzteam Brändle, Gerald und
Manuela Brändle, Tanzlehrer
Wann: 3 x ab Di., 05.03.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer,
Anton Rauch Platz 3, Wertingen
Gebühr: pro Person 45,00 €, bitte paarweise anmelden!

Kurs-Nr. G-G144 Gundelfingen

Leitung: Tanzteam Brändle, Gerald und
Manuela Brändle, Tanzlehrer
Wann: 3 x ab Mi., 10.04.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: pro Person 45,00 €, bitte paarweise anmelden!

Kurs-Nr. L-G323 Lauingen

Leitung: Tanzteam Brändle, Gerald und
Manuela Brändle, Tanzlehrer
Wann: 3 x ab Di., 04.06.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Aula Realschule Lauingen,
Friedrich-Ebert-Str. 10
Gebühr: pro Person 45,00 €, bitte paarweise anmelden!

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 bis Wiener



Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen – also, so wie man "draußen" und auf der ganzen Welt tanzen kann. Also nicht zögern, überraschen Sie Ihre Liebsten 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

KOCHEN & GESUNDE ERNÄHRUNG

Grundlagen

Hefeteig, aber richtig

Kurs-Nr. G-G240 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 15.04.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Fr., 17.05.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, sowie 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. Die Materialkosten (ca. 14,00 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben.

Brot backen

Kurs-Nr. W-G528 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 01.07.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. G-G241 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 08.07.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG
Gebühr: 28,00 €

Anstellgut, Garkörbchen und Quellstück. Was ist das alles und wofür verwende ich es? Wir lernen an diesem Abend die Grundlagen des Brotbackens vom Mehl über die Teigherstellung bis zum fertigen Brot kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger. Die Materialkosten (ca. 14,00 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, leeres Marmeladenglas (ca. 500 ml).

Kurs-Nr. L-G342

Der schöne Sonntagsbraten - oder wie bekomme ich den „Braten“ richtig gut hin?

Leitung: Thomas Zimmermann,
Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 15.03.2024, 17:00 - 22:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Küche 111 EG
Gebühr: 29,00 €

Im Kurs werden die vielfältigen Möglichkeiten der Zubereitung von großen Bratenstücken und kurz Gebratenem vermittelt. Es werden Braten gefüllt, gewickelt und gebunden. Er beinhaltet aber auch die Techniken des Bratens wie Niedrigtemperaturgaren, das „Ruhem“ der Bratenstücke und die Zubereitung der passenden Soßen. Der Kurs findet auf vielfachen Wunsch von Teilnehmern der vergangenen Kurse statt, wie immer gibt es Tipps und Tricks rund ums Kochen dazu.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 25,00 -30,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Feste feiern wie sie fallen!

Kurs-Nr. G-G208 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Werner Stark, Katrin Seher
Wann: Mi., 13.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. G-G209 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Werner Stark, Katrin Seher
Wann: Do., 14.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG
Gebühr: 28,00 €

Bis Ostern ist es nicht mehr weit und damit bietet sich mal wieder eine schöne Gelegenheit, ein köstliches 4-Gänge-Menü für Freunde und Familie zu zaubern. Werner Stark und Katrin Seher überraschen Sie mit neuen spannenden Geschmackskombinationen und vielen Extratipps für die Zubereitung. Für das feine 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 (ca. 25,00 €) sind vor Ort zu begleichen.





Sonnenladen ☀️
Naturkost & Café

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



Sie suchen einen Job mit Zukunft?

Sie möchten sich verändern und suchen neue Perspektiven? Dann kommen Sie zu uns. Unser Team braucht Verstärkung! Wir suchen motivierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit handwerklichem Geschick, Genauigkeit und Flexibilität. Es handelt sich ausschließlich um **Vollzeitarbeitsplätze**. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift!

- ▶ Technische Zeichner manuell / CAD (m/w/d)
- ▶ Näher (m/w/d)
- ▶ Zusneider 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

THANNER
SCHÄFTE
und mehr

Kurs-Nr. L-G340 Lauingen

Desserts: hausgemacht und lecker

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister,
Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 03.05.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Küche 111 EG
Gebühr: 19,00 €

Was ist das schönste Menü ohne den krönenden Abschluss, das Dessert! Vielleicht eine leichte Quarkmousse mit Ingwer und Limette, oder doch lieber die gebackene Schokolade mit Chili? Nein? Wie wäre es mit einem Cappuccino von Haselnüssen? Dieser Kurs widmet sich dem Thema Nachspeisen kalt und/oder warm. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Natürlich gibt es Tipps und Tricks aus dem ganzen Bereich der Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 15,00 - 20,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Mehlspeisen, aber richtig

Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 06.05.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 03.06.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Wir werden an diesem Abend fachgerecht Strudelteig herstellen und deftig füllen. Außerdem bereiten wir Quarkkeulchen, Topfenknödel und Dampfnudeln mit Vanillesoße zu. Wenn die Basics passen, kann man dann auch selbst kreativ werden.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten: 15,00 €.

Kurs-Nr. G-G250 Gundelfingen

BBQ Basics - Grillkurs

Leitung: Alex Dehler, Koch, Bayer. Grillmeister 2018
Wann: Fr., 05.07.2024, 17:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen,
Küche, UG/Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Aller Anfang am Grill ist schwer! Damit es aber trotzdem klappt, zeigt euch der Profi was es am Holzkohlegrill zu beachten gibt. Draußen genießen wir gemeinsam das perfekte Steak, Crispy

Schwein und Fisch. Auch leckere Beilagen und ein feines Dessert dürfen natürlich nicht fehlen.

Die Lebensmittelkosten von 25,00 € pro Person sind direkt im Kurs zu begleichen. Getränke bitte mitbringen!

Kurs-Nr. G-G252 Gundelfingen

Backen ohne Zucker

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 16.03.2024, 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.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Kurs-Nr. G-G254 Gundelfingen

Eiweißreich ohne Fleisch

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 08.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG
Gebühr: 18,00 €

Eiweißreiche Ernährung liegt total im Trend – zu Recht. Proteine sind in jeder Lebensphase wichtig. Doch auch ohne Fleisch kannst du deinen Eiweißbedarf ganz leicht decken. Mit vegetarischen oder veganen Rezepten kannst du richtig viel Abwechslung in deinen Speiseplan bringen.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.





Kurs-Nr. G-G253 Gundelfingen

Beste Reste – Kreative Resteverwertung

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 20.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 18,00 €

Ob Kartoffel-, Nudel- oder Reis-Reste, braune Bananen, schrumpelige Äpfel oder hartes Brot? Kein Grund die Lebensmittel nur nochmal langweilig aufzuwärmen oder gar wegzuschmeißen – Mit den passenden Ideen und kreativen Rezepten, kann daraus wieder ein schmackhaftes Gericht zubereitet werden.

Bauunternehmen
Mayerle
 seit 1929

Pfalz - Neuburg - Straße 34
 89407 Dillingen - Steinheim
 Tel.: 09074/1661
 Fax: 09074/3292

Für Sie bauen wir auffallend gut.
 Aber schauen Sie einfach selbst...

„Qualität ist für uns ganz natürlich!“

AUS der REGION

Wudy
 OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL

Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen
 Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr
 Sa. von 9:00 bis 12:30 Uhr

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Kurs-Nr. Z-X601 Zusamtal

Wertinger Kochclub für Männer

Leitung: Artur Silva
Wann: 6 mal im Winterhalbjahr (Oktober - Mai)
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche 1, UG
Gebühr: Infos zur Kursgebühr direkt bei Herrn Silva oder Herrn Moosmüller

Der Wertinger Kochclub für Männer ging vor 30 Jahren aus einem vhs-Kurs für Männer hervor. Seither treffen sich 6-mal im Winterhalbjahr (Oktober bis Mai, meistens freitags ab 17 Uhr) begeisterte Hobbyköche zum gemeinsamen Kochen eines anspruchsvollen mehrgängigen Menüs. Dabei werden Kochwissen, Erfahrungen, Tipps und Tricks ausgetauscht. Der Kochclub ist insofern ein Kurs für Fortgeschrittene. Interessenten erhalten weitere Informationen bei Herrn Artur Silva (Telefon: 08272/640494 oder Herrn Alois Moosmüller (Telefon: 0176/20079361). Anmeldungen direkt bei Herrn Silva oder Herrn Moosmüller.

Kurs-Nr. Z-X600 Zusamtal

Fairer Frühstücksbrunch im Wertinger Weltladen

Leitung: Wertinger Weltladen
Wann: Sa., 11.05.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Wertinger Weltladen, Hauptstr. 9
Gebühr: frei, um eine kleine Spende wird gebeten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zu einem Fairen Frühstücksbrunch lädt das Weltladenteam am Samstag, 11.05.2024 in den Wertinger Weltladen und in den Aufenthaltsraum der Firma Drehmoment in der Hauptstr. 9 ein. Von 9 bis 12 Uhr können dort kostenlos Produkte aus dem Fairen Handel von einem leckeren Frühstücksbuffet probiert werden. Über neue Interessenten für den Fairen Handel freut sich das Team um die beiden Vorsitzenden Anton Stegmair und Brigitte Eser. Die Aktion findet im Rahmen des europäischen Weltladentages statt.



Saisonale Küche

Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen

Feines fürs Sommerfest

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 04.06.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Schulküche
Gebühr: 18,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

In der warmen Jahreszeit feiern und essen wir gerne im Freien. In diesem Kurs machen wir feine, kleine Gerichte fürs Büffet oder das Abendessen draußen z.B. Spinatpastete, Blätterteig mit verschiedenen Füllungen, marinierten Fisch, Tomatentarte mit Kräuteröl usw. Das Brot backen wir selbst und ein Dessert gibt es natürlich auch.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, Materialkosten: 14,00 €.

Kurs-Nr. L-G341 Lauingen

Spargel - klassisch und modern

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 07.06.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 18,00 €

Spargel die Königin der Gemüse! Klassische Gerichte, wie z.B. Spargelsalat, Spargel überbacken, aber auch Salat vom rohen Spargel oder gebratener grüner und weißer Spargel. Dazu gibt es wie immer Tipps und Tricks aus der Profiküche. Auch für Anfänger bestens geeignet.
Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 20,00 -25,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Länderküche

Kurs-Nr. A-G001 Aschberg

Tapas... die kleinen feinen Happen aus Spaniens Küche

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 12.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Schulküche
Gebühr: 16,00 €, zzgl. 14,00 € Materialgeld

Viele kennen Tapas aus dem Urlaub, zuhause können Sie sie selber machen. Wir bereiten im Kurs eine Tapa-Auswahl zu: z.B. gefüllte Pilze, Fleischbällchen, frittierte Sardellen, Kartoffelküchlein mit Fischfüllung u.a. mehr.

Bitte mitbringen: Stift, Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, scharfes Messer.

Viva España

Kurs-Nr. G-G230 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Mo., 18.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 29,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kurs-Nr. G-G231 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Di., 19.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 29,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise auf die Iberische Halbinsel. Vielleicht kennen Sie das ein oder andere Gericht schon aus dem Spanienurlaub, aber seien Sie versichert, dass unsere beiden Küchenmeister auf jeden Fall auch einige Überraschungen parat haben. Egal ob Fisch, Fleisch oder vegetarisch, ein edler Tropfen rundet diesen Abend ab und macht aus einem Kochkurs ganz schnell einen Kurzurlaub. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie einen kulinarischen Genieß-Abend.
 Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.





Kurs-Nr. Z-G610 Zusamtal

Pasta, Pasta!

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 09.04.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
 Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 18,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld

Selbst gemachte Nudeln mit Ei sind unübertroffen und leicht herzustellen. In diesem Kurs machen wir Teige in verschiedenen Farben. Es gibt z.B. rote und grüne Nudeln, Rote-Bete-Ravioli mit Meerrettichfüllung, Cannelloni mit Spinat-Topfen-Füllung und anderes mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-G217 Gundelfingen

Thaiküche... asiatisch leicht

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 07.05.2024, 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.

Hinweise und Hilfestellung für eine gesunde, ausgewogene Ernährung sind grundlegende Bestandteile dieses Kurses.

Genuss

Kurs-Nr. Z-X617 Zusamtal

Whisky Tasting: Reise durch Schottland

Leitung: Markus Müller
Wann: Fr., 01.03.2024 ab 19:00 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14,
 Wertingen
Gebühr: 49,00 € inkl. Materialgeld

Die Buchhandlung 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 Destillieren 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 Gerblinger, Wertingen, Marktplatz 14, Wertingen, Telefon: 08272 2317 und unter info@dergerblinger.de. Keine Ermäßigung möglich.

Whisky Tasting - Junge Wilde und alte Hasen

Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaisseur
Wann: Fr., 03.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 € zzgl. 40,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaisseur
Wann: Sa., 04.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 € zzgl. 40,00 € Materialgeld

An diesem Abend tauchen Sie mit Markus Müller einmal mehr in die Vielfalt des Whiskys ein und lernen das „Wasser des Lebens“ aus neuen und alt bewährten Brennereien kennen. Genießen Sie edle Tropfen und entdecken Sie die verschiedenen Charaktere, sowie die Geschichten neuer und alter Destillieren. Unter Gleichgesinnten erleben Sie, was das Besondere an den ausgesuchten Whiskys ist. Genuss ist wie immer garantiert. Bitte lassen Sie sich an diesem Abend chauffieren!
Bitte mitbringen: Whiskyglas

Kurs-Nr. L-G346 Lauingen

Bier selbst gebraut!

Leitung: Christian Steurer
Wann: Sa., 22.06.2024, 09:00 - 15:00 Uhr
Wo: „Schelmbräu“, Fam. Holl,
 Leonhardiweg 25, Lauingen
Gebühr: 49,00 €, inkl. Essen und Getränken



Nach dem über 500 Jahre alten Reinheitsgebot von 1516 sollen „zu keinem Bier mehr Stücke als allein Gersten, Hopfen und Wasser verwendet und gebraucht werden“. Dennoch ist die Bierbereitung ein recht aufwändiger Prozess, bei dem Sie in diesem Kurs selbst mitm(a)ischen können. Vom Schroten bis zur Hefegabe brauen Sie innerhalb eines Tages Ihr eigenes Bier und erfahren viel Wissenswertes rund um die Bierherstellung. Der Brauvorgang dauert bis ca. 18 Uhr; Sie können nach dem offiziellen Ende um 15 Uhr gerne noch bleiben.

Dieser Kurs findet in einer Garage und im Freien statt. Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Mindestalter: 18 Jahre.

Leitung: Schelmbräu e.V.; Florian Baumann, Brauer und Mälzer, Pyraser Landbrauerei;
 Benedikt Deniffel, Brau- und Getränketechnologe, Braumeis-

ter, BrauMadl Brauerei, Lauingen;
 Rudolf Wahl, Dipl.-Ing., Braumeister, Bitburger Brauerei
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Arbeitskleidung.

Kurs-Nr. G-G203 Gundelfingen

Einsteigerkurs für Weinliebhaber

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award
 in Wines
Wann: Fr., 08.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 28,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Den perfekten Wein auszusuchen, ist eine Kunst für sich, aber keine Wissenschaft. Wie schmeckt Wein, wie riecht er und zu welchen Gerichten passt er? Wir gehen den wichtigsten Fragen auf den Grund und probieren unterschiedliche Weine. Bei unserem Weinseminar lernen Sie nicht nur wie Wein richtig verkostet wird, sondern auch das kleine Einmaleins des Weins, das Sie zum wahren Weinkenner machen wird!
 Bitte organisieren Sie sich für diesen Abend einen Fahrdienst.

Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen

Die Rebvolution im Weinglas

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award
 in Wines
Wann: Fr., 22.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Wir genießen gemeinsam einen gemütlichen Abend und lernen neue Rebsorten kennen. Natürlich verkosten wir diese Ihnen eventuell noch unbekanntenen Weine und tauschen uns aus. Dieser Kurs richtet sich an alle, bei denen die Worte „Piwi“, „Rebvolution“ oder „Zukunftswein“ Interesse nach mehr wecken und die mit uns gemeinsam Neues entdecken möchten.
 Bitte organisieren Sie sich für diesen Abend einen Fahrdienst.



Kurs-Nr. L-G345 Lauingen

Spanische Küche

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 30.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Küche 111 EG
Gebühr: 18,00 €

Die Küche Spaniens ist geprägt durch kräftige Gerichte und Aromen. Außer der berühmten Paella und einer Kartoffeltortilla machen wir im Kurs Knoblauchsuppe, gefülltes Schweinefilet, Fisch mit Tomatensoße, Feigen in Rotwein etc.

Bitte mitbringen: Kochgeld für Lebensmittel 15,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze.



Soziales und regionales Engagement ist für Sie wichtig? Dann suchen wir Sie.

Wir planen ein neues Katzenhaus und brauchen dafür Partner und Sponsoren, um 2024 das Bauvorhaben umzusetzen. Wir brauchen neben tatkräftiger Hilfe vor allem finanzielle Unterstützung. Bei Interesse melden Sie sich bei uns, entweder per E-Mail (tierheim@tierheim-hoehstaedt.de) oder telefonisch (09074 3146), wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Helpen Sie uns, damit wir unseren Tieren ein sicheres Dach über dem Kopf bieten können.

Spendenkonto: VR-Bank Donau-Mindel
 DE63 7206 9043 0040 5850 50



Kurs-Nr. Z-G616 Zusamtal

Wein begeistert! Geführter Wein-Genuss-Abend

Leitung: Dr. Elias Stangl
Wann: Fr., 07.06.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 17,00 €

Begeben Sie sich auf 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 ganz unterschiedliche Weine - von erfrischenden Weißweinen über Rosé bis zu charaktervollen Rotweinen. Die Unterschiede von Weinen aus dem Supermarkt und lagerfähigen Spitzenweinen werden grob aufgezeigt, sodass eine erste Einschätzung, was Qualität bei Weinen bedeuten könnte, für jede(n) möglich wird. Vielleicht entdecken Sie dabei ja Ihren neuen Lieblingswein. Zur Verkostung der Weine gibt es Baguette und Cracker. Mindestalter 18 Jahre. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Mineralwasser, Wasserglas, zwei Weingläser, Materialgeld für verkostete Weine (ca. 8,00 -15,00 €).

Kurs-Nr. L-G351 Lauingen

Cocktails – Frühlingserwachen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 12.04.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Frühlingscocktails sind nicht nur einfach zu mixen, sondern auch unglaublich abwechslungsreich und erfrischend im Geschmack. Die Dozentin zeigt an diesem Abend wie man mit aromatischen Kräutern und verschiedenen Blütenprodukten leckere Drinks zaubern kann. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser und evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen

Gin-Cocktailkurs – Neue Gins

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 19.04.2024, 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 Zu-

sammensetzungen mit Gin mixen und genießen. Angefangen vom Gin Tonic, Gin-Fizz und viele, viele mehr. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser und evtl. Knabbersachen.

Ein sprizzzzzzzzzzziger Abend

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Sa., 13.04.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-G352 Lauingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 03.05.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 10.05.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Der Sommer kommt und ein Sprizz ist etwas herrlich Erfrischendes für einen lauen Abend. Wir mixen fruchtige Varianten mit frischem Obst und leckeren Säften.

Lassen Sie sich bei diesem Kurs deshalb bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser und evtl. Knabbersachen.

Neue Sommercocktails

Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 14.06.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-G353 Lauingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 28.06.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G206 Gundelfingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 12.07.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Cooler Drinks für heiße Nächte! Laden Sie sich doch ein paar Freunde ein und machen eine sommerliche Cocktail-Party. Sie mixen bunte, fruchtige und leckere Drinks nach neuen Rezepten mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken. Auch eine leckere Bowle steht auf dem Programm. Zwischen den Drinks gibt es noch einen kleinen Snack. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser und evtl. Knabbersachen.

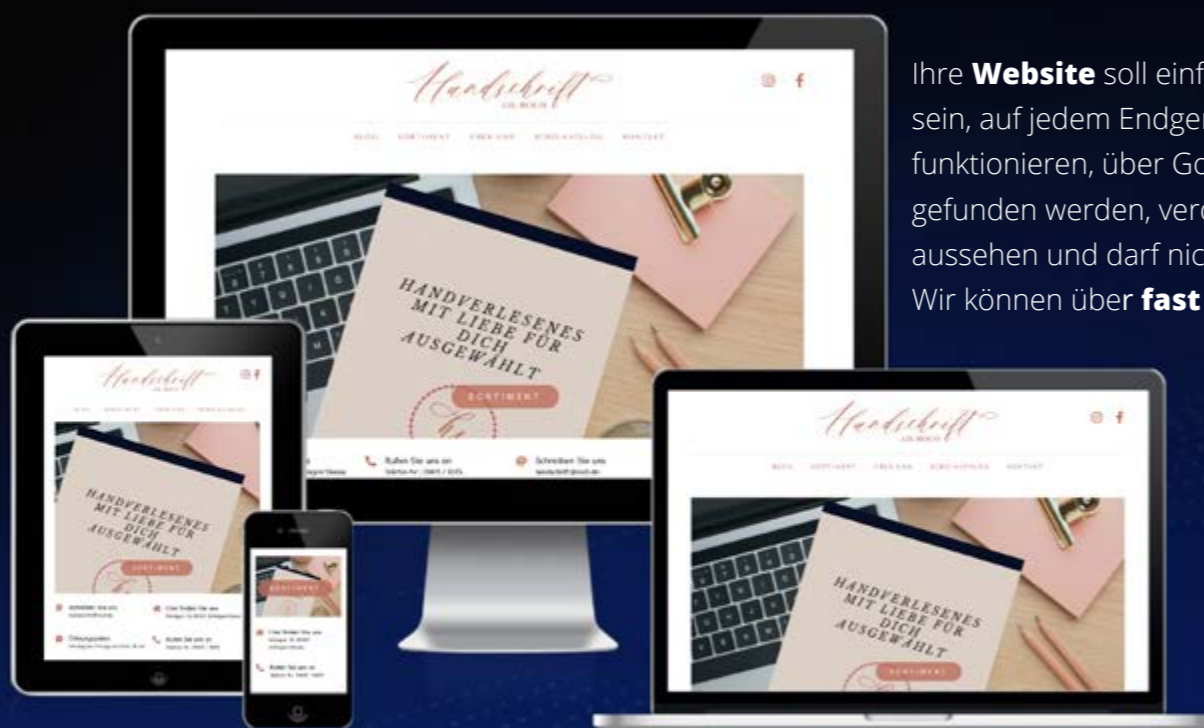
Kurs-Nr. G-G205 Gundelfingen

Cocktailabend mit Rum & Likör 43

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 07.06.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € Lernmittelgebühr

Rum und Likör 43 schmecken nach Urlaub in der Karibik und Spanien. Lass dich an diesem Abend von bunten Farben und herrlichen Geschmackskombinationen begeistern. Wir kreieren zehn köstliche Cocktails, die natürlich auch verkostet werden. Zwischen den Drinks gibt es noch einen kleinen Snack. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser und evtl. Knabbersachen.



Ihre **Website** soll einfach zu pflegen sein, auf jedem Endgerät super funktionieren, über Google & Co gefunden werden, verdammt cool aussehen und darf nichts kosten? Wir können über **fast** alles reden.

JUNGE VHS

Kids kreativ

Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen

Osterbasteln

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 12.03.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 10,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Osterzeit ist Bastelzeit. Hast du Lust? Neben dem Basteln lauschen wir den Osterbräuchen aus aller Welt.

Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen

Geschichten rund um Ostern

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Mo., 25.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 8,00 € zzgl. 1,00 € Materialgeld

Wir lauschen zur Osterzeit in gemütlicher Atmosphäre in der Stadtbücherei spannende und lustige Hasengeschichten. Dazu erfahren wir, wie die Kinder in anderen Ländern Ostern feiern.

Bitte mitbringen: Tasse

Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

Wir schleifen einen Bernsteinanhänger

Leitung: Manuela Müller
Wann: Fr., 22.03.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

An diesem Nachmittag schleifen wir aus einem Bernsteinrohling 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

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-J102 Gundelfingen

Basteln für Muttertag

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 30.04.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 10,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Unter fachkundiger Anleitung basteln wir mit viel Liebe ein kleines Geschenk für Mama zum Muttertag. Mehr wird nicht geraten, sonst ist es ja keine Überraschung mehr!

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Kinder lernen zaubern Session 3 „Der Elefant im Ärmel“

FÜR KINDER VON 8 BIS 14 JAHRE

Leitung: Margit Dehlinger, Zauberkünstlerin
Wann: Sa., 27.04.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 36,00 €

Viele neue Kunststücke mit Seilen, Karten und jetzt auch zaubern mit einem Jongliertuch. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Kinder, die schon ein wenig zaubern können, geeignet. Ich freue mich auf spannende Zauberstunden mit euch! Bitte ein eigenes, komplettes Skatenspiel mitbringen und für die Pausen Snacks und Getränke nicht vergessen. Ein Seminarheft mit ausführlichen Erklärungen, verständlichen Skizzen und Fotos zu den in diesem Kurs erlernten Kunststücken, sowie das benötigte Arbeitsmaterial, ist in den Kursgebühren enthalten.

Bitte mitbringen: ein komplettes Skat-Kartenspiel, für die Pause Brotzeit und Getränk.

Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

Geschenk zum Muttertag - eine Handmassage

FÜR KINDER VON 7-11 JAHREN

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 08.05.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 13,00 €

Wollt ihr eure Mama zum Muttertag mit einer Handmassage beschenken? Oder vielleicht die Oma? An diesem Nachmittag übt ihr mit anderen Kindern gegenseitig, wie die Handmassage geht, so dass ihr am Muttertag ein Massage-Profi seid. Damit eure Muttertagsüberraschung auch gut klappt, bekommt ihr im Kurs ein Skript mit vielen Fotos und einer Beschreibung sowie ein kleines Fläschchen Massageöl.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und kleines Handtuch; Materialkosten: 6,00 € für Skript und Massageöl.

Kurs-Nr. L-J309 Lauingen

Happy Painting: Frühlingsblumen selbstgemacht

FÜR KINDER VON 5 – 10 JAHREN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 10.05.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €

Mit Transparentpapier, Upcycling-Material, Wasserfarben und Aquarellpapier gestalten und malen wir neue Blumenarten, die du heute neu erfinden kannst. Freue dich auf einen bunten Blumentag, mit vielen fröhlichen Farben! Das komplette Material bringt die Dozentin mit.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 6,00 €, eigenes Getränk.



FILZKURSE

Kurs-Nr. L-J304 Lauingen

Filzkurs: Blüten

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 02.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 €

Wir filzen hübsche Blumen aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Die gefilzten Blüten können als Anhänger an Taschen, Rucksäcken oder Schulrucksäcken, als Haarbänder oder Tischdeko verwendet werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 10,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.



Kurs-Nr. W-J509 Wittislingen

Filzkurs: Engel, Fee oder Elfe

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 16.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 10,00 €

Wir filzen in diesem Kurs eine Figur 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-J306 Lauingen

Filzkurs: Zauberstäbe

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 23.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 €

Es wird zauberhaft. Wir filzen ganz individuelle Zauberstäbe aus superweicher Merinowolle. Ihr lernt Schritt für Schritt wie euer neues Lieblingsaccessoire entsteht.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 12,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-J510 Wittislingen

Filzkurs: Handyhülle

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 12.04.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 14,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle eine für Euer Handy passende Handytasche. Bitte Maße des Handys oder Handy mitbringen.

Bitte mitbringen: Stoffschere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten: 10,00 €.



Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 13.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 9,00 €

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. L-J305 Lauingen

Filzkurs: Seifen umfilzen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 20.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 €

Wir umfilzen gemeinsam eine duftende Seife mit kunterbunter Merinowolle. Ihr lernt Schritt für Schritt wie aus einer normalen Seife ein kleines Kunstwerk wird.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 12,00 € (je nach Verbrauch), Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-J511 Wittislingen

Filzkurs: Apfelmäuschen

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 14.06.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 14,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle einen Apfel, der ein Zuhause für ein Filzmäuschen wird. Das passende Apfelmäuschen Buch, kann für 6,50 € erworben werden im Kurs. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob das Buch erworben werden möchte.

Bitte mitbringen: Stoffschere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten: 10,00 €.

NÄHEN

Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen

Nähkurs: Kids Hase im Ei

FÜR KINDER VON 9 - 15 JAHRE

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 08.03.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 16,00 €

Wir nähen unter Anleitung einen Osterhasen aus bunten Jerseystoffen, der sich in einem Ei versteckt!

Bitte mitbringen: Stoffschere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten: 10,00 €.

Kurs-Nr. G-J105 Gundelfingen

Es war einmal meine Lieblingsjeans ...

NÄHEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: Sa., 20.04. und 27.04.2024, 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.

Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

Nähkurs: Kids Schildkröte

FÜR KINDER VON 9 - 15 JAHRE

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 12.07.2024, 15:00 - 18 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 16,00 €

Wir nähen unter Anleitung aus verschiedenen Baumwollstoffen eine Schildkröte. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob die eigene Nähmaschine mitgebracht wird.

Bitte mitbringen: Stoffschere, ggf. Nähmaschine, Materialkosten 10,00 €.

TÖPFERWERKSTATT

Kurs-Nr. G-J108 Gundelfingen

Teller oder Schale - Kurs I

FÜR KINDER AB 8

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 19.03. und 09.04.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. G-J109 Gundelfingen

Teller oder Schale - Kurs II

FÜR KINDER AB 8

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 11.06. und 25.06.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 29,00 €

Sucht aus was euch gefällt und töpft los! Ihr modelliert in Plattentechnik und glasiert dann beim zweiten Termin. Die Abholung der fertigen Tonkunstwerke vereinbaren wir im Kurs. Ob gesundes Frühstück, deftige Brotzeit oder ein Snack, lasst es euch auf eurem selbstgemachten Geschirr schmecken. Materialkosten für Ton, Glasur, zwei Brände, sowie alle zusätzlichen Materialien sind direkt mit der Dozentin abzurechnen (je nach Verbrauch ca. 10,00 €).
Bitte mitbringen: zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Föhn.

Lustige Wichtel für Haus und Garten!

FÜR KINDER VON 6 - 8 JAHREN

Kurs-Nr. L-J307 Lauingen

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 16.04. und 30.04.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG), (Eingang und Parkmöglichkeit im Pausenhof der Grundschule)
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. L-J308 Lauingen

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mo., 17.06. und 01.07.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG), (Eingang und Parkmöglichkeit im Pausenhof der Grundschule)
Gebühr: 29,00 €

Klein, groß, dick, dünn, bunt und sehr lustig können eure Wichtel werden. Ihr modelliert sie beim 1. Termin und glasiert sie dann am 2. Nachmittag wie es euch gefällt. Schnell findet ihr einen schönen Platz für sie bei euch zuhause. Hängend oder sitzend begrüßen Sie euch dann jeden Tag. Lasst euch überraschen – Töpfern macht Spaß!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 €, je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand) und evtl. 3,00 € für Stab, Föhn, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kids aktiv

Kurs-Nr. L-J301 Lauingen

Unser Achtsamkeits-Tag

FÜR KINDER IM GRUNDSCHULALTER AB 6 JAHREN

Leitung: Anja Schönenberg
Wann: Sa., 13.04.2024, 10:30 - 14:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 24,00 €

Ein Besinnungs- und Achtsamkeitstag für Kinder im Grundschulalter. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Klangschalenmeditationen.

Gemeinsam werden wir auf eine (Phantasie-)Reise gehen, uns auf uns und unseren Atem konzentrieren, unsere Gedanken und Ideen zu einer eigenen Geschichte formen und das Erlebte im Anschluss künstlerisch gestalten. Bei gutem Wetter gehen wir auch nach draußen.

Bitte mitbringen: 3,50 € Materialgeld, Yoga- oder Isomatte, Decke und kleines Kissen, Brotzeit und Getränk, bequeme Kleidung, die auch schmutzig werden darf.



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. Z-J655 Zusamtal

Wildkräuter im Frühjahr

KURS FÜR KINDER
AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mi., 24.04.2024,
15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer),
Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 6,00 € Materialgeld

Hast du schon mal Löwenzahn, Spitzwegerich oder Gänseblümchen gegessen? An diesem Tag werden wir diese und viele andere Wildkräuter probieren und kennenlernen. Nach einem Spaziergang, bei dem wir unsere Kräuter sammeln, werden wir sie zu Leckereien wie Kräuterfrischkäse, Kräutersalz, Kräuterpralinen verarbeiten und danach gemeinsam verpeisen.

Bitte mitbringen: Getränk, Messer, Schneidebrett, wetterfeste Kleidung, Behälter.

Kurs-Nr. Z-J656 Zusamtal

Wildkräuter im Sommer

KURS FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mi., 26.06.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 15,00 € zzgl. 7,00 € Materialgeld

Nachdem wir die Natur mit ihren essbaren Blättern und Blüten erkundet haben, werden wir aus den gesammelten Pflanzenteilen leckere Dinge zubereiten und gemeinsam verkosten. Danach kann jedes Kind sein individuelles Kräuterduftsäckchen gestalten und mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Getränk, Messer, Schneidebrett, wetterfeste Kleidung, Schraubglas.

Kurs-Nr. Z-J657 Zusamtal

Honig- und Wildbienenkurs

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mi., 15.05.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 10,00 € zzgl. 4,00 € Materialgeld

An diesem Tag werdet ihr viel über die Honigbiene und ihre wilden Verwandten lernen. Ihr könnt ein Bienenvolk in seinem Stock beobachten und von den Honigwaben kosten. Nach einer kleinen Stärkung machen wir uns ans Werk und basteln verschiedene Nistmöglichkeiten für die Wildbienen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Schuhe und Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk.



Dirtjump - Bike-Kurs im Dirt Park FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 8-12 JAHREN

Kurs-Nr. L-J315 Lauingen

Leitung: Benedikt Wilop, Silas Braun
Wann: So., 05.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Dirt Park bei Bike & Tec
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Leitung: Benedikt Wilop, Silas Braun
Wann: So., 07.07.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Dirt Park bei Bike & Tec
Gebühr: 15,00 €

Grundkenntnisse rund um das Thema Dirtjump. Hierbei wird den Teilnehmern das kontrollierte Fahren in der Bike/Dirtstrecke vermittelt und es werden erste Bekanntschaften mit Sprüngen, Drops und Pumptrack gemacht. Im Vordergrund steht der Spaß und das kontrollierte Bewegen des Bikes in der Dirtstrecke.

Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Haftung (siehe AGBs). Es gelten weiterhin die Nutzungsbedingungen für den Dirt Park. Diese werden den Teilnehmern vor Kursbeginn zugesendet. Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art, insbesondere auch Personenschäden oder Schäden am genutzten Fahrrad.

Bitte mitbringen: passendes Fahrrad (MTB, Dirtbike, BMX oder Hardtail), Helm, weitere Schutzausrüstung (Knie- und Ellenbogenschützer, Handschuhe) soweit vorhanden, Getränke.

Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

Abenteuer Helfen Ein Erste-Hilfe-Kurs für Kids

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Mi., 12.06.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, 89407 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.

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.



„Abenteuer Helfen“ heißt diese 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.

TAEKWONDO & ALLKAMPF

Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER VON 3 – 6

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 4 x ab Do., 29.02.2024, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER AB 7 JAHRE

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 4 x ab Do., 29.02.2024, 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-J651 Zusamtal

Allkampf für Kinder und Jugendliche

(AB 6 JAHREN)

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 3. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 08.03.2024, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Liebe Eltern, Ihr Kind möchte bestimmt gerne im Allkampf an der Volkshochschule mittrainieren. Ein Vorhaben, das Sie voll unterstützen können, denn traditionelles Allkampf fordert den Menschen körperlich und geistig und ist besonders für Kinder und Jugendliche geeignet. Ihr Kind lernt Körperbeherrschung und Disziplin. Es lernt, sich auf eine Sache zu konzentrieren, sein Selbstvertrauen wird gestärkt und die organische Gesundheit verbessert sich. Übrigens: um einem weit verbreiteten Klischee vorzubeugen: Allkampf ist kein sog. „Haudrauf-Sport“! Traditionelles Allkampf, wie es bei uns ausgeübt wird, ist äußerst seriös. Das Brauchtum ist eher etwas konservativ, orientiert sich an den Erfahrungen alter Meister und lehrt Werte, die in der heutigen Gesellschaft leider immer mehr verloren gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-J652 Zusamtal

Selbstverteidigung für Kinder

(7-12 JAHRE)

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Fr., 26.04.2024, 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.

ZUMBA

Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen

Zumba Kids

AB 6 JAHREN

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba Instructor
Wann: 8 x ab Mo., 11.03.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula
Gebühr: 42,00 €

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER 4 - 6 JAHRE

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

Leitung: Petra Siedentopf
Wann: 6 x ab Di., 04.06.2024, 14:30 - 15:45 Uhr
Wo: Pfarrheim Wittislingen
Gebühr: 38,00 €

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

Leitung: Petra Siedentopf
Wann: 6 x ab Di., 04.06.2024, 16:00 - 17:15 Uhr
Wo: Pfarrheim Wittislingen
Gebühr: 38,00 €

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-J505 Wittislingen

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER 7 - 11 JAHRE

Leitung: Petra Siedentopf
Wann: 6 x ab Di., 04.06.2024, 17:15 - 18:15 Uhr
Wo: Pfarrheim Wittislingen
Gebühr: 31,00 €

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.

vhs Familiy

Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen

Gesunde Süßigkeiten - Eltern-Kind-Kochkurs

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 16.03.2024, 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.

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kurs: Kind und Hund Bissprävention bei Kindern

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin
Wann: Sa., 20.04.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Kinder 5,00 €, Erwachsene 10,00 €

Wenn Kind und Hund falsch miteinander umgehen, sind es die Kinder, die geschädigt werden - vor allem im Bereich der Familie. Zum Glück geht es in den meisten Fällen glimpflich aus, aber jeder Fehler sollte und muss vermieden werden. In ca. 80% passieren Beissvorfälle mit eigenen oder bereits bekannten Hunden, häufig im persönlichen Umfeld. Viele Kleinigkeiten, aber auch Unachtsamkeiten und Überforderungen von Kind und Hund geschehen hier.

In Zusammenarbeit mit dem deutschen Kinderschutzbund zeige ich Kindern und auch den Erwachsenen anhand von Fotos und Stoffhunden, was Hunde gern mögen und was nicht, was das eigentlich für Tiere sind und wie sie denken. Kinder sollen ihren eigenen Hund besser verstehen und lesen können. Der Kurs ist kein stumpfer Vortrag, sondern das Thema Hund soll aktiv mit den Kindern (etwa 4-9 Jahre) und Eltern erforscht werden.





Kurs-Nr. Z-J700 Zusamtal

Bambini Dance

(FÜR 3-5-JÄHRIGE PLUS BEGLEITPERSON)

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkurseleiterin
Wann: 5 x ab Mi., 06.03.2024, 15:30 - 16:15 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 € (1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind), Gebühr für jedes weitere Kind: 20,00 €. Bitte bei der Anmeldung Name und Geburtsdatum der Kinder angeben.

In einer kleinen Gruppe mit max. 7 Kindern tanzen Groß und Klein gemeinsam! Mit einer erwachsenen Begleitperson - ganz gleich ob Mama, Papa, Oma, Opa oder Tante werden die kleine Tänzerinnen und Tänzer im Alter von 3-5 Jahren mit aktionsorientierten, spielerischen Bewegungen altersgerecht an Rhythmik und Koordination herangeführt. Spiel und Spaß stehen natürlich im Vordergrund!
Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X665 Zusamtal

Babygarten

(12-24 MONATE MIT BEGLEITPERSON)

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 23.04.2024, 11:00 - 11:45 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 ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung sh. bitte Seite 53.



Kurs-Nr. Z-X667 Zusamtal

Musikgarten

(AB 24 MONATE MIT BEGLEITPERSON)

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 23.04.2024, 10:00 - 10:45 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 ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung siehe bitte Seite 53.

Kurs-Nr. A-J001 Aschberg

Musik bewegt erlebt Eltern-Kind 1 1/2 - 4 Jahre

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 9 x ab Di., 05.03.2024, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 59,00 €

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-J701 Zusamtal

Entspannung, Klang und Kreativität

(FÜR VOR- UND GRUNDSCHULKINDER PLUS BEGLEITPERSON)

Leitung: Anja Schönenberg, Übungsleiterin für Kinderyoga
Wann: Sa., 16.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 20,00 € für 1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind. Gebühr für jedes weitere Kind: 10 €. Bitte bei der Anmeldung Name und Geburtsdatum des Kindes angeben

Dieser Kurs richtet sich an Vorschul- und Grundschulkindern plus 1 Begleitperson (Vater, Mutter, Oma...). Gemeinsam begeben wir uns auf eine Phantasiereise, untermalt mit den Klängen der Klangschalen. Anschließend gestalten wir, passend zur Phantasiereise, ein Bild, das jedes Kind mit nach Hause nehmen darf.
Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Decke, kleine Brotzeit, Getränk, 4,00 € Materialgeld pro Kind.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 22.03.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 10,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Wir filzen gemeinsam mit der Mama, dem Papi oder der Oma sommerliche Quallen aus super weicher Merinowolle. Es entstehen kunterbunte Lieblingsstücke die Eure neue Sommerdeko werden. Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-J310 Lauingen

Happy Painting „Ja, wer hoppelt denn da?“

ELTERN-KIND-KURS FÜR KINDER AB 5 JAHREN UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Sa., 23.03.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

JUNGE VHS



Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €

Sie möchten mit Ihrem Kind eine kleine Mal-Zeit verbringen und etwas gemeinsam gestalten? Ich zeige euch wie ihr Osterhasenbilder malen könnt und das ganze natürlich im Happy-Painting-Style. Sie lernen zusammen die Happy-Painting Mal-Methode kennen und wie Sie einfache Motive mit Ihrem Kind gemeinsam umsetzen können.
Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.
Bitte mitbringen: Materialkosten: 8,00 € pro Eltern-Kind-Paar, eigenes Getränk.

Kurs-Nr. L-J318 Lauingen

Meet & Greet mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Leitung: Sabine Wedelek
Wann: Sa., 08.06.2024, 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



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

JUNGE VHS

lernen wir diese besonderen Vierbeiner richtig gut kennen und verbringen ca. eine 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).

Vom Acker auf den Teller

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften

Wann: Mi., 03.07.2024, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19

Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kurs-Nr. G-P131 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften

Wann: Do., 04.07.2024, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19

Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Bei einem kleinen Spaziergang rund um den Raschbrunnenhof erfahren Groß und Klein alles über die Besonderheiten eines Bio-Bauernhofs und worin die Unterschiede zu einem konventionellen Hof liegen. Auf den nahegelegenen Feldern werden wir saisonales Gemüse ernten und danach gemeinsam zubereiten. Zum Abschluss gibt es noch Stockbrot am Lagerfeuer - natürlich mit

hofsiegem Mehl. Der Erlebnismittag ist für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern aller Altersklassen vorgesehen und findet bei jedem Wetter statt.

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

Kanadierkurs auf der Egau:

EIN NATURERLEBNIS MIT EINEM HAUCH VON ABENTEUER

Leitung: Paul Schmid

Wann: Sa., 29.06.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3

Gebühr: Erwachsene 24,00 €, Kind 15,00 €

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

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



Glaserei Trocha

24 Std. Notfall-Service

Herstellung von Duschkabinen nach Maß
Ihr GLAS vom Fachmann

☎ 09071-2113 www.glaserei-trocha.de

Ihre Druckerei in Dillingen



ROCH-DRUCK

Einsteinstraße 21
89407 DILLINGEN/Donau
Tel. 09071 705 660
Fax 09071 705 66195
info@roch.de

FLYER - BROSCHÜREN - BRIEFBÖGEN - RECHNUNGEN

PLAKATE - GESCHÄFTSDRUCKSACHEN - VISITENKARTEN

BÜCHER (EINZELEXEMPLARE) - KALENDER - STERBEBILDER

JAHRESBERICHTE - HOCHZEITSKARTEN - URKUNDEN

SCHÜLERZEITUNGEN - BILDBÄNDE - EINLADUNGEN

Die Oper aus New York in brillianter Bild- und Tonqualität.

MET OPERA

LIVE IM KINO

9. März 2024
Giuseppe Verdi
LA FORZA DEL DESTINO

20. April 2024
Giacomo Puccini
LA RONDINE

23. März 2024
Charles Gounod
ROMÉO ET JULIETTE

11. Mai 2024
Giacomo Puccini
MADAMA BUTTERFLY

Karten gibt es im Vorverkauf, an der Kinokasse und online.
Tel. 09071/2866 • www.filmcenter-dillingen.de



Filmcenter Dillingen



CLASART
CLASSIC
E LEONINE

The Met
ropolitan
Opera **HD**
LIVE

PHOTO: PAOLA KUDACKI / METROPOLITAN OPERA

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 Donau Zusam.
- 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. Von dieser Regelung ausgenommen sind Studienreisen, Konzerte und Fahrten sowie Veranstaltungen, die die vhs in Kooperation mit anderen Trägern anbietet. 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 Kursintritts 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. Für Studienreisen, Fahrten und Veranstaltungen mit gesondertem Anmeldeschluss tritt diese Regelung nach Ablauf dieses Termins ebenfalls in Kraft. Die vhs akzeptiert eine Ersatzperson.
- b) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
- wenn bis 1 Woche vor Kursbeginn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
 - wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Die vhs wird die angemeldeten Teilnehmer unverzüglich informieren. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegen die Volkshochschule besteht nicht.

5. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unerheblich und für den Kunden zumutbar ist. Die vhs wird in einem solchen Fall den Kunden rechtzeitig informieren. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung aus wichtigen Gründen wie höhere Gewalt, Erkrankung des Kursleiters, etc. kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Die vhs wird sich in einem solchen Fall um einen Ersatztermin bemühen. Die betroffenen Kunden sind nicht verpflichtet den angebotenen Ersatztermin anzunehmen.

6. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen stellen wir auf Wunsch gerne aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die länger als zwei Semester zurückliegen, werden mit 3,00 € pro Bescheinigung in Rechnung gestellt.

7. Ferienordnung und Hausordnung

Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen. Änderungen können in Ausnahmefällen mit der jeweiligen Kursleitung abgesprochen werden und bedürfen der Zustimmung der vhs-Leitung. Für Ferienkurse gelten davon abweichende Regelungen. Um Beachtung der Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, wird gebeten. Schulgebäude, vhs-Gebäude und Kursräume sind ausnahmslos rauchfreie Zonen.

8. Urheberrecht und Datenschutz

Fotografieren, Filmen und andere audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Mit der Anmeldung wird der Datenverarbeitung im vhs Verbund DonauZusam zugestimmt. Persönliche Angaben von TeilnehmerInnen/Teilnehmern und DozentInnen/Dozenten unterliegen den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DGSVO). Wir verweisen 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 schul-pflichtigen 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**