

**WIR
FÜR SIE
VOR ORT**

Ihre Volkshochschulen in

- Gundelfingen
- Holzheim
- Lauingen
- Wertingen-Buttenwiesen
- Wittislingen

**Anmelde-
beginn:**

Montag,
9. September
2024

WIR SIND DIE NEUEN



BISSINGER
AUERQUELLE
— SEIT 1906 —



**ES BLEIBT:
DER LUPENREINE
QUELLGESCHMACK!**

www.AUERQUELLE.de

Anmeldung ab
Montag, 09.09.2024

- 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: Juli 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

Tagesfahrten	Seite 4
Betriebsbesichtigungen	Seite 6
Exkursionen, Wanderungen und Führungen	Seite 7



Kultur

Literatur und Vorträge	Seite 14
Kleinkunst und Konzerte	Seite 17
Ausstellungen und Museen	Seite 21



Gesellschaft

Finanzen, Recht und Beratung	Seite 24
Pädagogik und Psychologie	Seite 25
Ahnenforschung und Brauchtum	Seite 26
Natur / Garten / Umwelt	Seite 27
Beauty und Lifestyle	Seite 29



Kultur

Kreatives und Künstlerisches Gestalten	Seite 38
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 72
Yoga-Kurse	Seite 81
Qi Gong	Seite 85
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 87
Bewegung und Fitness	Seite 91
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 109



Junge vhs

Seite 112



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
Sparkasse Dillingen-Nördlingen
IBAN: DE28 7225 1520 0000 3171 87
BIC: BYLADEM1DLG

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
Magdalena Kraus, 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: Ehrenvorsitzender: Winfried Heppner

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



Gemeinsam stark für Ihre Bildung!

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

INFORMATIONEN



vhs Lauingen

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

GESCHÄFTSSTELLE LAUINGEN

Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Zimmer Nr. 001
Bärbl Constroffer, Leitung, Tel. 09072 / 998 125
Claudia Riegg, 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
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



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: wildpixel / iStock, StartupStockPhotos / pixabay (S. 2), StartupStockPhotos / pixabay (S. 3), senivpetro / freepik (S. 3), pixabay (S. 4), pixabay (S. 5), SAME Deutz-Fahr Deutschland (S. 6), privat (S. 7), Geopark Ries (S. 9), Stadt Lauingen (S. 11), Stadt Wertingen (S. 13), pixabay (S. 14), veverkolog / pixabay (S. 15), Lauterbach Dreiklang (S. 18), Michael Altinger (S. 18), Lanzinger Trio (S. 19), De Brezger (S. 21), PYRO4D / pixabay (S. 23), sabinevanerp / pixabay (S. 25), stevepb / pixabay (S. 25), Felix Mittermeier / pixabay (S. 27), StockSnap / pixabay (S. 29), Grey85 / pixabay (S. 30), adeg / pixabay (S. 31), theresaharris / pixabay (S. 33), Pexels / pixabay (S. 38), Sabine Koloska (S. 39), S. Dorner (S. 40), privat (S. 40), S. Dorner (S. 41), privat (S. 41), Sonja Oswald (S. 43), MabelAmber (S. 44), privat (S. 45), jackmack43 / pixabay (S. 45), privat (S. 46), privat (S. 47), Jessica Mair (S. 48), privat (S. 48), privat (S. 49), privat (S. 50), privat (S. 51), Pezibear / pixabay (S. 53), wal_172619 / pixabay (S. 54), eagle77 / pixabay (S. 55), luxstorm / pixabay (S. 56), PublicDomainPictures / pixabay (S. 57), dimitrisvetsikas1969 / pixabay (S. 59), LagrangeHervé / pixabay (S. 61), nikolaus_bader / pixabay (S. 63), Deutz-Fahr (S. 64), Microsoft (S. 65), JESHOOTS-com / pixabay (S. 67), pixabay (S. 68), jcomp / freepik (S. 68), pixabay (S. 70), pixabay (S. 71), chulmin1700 / pixabay (S. 72), alfcermed / pixabay (S. 73), silviarita / pixabay (S. 74), Claudio Scott / pixabay (S. 75), Silvia Fischer (S. 77), Monfocus / pixabay (S. 79), pexels / alexey-demidov (S. 80), silviarita / pixabay (S. 81), Pexels / pixabay (S. 83), pixabay (S. 84), pixabay (S. 85), privat (S. 87), Vydehiayurveda / pixabay (S. 89), pixabay (S. 89), Maryseh / pixabay (S. 91), volta-max / pixabay (S. 92), standuppaddle / pixabay (S. 93), janeb13 / pixabay (S. 94), Keyfit / pixabay (S. 95), taekwondo / pixabay (S. 97), innamykytas / pixabay (S. 98), privat (S. 99), freepik (S. 101), anaterate / pixabay (S. 101), leisuretime / freepik (S. 102), pixabay (S. 103), Peggy Marco / pixabay (S. 105), Bru-nO Bru-nO / pixabay (S. 105), pdesign / AdobeStock (S. 106), OlcayErcem / pixabay (S. 107), RetaE / pixabay (S. 111), pixabay (S. 112), phuongoang-thuy / pixabay (S. 113), Couleur / pixabay (S. 114), davidvives90 / pixabay (S. 114), pixabay (S. 115), ProsaClouds / pixabay (S. 115), pixabay (S. 116), privat (S. 118), Susanne Dorner (S. 119), privat (S. 119), privat (S. 120), pixabay (S. 121), Calliopemini / pixabay (S. 123), Roboter / pixabay (S. 124), adrit1 / pixabay (S. 125), privat (S. 127), pixabay (S. 127), pixabay (S. 129), pexels (S. 130), pixabay (S. 131), S. Dorner (S. 131),

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





VHS UNTERWEGS

Tagesfahrten

Kurs-Nr. G-K100 Gundelfingen

Kunstoffahrt Lindau – Christo & Jeanne-Claude

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 02.10.2024, 08:00 - 20:00 Uhr
Wo: Lindau
Gebühr: 59,00 € für Fahrt, Eintritt und Führung

Das Kunstmuseum Lindau lädt Sie ein, in das Leben von Christo und Jeanne-Claude einzutauchen. Das Paar entwarf und realisierte seit den 60er Jahren ihre Projekte gemeinsam, darunter die Installation „The Gates“ im New Yorker Central Park, „The Floating Piers“ auf dem Iseosee in Italien und die Verhüllung des Reichstags in Berlin. Ihre monumentalen Projekte wurden zu temporären Pilgerstätten auf der ganzen Welt. Die Ausstellung präsentiert nicht nur Fotografien, sondern auch eine Auswahl an Editionen, Zeichnungen, Collagen und Objekten. Somit wird die Vielseitigkeit des künstlerischen Schaffens greifbar.

Ablauf:

08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen
 (mit Zustieg in Lauingen und Dillingen)
 14.30 Uhr Führung durch die Ausstellung
 17.00 Uhr Rückfahrt
 Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Kurs-Nr. G-K101 Gundelfingen

Kunst & Kulinarik in Lindau – Christo & Jeanne-Claude mit kulinarischem Rundgang

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 02.10.2024, 08:00 - 20:00 Uhr
Wo: Lindau
Gebühr: 72,00 € für Fahrt, Eintritt und zwei Führungen
 (zzgl. 25,00 € p.P. im Gasthof)

Das Kunstmuseum Lindau lädt Sie ein, in das Leben von Christo und Jeanne-Claude einzutauchen. Das Paar entwarf und realisierte seit den 60er Jahren ihre Projekte gemeinsam,

darunter die Installation „The Gates“ im New Yorker Central Park, „The Floating Piers“ auf dem Iseosee in Italien und die Verhüllung des Reichstags in Berlin. Ihre monumentalen Projekte wurden zu temporären Pilgerstätten auf der ganzen Welt. Die Ausstellung präsentiert nicht nur Fotografien, sondern auch eine Auswahl an Editionen, Zeichnungen, Collagen und Objekten. Somit wird die Vielseitigkeit des künstlerischen Schaffens greifbar.

Vor dem Besuch im Kunstmuseum erwartet Sie mit diesem Stadtrundgang ein Event der besonderen Art. Lassen Sie sich in den Alltag des spätmittelalterlichen Lindaus entführen und erfahren dabei allerhand zur Ver- und Entsorgung der städtischen Bevölkerung. Woher bezogen die Bewohner ihre Lebensmittel? Was wurde von wem gegessen und getrunken? Nach einem 60-minütigen Stadtrundgang speisen Sie mittelalterlich im altherwürdigen Gasthof „Stift“.

Ablauf:

08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen
 (mit Zustieg in Lauingen und Dillingen)
 11.00 - 14.00 Uhr Stadtrundgang und Mittagessen
 15.00 Uhr Führung im Kunstmuseum
 17.00 Uhr Rückfahrt
 Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Kurs-Nr. L-K301 Lauingen

Nachmittagsfahrt: Entdeckungen auf der Ostalb

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter
 „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 10.10.2024, 12:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
 Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 32,00 €

Der brutale Länderschacher nach dem Ende des Alten Reiches hat einen Teil des Rieses dem Königreich Württemberg zugeschlagen. Heute bildet dieser Teil eine eigene Fremdenverkehrsregion, das „Württembergische Ries“. Wir reisen auf den Spuren von Kelten, Römern und Alemannen, vergegenwärtigen uns reichsstädtisches Leben sowie territoriale Konkurrenz (Deutscher Orden, Grafen bzw. Fürsten von Oettingen). Die Route führt (evtl. über Lauchheim) nach Bopfinger, Kirchheim am Ries (ohne Besichtigung des Klosters) bis Zipplingen. Gelegenheit zu einer Kaffeepause und zu einer Abendbrotzeit wird sich finden.

Kurs-Nr. G-K102 Gundelfingen

Kunstoffahrt Nürnberg – Gerhard Richter im Neuen Museum

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 16.10.2024, 09:00 - 19:00 Uhr
Wo: Nürnberg
Gebühr: 35,00 € (für Bahnfahrt, Eintritt und Führung)

Die Werke Gerhard Richters zählen zu den Highlights des Neuen Museums Nürnberg. Mit rund 30 Dauerleihgaben aus der

Sammlung Böckmann verfügt das Haus über eine der größten öffentlichen Richter-Sammlungen. Der deutsche Maler zählt seit langem zu den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart. Sein vielseitiges Oeuvre, das von unscharfen Fotografien bis zu abstrakten Gemälden reicht, ist dabei immer eine Herausforderung an unser Sehen.

Ablauf:

- 09.13 Uhr Abfahrt vom Bahnhof Gundelfingen mit der DB
(Zustieg in Lauingen, Dillingen und Höchstädt möglich)
- 14.00 Uhr Führung durch die Ausstellung (ca. 90 min.)
anschließend Zeit zur freien Verfügung
- 16.39 Uhr Rückfahrt mit der DB

Kurs-Nr. L-K302 Lauingen

Nachmittagsfahrt: Kunst- denkmäler – fast vor der Haustür

- Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter
„Heimathaus“ Lauingen
- Wann:** Do., 24.10.2024, 12:30 - 19:30 Uhr
- Wo:** Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)
- Gebühr:** 32,00 €

Die St. Galluskirche in Brenz gehört zu den ganz herausragenden Zeugnissen romanischer Architektur in unserer Umgebung. Eine eingehende Besichtigung wird vorbereitet durch den Kontrast mit der Kirche in Bissingen ob Lontal. Kaffeepause im „Gärtle“ in Sontheim. In Brenz auch Abstecher zum Schloss. Abendbrotzeit nach einem Blick in die „Schlossarkaden“ in der „Krone“ in Niederstotzingen.

Kurs-Nr. G-K103 Gundelfingen

Hypokunsthalle München – Jugendstil made in Munich

- Leitung:** Sonja Drost
- Wann:** Mi., 20.11.2024, 08:00 - 19:00 Uhr
- Wo:** München
- Gebühr:** 59,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Um 1900 traten junge visionäre Kunschtchaffende in München dazu an, die Kunst zu revolutionieren und das Leben zu reformieren. In einer Zeit der Umbrüche beteiligten sie sich an der Suche nach einer gerechteren und nachhaltigeren Lebensführung. KünstlerInnen wie Richard Riemerschmid, Hermann Obrist oder Margarethe von Brauchitsch wandten sich von historischen Vorbildern ab, um zu einer neuen Kunst zu finden. Ihre Ideen und Entwürfe bilden die Grundlage für die Kunst und das Design

der Moderne. Mit Objekten aus Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, Design und Mode beleuchtet die Ausstellung die Rolle Münchens als Wiege des Jugendstils in Deutschland.

Aufpreis für Eintritt/Führung nachmittags in der Residenz:
19,00 € (G-K104)

Ablauf:

- 08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen (mit Zustieg in
Lauingen, Dillingen und Wertingen)
- 10.30 Uhr Führung durch die Ausstellung (ca. 90 min.)
nachmittags Führung in der Residenz
oder Zeit zur freien Verfügung
- 17.00 Uhr Rückfahrt
- Busunternehmen: Dirr-Reisen

Kurs-Nr. G-K104 Gundelfingen

Kulturfahrt München – Die Schatzkammer der Residenz

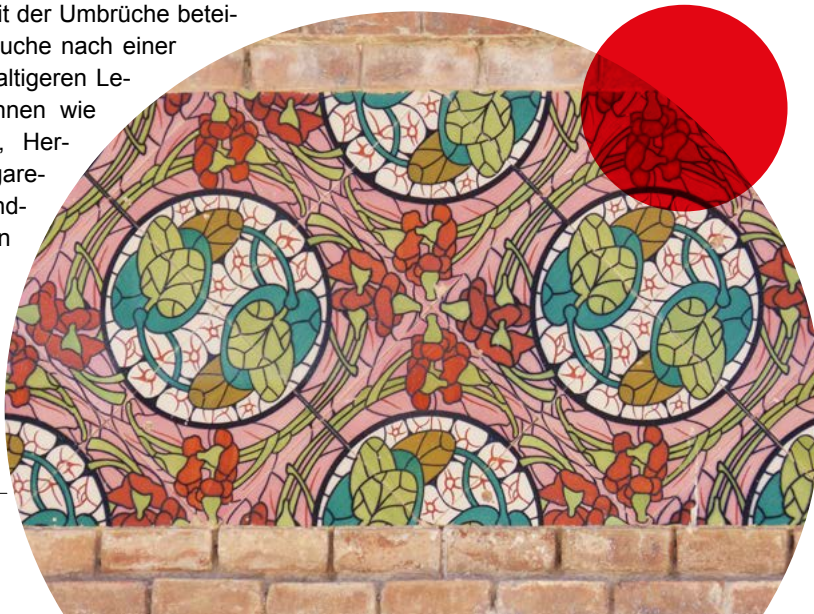
- Leitung:** Sonja Drost
- Wann:** Mi., 20.11.2024, 08:00 - 19:00 Uhr
- Wo:** München
- Gebühr:** 54,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Über Jahrhunderte hinweg war die Münchner Residenz politischer und kultureller Mittelpunkt der bayerischen Herrscher. Als Wohn- und Regierungssitz ist die Residenz untrennbar mit dem Hause Wittelsbach verknüpft. Die Residenz war der Ort, an dem die Herrscher ihre Kunstsammlungen und den Hausschatz aufbewahrten. Die weltberühmte, heute über 1200 Einzelstücke zählende Sammlung von Juwelen und Goldschmiedewerken, Email-, Kristall- und Elfenbeinarbeiten der Münchner Residenz ist das Ergebnis einer jahrhundertelangen Sammelleidenschaft der bayerischen Herrscher.

Aufpreis für Eintritt/Führung vormittags in der Kunsthalle:
24,00 € (G-K103)

Ablauf:

- 08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen (mit Zustieg in
Lauingen, Dillingen und Wertingen)
- vormittags Ausstellung „JUGENDSTIL“ oder
Zeit zur freien Verfügung
- 14.30 Uhr Führung in der Residenz
- 17.00 Uhr Rückfahrt
- Busunternehmen: Dirr-Reisen





Betriebsbesichtigungen

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 19.10.2024, 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. G-B110 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG Gundelfingen

Leitung: Fa. Wölz
Wann: Do., 24.10.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Fa. Wölz Gundelfingen, Industriestr. 6
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Vor fast 50 Jahren begann alles in einer ausgedienten Tankstelle in Gundelfingen. 1975 hat Siegfried Wölz das Unternehmen unter schwierigen Bedingungen gegründet. Heute ist die Firma Wölz für viele Architekten, Bauherren und Bauträger der verlässliche Partner, wenn es um die Planung, Herstellung und Montage von Fenstern, Türen und Fassaden aus Aluminium und Stahl geht.

Seit 2001 führt Boris Wölz, der Sohn des Firmengründers, das Familienunternehmen. Heute beschäftigt die Firma Wölz fast 150 Mitarbeiter am Firmensitz vor Ort. In ganz Deutschland werden auf Baustellen die Produkte montiert, die im Werk in Gundelfingen gefertigt wurden.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einführung erhalten Sie eine Führung durch die verschiedenen Abteilungen und lernen so das heimische Familienunternehmen besser kennen.

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Wann: Di., 12.11.2024, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: Montag, 14.10.2024 (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



Heimisches Biogas aus Reststoffen

energie schwaben

million

unser Rundgang über das Betriebsgelände des Deutz-Fahr Land. Anschließend geht es weiter in das Museum, wo alle Meilensteine der faszinierenden Firmengeschichte dargestellt sind. Wer möchte, kann abschließend noch im Fan-Shop einkaufen.

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

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

Exkursionen, Führungen, Wanderungen

Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

Der Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

Leitung: Viktor Winter, Wegepate für den Premiumwanderweg DonAUwald
Wann: Di., 24.09.2024, 09:30 - 13:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Pfarrkirche Blindheim
Gebühr: 3,00 €

Auf einer ca. 3,5- bis 4,5-stündigen Rundwanderung erfahren Sie mehr über den Premiumwanderweg DonAUwald. Wir starten in Blindheim an der Kirche und wandern von dort aus auf teils bekannten und auch unbekannten Wegen durch die herrliche Natur unserer Heimat. Auf der Strecke werden Ihnen die Kriterien eines Premiumwanderweges erläutert. Die Veranstaltung entfällt nur bei extrem schlechter Witterung. Die Teilnehmer werden dann vorab kurzfristig informiert. Anmeldung erforderlich.

Der Ausweichtermin bei sehr schlechtem Wetter ist Mi., der 25.09.2024

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



Kurs-Nr. L-P315 Lauingen

Von Ruinen, Burgen, Edelfreien und einer großen Schlacht

**GEFÜHRTE WANDERUNG
DURCH DAS HISTORISCHE KARTÄUSER TAL**

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde

Wann: Sa., 28.09.2024, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Christgarten, Parkplatz am Wildgatter
Gebühr: 9,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns durch das Kartäusertal. Wir erfahren Interessantes über die Ungarnschlacht um 955, die drei Burgen der Edelfreien von Hürnheim sowie über das Kartäuserkloster und die Mühlen. Die einsturzgefährdete Ruine Hochhaus wird mit zahlreichen Bildern vorgestellt und erklärt. Die Führung endet am Platz der abgegangenen Pulvermühle mit Blick auf die Ruine Niederhaus. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, die Wanderung dauert rund 4 Stunden (ca. 6 km). Nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, geeignetes Schuhwerk.

Kurs-Nr. Z-K610 Zusamtal

Herbstspaziergang im Donauried

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 06.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim
Gebühr: 10,00 €

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

Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

Leitung: Martin Hesch
Wann: Sa., 12.10.2024, 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.

B/S/H/

BSH Home Appliances Group

» Maybe
tomorrow
housework
becomes
a game. «

Christina
Supply Chain Qualification

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 am Standort Dillingen – für eine Ausbildung, ein duales Studium, ein Praxissemester, um Ihre Abschlussarbeit zu schreiben oder als Direkteinstieg. Schöpfen Sie Ihr Potenzial aus und gestalten Sie mit uns die Zukunft.

Tomorrow is our home. It could be yours, too.

career.bsh-group.com

HOME APPLIANCES UNDER THE BRANDS



Geopark Ries

Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

Führung auf den Michelsberg bei Fronhofen

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 12.10.2024, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Aufgang zum Michelsberg (Fronhofen)
Gebühr: 8,00 €

Wir erfahren Interessantes über den Michelsberg, welcher schon in der Steinzeit ein Heiligtum darstellte, die Wallanlagen und die spätere Turmburg der Herren von Fronhofen. Am denkmalgeschützten Kreuzweg geht es bergauf zur Pfarrkirche. Nach Besichtigung des Kircheninneren wandern wir zum „Hansel Hohl“, einer altsteinzeitlichen Höhle in welcher bereits die Neandertaler hausten. Vom Bergplateau aus belohnt uns abschließend der herrliche Weitblick über das Kesseltal für unseren Aufstieg.

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

Parken: Auf dem ausgeschilderten Schotterparkplatz am Aufgang zum Michelsberg

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. Z-K625

Das irdische „Himmelsstein“ erleben

Leitung: Kathrin Schön
Wann: So., 13.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Rathaus Amerdingen, Hauptstr. 12
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.

Kurs-Nr. L-P317 Lauingen

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

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 26.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz Villa Rustica
Gebühr: 9,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns über die Villa Rustica. Ein Modell macht die Anlage für uns verständlich. Unsere Wanderung geht weiter zum Kulturdenkmal Ofnethöhlen. Dort wird uns die Zeit des Neandertalers und dessen „Vermischung“ mit dem Homo Sapiens erklärt. Wir hören Interessantes über die Dauer und Nutzung der Höhlen, jagdbares Wild sowie Wissenswertes über die besonderen Schädelnestfunde. Unser Weg führt auch zur „Alten Bürg“, einer sehr alten Burg, welche schon 1274 eine Ruine war. Dort ist eine Führung in der ehemaligen Hippolyt-Burkapelle und über den ehemaligen Burgplatz geplant. Die Teilnehmer an diesem geschichtlichen Nachmittag müssen gut zu Fuß sein, die Führung ist nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet.

Treffpunkt: Parkplatz zwischen Ederheim und Utzmemmingen beim römischen Gutshof.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Führungen in Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X113 Gundelfingen

Stadtführung Gundelfingen

Wann: So., 13.10.2024, 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





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

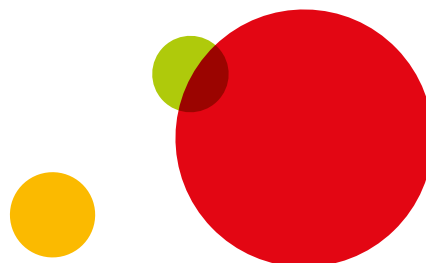
Kurs-Nr. G-P101 Gundelfingen

Das Gundelfinger Stadtarchiv

Leitung: Hans Scherm, Stadtarchivar
Wann: So., 13.10.2024, 10:30 - 12:00 Uhr
Wo: Stadtarchiv Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Gundelfingen
Gebühr: 3,00 €, Anmeldung erforderlich

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.

Treffpunkt: Eingang Hallenbad



...da blüh'
ich auf!



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



Wohlhüter Garten-Land

Führungen in Lauingen

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

Lauingen entdecken

FÜHRUNG DURCH DIE HERZOGSTADT UND IHRE SEHENSWÜRDIGKEITEN

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 29.09.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €, die Gebühr ist vor Ort bei der Stadtführerin zu entrichten.

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

Kurs-Nr. L-P311 Lauingen

Lauingen entdecken: Führung durch die nächtliche Stadt

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: Fr., 08.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 5,00 €, die Gebühr ist vor Ort bei der Stadtführerin zu entrichten.

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

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen

Albertus in Bild und Schrift

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Fr., 15.11.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Eine Führung durch die Albertus-Abteilung soll mit Leben und Werk, mit Nachleben und Neuentdeckung des großen Gelehr-



ten Albertus aus Lauingen vertraut machen. Die Führung ist vorzugsweise für Schulklassen gedacht. Für Gruppen ist eine Anmeldung erforderlich.

Virtuelle Stadtführung: Unsere Stadt Lauingen

Kurs-Nr. L-P321 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 12.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Fr., 15.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17
Gebühr: kostenfrei

Lauingen von oben - alte sowie auch neue Luftbilder - alte Postkarten Ansichten - sowie auch aktuelle Bilder aus unserer Stadt, präsentiert mit geschichtlichem Hintergrund und Erklärung durch Stadtführer Otto Wagner.

„Unser Lauinger Schloss“

Kurs-Nr. L-P313 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Fr., 22.11.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kasimir-Stammel-Str. 1 (Einfahrt Elisabethenstiftung)
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 14.12.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kasimir-Stammel-Str. 1 (Einfahrt Elisabethenstiftung)
Gebühr: kostenfrei

Sie sehen, was Sie vielleicht noch nie gesehen haben, und erfahren etwas zur Geschichte der Elisabethenstiftung. Beim Besuch im Lauinger Schloss kommen Sie in die 1928 erbaute Hauskirche und auch in die im Jahr 1889 von den Elisabethinerinnen aus Neuburg im Westturm eingerichtete Kapelle. Sie besichtigen ein großes Kellergewölbe und sind bestimmt beeindruckt von der Mächtigkeit der Mauern des historischen Bauwerkes. Otto Wagner erzählt dabei etliches zur Geschichte der Gebäude und zur Entstehung der „Elisabethenstiftung“ – dank Benefiziat Kasimir Stammel. Anmeldung erforderlich.

Das sind:

- 145 Mitarbeiter
- 9 Auszubildende
- Über 10.000 Elemente aus Alu + Stahl/Jahr
- Über 45 Jahre stetiges Wachstum

Was uns noch fehlt sind Sie!



www.woelz.de/chance

Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. L-P305 Lauingen

Ein halbes Jahrhundert Denkmalschutz in Lauingen

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter
„Heimathaus“ Lauingen
Wann: Sa., 28.09.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Rathaus Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17
Gebühr: kostenfrei

Unser Spaziergang zeigt eine Reihe beispielhafter Restaurierungen, aber auch Gefährdung und Vernachlässigung von Bausubstanz. Dabei wird deutlich, dass archivalische Vorarbeit oftmals teure amtliche Vorgaben überflüssig machen und so zur Akzeptanz von Denkmalschutzmaßnahmen beitragen kann. Umgekehrt ist auch die Verwaltung in der Pflicht!

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., 29.09.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10
(Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Die Neuausstattung des Martinsmünsters (1625/26) lässt uns einen Blick tun in die arbeitsteilige Produktion der Augsburger Malerwerkstatt Kager (Wiederholung des Termins vom 13.03.2024).

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

In alten Zeitschriften geblättert

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter
„Heimathaus“ Lauingen
Wann: So., 10.11.2024, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10
(Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Das Zeitungsarchiv in den Museumszellen hat einen bedeutenden Zuwachs erhalten durch ein Zeitschriftenkonvolut aus den 60er/ 70er Jahren. Der Blick zurück vergegenwärtigt uns

die alte Bundesrepublik: ihre Persönlichkeiten, ihre Kontroversen, ihren Lebensstil und ihre Traumwelten. Konfrontation und Protest kündigen sich bereits an.

veranschaulicht. Bei dieser Führung, die sich speziell an junge Familien mit kleinen Kindern (4 bis 8 Jahre) richtet, können einige Exponate näher betrachtet und auch in die Hand genommen werden, so dass Geschichte im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar wird.

Führungen in Wertingen

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

Kurs-Nr. Z-K630 Zusamtal

Leitung: Irene Wimmer
Wann: Fr., 11.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: vor Isa's Cafe, Augsburger Str. 2
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. Z-K631 Zusamtal

Leitung: Anton Stehle, Rechtspfleger a.D.
Wann: Fr., 11.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: vor Isa's Cafe, Augsburger Str. 2
Gebühr: 5,00 €

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

Kurs-Nr. Z-K632 Zusamtal

Der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Wertinger Schlosses: Führung für junge Familien

Leitung: Verena Heppner
Wann: So., 13.10.2024, 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, auch Ihre Kinder anzumelden.

Der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Wertinger Rathauses beschäftigt sich mit der Geschichte Wertingens und seiner Region von etwa 15000 vor Chr. bis heute. Anhand ausgewählter Objekte des Heimatmuseums wird diese Zeit

Wertinger Nacht 2024: Kurzführung: der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Wertinger Schlosses

Kurs-Nr. Z-K633 Zusamtal

Leitung: Rita Hilscher
Wann: Fr., 15.11.2024, 19:00 - 19:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. Z-K634 Zusamtal

Leitung: Verena Heppner
Wann: Fr., 15.11.2024, 20:00 - 20:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. Z-K635 Zusamtal

Leitung: Gabriele Stepan
Wann: Fr., 15.11.2024, 21:00 - 21:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Wertinger Rathauses beschäftigt sich mit der Geschichte Wertingens und seiner Region von etwa 15000 vor Chr. bis heute. Anhand ausgewählter Objekte des Heimatmuseums wird diese Zeit veranschaulicht. Bei dieser Kurzführung anlässlich der Wertinger Nacht werden ausgewählte Objekte näher betrachtet und deren Geschichte und Bedeutung erklärt.





KULTUR

Literatur

Kurs-Nr. W-K526 Wittislingen

Lesung aus „Moseka – Eine Geschichte“

Leitung: Liesse Ebengo
Wann: Sa., 21.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: 7,00 €

Erzählt wird von Moseka, einer Afrikanerin, die nach Deutschland kam und eine Ausbildung zur Altenpflegerin macht. Auf humorvolle Weise werden ihre Erlebnisse im Altenheim und ihre Bemühungen sich zu integrieren erzählt.

Kurs-Nr. W-K527 Wittislingen

Autorenlesung mit Liesse Ebengo

Leitung: Liesse Ebengo
Wann: Sa., 12.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: 7,00 €

Ein feministisches Buch, das in fünf Geschichten die Lebensumstände von Frauen in Kongo beleuchtet. Mit Kommentaren der Autorin. Diese Frauen stellen sich großen Herausforderungen, meistern diese und gehen gestärkt aus den Erlebnissen hervor.

Kurs-Nr. Z-X651 Zusamtal

Gerblingers Bücherherbst:

PERSÖNLICHE BUCHEMPFEHLUNGEN FÜR LANGE HERBST- UND WINTERABENDE

Leitung: Christine Gerblinger
Wann: Fr., 25.10.2024, 19:30 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Eintritt: 5,00 € (inkl. 1 Glas Wein). Vorverkauf bei der Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen, Tel.: 08272 2317, Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich, hier beträgt der Eintritt 8,00 €. Eine Anmeldung über die vhs Zusamtal ist nicht möglich.

Herzlich willkommen zu Gerblingers Bücherherbst! Verschiedene Leserinnen und Leser aus dem Wertinger Raum werden in der wohligen Atmosphäre der Buchhandlung Gerblinger eine



Auswahl an neu erschienenen Büchern aus unterschiedlichen Kategorien präsentieren. Zusammen mit einem Glas Wein und leckeren Snacks, auf die wir Sie herzlich einladen, können Sie ganz persönliche Buchempfehlungen genießen und den Rest um sich herum einfach vergessen. Bei Gerblingers Bücherherbst finden Sie Ihr Lieblingsbuch für lange Herbst- und Winterabende oder vielleicht auch schon ein passendes Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten.

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Mi., 06.11.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: kostenfrei, kleine Spende erbeten

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 Schweier, ehrenamtl. Mitarbeiterin
Wann: Do., 07.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: kostenfrei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt, u.a. von der Frankfurter Buchmesse, wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. Auch der ein oder andere Geschenktipp wird dabei sein. Den Abend lassen wir gemütlich bei einem Glas Wein, Saft o.ä. ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag wird gebeten. Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 25.10.2024.

Vorträge

Kurs-Nr. L-P325 Lauingen

Globale Klimagerechtigkeit: Arm gegen Reich

EIN VORTRAG ZUM SCHWERPUNKTTHEMA
DER FAIREN WOCHE 2024

Leitung: Frank Herrmann, Referent und Sachbuchautor
Wann: So., 22.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Stadeltheater Lauingen,
Wittelsbacher Platz, Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Der Klimawandel ist ein globales Problem. Doch die meisten Treibhausgase haben die reichen Industrienationen zu verantworten. Während sich aber dort zu wenig an der klimaschädlichen Lebensweise ändert, sind die Menschen im Globalen Süden immer stärker von den Auswirkungen der globalen Klimakatastrophe betroffen.

Der Vortrag geht auf den Zusammenhang von Wohlstand und CO₂-Ausstoß ein und erklärt, was Dürren, Feuer, Überschwemmungen und Stürme in ärmeren Ländern anrichten. Der Referent zeigt anhand von Beispielen, welchen Beitrag unter anderem der Faire Handel zur Umsetzung von Klimagerechtigkeit leistet, wie sich Unternehmen sowie die Politik einbringen müssen und warum wir alle einen Unterschied machen können, um das Entwicklungsziel 13 für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen umzusetzen. (Änderungen vorbehalten)

Zur Person: Frank Herrmann hat rund 20 Jahre in Lateinamerika gelebt, wo er unter anderem als Entwicklungsexperte und Reiseleiter tätig war. In dieser Zeit entstanden die Stefan Loose-Travel Handbücher „Peru/Westbolivien“ und „Guatemala“. Seine Erfahrungen vor Ort bildeten die Grundlagen für den Einkaufsratgeber „Fair einkaufen-aber wie?“ und das mit dem ITB Award ausgezeichnete „FAIRreisen -Handbuch für alle, die umweltbewusst unterwegs sein wollen“. Zuletzt erschien „Der Mächtigen Zähmung. Warum Konzerne klare Spielregeln brauchen“. Der Betriebswirt ist begeisterter Radfahrer und Erfinder der „Fairen Biketour“, einer Kombination aus Fahrradtour, Vorträgen zu nachhaltigen Themen und einer Spendenaktion für Kinder.

Kurs-Nr. L-P326 Lauingen

„Ötzi“ - Der Fund

DER SOHN DES FINDEREHEPAARS ERZÄHLT
VOM SENSATIONSFUND AUS DEM JAHR 1991

Leitung: Jörg Simon
Wann: Do., 17.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kolpinghaus Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 56, 1. Stock
Gebühr: 5,00 €

Am 19. September 1991 entdeckten das Nürnberger Bergsteigerehepaar Erika und Helmut Simon bei einer hochalpinen Tour in den Ötztaler Alpen eine Gletschermumie. Nach einigen Tagen war klar: dieser Fund ist eine archäologische Sensation! Jörg Simon, Sohn der Finder, erzählt die interessante und spannende Fundgeschichte anhand einer Bildpräsentation.

Kurs-Nr. Z-K650 Zusamtal

Traumtour durch Finnland und Schweden

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner
Wann: Mo., 11.11.2024, 19:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Festsaal, 1. OG
Eintritt: 5,00 €, keine Anmeldung erforderlich

Mit dem Wohnmobil fahren wir durch das frühlingshafte Schweden in den Großraum Stockholm. Dort bringt uns die Fähre in 8 Stunden hinüber nach Finnland. Die nächsten Tage besichtigen wir die Städte Turku und Helsinki, um im Anschluss daran das Landesinnere zu erkunden. Dazu gehören die vielen Seen, die dichten Wälder und auch die zerklüftete Schärenküste entlang der Ostsee. Wir lernen Finnland als ein Land kennen, das so viel unberührte Natur besitzt, so viel Ruhe ausstrahlt und mit der Einsamkeit zusammen ein Suchtpotential für den gestressten Mitteleuropäer darstellt. Wir folgen dem finnisch-schwedischen Grenzverlauf bis hinauf ins Fjell und weit über den Polarkreis hinaus. Wendepunkt unserer Tour ist die Stadt Tromsø in Norwegen. Entlang der norwegischen Westküste geht es wieder Richtung Süden. Hinter Trondheim

biegen wir in das Landesinnere ab und besichtigen u.a. die Erzstadt Røros. Zurück in Schweden setzen wir die Reise entlang des riesigen Vänernsees fort. Die letzten 10 Tage verbringen wir in malerischen Badeorten an der lieblichen Westküste Schwedens. Auch in Göteborg, Helsingborg und Malmö müssen wir gewesen sein. Es sind schöne und spannend anzusehende Städte. Danach endet unsere skandinavische Entdeckungstour mit einer Fährüberfahrt nach Deutschland.





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.**



Regionales

Kurs-Nr. Z-K652 Zusamtal

Red' m'r Schwäbisch: die 7 Schwaben

Leitung: Alfred Sigg
Wann: Mo., 14.10.2024, 19:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Festsaal, 1. OG
Eintritt: frei, keine Anmeldung erforderlich

Heute heißt es wieder „Red' m'r schwäbisch“. Dieses Mal wird nicht nur schwäbisch gschwätzt, nein, wir begeben uns sprichwörtlich auf eine Reise durchs Schwabenland vom Bodensee bis ins Ries und treffen auf die großen Taten der tapferen 7 Schwaben. Wie immer gibt es nur wahre Gschichtla, die Alfred Sigg mit einer großen Prise Humor präsentieren wird. Ein lockerer Austausch zwischen Teilnehmenden und Veranstaltern ist ausdrücklich erwünscht. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Abend - nicht nur für „echte“ Schwoba!

Virtuelle Stadtführung: Unsere Stadt Lauingen

Kurs-Nr. L-P321 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 12.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Fr., 15.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 17
Gebühr: kostenfrei

Lauingen von oben - alte sowie auch neue Luftbilder - alte Postkarten Ansichten - sowie auch aktuelle Bilder aus unserer Stadt, präsentiert mit geschichtlichem Hintergrund und Erklärung durch Stadtführer Otto Wagner.

Kleinkunst und Konzerte

Kurs-Nr. Z-X605 Zusamtal

13. Internationales Gitarrenfestival Wertingen

Künstlerische Leitung: Johannes Tonio Kreusch
Wann: Fr., 18.10.2024 bis So., 20.10.2024
Gebühr: Infos zu Eintrittspreisen und Workshop-Gebühren unter www.gitarrenfestivalwertingen.de. Dort finden Sie weitere Infos zu den Veranstaltungen, den KünstlerInnen sowie Kartenvorver-

kauf, Termine und Anmeldung zu den Workshops.

Veranstalter: Stadt Wertingen und der Förderverein Gitarrenfestival Wertingen

Das Internationale Gitarrenfestival Wertingen geht in seine 13. Auflage. Klassik, Fingerstyle, Gypsy Swing, Jazz, Pop und mehr sind von Freitag, 18. Oktober bis Sonntag, 20. Oktober in Wertingen zu erleben. Stimmungen, Musikrichtungen, Techniken - die Gitarre ist eines der vielseitigsten Instrumente überhaupt. Am Festivalwochenende bringen die Stars der internationalen Gitarrenszenen die ganze Bandbreite des Instruments auf die Bühne. Parallel laden hochkarätige Workshops mit den auftretenden KünstlerInnen und namhaften GastdozentInnen dazu ein, die eigene Technik und das eigene Repertoire zu erweitern und einen gemeinsamen Auftritt am Sonntag-Vormittag zu erarbeiten. Zusätzlich zu den öffentlichen Konzerten wird am Freitag-Vormittag ein Konzertprogramm speziell für Wertinger SchülerInnen durchgeführt.

13. Internationales GITARREN FESTIVAL Wertingen

Das Programm im Überblick:

Konzerte

- Fr., 18.10.24, 19:30 Uhr, Stadthalle Wertingen: Yuliya Lonskaya: Gitarre und Gesang
- Fr., 18.10.24, 21:00 Uhr, Stadthalle Wertingen: Hommage Jiri Vodicka & Pavel Steidl: Violine & Gitarre
- Sa., 19.10.24, 19:30 Uhr Stadthalle Wertingen: José Carlos Gómez: Flamenco
- Sa., 19.10.24, 21:00 Uhr, Stadthalle Wertingen: Joscho Stephan Trio: Gypsy Swing
- So., 20.10.24, 11:00 Uhr, Aula der Grundschule Wertingen: Konzert der Workshopteilnehmer
- So., 20.10.24, 14:00 Uhr, Aula der Grundschule Wertingen: Rising Stars: Benno Panhans

Workshops

- Klassik: Dozent: Pavel Steidl
- Klassik: Dozentin: Yuliya Lonskaya
- Brazil/Klassik: Dozent: Ahmed El Salamouny
- Fingerstyle: Dozent: Adam Rafferty
- Flamenco: Dozent: José Carlos Gómez
- Jazz-Gitarre/Improvisation: Dozent: Paul Brändle
- Ensemble, Klassik und Grundlagen der Gitarrentechnik: Dozent: Johannes Tonio Kreusch



Kleinkunstbühne Lauterbach

Kurs-Nr. Z-X610 Zusamtal

Lichtblick:

SOLOKABARETT MIT MICHAEL ALTINGER

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 28.09.2024, 20:00 Uhr
Wo: Turnhalle Lauterbach, Schulstr. 18
Eintritt: 21,00 €

Wir haben nur diese Welt. Und sie heißt Strunzenöd. Seit zwei Kabarettprogrammen versucht Michael Altinger, diese Welt zu retten. Mit „Lichtblick“ kommt es endlich zum finalen Show-down. Wird es ein Happy-End geben? Aber für wen? Doch hoffentlich für die Guten. Denn das sind wir. Schließlich sind wir für das Tempolimit, weil wir freiwillig keine 130 km/h auf der Autobahn fahren würden. Wir sind für einen Urlaub mit dem Wohnmobil, weil das weniger Emissionen erzeugt als ein Privatjet. Und unsere Kinder haben wir so erzogen, dass sie die Politiker zwingen werden, für uns das Wetter zu retten. Altinger ist der Lichtblick, der dieser Welt nochmal eine Chance gibt. Denn es geht um alles. Und er ist gut munitioniert, mit Worten, Willen und Wurstsalat. Und gemeinsam mit dem Gitarristen Andreas Rother entwickelt er auch den richtigen Sound, den eine erfolgreiche Endzeitschlacht verlangt. Lassen Sie sich den besten Altinger, den es je gab, nicht entgehen. Sie würden es bereuen!



Kurs-Nr. Z-X611 Zusamtal

Wohlauf, die Luft geht frisch und rein...

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Mi., 23.10.2024, 20:00 Uhr
Wo: Pfarrhof Lauterbach, Deutschordensstr. 5
Eintritt: frei, um Spenden wird gebeten

Eine literarisch-musikalische Reise durch die Heimat im Rahmen der Kulturwoche der Gemeinde Buttenwiesen. Was ist

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 Naturlanden 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



Heimat? Dazu gibt es eine Reihe von geschichtlichen, philosophischen und volkskundlichen Abhandlungen, die an diesem Abend nur den Rahmen für Lieder, Musikstücke, Gedichte und Erzählungen bilden sollen. Mit Bürgermeister Hans Kaltner am Akkordeon, dem Trio Dreiklang mit Teresa, Paulina und Johanna Wech aus Lauterbach, dem Gedichterezipitator Gerhard Schmidt aus Laugna und Helmut Sauter als Moderator werden Stationen der Heimat wie das Donauried, die Donaulandschaft und das Bayernland bis hin zur Heimat, wie sie deutsche Dichter und Denker in Wort und Schrift festgehalten haben, aufgesucht. Auch die heimatliche Natur und Kultur spielen in Liedern und Texten eine wichtige Rolle, die Traditionen genauso widerspiegeln wie menschliche Erfahrungen, Wünsche und Sehnsüchte. Natürlich gibt es immer wieder Gelegenheit zum Mitsingen. Auch der Humor kommt nicht zu kurz. Das historische Deutschordensschloss Lauterbach bietet allen Interessenten für einen besonderen Abend eine Heimat zum Wohlfühlen. Nach Abzug der Unkosten gehen Spenden in den Unterhalt des historischen Pfarrhofs. Saalöffnung erfolgt um 19:30 Uhr. Für Getränke ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Kurs-Nr. Z-X612 Zusamtal

ISARA RAPIDUS

MUSIKKABARETT, INDIE-POP, JAZZ UND NEUE VOLKS-
LIEDER MIT DEM TRIO JOSEF BRUSTMANN, SEBASTIAN
HORN UND BENNY SCHÄFER

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 16.11.2024, 20:00 Uhr
Wo: Landgasthof Stark, Alte Str. 4, Gottmannshofen
Eintritt: 19,00 €

Eine außergewöhnliche „Supergroup“ hat sich da zusammengetan. Josef Brustmann war jahrelang mit Tuba, Kontrabass und Cello beim Bairisch Diatonischen Jodelwahnsinn und bei der Monaco Bagage auf Tour. Und dabei mehrmals, auch mit Soloprogramm, bei der Kleinkunstbühne Lauterbach. Sebastian Horn spielte, textete und sang bei der Band Bananafishbones und ab 2012 bei „Dreiviertelblut“. Seine musikalische Bandbreite reicht von Indie-Pop über Rock bis zur bairischen Volksmusik. Benny Schäfer kam über den Jazz zu „Dreiviertelblut“ und zu „Brustmanns Lust“. So hat er die beiden miteinander und sich selbst mit ihnen verbandelt. Drei ganz unterschiedliche musikalische Biographien, die jetzt all ihre Erfahrung und all ihr Können auf der Bühne zusammenführen. Ein Drei-Männer-Gesang, mächtig

und wunderschön zur Zither, Gitarre und zum Bass. Sie singen eigene neue Lieder, die das Leben schreibt. Doch ihre Vorliebe gilt alten bayerischen Volksliedern, die etwas Geheimnisvolles und Magisches, aber auch Abgründiges und Erotisches haben. Und diese ganze Bandbreite, diese zauberhafte Schönheit und urwüchsige Kraft der Lieder zeigen sie in ihrem Programm ISARA RAPIDUS. Versäumen Sie diese einmalige Premiere im Wirtshaus Stark nicht - Ihr Gemüt und Ihre Seele werden Ihnen dankbar sein!

Kurs-Nr. Z-X614 Zusamtal

In Erwartung... Geschichten, Lieder und Musik zur Vorweihnachtszeit

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach
Wann: Sa., 14.12.2024, 20:00 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17
Eintritt: 17,00 €, Infos zum Kartenvorverkauf sh. S. 18

Geschichten, Lieder und Musik zur Vorweihnachtszeit präsentieren der Bocksberger Viergesang, das Lanziger Trio, das Wertinger „Urgestein“ Alfred Sigg und einheimische Erzähler. Die Vorweihnachtszeit ist eine Zeit besonderer Stimmung und Besinnung, traditioneller Bräuche und der Vorfreude auf Weihnachten. Im Mittelpunkt des Abends stehen fröhliche und besinnliche Lieder des Bocksberger Viergesangs, die exzellente Instrumentalmusik des Lanziger Trios und humorvolle Geschichten und Anekdoten über die „stade Zeit“, gesammelt und authentisch erzählt vom Wertinger „Urgestein“ Alfred Sigg. Humorvolle Erzählungen namhafter bayerischer Schriftsteller (Oskar Maria Graf, Josef Maria Lutz, Helmut Eckl) stimmen ebenso heiter auf die kommende „stade Zeit“ ein. Wer dem Trubel der Vorweihnachtszeit zwei Stunden entfliehen will, ist an diesem Abend im Zehentstadel bestens aufgehoben. Humor, Spaß und Vorfreude auf die kommende Weihnachtszeit sind garantiert.

Ulmer Neujahrskonzert

Kurs-Nr. G-K108 Gundelfingen

Ulmer Neujahrskonzert Kat. I

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 19.01.2025, 17:30 - 22:30 Uhr
Wo: Theater Ulm
Gebühr: 63,00 € (für Fahrt und Karte Kat. I Parkett)

Kurs-Nr. G-K109 Gundelfingen

Ulmer Neujahrskonzert Kat. II

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 19.01.2025, 17:30 - 22:30 Uhr
Wo: Theater Ulm
Gebühr: 58,00 € (für Fahrt und Karte Kat. II Rang)

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2025 - auf musikalische Art im Theater Ulm. Es hat sich gezeigt, dass GMD Felix Bender nicht nur beliebte Klassiker leidenschaftlich interpretiert, sondern mit seinem Orchester stets eigene Akzente setzt. Aufregend, spannend und unterhaltsam ist das... Kommen Sie ins Theater Ulm, die Neujahrskonzerte erleichtern den Einstieg ins Neue Jahr.

Philharmonische Orchester der Stadt Ulm

Dirigent: GMD Felix Gender

Moderation: Benjamin Künzel

Ablauf:

17.30 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg
in Dillingen und Lauingen

19.00 Uhr Beginn der Vorstellung

21.30 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Dirr-Reisen

Anmeldungen sind verbindlich, Eintrittskarten werden nicht zurückgenommen!

Theater

Kurs-Nr. G-K105 Gundelfingen

Theater Ulm Aboservice der vhs Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost
Wann: Oktober 2024 bis
Juli 2025
Gebühr: Preise sind abhängig
von der Art des Abos

Das Besucherring-Abo bietet Vorstellungen am Mittwoch, Freitag, Samstag und Sonntag an.

Freitags bringt ein Bus mit Zustieg in Dillingen, Lauingen und Gundelfingen die Theaterbesucher nach Ulm.



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



Wählen Sie aus: im Besucherring-Abo gibt es 7 Vorstellungen aus allen drei Sparten. Das Musiktheater-Pur-Abo zeigt 4 Aufführungen.

5 verschiedene Preisgruppen stehen zur Auswahl.

Das Programm für die Spielzeit 2024/25 liegt in der Gundelfinger Geschäftsstelle auf und wird auf Wunsch gerne zugesandt.

Der Spielplan sieht folgende Aufführungen vor:

Musiktheater:

- „Der Freischütz“ (Musik von Carl Maria von Weber)
- „Otello“ (Musik von Giuseppe Verdi)
- „Maria Stuarda“ (Musik von Gaetano Donizetti)
- „Le Petit Pauvre D'Assise“ (Musik von Charles Tournemire)
- „Blues Brothers“ (Musical nach Dan Aykroyd und John Landis)

Tanztheater:

- „Carmen_Requiem“ von Annett Göhre und Ihsan Rustem
- „Le Sacre du Printemps“ von Annett Göhre

Schauspiel:

- „Madonnen“ von Amanda Lasker-Berlin
- „James Brown trug Lockenwickler“ von Yasmina Reza
- „Mutter Courage und ihre Kinder“ von Bertold Brecht
- „Bunbury“ Komödie von Oscar Wilde

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

Ausstellungen

Kurs-Nr. Z-X625 Zusamtal

LEBEN UND KUNST – EIN RÜCKBLICK Werkschau von Burga Endhardt

- Leitung:** Städtische Galerie Wertingen
Wann: 29.09. bis 27.10.2024
Wo: Städtische Galerie Wertingen, Schulstr. 10
Öffnungszeiten: Mo - Fr 08 - 12 Uhr / Mo - Mi 14 - 17 Uhr /
Do 14 - 18 Uhr / So 14 - 17 Uhr
Eröffnung: So., 29.09.2024 um 11:15 Uhr im Festsaal des Wertinger Schlosses, Schulstr.12
An jedem Sonntag, auch am Feiertag (03.10.), finden um 15 Uhr Führungen durch die Ausstellung statt.
Eintritt: frei, keine Anmeldung erforderlich

Die Werkschau „Leben und Kunst - ein Rückblick“ der 2019 verstorbenen Burga Endhardt umfasst Zeichnungen und Malerei der Jahre 1996 – 2018. Von kleinen zarten Tagebuchblättern über Graphitarbeiten auf Transparentpapier bis zur großformatigen Malerei auf Leinwand, von Landschaft, Kleidern hin zu abstrakten Motiven spannt die Ausstellung einen weiten Bogen über die unterschiedlichen Schaffensphasen der Künstlerin.

Kurs-Nr. G-K120 Gundelfingen

„Figürliche Abstraktionen“ mit de brezger, Ulla Hommel- Fröhle und Claudia Hetzel-Zink

- Wann:** Do., 03.10. - So., 13.10.2024
13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Bleichstadel Gundelfingen, Obere Bleiche 2
Gebühr: Eintritt frei

Willkommen in der faszinierenden Welt der figürlichen Abstraktionen! Unsere aktuelle Ausstellung entführt Sie in eine vielschichtige Welt voller Formen und Gestalten. Erleben Sie, wie Künstler Figuren durch das Spiel von Linien, Farben und Texturen verwandeln, um eine neue Dimension der Wahrnehmung zu schaffen. Die Werke dieser Ausstellung fangen die Essenz des Dargestellten ein und lösen es von seiner konkreten Form. So entstehen geheimnisvolle und unbekannte Welten. Jedes Kunstwerk lädt Sie ein, die Grenzen des Vertrauten zu überschreiten und neue Wege des Sehens zu erkunden. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren!

Die Vernissage findet am Mittwoch, 02.10. um 18:00 Uhr statt.

Kurs-Nr. Z-X620 Zusamtal

Artothek Wertingen

- Leitung:** Ursula Geggerle-Lingg
Wann: jeden 1. Sonntag des Monats von 10-13 Uhr
Ferienregelungen unter www.wertingen.de
Wo: Städtische Galerie Wertingen, Schulstr. 10
Ausleihgebühr (für 3 Monate):
kleine Bilder: 5,00 €
große Werke: 8,00 €

In der Artothek in Wertingen kann sich jeder Interessent Originalkunstwerke, Originaldrucke und Kleinplastiken der zeitgenössischen Kunst für drei Monate ausleihen. So haben Sie die Möglichkeit, moderne Kunst in Ihren eigenen vier Wänden kennenzulernen. Mittlerweile befinden sich rund 370 Bilder im Repertoire. Die meisten Gemälde und Grafiken stammen von noch lebenden Künstlern, doch gibt es auch Werke von Joan Miró oder Max Bill. Durch den Kauf von neuen Bildern wird ständig der Bestand an Kunstwerken für Sie erweitert. Die Artothek der Stadt Wertingen öffnet jeden ersten Sonntag im Monat von 10:00 bis 13:00 Uhr ihre Pforten. In dieser Zeit können Kunstwerke ausgeliehen und nächste Termine vereinbart werden. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Ansprechpartnerin für Fragen und Anmeldung ist Frau Ursula Geggerle-Lingg: Tel. 0 82 72 / 89 93 25.

Charlotte und Hermann BUHL STIFTUNG

Matinée im Schloss

Sonntag, 22. September*
Sonntag, 27. Oktober
Sonntag, 22. Dezember

jeweils 10.30 Uhr

Festsaal im Schloss Wertingen

Wahlweise mit 3-Gang Menü in
der Wertinger Schmankerlstube.

Vorverkauf:

Büro der Buhl Stiftung
Zusmarshäuser Straße 3, 86637 Wertingen
Gerblinger, Wertingen
Marktplatz 14, 86637 Wertingen
oder: www.wertinger-festspiele.de

Tickets:

Konzert € 19
Konzert & Menü € 49

*nur ohne Essen buchbar.

folge uns!



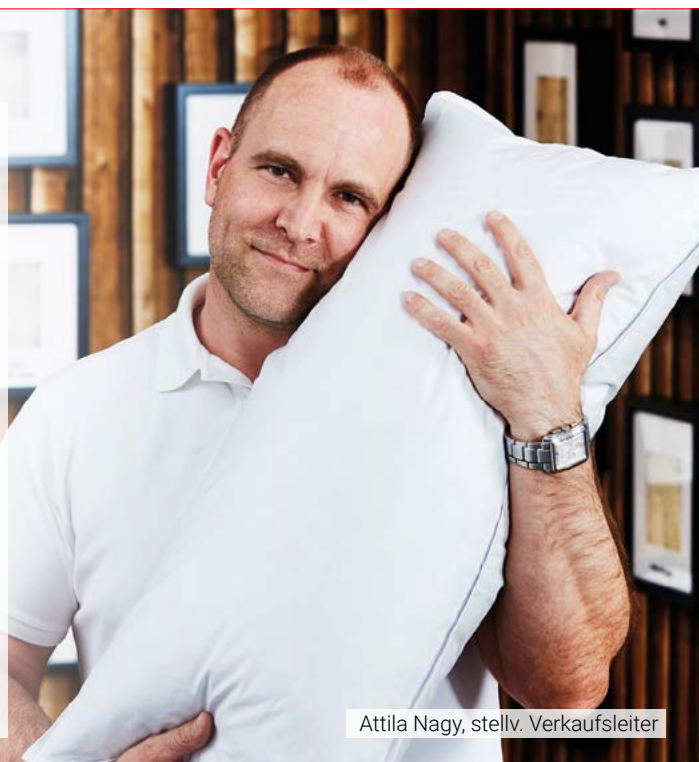
Erwin Müller®

WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

Einfach zum Reinkuscheln...

... sind unsere tollen Produkte rund ums Schlafen und Wohnen für Ihr Zuhause. Wir beraten ganz nach individuellen Bedürfnissen und nehmen uns gern Zeit für Sie. So haben Sie lange Freude an den hochwertigen Materialien und der tollen Qualität Ihrer neuen Wohntextilien.

Besuchen Sie unser Fachgeschäft
in Buttenwiesen, wir freuen uns auf Sie.



Attila Nagy, stellv. Verkaufsleiter

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

Kurs-Nr. Z-X622 Zusamtal**Heimatmuseum
der Stadt Wertingen**

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

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

Sammlungen:

- Vor- und Frühgeschichte des Wertinger Raums, z.B. Ausgrabungsfunde aus der alamanischen und römischen Zeit in den Gang-Vitrinen
- Stadtgeschichte/Handwerk und Zünfte in den beiden Untergeschossen
- Landwirtschaft (bäuerliche Geräte aus mehreren Jahrhunderten) im 2. UG
- Bäuerliche und bürgerliche Wohnkultur im 1. UG
- Volkskunst, sakrale Kunst
- Erinnerungsstücke aus dem Jahr 1906 von der Afrika-Reise Richard Kalkhofs im 1. UG
- Waffen und Ausrüstungsgegenstände von der napoleonischen Zeit bis zum Zweiten Weltkrieg im 1. UG

Kurs-Nr. Z-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 Ge-

räte), 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, Musiktischen, Grammophone, Plattenspieler (der älteste stammt aus den 1920er Jahren) und Hunderte von Schallplatten - von Schellack bis Vinyl. Die Geräte sind größtenteils funktionstüchtig.

Jeden dritten Sonntag im Monat können die Ausstellungsstücke und Objekte kostenfrei besichtigt werden. Ab 15 Uhr gibt es kostenfreie Vorträge rund um die Themen Radio und Telefon. Verpassen Sie auch nicht unser Museumsradio, das in loser Folge auf Mittelwelle 801 KHz zu empfangen ist. Termine und weitere Infos zu den Vorträgen sowie rund ums Wertinger Radio- und Telefonmuseum gibt es im Internet unter www.radiomuseum-wertingen.de

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

Finanzen, Recht und Beratung

Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal

Einführung ins Online-Banking

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 11.12.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
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.

Einbruchschutz Ein Informationsabend der Kriminalpolizei

Kurs-Nr. W-P503 Wittislingen

Leitung: Kriminalpolizeiinspektion
Wann: Mi., 23.10.2024, 18:00 - 19:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. L-P300 Lauingen

Leitung: Kriminalpolizeiinspektion
Wann: Mi., 11.12.2024, 18:00 - 19:15 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: kostenfrei

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

cherheitsmaßnahmen für Ihr Haus oder Ihre Wohnung. Der Vortrag dauert etwa eine Stunde und ist kostenlos.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Kurs-Nr. Z-P605 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 09.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Festsaal, 1. OG
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. G-P118 Gundelfingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 23.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. W-P500 Wittislingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 06.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-P606 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Di., 19.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4, Kaisersaal (barrierefrei zugänglich)
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. L-P330 Lauingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 27.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Aula
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.



Hilfe durch den Pflege-Dschungel

Kurs-Nr. Z-P607 Zusamtal

Leitung: Martina Meitingner, Eleonore Flickinger, Angelika Spinnler, Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes im Landkreis Dillingen
Wann: Mi., 20.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Festsaal, 1. OG
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. L-P331 Lauingen

Leitung: Martina Meitingner, Eleonore Flickinger, Angelika Spinnler, Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes im Landkreis Dillingen
Wann: Mi., 22.01.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Aula
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung

Der Vortrag informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung und zeigt Wege auf, wie die Leistungen genutzt werden können. Von der Beantragung der Leistungen über den Pflegegrad bis hin zu Geld- oder Sachleistung sowie Verhinderungspflege und Entlastungsleistungen für pflegende Angehörige. Gewinnen Sie zusätzlich Kenntnisse und lernen Sie die Orientierungsmöglichkeiten durch den Pflege-Dschungel kennen.

Kurs-Nr. W-G526 Wittislingen

Daheim statt Heim

Leitung: Melanie Gulde, Alltagsbegleiter Dillingen
Wann: Do., 26.09.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 8,00 €

Unter dem Motto „Daheim statt Heim“ bieten wir individuelle Unterstützung und Betreuung an, die es Ihnen ermöglicht, in Ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben und dennoch die benötigte Hilfe zu erhalten. Unsere Leistungen umfassen unter anderem: Persönliche Betreuung und Gesellschaft, Unterstützung im Haushalt und bei Erledigungen, Begleitung zu Arztterminen und Freizeitaktivitäten, Entlastung von pflegenden Angehörigen. Ein weiterer Schwerpunkt des Abends wird die Aufklärung über die Hilfestellung bei der Beantragung von Ein- bzw. Höherstufungen und Leistungen der Pflegekassen.

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 Pseudokrapp, 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!

Kurs-Nr. W-G530 Wittislingen

Erste-Hilfe-Kurs Ü55 – Dafür ist man nie zu alt

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Fr., 15.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 30,00 €



Wenn ein Mensch in Not gerät, sollte man auch als ältere Person Erste Hilfe leisten. Aber wissen Sie noch, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird und nicht mehr ansprechbar ist? Oder was es zu beachten gilt, wenn eine Person plötzlich nicht mehr richtig atmen kann und sich ans Herz fasst? Wenn Sie diese Fragen mit „nein“ beantworten und auch nicht mehr wissen, wie man einen Menschen in die stabile Seitenlage bringt oder wie die Herzdruckmassage funktioniert, ist eine Auffrischung ratsam. In einem Erste-Hilfe-Kurs erfahren Sie, worauf es im Notfall ankommt, und wappnen sich für den Ernstfall.

Dies ist ein Erste-Hilfe-Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Besprochen und geübt werden vor allem Notfälle, die im Alter auftreten können.

In der Pause werden Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Erste Hilfe

Kurs-Nr. W-G529 Wittislingen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Sa., 19.10.2024, 10:00 - 14:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 30,00 €

Pädagogik / Psychologie

Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal

Mit-mach-Märchen

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3 Termine: Di. 05.11.2024, Di. 03.12.2024, Di. 07.01.2025, 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. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de
Bitte mitbringen: Malutensilien, Bastelutensilien.

Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal

Malen mit Achtsamkeit

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3 Termine: Di. 12.11.2024, Di. 10.12.2024, Di. 14.01.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
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. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de
Bitte mitbringen: Malutensilien, Bastelutensilien.

Ahnenforschung und Brauchtum

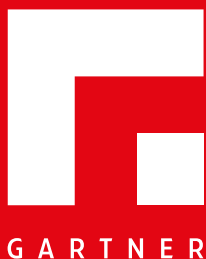
Kurs-Nr. G-P120 Gundelfingen

Ahnenforschung für Einsteiger

Leitung: Manfred Wegele, Vorsitzender des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde (BLF)
Wann: 2 Abende, Mi., 06.11. und 13.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 19,00 €

Ahnenforschung boomt. Interessieren Sie sich auch für die eigene Familiengeschichte? Wir helfen Ihnen beim Einstieg! Der Kurs geht auf folgende Fragen und Punkte ein:

- Was ist ein Stammbaum, eine Ahnentafel oder eine Nachfahrentafel?
- Woher bekomme ich Informationen?
- Recherche in der eigenen Familie, Sicherung von Bilddokumenten u. Urkunden
- Recherche in Standesämtern, Stadtarchiven (mit Quellenbeispielen)



**Werde Teil
unseres
Teams.**



AUSBILDUNGSSTART 2025

- » Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- » Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- » Mechatroniker (m/w/d)
- » Oberflächenbeschichter (m/w/d)
- » Industrieelektriker (m/w/d)

Ausbildung mit Profil

Weitere Informationen zu unseren Praktika und Ausbildungsberufen 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)

- Recherche in Kirchenbüchern (mit Quellenbeispielen)
- Recherche in weiteren Archiven (mit Quellenbeispielen)
- Wie kann man die Ergebnisse sinnvoll und übersichtlich darstellen?
- Probleme mit dem Lesen alter Texte. Woher bekomme ich Hilfe?

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Kurs-Nr. W-P506 Wittislingen

Vergangenheit entschlüsseln: Die alte deutsche Schreibschrift

Leitung: Dr. Erich Wengenmayr
Wann: 3 x ab Mo., 18.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: 23,00 €

Wer sich aus heimat- oder familiengeschichtlichem Interesse mit alten Schriftstücken beschäftigt, kommt an der deutschen Schrift nicht vorbei. Kirchenbücher, Standesamtseinträge, Tagebücher, Briefe, Kochrezept und viele andere mehr sind bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts überwiegend in dieser Schriftart verfasst. Der Kurs vermittelt das nötige Rüstzeug, um derartige Texte mit etwas Übung und Geduld zu entziffern. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mitglieder des Heimatverein Wittislingen e.V. erhalten eine Ermäßigung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. W-P504 Wittislingen

Schafkopf für Anfänger

Leitung: Werner Wenger
Wann: 3 x ab Do., 10.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 5,00 €

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

Die Kursgebühr geht als Spende an Ärzte ohne Grenzen

Astronomie

Kurs-Nr. G-X201 Gundelfingen

Volkssternwarte Gundremmingen

ASTRONOMIE ALS HOBBY

Leitung: Franz Keller
Wann: 4 x ab Mi., 09.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen
Gebühr: 4,00 € je Abend, vor Ort zu bezahlen

Der Kurs wendet sich an Einsteiger und Interessierte im Bereich Amateurastronomie. Themen sind unter anderem: Orientierung am Himmel, unser Sonnensystem, Sterne, Planeten und weitere Himmelsobjekte selbst beobachten, Umgang mit Feldstecher und Teleskop, Fotografie des Nachthimmels. Anmeldung direkt bei der Sternwarte, Tel. 08221/33122 oder per Mail: info@volkssternwarte-gundremmingen.de

Kurs-Nr. G-X202 Gundelfingen

Volkssternwarte Gundremmingen

TAG DER OFFENEN TÜR

Leitung: Franz Keller
Wann: Sa., 19.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Am 19. Oktober 2024 laden Sternwarten und Astronomievereine in ganz Deutschland dazu ein, die Welt der Sterne mit den eigenen Augen zu erkunden – zur besten Sichtbarkeit des Ringplaneten Saturn, mit dem Mond in der Nähe der Plejaden und dem Kometen C/2023 A3 (Tsuchinshan-ATLAS) am Abendhimmel.

Anmeldung direkt bei der Sternwarte, Tel. 08221/33122 oder per Mail: info@volkssternwarte-gundremmingen.de

Natur / Garten / Umwelt

Kurs-Nr. G-P201 Gundelfingen

Faszination Honigbiene

Leitung: Hannes Wenger, Imker
Wann: Mo., 30.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Die Honigbiene, eines unserer wichtigsten Insekten. Den Teilnehmer*innen wird Wissenswertes über die Biologie der Honigbiene vermittelt und ein Einblick in die Grundlagen der Bienenhaltung und Imkerei gegeben. Dabei stehen auch Themen wie „Bienengesundheit“ und „Bienenprodukte“ auf dem Programm.

Auch der Blick in einen Bienenstock und die jahreszeitlich anstehenden Arbeiten am Volk werden gezeigt. Dabei richtet sich der Kurs sowohl an Interessierte, die Einblicke in das Leben





- Pulverbeschichtung
- Sandstrahlen
- Autolackiererei

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



Malerfachbetrieb
FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ
FASSADENSANIERUNGEN



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

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



**Starke Auswahl -
starke Preise!**



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

Bei uns finden Sie:

Knusprige Oblaten
Feine Waffeln
Schokoladenspezialitäten
Geschenkpäckchen
Kerzen und Wachswaren
Dekorative Geschenke

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



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



der Bienen gewinnen möchten, als auch an Menschen, die selber die Imkerei als Hobby betreiben möchten. Dass Honig nicht gleich Honig ist, wird spätestens dann klar, wenn die Teilnehmer*innen die unterschiedlichen Sorten vor Ort kennenlernen und natürlich auch probieren dürfen.

Kurs-Nr. W-P502 Wittislingen

Gärtnern ohne Chemie

Leitung: Michael Winter
Wann: Di., 10.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markt 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 Effektiven Mikroorganismen
- Warum viele Schädlinge, wie z.B. Schnecken, durch den Einsatz von EM mit der Zeit arbeitslos werden
- Unterschied zwischen mit EM 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, Biotopen mit EM-Keramik

Kurs-Nr. G-P200 Gundelfingen

Schnittkurs für Obst- und Ziergehölze

Leitung: Anton Wohlhüter
Wann: Sa., 01.03.2025, 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.



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., 19.10.2024, 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.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Skript (ca. 5,00 €), Schreibzeug, 1 Kleidungsstück zur gemeinsamen Begutachtung von Farbe und Stil! Als Tauschbörse können Accessoires wie z.B. Schmuck, Tücher, Taschen etc. mitgebracht werden.

Rund ums Tier

Gesunde und artgerechte Pflege von Hund und Katze

Kurs-Nr. Z-P635 Zusamtal

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Mi., 09.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. W-P505 Wittislingen

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 24.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 16,00 €

Durch bewusste Ernährung, liebevolle Pflege und artgerechte Haltung können Sie die Lebensqualität und das Wohlbefinden Ihrer Haustiere nachhaltig fördern. Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für die Gesundheit unserer Haustiere. Gute Pflege und artgerechte Haltung beinhalten auf Ihr Haustier abgestimmte Bewegung, geistige Beschäftigung sowie regelmäßige Gesundheits-Checks, die auch vom Tierhalter selbst durchgeführt werden können. Ein wichtiger Aspekt der Gesundheit ist auch die Parasitenprophylaxe, wobei wir im Kurs natürliche Schutzmaßnahmen gegen Flöhe, Zecken und Würmer besprechen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Drohnenkurs

Drohnenkurs – UAS - Unmanned Aircraft System

INFORMATIONEN ZUM EINSATZ UND ERSTE FLUGVERSUCHE

Kurs-Nr. G-B240 Gundelfingen

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 04.10.2024, 13:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Kurs-Nr. L-B320 Lauingen

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 11.10.2024, 13:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Drohnen sind nicht nur cool, sondern bieten auch ein riesiges Potenzial für private Abenteuer und geschäftliche Innovationen. In unserem Workshop tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Drohnen und bringen Ihnen die aktuellen EU-Verordnungen und Regeln bei, die sowohl in Deutschland als auch im Rest Europas gelten.

Aber das ist noch nicht alles: Nachdem Sie die theoretischen Grundlagen beherrschen, laden wir Sie ein, Ihre ersten Flugversuche in unserem Drohnensimulator zu unternehmen. So



sind Sie bestens vorbereitet, um dann mit unserer DJI Mini 3 Pro in die Lüfte zu steigen und Ihre Drohnen-Träume wahr werden zu lassen! Dazu unternehmen wir einen kleinen Spaziergang zu einer geeigneten Grünfläche.
Teilnahme ab 16 Jahren.

Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V.



Kurs-Nr. L-X303 Lauingen

6. Lauinger Klaviertage

Wann: Do., 05.09. - 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 Rathausaal 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)



Kurs-Nr. L-X304 Lauingen

Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung

„TASSILO, KORBINIAN UND DER BÄR – BAYERN IM FRÜHEN MITTELALTER“

Wann: Sa., 28.09.2024, 07:00 - 22:00 Uhr

Anmeldeschluss: 31.08.2024

Anmeldung und Information: Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de, Tel. 09072/2205
(Änderungen vorbehalten)

Kurs-Nr. L-X305 Lauingen

Kulinarischer Stadtspaziergang mit Walter Manz

Wann: Fr., 18.10.2024, 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 04.10.2024 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-X308 Lauingen

Martinsspiel

MIT NUSSMÄRTELBEGLEITUNG UND LATERNENUMZUG

Wann: Mo., 11.11.2024, ab 18:00 Uhr

Wo: Treffpunkt. Marktplatz

Kurs-Nr. L-X306 Lauingen

Schwätz m`r schwäbisch

Wann: Sa., 23.11.2024, 14:00 - 16:30 Uhr

Wo: Aula der Berufsschule Lauingen

Gebühr: Spenden werden erbeten

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

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

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



Kurs-Nr. G-X205 Gundelfingen

Brennende Schönheiten

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: So., 22.09.2024, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Reisensburg, Parkplatz Sportplatz
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Führung an der Landmarke Donaumoos

Kurs-Nr. G-X206 Gundelfingen

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 08.11.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Landmarke Donaumoos
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Kurs-Nr. G-X207 Gundelfingen

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 17.01.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Landmarke Donaumoos
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Kurs-Nr. G-X208 Gundelfingen

Nordische Gäste im DonAuwald

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: Sa., 15.02.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Exkursion zu den Wasservögeln am Faiminger Stausee
Es ist ein ganz besonderes Schauspiel im Frühling und Herbst: Der prächtig schimmernde Kormoran, der majestätische Seeadler, der gesprächige Singschwan, der seltene Gänsesäger und viele weitere Wat- und Wasservögel machen am Faiminger Stausee Station. Mehrere zehntausend Vögel rasten dort auf ihrem Weg- und Hinzug zu ihren Brutplätzen im Norden Europas. Für Vogelliebhaber die Gelegenheit, die Tiere „live“ auf dieser Exkursion zu erleben!

Kurs-Nr. G-X209 Gundelfingen

Winterliche vogelkundliche Exkursion

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 23.02.2025, 09:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Birkenried
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

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. Entdecken Sie dieses Naturparadies zur winterlichen Zeit und lernen Sie die niedermoortypischen Vögel und ihren Lebensraum kennen. Vom Beobachtungsturm aus gewinnen Sie neue Perspektiven. Bitte bringen Sie, wenn möglich, Ihr Fernglas mit.



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



Kurs-Nr. G-X216 Gundelfingen

Gemüsegarten der Zukunft

Leitung: Susanne Kröner
Wann: Do., 10.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7,
89431 Bächingen
Gebühr: 7,00 €

Du möchtest deinen Garten fit für die Zukunft, mit all ihren Klimaveränderungen, machen? Du träumst von einem vielfältigen Garten in puncto Gemüse und willst gleichzeitig den Lebensraum für Tiere erhalten? Am besten alles ohne Chemie, naturnah, ertragreich und idealerweise möglichst pflegeleicht – unter diesem Motto wollen wir im Vortrag verschiedene Techniken, Tipps und Tricks kennenlernen und sehen was möglich ist!

Kurs-Nr. G-X217 Gundelfingen

Weidenkorbflechten

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Fr., 11.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr und
Sa., 12.10.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7,
89431 Bächingen

Gebühr: 96,00 € zzgl. 10,00 € Material

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

Kurs-Nr. G-X218 Gundelfingen

Tee olé - Kräutertee Workshop

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Di., 22.10.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7,
89431 Bächingen
Gebühr: 29,00 €

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

Berufseinstieg bei GTG

Wir bilden die Profis für morgen aus!



- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Industriekaufmann/-frau
- Mechatroniker/-in
- Verfahrensmechaniker/-in (M/W/D)
- Maschinen- und Anlagenführer/in



**2019
Preisträger**



**Bayerischer
Mittelstandspreis**



2014



2005

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

Jeder kann sich seine eigene Teemischung herstellen und sie gleich als weihnachtliches DIY-Geschenk verpacken.

Kurs-Nr. G-X219 Gundelfingen

Was ist los im Moos?

Leitung: Sylvia Bredl
Wann: So., 10.11.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 4,00 €

Kinderführung „Was ist los im Moos?“ Als Forscher nehmen wir die Ausstellung zum Schwäbischen Donautal einmal ganz genau unter die Lupe. Dabei bauen wir uns ein eigenes Donaumoo und lernen einige Bewohner wie die Wiesenbrüter und Insekten näher kennen. Mit Experimenten und Rätseln lösen wir gemeinsam unsere Fragen. TeilnehmerInnen: Kinder von 4 bis 8 Jahre

Kurs-Nr. G-X220 Gundelfingen

Seifensieden

SCHADSTOFFFREI, NACHHALTIG UND PFLEGEND

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 14.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 35,00 € zzgl. 12,00 € Material und Skript

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

Kurs-Nr. G-X221 Gundelfingen

Naturkosmetik DIY

NATÜRLICH UND UMWELTSCHONEND

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 21.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 35,00 €

Die eigene Hautpflege selbst in die Hand nehmen und der Natur damit auch was Gutes tun! Dieser Workshop ist der ideale Einstieg für die Herstellung von bewusst abgestimmter Naturkosmetik. Verfeinert mit Heilpflanzen stellen wir duftende Deos, Pflegende Hautcremes und personalisierte Shampoostücke her. Und das alles ohne fragwürdige Inhaltsstoffe, naturkonform und mit viel Spaß! Am Ende des Workshops nehmen alle Teilnehmenden ihre eigenen Produkte mit nach Hause, ein Handout mit den Rezepten und Anleitungen.

Kurs-Nr. G-X222 Gundelfingen

Ruhe in sich selbst finden

Leitung: Susanne Kaipf
Wann: Sa., 30.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 19,00 €

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

Kurs-Nr. G-X224 Gundelfingen

Power Balls

GESUND, LECKER, NACHHALTIG

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Di., 10.12.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 25,00 € inkl. Material

Selbstgemachte Pralinen sind ein wunderschönes und edles Geschenk zu Weihnachten. Wir stellen die Schokolade der Pralinen selbst her, genauso wie bunte Power Balls. Diese Kugeln sind nicht nur lecker und gesund, sondern auch fair, wie die Schokolade unserer Pralinen.

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



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

Wer gewinnt beim Minigolf?

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 28.09.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Minigolfanlage Dillingen
Gebühr: 10,00 € (Gebühr vor Ort zu bezahlen)

Minigolf ist eine fantastische Möglichkeit, Geschicklichkeit und Präzision in einer entspannten Umgebung zu testen. Die Kombination aus Spaß und Wettkampfgeist macht es zu einem idealen Event. Dabei bleibt die Atmosphäre immer locker und ungezwungen. Es ist auch eine tolle Möglichkeit, an der frischen Luft zu sein und die Herausforderung anzunehmen, sich selbst zu übertreffen.

Kurs-Nr. G-X272 Gundelfingen

Teezeremonie international

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 16.11.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 € (Gebühr vor Ort zu bezahlen)

Auch in diesem Jahr möchten wir wieder die beliebte Teezeremonie mit Referentinnen aus verschiedenen Ländern durchführen. Es gibt noch so vieles über die Kulturen, Bräuche und

Herkunftsländer zu hören. Der Jahresausklang bietet eine perfekte Gelegenheit, sich Zeit zu nehmen und mit einer gemütlichen Tasse Tee auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Es ist die Zeit der Besinnung und des Genusses, in der man die Wärme des Tees und die Gesellschaft von Freunden genießen kann.

Kurs-Nr. G-X273 Gundelfingen

Internationales Kochen – Wie wäre es mit Brunch...?

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 25.01.2025, 09:30 - 14:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 8,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
(Gebühr vor Ort zu bezahlen)

Internationales Kochen bietet eine faszinierende Palette von Aromen und Traditionen, besonders wenn es ums Brunchen geht. Von herzhaften Speisen bis hin zu süßen Verführungen – die Möglichkeiten sind grenzenlos. Egal ob süß oder herzhaft, die Rezepte für einen internationalen Brunch sind so vielfältig wie die Kulturen, aus denen sie stammen. Gemeinsam blicken wir beim Kochen über den Tellerrand und lassen uns von fremden Kulturen inspirieren und bereichern.

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

Heizöl Brzank GmbH

09072/2453



Inhaber seit 30 Jahren:
Georg Götz, Dipl.oec.univ.

Heizöl Diesel Schmierstoffe

Wir liefern Qualität. Sauber. Preiswert. Zuverlässig.



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

Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Wann: Mi., 18.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: kostenfrei

Es ist noch nicht absehbar, wo überall Künstliche Intelligenz zum Einsatz kommen und hergebrachte Abläufe verändern wird. Die technische Entwicklung ist rasant schnell, Gesetzgebungsverfahren und Rechtsprechung dagegen eher langsam. Ist das Recht den technischen Entwicklungen gewachsen und wie gestaltet man einen Rechtsrahmen für die KI? Welche Beispiele von Rechtsproblemen und deren Lösung gibt es schon? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe von „Demokratie im Gespräch“

Kurs-Nr. G-P251 Gundelfingen

Europas Weg zu digitalen Identitäten

Wann: Mi., 16.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: kostenfrei

Mithilfe des elektronischen Personalausweises können mehrere Verwaltungsleistungen bereits heute bequem von zu Hause aus erledigt werden. Trotz einiger Erfolge gleicht die Verwaltungsdigitalisierung in Deutschland jedoch einem Flickenteppich und das ursprüngliche Ziel des ersten sog. Onlinezugangsgesetzes, bis Ende 2022 alle Verwaltungsdienst-

leistungen auch online anzubieten, konnte nicht erreicht werden.

Auch die EU plant mit der European Digital Identity Wallet (EUDI-Wallet) eine persönliche digitale Brieftasche. Mit dieser sollen sich die Bürgerinnen und Bürger der EU sowie Organisationen künftig europaweit digital ausweisen können. Wir möchten mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten einen Blick darauf werfen, wo der Einsatz digitaler Identitäten Ende 2024 steht. Was ist bereits heute möglich, welche Lösungen zeichnen sich ab und wo hakt es noch? Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit!

Kurs-Nr. G-P252 Gundelfingen

Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

Wann: Mi., 13.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: kostenfrei

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, ob und wenn ja wie Soziale Medien zu gesellschaftlicher Spaltung beitragen. Sorgen Algorithmen dafür, dass Menschen in ihrer eigenen Filterblase bleiben, nur bestimmte Informationen erhalten und damit ihr Weltbild immer wieder verstärkt sehen? Oder ist es die starke Konfrontation mit entgegengesetzten politischen Meinungen in den Sozialen Medien, die bei Menschen heftige emotionale Reaktionen auslöst und damit die Polarisierung wachsen lässt? Noch grundsätzlicher: Führt der Fokus auf die Rolle der sozialen Medien zu einer Verengung der Diskussion über gesellschaftliche Spaltung und Radikalisierung, indem er die historischen Kontinuitäten der Diskriminierung und Menschenfeindlichkeit und ihre Verankerung in bestimmten Milieus außer Acht lässt?



Ihr zuverlässiges Autohaus aus der Region Dillingen
und Giengen mit über 40 Jahren Erfahrung!

**Autohaus
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



**Auf der Suche nach
Deinem Werdegang?**



starkerestoffe.de/karriere



**Privatpraxis
Dr. med. Paul ALEXY**
Facharzt für Innere Medizin

**MIT DEM ARZT OHNE ZEITDRUCK
KOMMUNIZIEREN**

Innere Medizin mit Betrachtung
des Menschen in seiner Gesamtheit

- Termine auch am Wochenende
- Sprechstunde nach Vereinbarung

Industriestraße 14 • 86637 Wertingen
Tel. 08272 993136

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

**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



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





KREATIVES

Literatur

Kurs-Nr. Z-X651 Zusamtal

Gerblingers Bücherherbst

**PERSÖNLICHE BUCHEMPFEHLUNGEN FÜR
LANGE HERBST- UND WINTERABENDE**

Leitung: Christine Gerblinger
Wann: Fr., 25.10.2024, 19:30 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Eintritt: 5,00 € inkl. 1 Glas Wein. Karten gibt es im Vorverkauf bei der Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen, Tel.: 08272 2317, Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich, hier beträgt der Eintritt 8,00 €. Eine Anmeldung über die vhs ist nicht möglich.

Kursbeschreibung sh. bitte Seite 14.

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Mi., 06.11.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: kostenfrei, kleine Spende erbeten

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 Schweier, ehrenamtl. Mitarbeiterin
Wann: Do., 07.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: kostenfrei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt, u.a. von der Frankfurter Buchmesse, wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. Auch der ein oder andere



Geschenktipp wird dabei sein. Den Abend lassen wir gemütlich bei einem Glas Wein, Saft o.ä. ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag wird gebeten. Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 25.10.2024.

Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

Aquarellmalerei

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Do., 07.11.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 45,00 €

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

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

Kurs-Nr. L-K314 Lauingen

Aquarellmalerei am Wochenende

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Sa., 09.11.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 55,00 €

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

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

Einheit zusammenzufassen. Individuelle Förderung, Freude und Begeisterung sind garantiert. Kein Kurs am 30.11.24. Letzter Kurstermin ist der 7.12.24

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

Kurs-Nr. Z-K705 Zusamtal

Alles ist dabei – von der Skizze zum Aquarell

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 09.11.2024, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

In diesem Kurs ist alles dabei. Die schnelle Skizze, danach das Aquarell. Leicht, großzügig, transparent und farbenfroh. Wir werden allerschönste Herbstmotive malen und zeichnen. Wir lassen unser Aquarell zum „Erlebnis“ werden. Lust auf den Ammersee im Herbst? Danach ein Spaziergang am Fluss oder vielleicht noch den alten Bauernhof im Sonnenlicht? Jeder findet und malt sein Lieblingsmotiv oder auch alle Motive. Schritt für Schritt malen wir Herbstbäume. Wir üben verschiedene Techniken, schaffen Raumtiefe durch Schichtung der Farbe. Leicht und verständlich erkläre ich zu den Motiven Bildaufbau und Perspektive. Dann schulen wir das Auge. Die Skizze, schnell und spontan, danach das großzügige Aquarell. Anhand von Fotomaterial finden wir unsere Motive. Vorlagen stelle ich zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Jeder kann einsteigen. 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, Föhn, weicher Bleistift ab 6B, Feinliner wasserfest, Kugelschreiber, Abdeckung für Arbeitstische. Bei Rückfragen zum Material erreichen Sie mich unter info@monika-lehmann.de

Kurs-Nr. Z-K706 Zusamtal

Aquarell: Alpenveilchen

Leitung: Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei
Wann: Sa., 16.11.2024, 09:30 - 17:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 70,00 €

Alpenveilchen bezaubern uns mit ihren intensiven Rottönen, mit weißen Blüten, lila umsäumt. Sie malen von echten Blüten, Fotos und Aquarellbildern. Das Motiv malt die Kursleiterin

Schritt für Schritt vor, dabei erfahren Sie wichtige Grundlagen wie Farbenlehre, Bildaufbau etc. Sie werden individuell betreut. Gerne können Sie Ihr Lieblings-Alpenveilchen als



Motiv-Vorlage mitbringen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wenn Sie eine Aquarellausrüstung besitzen, bringen Sie diese bitte mit. Sie können aber auch Material bei der Kursleiterin erwerben. Bringen Sie außerdem Skizzenblock, einen weichen Bleistift, Radiergummi, ein großes Wasserglas, ein altes Handtuch, Abdeckung für die Arbeitstische und Papier-Taschentücher mit. Weitere Infos zur Kursleiterin und ihrer Malerei finden Sie unter www.atelier-sk.com.

Acryl und Mischtechnik

Kurs-Nr. L-K309 Lauingen

Bildung am Kunstwerk „Joan Miró“

Leitung: J. Paul Menz, freischaffender Künstler
Wann: 7 x ab Mo., 30.09.2024, 19:00 – 21:00 Uhr und Sa., 23.11.2024 von 10:00 – 18:00 Uhr (mit Mittagspause)
Wo: Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)
Gebühr: 69,00 €

Mein Werk soll ein Gedicht sein, das von einem Maler in Musik umgesetzt wurde „Joan Miró“.

Mit Neugierde werden wir in diesem Seminar uns dem Werk Joan Mirós nähern.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Malunterlagen.

Kurs-Nr. G-K213 Gundelfingen

Malen und Spachteln Acrylmalen mit Gold – für die dunkle Jahreszeit

Leitung: Angelika Holzapfel
Wann: 2 Abende, Di., 19.11.2024, 17:30 - 20:00 Uhr und Mi., 20.11.2024, 17:30 – 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €

Aus einem Mix von Spachtelmasse, Acrylfarben und Gold entstehen reizvolle und faszinierende Bilder. Vor allem das Gold verleiht einen besonderen Glanz. Satte Goldflächen, oder auch nur feine Goldspuren setzen ein Highlight auf der Leinwand. Mit Spachtelmasse bearbeiten Sie den Hintergrund, danach folgen die Farben und das Gold. Gerne können Sie Ihre unfertige bemalte Leinwand mitbringen. In entspannter Atmosphäre können Sie an zwei Tagen experimentieren, ausprobieren und

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!



Ihre Bildideen umsetzen. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, aber auch an Kreative mit Malerfahrung. Die Kursleiterin stellt Acrylfarben (schwarz und weiß) Gold, Goldfolien mit Binder und Spachtelmasse gegen Gebühr bereit.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Leinwände bis max. 100 x 100 cm, Malkittel, Lappen, mehrere verschließbare Behälter für Farben, eine große Malerfolie zum Abdecken der Tische.

Kurs-Nr. G-K216 Gundelfingen

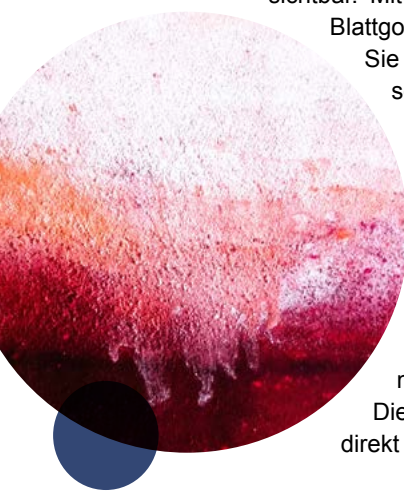
Wärmebilder für die Seele

Leitung: Bettina Czeschner, Kunsttherapeutin
Wann: Sa., 25.01.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 57,00 € (nicht ermäßigbar)

Mit verschiedenen Naturmaterialien, wärmenden Gewürzen, getrockneten Blüten, Kräutern sowie wunderschönen Pigmenten begeben Sie sich auf ihre ureigene, kreative Reise. Ihr persönliches Bild entsteht, Sie werden für sich und andere sichtbar. Mit einem Hauch von leuchtendem Blattgold dürfen sie ihr Werk signieren.

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse, außer der Freude Ihre eigene Kreativität zu entdecken. Die Leinwand, Naturgrundierungen und Farben werden im Kurs ganz nach Ihren Bedürfnissen unter Anleitung selbst hergestellt. Wer möchte, darf gerne getrocknete Erden, Sande, Blüten, Gewürze, Federn, Borten mitbringen.

Die Materialkosten von 35,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.



Happy Painting

Kurs-Nr. L-K318 Lauingen

Happy Painting! „Happy Dogs“

**FÜR MALANFÄNGER/INNEN
UND GEÜBTE MALER/INNEN**

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 15.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 25,00 €

Möchten Sie gemeinsam mit mir in die Welt der kleinen und großen Hunde eintauchen und sie auf fröhliche, leichte und kunterbunte Art malen?

Wir nehmen uns als Anregung für unsere Bilder das neue „Happy Dogs“-Buch von Clarissa Hagenmeyer.

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. Kinder ab 10 Jahren können gerne mitteilnehmen - müssen aber extra angemeldet werden.

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 Kursleiterin angefordert werden s.dorner-happypainting@gmx.de) Bitte bei Anmeldung angeben, ob 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! „Einatmen, ausatmen, lächeln“

**FÜR MALANFÄNGER/INNEN
UND GEÜBTE MALER/INNEN**

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 10.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 25,00 €

Lassen Sie uns gemeinsam ein Faultier malen – ganz einfach, mit viel Freude und Leichtigkeit! Unsere Faultierbilder helfen uns dabei mit mehr Gelassenheit wieder in den Alltag zu starten. 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. 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. Kinder ab 10 Jahren können gerne mitteilnehmen - müssen aber extra angemeldet werden.

Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für Sie

mit: Aquarellmal-
kasten, Pinsel,
Bleistift, Radiergum-
mi, Fineliner, Buntstifte
und Aquarellpapier usw. Sie
möchten Ihr Material selbst mitbrin-
gen? (Materialliste kann bei der Kursleiterin angefordert wer-
den s.dorner-happypainting@gmx.de) Bitte bei Anmeldung
angeben, ob eigenes Malmaterial mitgenommen wird.
Bitte mitbringen: Materialkosten: 10,00 € (Das komplette
Happy- Painting- Material bringt die Dozentin für Sie mit)



Meditatives Malen

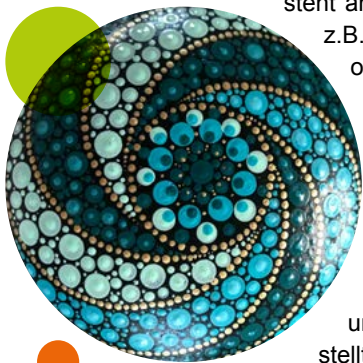
Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

Dot Painting – Grundkurs

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Mi., 23.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
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 auf Papier

Leitung: Helga Meindl
Wann: Mi., 06.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
Gebühr: 15,00 €

Sie haben schon erste Erfahrungen mit der Punktmalerei und Freude an der entspannenden Maltechnik gefunden - dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden Notizbücher, Hefte, Grußkarten u.v.m. mit bunten Mandalas verziert. Gerne können eigene Materialien zum Bemalen mitgebracht werden,

z. B. ein persönlicher Kalender. Alle benötigten Materialien inklusive Werkzeug werden gestellt.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung tragen, ggf. Brille nicht vergessen, Materialgeld ca. 10,00 € (abhängig von verwendetem Material), Werkzeug wird gestellt, eigenes Dot-Painting Werkzeug kann natürlich mitgebracht werden.

Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal

Malen mit Achtsamkeit

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3 Termine: Di., 12.11.2024, Di., 10.12.2024, Di., 14.01.2025, jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
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. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de
Bitte mitbringen: Malutensilien, Bastelutensilien.

Töpfern

Kurs-Nr. G-K214 Gundelfingen

Kreatives Töpfern

Leitung: Maria Bayer, Fachlehrerin für Gestalten und Ernährung
Wann: Fr., 25.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Tonraum UG, Zugang über Pausenhof
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.

Werde Durchblicker!



**Bewirb
dich jetzt!**



Folge uns auch auf Instagram!



www.woelz.de/zukunft

Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja: Kurs für Anfänger

Kurs-Nr. Z-K735 Zusalmtal

KURS AM DIENSTAG

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di., 19.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di., 10.12.2024, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di., 17.12.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglich-
lichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K736 Zusalmtal

KURS AM DONNERSTAG

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do., 07.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do., 28.11.2024, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do., 05.12.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglich-
lichkeiten 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 Formen und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen. Im Anfängerkurs lernen wir, mit Ton umzugehen und bauen auf der Kugel- oder Ei-Form auf, z.B. eine beleuchtete Kugel, eine Rosenkugel für den Garten, eine lustige Schnecke, einen Fisch oder diverse Schälchen. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Ablauf: 1. Abend: kurze theoretische Einführung: Tonsorten, Brandverfahren. Technik. Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts. 2. Abend: Glasieren. 3. Abend: Abholung der fertigen Stücke und kurze gemütliche Abschlussrunde.

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Getränk, Materialgeld (je nach Verbrauch, ca. 15,00 €)

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

Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja: Kurs für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-K737 Zusamtal

KURS AM DIENSTAG

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di., 24.09.2024, 17:00 - 21:00 Uhr,
 Di., 15.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr und
 Di., 22.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Park-
 möglichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K738 Zusamtal

KURS AM DIENSTAG

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di., 05.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr,
 Di., 26.11.2024, 17:00 - 19:00 Uhr und
 Di., 03.12.2024, 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., 26.09.2024, 17:00 - 21:00 Uhr,
 Do., 17.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr und
 Do., 24.10.2024, 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 tausende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasierten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Spannung, das Formen und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen. Wir modellieren ein Elfen-Lichterhaus oder ein Häuschen mit lustigen Tieren oder dekorative Lichterkugeln zur Verwendung mit Teelichtern, die auf der Kugel- oder Zylinderform basieren. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet, Erfahrung aus mind. 1 Kurs wird vorausgesetzt. Ablauf: 1. Abend: kurze Einführung. 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 €)



Nähen

Kurs-Nr. Z-K752 Zusamtal

Nähen für Anfänger – mit der eigenen Nähmaschine

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Fr., 10.01.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
 Raum 3, 2. OG
Gebühr: 40,00 €

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

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

Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding

Kurs-Nr. Z-K753 Zusamtal

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 08.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12,
 Raum 56 EG
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. L-K325 Lauingen

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 23.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

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

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



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

Kurs-Nr. L-K326 Lauingen

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 26.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen,
Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr. Z-K754 Zusamtal

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 03.12.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Sitzungssaal EG
Gebühr: 40,00 €

Sie kennen sich an der Nähmaschine aus und haben schon Grundkenntnisse oder haben den Kurs „Meine Nähmaschine - das unbekannte Ding Teil 1“ besucht? Dann vertiefen wir in Teil 2 das Erlernte und wagen uns an einen Reißverschluss. Dafür schneiden wir ein gefüttertes Täschchen zu, werden eine Applikation aufnähen und den Reißverschluss einnähen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör (An-

schlusskabel nicht vergessen), Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Schere, Stecknadeln, Lineal, Kreide, Bortenreste, passendes Garn, Stoff: 4 x ca. 18 x 25 cm Baumwollstoff (ohne Stretch), 22 cm Reißverschluss, Schreibzeug, Materialgeld (ca. 3,00 €). Nähmaschinennadeln, Reißverschlüsse, Aufbügelmotive und Vlieseline können auch im Kurs erworben werden).



buttinette

„Am liebsten selbstgemacht!“

Alles
für Ihr
kreatives
Hobby

www.buttinette.de



Industriestraße 22
86637 Wertingen
Tel. 08272/9966-33

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

Kurs-Nr. G-K250 Gundelfingen**Baby- und Kinderkleidung nähen**

Leitung: Barbara Bösch, „Kleine Ähre“
Wann: Di., 08.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Handarbeitsraum, 1. OG
Gebühr: 18,00 €

Der Kurs richtet sich an alle, die bisher kaum Erfahrungen an der eigenen Nähmaschine gemacht haben. In diesem Kurs lernen Sie, einfache Baby- und Kinderkleidung (z.B. Pumphose, Lätzchen, ...) nach Schnittmustern zu nähen. Es geht ums richtige Zuschneiden, Stoffkunde und das richtige Lesen von Schnittmustern. Nach ein paar einfachen Nähübungen machen wir uns an den ersten Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Overlock von Vorteil), Garn, Jerseystoff ca. 1m, Stoffschere.

**Kurs-Nr. Z-K755 Zusamtal****Näh-Reparatur-Werkstatt: Flicken**

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mo., 21.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 €

Sie möchten mit Ihrer Nähmaschine Kleinigkeiten selbst reparieren, z.B. eine aufgegangene Naht zunähen, ein Loch in der Hose flicken oder Etwas kürzen? Bringen Sie Ihren Wunschgegenstand (kein Reißverschluss), Ihre Nähmaschine und alles, was Sie zum Nähen brauchen, mit und wir lösen Ihr Problem gemeinsam. Teilnahmevoraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Schere, Schreibzeug, Garn, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Anschlusskabel nicht vergessen!

Handarbeit und Patchwork**Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen****Handarbeits-Treff**

Leitung: Claudia Kohout
Wann: 26.09. / 31.10. / 28.11. / 12.12. / 30.01. / 27.02. 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen
Gebühr: kostenfrei

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

Kurs-Nr. G-K204 Gundelfingen**Handarbeits-Workshop**

Leitung: Claudia Kohout
Wann: Fr., 18.10.2024, 18:00 - 23:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 5,00 €

Der „Handarbeits-Workshop“ ist wieder zurück in der Walkmühle!

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

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

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12. / 07.01. / 04.02. 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei

Alle an Patchwork interessierten Frauen, die bereits einen entsprechenden Kurs besucht haben und ihr Hobby weiterhin pflegen wollen, erhalten hier Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie hier Ihre Kenntnisse.

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



Stricken

Kurs-Nr. G-K205 Gundelfingen

Pullunder stricken

Leitung: Susanne Goldschmid
Wann: 3 x ab Do., 10.10.2024, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Villa Wolle Gundelfingen, Hauptstr. 3
Gebühr: 30,00 €

Wir stricken an drei Nachmittagen einen kuscheligen Pullunder in deiner Lieblingsfarbe. Das Material ist ein hochwertiges Alpaka/Schurwollgemisch und ist vor Kursbeginn in verschiedenen Farben in der Villa Wolle zu erwerben. Die Materialkosten belaufen sich für Größe M auf ca. 60,00 € und sind vor Ort zu begleichen.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Villa Wolle (info@villawolle oder telefonisch 0175-6752806).

Bitte mitbringen: Nadeln Stärke 5



Kurs-Nr. L-K324

Lauingen

Lieblingsstück selbstgemacht

**GESTRICKTE TASCHE AUS MERINOWOLLE
 MIT PASSENDEN BLÜTEN AUS FILZ**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 10.01.2025, 19:00 - 21:30 Uhr,
 Fr., 17.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
 Fr., 24.01.2025, 19:00 - 21:30 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 Abschluss 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.

Filzen

Kurs-Nr. L-K323 Lauingen

Nassgefilztes Feenhaus mit Lichterkette

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 18.10.2024, 17:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

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

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 35,00 € je nach Verbrauch (inkl. Vase, Lichterkette, Wolle, Seife), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Spedition und Mineralölvertrieb GmbH

HOLZBRENNSTOFFE

PREMIUM-PELLETS
 Qualität beginnt bei uns
 bereits bei der Verpackung

✓ CO2 NEUTRAL
 100% RECYCLINGFÄHIG
 III VERPACKUNGSFOLIE

Mehr
 Infos unter
 www.
 killisperger-
 alois.de

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

Holzbau

seit 1969

SCHWERTBERGER

Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um das

BAUEN • MODERNISIEREN • VERSCHÖNERN • RESTAURIEREN

89407 Dillingen-Donauhaltheim • 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

- Dachsanierung
- Wärmedämmung
- Zimmererarbeiten
- Dachfenster **VELUX**
- Böden und Türen

Kurs-Nr. L-K322 Lauingen**Nassgefilzte Pilzlampe**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 25.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 21,00 €

Die Blätter fallen, es wird draußen kälter. Wir filzen passend zum Herbst an einen gemütlichen Abend eine zauberhafte Pilzlampe. Beispielbilder findet ihr auf der VHS Homepage. Dabei entsteht - ganz nach den eigenen Ideen und Vorstellungen - ein individuelles Kunstwerk. 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. 25,00 € je nach Verbrauch (inkl. Vase, Lichterkette, Wolle, Seife), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-K502 Wittislingen**Filzkurs Herbst Dekoration**

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mo., 14.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

In diesem Kurs erlernen wir die Grundlagen des Filzens. Schritt für Schritt wird die Technik erklärt. Aus Merinowolle filzen wir eine herbstliche Dekoration.

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: ca. 12,00 €

Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen**Filzkurs Lichterhäuschen**

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mi., 25.09.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 26,00 €

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. W-K503 Wittislingen****Filzkurs: Armstulpen**

Leitung: Manuela Edel
Wann: Mo., 02.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

In diesem Kurs erlernen wir die Grundlagen des Filzens. Schritt für Schritt wird die Technik erklärt. Aus Merinowolle filzen wir Armstulpen für die kalte Jahreszeit.

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: ca. 12,00 €

Makramee**Kurs-Nr. L-K315 Lauingen****Makramee Blumenampel**

Leitung: Saskia Römer, selbständige Fotografin und Designerin
Wann: Di., 08.10.2024, 17:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 15,00 €

Du wolltest schon immer mal eine eigene Makramee Blumenampel basteln, aber weißt nicht wie? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Erschaffe mit der kunstvollen Knüpftechnik Makramee eine wunderschöne Blumenampel. An diesem Abend lernst Du die verschiedenen Grundknoten (Kreuz-, Spiral- und Wickelknoten) kennen. Dein DIY-Projekt kann dann im Garten oder in Deiner Wohnung Dein Zuhause schmücken. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20-30 € pro Ampel (in den Materialkosten sind Garn, Perlen sowie ein Blumentopf bereits inbegriffen), Meterstab, scharfe Schere, Panzer-tape oder Malerkrepp, Nadel mit Nadelöhr von 0,8 – 1 cm, Sekundenkleber.

**Kurs-Nr. Z-K750 Zusamtal****Makramee Tannenbaum**

Leitung: Jessica Mair
Wann: Mi., 27.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Pestalozzistr. 16, Aufenthaltsraum
Gebühr: 12,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee-Knüpfens und erstellen Sie Ihr eigenes Meisterstück. Wir fertigen Makramee-Tannenbäume an.

Bitte mitbringen: Materialgeld (je Tannenbaum ca. 4,50 €).



Kurs-Nr. Z-K751
Zusamtal

Makramee Schneeflocke

Leitung: Jessica Mair
Wann: Mi., 04.12.2024,
18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule),
Pestalozzistr. 16, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee-Knüpfens und erstellen Sie Ihr eigenes Meisterstück. Wir fertigen Makramee-Schneeflocken an.

Bitte mitbringen: Materialgeld (je Schneeflocke ca. 3,50 €).



Floristik

Kurs-Nr. G-K260 Gundelfingen

Loop binden mit Trockenblumen

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 14.09.2024, 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 Loop in Gold oder Schwarz, der für lange Zeit ein schönes Schmuckstück ist. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kreieren Sie ein wunderschönes Unikat. Materialkosten für Blüten, Binddraht 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!



Die EasyCarWash App:

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

Autowäsche endlich einfach

Jetzt herunterladen!



Esso Station Klein
Augsburger Str. 31
86637 Wertingen
082 72/35 55

Wasch-Flatrate
Ab
€ 17.95
pro Monat

Hortensienkranz binden

Kurs-Nr. G-K261 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 21.09.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-K262 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 19.10.2024,
14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Aus frischen Hortensienblüten und anderen Naturmaterialien (Craspedia, Distel etc.) binden wir einen wunderschönen Kranz, der später auch getrocknet ein



Meisterfachbetrieb



PUMPEN

- **BERATUNG**
- **VERKAUF**
- **REPARATUR**

Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

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

Schmuckstück ist. Als Unterlage dient ein Strohkrantz, der im Kurs erworben werden kann. Die Materialkosten für Blüten, Bindedraht und Strohkrantz (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.

Kurs-Nr. G-K263 Gundelfingen

Adventskranz binden

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 23.11.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Unter Anleitung einer fachkundigen Floristin binden Sie aus verschiedenen Grünsorten, sowie Trockenblumen einen wunderschönen Adventskranz. Kerzen und Schmuck können mitgebracht, oder in der Blütenharmonie vorab bestellt werden. Es werden auch am Kurstag Kerzen und Schmuck von der Dozentin mitgebracht. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kreieren Sie ein wunderschönes Unikat. Materialkosten von ca. 15,00 € (je nach Bedarf) für Bindedraht, Strohrömer etc. sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Gerne können Sie auch ihren Strohrömer und ihr Grün mitbringen. 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.

Kurs-Nr. G-K231 Gundelfingen

Adventsgesteck mit Kerze

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 16.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Ostendstr. 4, 89437 Haunsheim
Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam ein Adventsgesteck auf einer Baumscheibe. Ob mit Naturmaterialien, Weihnachtskugeln oder Glitzer, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Gerne darfst du auch Dekomaterial von Zuhause mitbringen.

Baumscheibe, Kerze, Naturmaterial und Deko können vor Ort gegen Gebühr erworben werden (Materialkosten ca. 15,00 €, je nach Menge).

Bitte mitbringen: Heißklebepistole und Sticks, Drahtschere, Schere, Rosen- oder Astschere (falls vorhanden).



Kurs-Nr. G-K230

Gundelfingen

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

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 16.11.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Ostendstr. 4, 89437 Haunsheim
Gebühr: 12,00 €

Ganz nach diesem Motto gestalten wir gemeinsam, mit außergewöhnlichen Materialien, einen Adventskranz. Mitbringen dürft Ihr alles was ihr euch für euren Adventskranz vorstellen könnt. Ob aus Tannengrün gewickelt, oder aus Stoffresten jeglicher Art, Geschenkbänder und Weihnachtsdekoration, so wie Naturmaterial, Zapfen und Moos - Ihr entscheidet! Der fertige Kranz wird einen Durchmesser von 25 cm bis 35 cm haben. Kranzunterlagen, Draht, Naturmaterial und verschiedene Accessoires können vor Ort gegen Gebühr erworben werden (Materialkosten ca. 15,00 €).

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

Weidenflechten

Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen

Weidenflechten „Gartenkugel“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Mi., 27.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof, 89568 Hermaringen
Gebühr: 35,00 €

Die Gartenkugel ist der perfekte Einstieg, um sich mit dem Flechtmaterial Weide vertraut zu machen. Wir flechten mit frisch geschnittenen, bunten Weiden eine Weidenkugel, die



mit einer Lichterkette geschmückt ein Blickfang für Ihren adventlich geschmückten Eingang ist.

Bitte mitbringen: Astschere, Gartenschere und enganliegende Handschuhe und gute Laune mitbringen. Materialkosten 10,00 €, direkt vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen

Weidenflechten „Gartenkunst“

Leitung: Silvia Thran, Landschaftsarchitektin
Wann: Sa., 22.02.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Wo: Flechtwerkstatt im Bahnhof,
89568 Hermaringen
Gebühr: 60,00 €

Wir treffen uns warm angezogen am Bahnhof in Hermaringen, um die Weiden für unser heutiges Flechtwerk fachgerecht in der Umgebung Hermaringens zu schneiden. Dabei erfahren Sie Interessantes zu Pflege und Nutzen von Kopfweiden.

Anschließend können in der Flechtwerkstatt Flechtkunststücke für den Garten hergestellt werden. Ob Sie eine Rankhilfe, Sichtschutz oder einen Gartenstecker in Form einer Sonne flechten wollen, ist ganz Ihnen überlassen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse Interesse am Flechten mit frischen, bunten Weiden haben. Aber auch bereits Fortgeschrittene finden hier ein passendes Flechtstück.

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

Handlettering

Kurs-Nr. G-K228 Gundelfingen

Handlettering im X-mas Design

Leitung: Isabell Zink
Wann: Fr., 08.11.2024, 15:30 - 18:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 18,00 €

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

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

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

Kurs-Nr. G-K229

Gundelfingen

Handlettering x Suncatcher

Leitung: Isabell Zink
Wann: Fr., 08.11.2024,
18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 15,00 €

Hol dir zu jeder Jahreszeit die Sonne ins Haus. Wir tauchen gemeinsam in die Handlettering Basics ein und dann beginnt der DIY-Spaß. Du gestaltest deinen Suncatcher aus Kristallglas und verleihst ihm mit deiner Botschaft seine Einzigartigkeit. Die benötigten Materialien für einen Suncatcher bringt die Dozentin zum Kurs mit. Die Materialkosten von 15,00 € sind direkt vor Ort zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schere

Kurs-Nr. G-J105 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kurs Mutmachkarten Handlettering x Paper-Art

Leitung: Isabell Zink
Wann: Sa., 18.01.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Erwachsene 12,00 €, Kinder 8,00 €

Kursbeschreibung bei Junge vhs (siehe S. 127)

Schmuck

Kurs-Nr. G-K208 Gundelfingen

Modeschmuck selbst gestalten

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 05.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 22,00 €

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

Bitte mitbringen: Evtl. Lesebrille



Edelstein Armband

Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 28.09.2024, 14:30 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 14,00 €

Kurs-Nr. G-K221 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 28.09.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 14,00 €

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.



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. W-G510 Wittislingen

Workshop: Duftende Edelsteinarmbänder fädeln

Leitung: Verena Besold
Wann: Sa., 19.10.2024, 15:00 - 17:00 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 den Edelsteinen nachgesagt werden, für welche Themen du sie verwenden kannst und wie du dein Wohlbefinden mit Düften unterstützen kannst. Die im Armband integrierten Holzperlen geben wie ein Diffuser den ganzen Tag über den Duft des Öles ab und sind somit dein perfekter Wegbegleiter und Unterstützer. Die Dozentin berät dich gerne, welche Steine genau zu deinem Typ passen und welches Öl dich am besten unterstützen kann. Gemeinsam kreieren wir deinen ganz persönlichen Wegbegleiter. Im Materialpreis inbegriffen ist dein persönliches Armband sowie die passende Duft-Öl-Probe.

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

Edelstein Makramee Armband

Kurs-Nr. G-K227 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 12.10.2024, 14:30 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 14,00 €

Kurs-Nr. G-K227B Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Sa., 12.10.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 14,00 €

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

Kreatives mit ätherischen Ölen

Kurs-Nr. Z-G605 Zusamtal

DIY: selbst gemachte Mitbringsel und Geschenke mit ätherischen Ölen

Leitung: Julika Kolditz, Aromaberaterin
Wann: Sa., 23.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 30,00 €

Weihnachten steht vor der Tür und es wird Zeit, sich über Geschenke und kleine Mitbringsel Gedanken zu machen. Selbst gemachte Give aways sind immer gern gesehen! Im Kurs machen wir aus ätherischen Ölen in CPTG-Qualität kleine Mitbringsel, die allen ein Lächeln ins Gesicht zaubern werden.

Bitte mitbringen: 2-3 saubere Marmeladen- oder Einmachgläser (250ml), Geschirrtuch, Brettchen, Abdeckung für die Tische, Materialgeld (ca. 15,00 – 20,00 €, je nach Verbrauch).

Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

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

DNDL

Energie für Mensch & Umwelt

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

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

ÖKOStrom
by DSDL



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

Aroma Armband – Ätherische Öle und Edelsteine

Kurs-Nr. G-K225 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin und Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 27.09.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 22,00 €

Kurs-Nr. G-K226 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin und Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 11.10.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 22,00 €

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.

Fotografie

Kurs-Nr. L-K307 Lauingen

Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflex- und Spiegellosefotografie

Leitung: Saskia Römer, selbständige Fotografin und Designerin
Wann: Sa., 12.10.2024, 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., 01.10.2024, 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: Infos und Anmeldung über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508 und info@musikschulewertingen.de
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

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



Kurs-Nr. Z-X667 Zusamtal

Musikgarten

AB 24 MONATE MIT BEGLEITPERSON

- Leitung:** Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 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: Infos und Anmeldung über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508 und info@musikschulewertingen.de
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung siehe bitte Kurs-Nr. X665

Kids & Music – Musikalische Früherziehung

Kurs-Nr. L-J331 Lauingen

**FÜR KINDER VON 2 - 4 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

- Leitung:** Sigrid Mannes und Melissa Mannes Nagel, Kinderpflegerinnen mit Zusatzausbildung zur musikalischen Fachkraft
Wann: 8 x ab Mo., 07.10.2024, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: Musikschule Kids & Music, Rudolf-Diesel-Ring 1, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

Kurs-Nr. L-J332 Lauingen

**FÜR KINDER VON 4- 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

- Leitung:** Sigrid Mannes und Melissa Mannes Nagel, Kinderpflegerinnen mit Zusatzausbildung zur musikalischen Fachkraft
Wann: 8 x ab Di., 08.10.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Musikschule Kids & Music, Rudolf Diesel Ring 1, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

Wir musizieren und singen, spielen und tanzen gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa.

Dabei tauchen wir in die faszinierende Klangwelt der Instrumente ein und erforschen gemeinsam die Facetten unserer eigenen Stimme. Im intensiven Kontakt mit ihren Eltern entdecken die Kinder dabei altersgerecht die Freude an der Musik. Singen und Musizieren fördert nicht nur die sprachliche Entwicklung, sondern stärkt auch das Selbstwertgefühl und kann die Aufmerksamkeit verbessern.

Neben dem Einsatz von klassischen Instrumenten wie Klavier, Trommeln oder Flöte kommen auch weniger bekannte Instrumente und Gegenstände des Alltags zum Einsatz. Bewegungsspiele sorgen für Spaß und Abwechslung.

Kurs-Nr. Z-K666 Zusamtal

Gitarre für Anfänger I: Einsteigerkurs

- Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 19:00 - 20:00 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 Akkordnachschat (Flatpacking).

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K667 Zusamtal

Gitarre für Anfänger II: Aufbaukurs

- Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
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-K668 Zusamtal

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Mo., 07.10.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs knüpft direkt an den Kurs Anfänger II an. In einer kleinen Gruppe von 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. L-K316 Lauingen

Mundharmonika-Wochenendkurs für Anfänger

EIN KOMPAKT-WORKSHOP

(keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich!)

Leitung: Jochen Reißmüller
Wann: Sa., 28.09.2024 10.30 Uhr - 15.30 Uhr und So., 29.09.2024 10.30 Uhr - 15.00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 39,00 €

Die Mundharmonika findet weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Klang- und Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spiel auf dem kleinen Ding zu erlernen! In lockerer Runde musizieren Teilnehmer und Kursleiter miteinander, ganz ohne Noten - es sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich! Mit dem einfach genialen Happy-Harmonica-System kann man schon nach kurzer Zeit Melodien vom Blatt spielen. Versprochen! Wir beginnen mit einfachen Tonfolgen und bald können Melodien aus aller Welt intoniert werden. Ein besonderes Vergnügen ist es für die Teilnehmer, zusammen mit einem rhythmischen Orchester-Playback zu musizieren. Und sie werden immer wieder in Erstaunen über ihre eigene Leistung versetzt! Nebenbei lernen wir die verschiedensten Mundharmonika-Typen kennen sowie diverse Spieltechniken, Sound- und Toneffekte. Ein bisschen Mundharmonika-Geschichte, dazu Hörproben bekannter Spieler dürfen nicht fehlen. Im Kurs verwenden wir eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Blues Harmonika in C-Dur (die mit den zehn ungeteilten Löchern). Instrumente sind auch beim Dozenten in verschiedenen Preisklassen bereits ab 10,00 € erhältlich. Es wird keine weitere Literatur benötigt - sämtliche Übungsblätter und Musikstücke im Happy-Harmonica-System werden gestellt. Der Kursleiter Jochen Reißmüller aus Steinenkirch spielt seit seiner Kindheit Mundharmonika und Gitarre.



Seit über 20 Jahren gibt er Kurse und Wochenend- Workshops an vielen Musik- und Volkshochschulen.

Bitte mitbringen: Bluesharmonika in C-Dur (kann im Kurs erworben werden).

Kurs-Nr. L-K317 Lauingen

Mundharmonika-Tag für fortgeschrittene Spieler

Leitung: Jochen Reißmüller
Wann: Sa., 23.11.2024 10.30 Uhr - 14.45 Uhr (halbe Stunde Mittagspause)
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 20,00 €

Ein Mundharmonika-Tag für fortgeschrittene Spieler, die nach den Strichen und Punkten des Happy-Harmonica-Systems musizieren können. An diesem Samstag werden einige Musikstücke aus den Wochenend-Kursen wiederholt, aber es wird auch einiges Neues - teilweise zweistimmig - einstudiert. Wir spielen mit Harps in C und G.

Bitte mitbringen: Mundharmonika in C und G, vorhandenes Notenmaterial.

Kurs-Nr. Z-K665 Zusamtal

Violine für Fortgeschrittene

Leitung: Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Mi., 02.10.2024, 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 gemeinsam üben und spielen. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Geige



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

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.

Englisch

Kurs-Nr. Z-S600 Zusamtal

Englisch 50 plus: Kurs für Anfänger am Vormittag (A1)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin
Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Sicher wollten Sie schon immer einmal Englisch lernen, hatten jedoch bisher keine Gelegenheit dazu? Lassen Sie uns in einem vorwiegend an ältere Teilnehmer gerichteten Vormittagskurs in entspannter, angenehmer Lernatmosphäre in diese wichtige Weltsprache gemeinsam einsteigen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schnellhefter DIN A4.

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! (A1)

ENGLISCH FÜR SENIOREN AM VORMITTAG

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 09:45 - 10:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 48,00 €

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 Dozentin behandelt Themen, die lebensnah und aus dem Alltag sind, damit sie in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen können. Interessierte Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Kurs-Nr. L-S304 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! (A1)

ENGLISCH FÜR EINSTEIGER AM VORMITTAG

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 48,00 €

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-S301 Lauingen

Let's Enjoy English! (A2.1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 14 x ab Mo., 30.09.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 98,00 €

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

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

Kurs-Nr. L-S302 Lauingen

Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen (A2)

Leitung: Julia Zimmermann, staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 12 x ab Mi., 02.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 84,00 €

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!

Kein Kurs am Buß- und Bettag (20.11.2024)

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

Kurs-Nr. Z-S601 Zusamtal

Englisch-Auffrischkurs für Wiedereinsteiger (A2)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin
Wann: 10 x ab Mo., 07.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse in der Sprache haben, deren Englisch aber mangels Praxis etwas eingetrocknet ist. Wir werden versuchen, grammatische Grundkenntnisse aufzufrischen, das Vokabular schrittweise zu erweitern und Sprechanlässe zu schaffen, damit man sich in verschiedenen Alltagssituationen mit Muttersprachlern ohne Scheu verständigen kann. Ein Lehrwerk kann noch festgelegt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schnellhefter DIN A4.

Kurs-Nr. Z-S602 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger: Mittelstufe (B1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber das Gefühl, dass „alles weg“ ist? Wenn Sie bereits irgendwann einmal Englisch gelernt haben, die Sprache aber schon sehr lange nicht mehr angewandt haben, dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Der Kurs will Spaß an der gesprochenen Sprache vermitteln und dazu motivieren, Sprechhemmungen abzubauen. Wir starten auf dem Level B1. Der Kurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse/absolute Anfänger nicht geeignet. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-S604 Zusamtal

English for Lunch: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss



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 Aufzugsanlagen, darunter viele Sonderlösungen. Berchtenbreiter Aufzüge findet man in **Dillingen** und **Wertingen**, oder auch europaweit in Bürogebäuden, (sozialen) Wohnbauten, Industrie- und Gewerbebetrieben, öffentlichen Gebäuden, Museen, Einkaufszentren, Hotels, Krankenhäusern, Seniorenheimen, Wellness-Einrichtungen, Mehrfamilien- und auch in Einfamilienhäuser zum alters- und behindertengerechten Wohnen.

Ihr Spezialist für Aufzugsanlagen in der Region!

Beratung ➡ Planung ➡ Produktion ➡ Montage ➡ Inbetriebnahme ➡ Service

Hier **EIN-STEIGEN:**

Infos unter:



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
Möhderweg 1a * 86637 Rieblingen
Tel.: 08272 / 98 67 – 0 Fax: - 30



Wann: 11 x ab Mo., 30.09.2024, 11:15 - 12:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 80,00 €

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).

Kurs-Nr. W-S500 Wittislingen

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin
Wann: 15 x ab Do., 10.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 125,00 €

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: Lehrbuch „In Conversation B2/C1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501560-9.

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

Englisch für junggebliebene Senioren (B1)

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 08:45 - 09:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 48,00 €

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. Interessierte Neueinsteiger auf fortgeschrittenem Niveau sind herzlich zum „Schnuppern“ eingeladen.

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

Kurs-Nr. L-S305 Lauingen

Business- English (B1) für Erwachsene mit Vorkenntnissen

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 8 x ab Sa., 12.10.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
 Der Kurs findet 14-tägig statt
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 75,00 € zzgl. 10,00 € Lernmittelgebühr

Ziel des Kurses ist es, idiomatischer und flüssiger Englisch zu sprechen und typische Fehler zu vermeiden. Wir üben Konversation in beruflichen Alltagssituationen und wiederholen Grammatik und Wortschatz aus der Arbeitswelt. Die Materialien werden von der Kursleitung zusammengestellt. Der Kurs findet 14-tägig statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Englisch Conversation

Kurs-Nr. Z-S603 Zusamtal

Monday Morning Conversation: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 11 x ab Mo., 30.09.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 80,00 €

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).

Kurs-Nr. L-S306 Lauingen

English (B1) - Life brings conversation to our classroom

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 14 x ab Mo., 30.09.2024, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 98,00 €

You learn to speak by speaking – and that's what this class is all about. National Geographic's vibrant photos and international topics will give us plenty to talk about. You will get to practice what you already know, learn new things in English, and build your confidence in conversation. Join us to improve your English in a fun and relaxed way!

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





Kurs-Nr. G-S102 Gundelfingen

English - Conversation (B1)

Leitung: Agathe Lehr, Studienrätin i.R.
Wann: 7 x ab Mo., 07.10.2024, 19:00 - 20:30 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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

Englisch Spezial

Kurs-Nr. L-S320 Lauingen

Prüfungsvorbereitungskurs für die Realschulabschlussprüfung in Englisch

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 5 x Mo., 03.03. – Fr. 07.03.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 69,00 €

Der Kurs bereitet die Schüler der 10. Klasse auf die Abschlussprüfung in der Realschule vor. Anhand von Prüfungsaufgaben der vorherigen Jahre werden die verschiedenen Aufgabenstellungen besprochen und geübt. Dabei wiederholen wir wichtige Grammatik und essentiellen Wortschatz. Die vorbereitete Präsentation für die Kommunikationsprüfung kann ebenfalls geübt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Prüfungsvorbereitungsbuch vom Stark-Verlag.



RWE

Vom Stromerzeuger zum Wertstoffproduzenten mit dem Herzen in der Region

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

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

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.

Französisch

Kurs-Nr. W-S504 Wittislingen

Französisch für Anfänger (A1)

Leitung: Liesse Ebengo
Wann: 12 x ab Mi., 11.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 72,00 €

Frau Ebengo bringt Ihnen ihre Muttersprache Französisch bei. Wir starten ohne Vorkenntnisse. In lockerer Atmosphäre lernen wir Vokabeln, Grammatik und korrekte Aussprache, um sich auf Französisch verständigen zu können.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Perspectives Allez-y“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6; Schreibzeug und Block, Materialkosten ca. 15,00 € für Kopien.

Kurs-Nr. Z-S630 Zusamtal

En vacance: Französisch für Unterwegs! (A1):

INTENSIVKURS AM WOCHENENDE

Leitung: Manon Hollande, Muttersprachlerin
Wann: 4 x ab Sa., 30.11.2024, 08:30 - 11:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 65,00 €

Sie möchten nach Frankreich reisen? Allez hop, c'est parti! Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, mit einem Minimum an

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

Sprachkenntnissen typische Alltagssituationen zu meistern. In entspannter Atmosphäre werden Sie auf wichtige Urlaubssituationen vorbereitet - von der Begrüßung über die Bestellung im Restaurant bis hin zum Einchecken in der Unterkunft. In einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Personen üben Sie praktische Redewendungen, erwerben ein optimales Minimum an Grammatik und erhalten interessante Einblicke in die französische Alltagskultur. Gute Reise nach Frankreich - Bon voyage en France!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien (Papier, Stift).

Kurs-Nr. L-S310 Lauingen

Französisch für Anfänger / Einsteiger (A1)

Leitung: Pierrick Ravache
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 70,00 €

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: Kursbuch Klett „Voyages NEU A1“ Französisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-529412-7 (Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach Kursbeginn)

Kurs-Nr. G-S104 Gundelfingen

Französisch für Wiedereinsteiger (A2)

Leitung: Pierrick Ravache
Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs bietet Ihnen den perfekten Wiedereinstieg 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 vom Kursleiter, der selbst Muttersprachler ist, viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs. Wir arbeiten mit dem zweiten Band der Lehrwerkreihe „Voyages neu“. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Voyages neu A2“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529422-6, Schreibsachen.

Französisch Conversation

Kurs-Nr. L-S311 Lauingen

Französisch Conversation (A2)

Leitung: Pierrick Ravache
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 70,00 €

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: Lehrbuch „Voyages neu A2“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978 3 12 529422 6, wir machen ab Lektion 4 weiter.

Italienisch

Kurs-Nr. G-S106 Gundelfingen

Italienisch für Anfänger (A1) Fortführung

Leitung: Christine Stucchi
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 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. Wir machen bei Lektion 4 weiter. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

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



Kurs-Nr. Z-S610 Zusamtal

Italienisch Grundstufe (A1): 4. Semester

Leitung: Richard Grünthaler,
Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mo., 30.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Sitzungssaal EG
Gebühr: 80,00 €

Sie haben Vorkenntnisse oder möchten nach einer Pause wieder Italienisch lernen? Unser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern vhs-Kursen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Con Piacere Nuovo A1.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch Con Piacere Nuovo A1.

Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen

Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 09.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 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 1.

Kurs-Nr. W-S502 Wittislingen

Italienisch für Fortgeschrittene (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 09.09.2024, 17:30 – 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 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 7. Treffpunkt am ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.

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

Kurs-Nr. Z-S611 Zusamtal

Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe (B1): 8. Semester

Leitung: Richard Grünthaler,
Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Do., 26.09.2024, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

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

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Con Piacere B1“, Schreibzeug.

Italienisch Conversazione

Kurs-Nr. W-S503 Wittislingen

Italienisch Konversation

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Do., 12.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 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 diesem 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 erster Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Buch.

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.

Spanisch

Kurs-Nr. L-S309 Lauingen

Spanisch für Anfänger (A1) Neuer Kurs

Leitung: Beatrix Karg, Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 8 x ab Di., 15.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 56,00 €

Spanisch ist eine Weltsprache, die nicht nur im Urlaub gefragt ist. Sie lernen die Sprache von Anfang an, in kleinen Schritten. In der Gruppe macht das Lernen Spaß und sie erfahren viel über Land und Leute.

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

Kurs-Nr. Z-S620 Zusamtal

Spanisch Grundstufe (A1): 2. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mi., 02.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Sie verfügen über einfache Vorkenntnisse oder möchten Ihre Spanisch-Kenntnisse auf einfachem Niveau wieder auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Unser Kurs richtet sich an Personen mit einfachen Vorkenntnissen aus einem Semester vhs-Kursen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Con Gusto Nuevo A1.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lehrbuch Con Gusto Nuevo A1 (Klett-Verlag), ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6.

Kurs-Nr. G-S113 Gundelfingen

Spanisch für Anfänger (A1) Fortführung

Leitung: Anna Maria Edelmann
Wann: 10 x ab Di., 08.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Sie möchten mit einer Muttersprachlerin die spanische Sprache von Grund auf lernen? Mit viel Vergnügen lernen Sie die Sprache, damit Sie in den sagen und schreiben 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Es-

sen bestellen müssen. Sie erarbeiten sich Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen. Wir steigen bei Lektion 7 wieder ein und freuen uns auf neue TeilnehmerInnen.

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., 02.10.2024, 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.

Spanisch Conversación

Kurs-Nr. G-S112 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Do., 10.10.2024, 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





BERUF

Betriebserkundungen

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

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 19.10.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Elektrizitätswerk Frauenstetten, Mühlanger 1
Gebühr: kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Kursbeschreibung sh. bitte Programmheft Seite 6.

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

Betriebsbesichtigung Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG Gundelfingen

Leitung: Fa. Wölz
Wann: Do., 24.10.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Fa. Wölz Gundelfingen, Industriestr. 6
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Vor fast 50 Jahren begann alles in einer ausgedienten Tankstelle in Gundelfingen. 1975 hat Siegfried Wölz das Unternehmen unter schwierigen Bedingungen gegründet. Heute ist die Firma Wölz für viele Architekten, Bauherren und Bauträger der verlässliche Partner, wenn es um die Planung, Herstellung und Montage von Fenstern, Türen und Fassaden aus Aluminium und Stahl geht.

Seit 2001 führt Boris Wölz, der Sohn des Firmengründers, das Familienunternehmen. Heute beschäftigt die Firma Wölz fast 150 Mitarbeiter am Firmensitz vor Ort. In ganz Deutschland werden auf Baustellen die Produkte montiert, die im Werk in Gundelfingen gefertigt wurden.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einführung erhalten Sie eine Führung durch die verschiedenen Abteilungen und lernen so das heimische Familienunternehmen besser kennen.

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

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Leitung: vhs Lauingen (Donau)
Wann: Di., 12.11.2024, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

Sie wollten schon immer mal wissen, wie ein Hochleistungstraktor entsteht? Nehmen Sie an unserer Werksbesichtigung teil und erleben Sie hautnah „Made in Germany“. Im Mai 2017 wurde das modernste Traktorenwerk Europas unter dem Na-



men 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 Beschäf-

tigten 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.

ANMELDESCHLUSS: Montag, 14.10.2024 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

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

Beruf

Kurs-Nr. Z-B611 **Zusamtal**

ONLINE-KURS: Einführung in die Agilität im beruflichen Kontext

Leitung: Edith Schatz, Unternehmensberaterin/Schwerpunkt Projektmanagement im Freiberuf (3PMC)
Wann: Do., 16.01.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 30,00 €

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 und neue Führungskultur/ Überblick über Werte, Prinzipien, Methoden/ Überblick über agile Frameworks im Projektmanagement. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung/WLAN. Darüber hinaus sollten Sie im Umgang mit Zoom geübt sein.

Word

Um an diesen ONLINE-Kursen teilnehmen zu können, sollten Sie geübt sein im Umgang mit Zoom (evtl. Zoom installieren). Word bzw. Excel müssen auf dem eigenen Gerät installiert sein. Außerdem ist ein zweiter Bildschirm notwendig (auch Tablet oder Notebook möglich), um die einzelnen Schritte nachzuvollziehen.

Kurs-Nr. W-B500 Wittislingen

ONLINE-KURS: Dokumente mit Grafik und Text gestalten

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 21.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

- Zeichen- und Absatzformatierungen
- Text in Tabelle umwandeln
- Mit Formen arbeiten
- Größe und Position von Grafiken
- Grafiken bearbeiten, zuschneiden
- WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. L-B305 Lauingen

ONLINE-KURS: Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 18.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

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

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. G-B251 Gundelfingen

ONLINE-KURS: Word-Formatierungen für Fortgeschrittene

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 19.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

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

Der Kurs findet über Zoom statt.

Excel

Um an diesen ONLINE-Kursen teilnehmen zu können, sollten Sie geübt sein im Umgang mit Zoom (evtl. Zoom installieren). Word bzw. Excel müssen auf dem eigenen Gerät installiert sein. Außerdem ist ein zweiter Bildschirm notwendig (auch Tablet oder Notebook möglich), um die einzelnen Schritte nachzuvollziehen.

Kurs-Nr. G-B250 Gundelfingen

ONLINE-KURS: Erste Schritte in Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 12.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

- Tabellen erstellen
- Tabellen formatieren
- Einfache Formeln erstellen
- Funktion Summe

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. W-B501 Wittislingen

ONLINE-KURS: Rechnen mit Excel

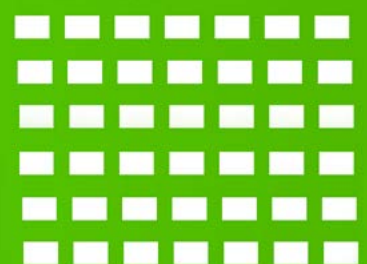
Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mi., 13.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

- Mit Formeln und der Funktion Summe rechnen
- Formeln kopieren
- Listen drucken und speichern

Der Kurs findet über Zoom statt.

Microsoft
Excel





Kurs-Nr. L-B306 Lauingen

ONLINE-KURS: Funktionen in Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Do., 14.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online verschiedene einfache Excel-Funktionen kennen: SUMME, MAX, MIN, MITTELWERT, ANZAHL.

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. Z-B610 Zusamtal

ONLINE-KURS: Excel Grundlagen

Leitung: Edith Schatz, Unternehmensberaterin/Schwerpunkt Projektmanagement im Freiberuf (3PMC)
Wann: 4 x ab Di., 01.10.2024, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 85,00 €

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

te: Aufbau und Planung eines Tabellenblatts/ unterschiedliche Mauszeigerfunktionen/ Formatieren und Drucken von Tabellen/ Relative und absolute Zellbezüge/ Umgang mit Rechenformeln und Funktionen/ Grundlagen der Diagrammdarstellung, Diagrammarten. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung/WLAN. Auf Ihren Endgeräten muss Excel installiert sein. Darüber hinaus sollten Sie im Umgang mit Zoom geübt sein.

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., 25.10.2024, 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



GARTNER



DIE SKYLINES DIESER WELT

in deiner
Hand

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



Entdecken Sie Ihre
Karriere-Chancen:



kann. Du erhältst umfassendes Hintergrundwissen zu folgenden Themen:

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

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., 08.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 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., 22.11.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 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

iPhone: Kurs für Anfänger

Kurs-Nr. Z-B600 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Mi., 06.11.2024, 09:30 - 11:00 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B601 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Mi., 27.11.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

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 auf Apple-Geräte ausgelegt.

Android-Smartphone-Kurs für Anfänger

Kurs-Nr. Z-B607 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 15.01.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B608 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 22.01.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
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 auf Android-Geräte ausgelegt.



Vogt

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



Digitalisierung

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

Souverän im Netz

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 02.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
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., 11.12.2024, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

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



Kurs-Nr. Z-B602 Zusamtal**Einführung in die Parkster-App**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 04.12.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das Handy-Parken macht das Parken einfacher. Wer seinen Parkschein per App löst, spart sich die Suche nach Kleingeld für den Parkautomaten und bezahlt völlig kontaktlos am eigenen Smartphone. Wie das genau geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

**Dabei sein –
Digitale Teilhabe für alle!****Kurs-Nr. G-B220 Gundelfingen**

Leitung: Sigrid Müller und Anette Keiß
Wann: Mo. 28.10. / Di., 29.10. / Mi., 30.10.2024
 14:30 - 17:30 Uhr
Wo: Rathaus Gundelfingen, großer Sitzungssaal
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs-Nr. L-B312 Lauingen

Leitung: Sigrid Müller und Anette Keiß
Wann: Mo., 25.11. / Di., 26.11. / Mi., 27.11.2024
 16:00 - 19:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Es ist nie zu spät, Neues zu lernen oder zu vertiefen! Ob Bankgeschäfte, Einkaufsmöglichkeiten, Post: Vieles verändert sich derzeit grundlegend. Geschäfte und Filialen schließen und verweisen auf ihr Online-Angebot. Aber wie funktioniert das? Die vhs zeigt es Ihnen: Drei kostenlose Kurstage bringen Ihnen in verständlicher Sprache die Möglichkeiten der digitalen Welt näher. Die benötigten Geräte (Tablets) werden ebenfalls kostenlos zur Verfügung gestellt.

Tag 1: für absolute Beginner

Am ersten Tag lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Tablets kennen und werden von zwei Kursleitenden dabei unterstützt, Berührungssängste abzubauen.

Kursinhalte: erste Schritte, Fotos erstellen, Websites besuchen.

Tag 2: Vertiefen der Kenntnisse

Sie vertiefen spielerisch den praktischen Umgang mit Tablets und werden von zwei Kursleitenden dabei unterstützt.

Kursinhalte: Anwenden von Standard-Apps, Kalender und Kontakte, Suchen im Internet (z.B. Wikipedia, YouTube).

Tag 3: Üben der Kenntnisse

Banking (Kontostand kontrollieren, Überweisungen und Daueraufträge erstellen), Einkaufen/Bestellen (Ablauf einer Bestellung in Internet, digitales Bezahlen), Kommunikation (E-Mails empfangen und versenden, Bilder verschicken, Dateien anhängen).

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Senioren im Alltag - Einsteiger**Kurs-Nr. L-B310 Lauingen**

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 09.12. / Di., 10.12. / Mi., 11.12.2024
 9:00 - 12:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs-Nr. G-B200 Gundelfingen

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 14.10. / Di., 15.10. / Mi., 16.10.2024
 9:00 - 12:00 Uhr
Wo: Rathaus Gundelfingen, kleiner Sitzungssaal
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Vieles verändert sich - es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es uns auf. Hier können wir mit Hilfe von Smartphones und Tablets und mit einer App unsere Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das?

Die vhs zeigt es Ihnen: Der Kurs mit jeweils drei kostenfreien Kurseinheiten unterstützt Sie in Ihrem digitalen Alltag und zeigt Ihnen die Möglichkeiten der digitalen Welt. Ihnen werden während des Kurses kostenfrei Geräte (Tablets) zur Verfügung gestellt.

Tag 1: Digitaler Alltag - Mobile Endgeräte und Apps

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Smartphone, Tablets und Apps, die Sie im Alltag unterstützen.

Tag 2: Digitaler Alltag – Unterwegs

In diesem Kurs lernen Sie das Internet als Hilfsmittel für die Reiseplanung einzusetzen. Wie findet man die Bahnverbindungen zu seinem Urlaubsort oder auch die passende Unterkunft? Welche Apps uns außerdem noch helfen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Tag 3: Digitaler Alltag – Internet

In dem Kurs lernen Sie, wie das Internet Ihr Leben im Alltag erleichtern kann. Egal wozu Sie Informationen benötigen, im Internet werden Sie fündig. Wie uns dabei Suchmaschinen helfen können und wie wir damit umgehen, ist auch Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Schreibsachen



Senioren im Alltag - Fortgeschrittene

Kurs-Nr. G-B210 Gundelfingen

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 14.10. / Di., 15.10. / Mi., 16.10.2024
 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Gundelfingen, kleiner Sitzungssaal
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs-Nr. L-B311 Lauingen

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 09.12. / Di., 10.12. / Mi., 11.12.2024
 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Vieles verändert sich - es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es uns auf. Hier können wir mit Hilfe von Smartphones und Tablets und mit einer App unsere Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das?

Die vhs zeigt es Ihnen: Der Kurs mit jeweils drei kostenfreien Kurseinheiten unterstützen Sie in Ihrem digitalen Alltag und zeigen Ihnen die Möglichkeiten der digitalen Welt. Ihnen werden während des Kurses kostenfrei Geräte (Tablets) zur Verfügung gestellt.

Tag 1: Digitaler Alltag – Apps

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Apps, die sie im Alltag unterstützen. Hierzu zählen die Standard-Apps und die Apps, die wir im Online-Store herunterladen und installieren können.

Tag 2: Digitaler Alltag – Unterwegs

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem ÖPNV und lernen die App Flexibus2.0 und die Bahn App kennen. Für die Selbstfahrer erleichtert eine Navi-App die Orientierung und mit einer Park-App kann auch gleich digital bezahlt werden. Welche Apps uns außerdem noch helfen könne, erfahren Sie in diesem Kurs.

Tag 3: Digitaler Alltag – Internet

In dem Kurs lernen Sie wie das Internet Ihr Leben im Alltag erleichtern kann. Wenn Sie Behördengänge digital erledigen, dann können Sie Zeit und Wegstrecke sparen und sind auch nicht an Bürozeiten gebunden. Egal wozu Sie Informationen benötigen, im Internet werden Sie fündig. Ob Sie eine Anleitung für die Benutzung eines technischen Gerätes oder ein Backrezept benötigen oder ob Sie Ihre Einkäufe oder Bankgeschäfte von zu Hause aus erledigen möchten, dies alles ist mit dem Internet möglich.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-B606 Zusamtal

Der BayernAtlas

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Do., 10.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
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.

Drohnenkurs - UAS – Unmanned Aircraft System

INFORMATIONEN ZUM EINSATZ UND ERSTE FLUGVERSUCHE

Kurs-Nr. G-B240 Gundelfingen

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 04.10.2024, 13:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)



Kurs-Nr. L-B320 Lauingen

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 11.10.2024, 13:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Drohnen sind nicht nur cool, sondern bieten auch ein riesiges Potenzial für private Abenteuer und geschäftliche Innovationen. In unserem Workshop tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Drohnen und bringen Ihnen die aktuellen EU-Verordnungen und Regeln bei, die sowohl in Deutschland als auch im Rest Europas gelten.

Aber das ist noch nicht alles: Nachdem Sie die theoretischen Grundlagen beherrschen, laden wir Sie ein, Ihre ersten Flugversuche in unserem Drohnensimulator zu unternehmen.

So sind Sie bestens vorbereitet, um dann mit unserer DJI Mini 3 Pro in die Lüfte zu steigen und Ihre Drohnen-Träume wahr werden zu lassen! Dazu unternehmen wir einen kleinen Spaziergang zu einer geeigneten Grünfläche.

Teilnahme ab 16 Jahren.

Kurs-Nr. G-J172 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kurs: VR/AR - Erlebte Informationen. Lernspaß durch visuelle Welten

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 17.12.2024, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Virtual und Augmented Reality! In diesem Workshop lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern nicht nur, was sich hinter VR/AR verbirgt, sondern erleben auch, wie diese innovativen Technologien funktionieren und uns beeinflussen können. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, zusammen verschiedene AR- und VR-Welten hautnah zu erleben, selbst auszuprobieren und ihre vielfältigen Anwendungen in unterschiedlichen Bereichen zu entdecken.

- Merge Cubes: Interaktive 3D-Welten in deinen Händen
- Richies Plank Experience: Schwindelerregendes VR-Abenteuer in luftiger Höhe
- VR-CPR: Realitätsnahe Erste Hilfe mit interaktivem Dummy-Training
- AR-Sandbox: Interaktive Landschaften aus magischem Sand zum selbst Gestalten

Bitte immer einen Erwachsenen und ein Kind anmelden!

NACHHALTIGKEIT

Erleben Sie, wie Nachhaltigkeit und Effizienz Ihr Zuhause und Ihr Unternehmen neu gestalten.

Profitieren Sie von unserer Beratung zu Nachhaltigkeit und Fördermöglichkeiten. Kontaktieren Sie uns jetzt für ein besseres Raumklima und eine grünere Zukunft.

Andreas Renner GmbH & Co. KG, Raiffeisenstr. 2, 89415 Lauingen | Tel.: 09072/9588-0 | info@renner-shk.de

Alexander Renner GmbH & Co. KG, Ludwigstr. 1, 86641 Rain/Lech | Tel.: 09090/2564 | rain@renner-shk.de



GESUNDHEIT

GESUNDHEITSWISSEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ernährungs- & Gesundheitswissen

Kurs-Nr. Z-K610 **Zusamtal**

Herbstspaziergang im Donauried

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 06.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim
Gebühr: 10,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Programmheft Seite 7.

Kurs-Nr. Z-G627 **Zusamtal**

Mit Wildkräutern fit durch den Winter

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 05.10.2024, 15:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 20,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

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

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

Kurs-Nr. Z-G626 **Zusamtal**

Natur von Kopf bis Fuß

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Sa., 16.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
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: 2 Geschirrtücher, Spülschwamm, 5 Schraubgläser (100 - 400ml), 3 Teelöffel, 1 Messer, Teller, Schneidebrett, Getränk.

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

Die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard von Bingen

Leitung: Pauline Sendlinger, Ernährungsberaterin
Wann: Di., 08.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 7,00 €

Hildegard von Bingen, die häufig auch als die „erste deutsche Naturärztin“ bezeichnet wird, war Äbtissin und Heilkundige zugleich. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in ihre ganzheitliche Gesundheitslehre und ihre „sechs goldenen Regeln“. Sie erfahren mehr über ihre Heilmittel und bekommen einfache umzusetzende Hinweise für eine ausgewogene Ernährung und einen Lebensstil, der es Ihnen ermöglicht, etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G630 **Zusamtal**

Die Küche der Hl. Hildegard von Bingen

Leitung: Pauline Sendlinger, Ernährungsberaterin
Wann: Di., 15.10.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche 1, UG
Gebühr: 20,00 €

Manche kennen aus der Hildegard-Küche den Dinkel. Ihre Küche ist naturbelassen mit regionalen und saisonalen Zutaten. Die Hildegard-Küche gilt als ausgewogen und setzt auf viel Gemüse und den Einsatz der typischen Hildegard-Gewürze und Küchenkräuter. Die Rezepte sind einfach nachzukochen.

Zudem erhalten Sie im Kurs Tipps und Hilfestellungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung nach Hildegard von Bingen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Materialgeld (ca. 15,00 €).

Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal

Mit Hausmitteln heilen

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 06.11.2024, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 16,00 €

Hausmittel stellen den Bereich der Naturheilkunde dar, der sich mit praktikablen und naturgemäßen Selbstbehandlungsmöglichkeiten beschäftigt. Es sind alternative und kostengünstige Maßnahmen zur Selbsthilfe bei harmlosen Krankheiten und zu deren Vorbeugung. In der Regel kannten unsere Großmütter auch ohne medizinische Ausbildung den passenden Tee gegen Husten und die richtigen Nahrungsmittel bei Magenverstimmungen. Hausmittel beschränken sich aber nicht nur auf die Gesundheit, sie bereichern auch den Kosmetikschrank und die Kochkunst.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G640 Zusamtal

Wickel und Auflagen

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 23.10.2024, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 16,00 €

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



Thomas Roch

Osteopath
Heilpraktiker (B.sc.)

**Terminvereinbarung unter
08293 965758**

osteopathie.roch@icloud.com

Hauptstraße 52
86494 Emersacker





handelt und ergänzt durch viele praktische Tipps, die die Anwendung im Pflegefall erleichtern.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G631 Zusatzamtal

Basenfasten: mit mehr Vitalität und Wohlbefinden ins neue Jahr!

Leitung: Kerstin Hiemer, Ernährungs- und Fastenberaterin
Wann: 4 Abende: Do., 23.01.2025, Sa., 25.01.2025, Mo., 27.01.2025 und Mi., 29.01.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

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. W-G500 Wittislingen

Darmgesundheit - Was ist wichtig für meinen Darm

Leitung: Lisa Beck
Wann: Do., 07.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,50 €

„Mein gesundes ICH sitzt im Darm“

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine gute Basis, um eine normale Funktion des Darms aufrecht zu erhalten. Viele Studien zeigen seit einigen Jahren vermehrt den Zusammenhang einer verschobenen Darmflora und chronischer Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herzkrankungen, Darmentzündungen usw. Es häufen sich auch Belege für eine Verbindung zur Psyche. Was hat der Darm für einen Einfluss auf unseren Körper, unsere Gesundheit, unserer Psyche? Welche Aufgaben hat der Darm? Wie funktioniert der Darm? Diese und weitere spannende Fragen, rund um das Thema Darmgesundheit werde ich Ihnen in einem spannenden Vortrag leicht und verständlich erklären.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

IHR FREUNDLICHER OPEL-PARTNER



AUTOHAUS RUDHART

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

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

Autohaus Rudhart GmbH • www.rudhart.de



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

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

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

Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen**Diabetes im Griff****ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND STRESS-MANAGEMENT FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN**

Leitung: Kathrin Schön, Therapeutin für klinische-
Psycho-Neuro-Immunologie, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 16.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt der Diabetesprävention und -bewältigung und erfahren Sie, wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren und Ihre Lebensqualität verbessern können. Neben der Bedeutung von Ernährung und Bewegung werden auch Strategien zur Stressbewältigung vorgestellt, um Ihnen zu helfen, Ihren Diabetes besser zu managen und Ihre Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen**Rund um den Stoffwechsel inkl. Messung**

Leitung: Lisa Beck
Wann: Mi., 02.10.2024, 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. Z-G632 Zusamtal**Erfolgsfaktor Schlaf**

Leitung: Christine Bohner, M.A. Pädagogik/Psychologie
Wann: Di., 08.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12,
Zimmer 55, EG
Gebühr: 10,00 €

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen**Herzgesundheit im Fokus****VERSTÄNDNIS, PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN**

Leitung: Kathrin Schön, Therapeutin für klinische-
Psycho-Neuro-Immunologie, Heilpraktikerin
Wann: Di., 15.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt der Herzgesundheit! Erfahren Sie, wie Sie Ihr Herz schützen und Ihre Lebensqualität steigern können. Neben der Erklärung von Risikofaktoren und ihren Auswirkungen werden auch praktische Maßnahmen vorgestellt, um Ihrer Herzgesundheit Priorität zu geben. Ein unverzichtbarer Vortrag für alle, die ihre Gesundheit aktiv verändern möchten.

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen**Lipödem und Lymphödem****URSACHEN, DIAGNOSE, BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN**

Leitung: Marieluise Biesenbach, Leiterin der Nord-
schwäbischen Selbsthilfegruppe für Betroffene
mit Lipödem und Lymphödem
Wann: Fr., 25.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 120 EG
Gebühr: 6,00 €

Lipödem ist eine Krankheit an der Millionen Frauen leiden. Oft wird sie jedoch nicht erkannt. Die Gründerin und Leiterin der Nordschwäbischen Selbsthilfegruppe „Lilyput“ für Betroffene mit Lipödem und Lymphödem, ist selbst eine Schwerstbetroffene und litt an dieser Krankheit bereits jahrzehntelang, ehe diese diagnostiziert wurde. Das Lipödem ist eine schmerzhaft, chronische und fortschreitende Krankheit, von der fast ausschließlich Frauen betroffen sind. Das krankhafte Fett kann nur durch eine Operation entfernt werden, weil es im Gegensatz zu gesunden Fettzellen, weder auf Ernährung noch auf Sport reagiert. Frau Biesenbach wurde bereits neun Mal erfolgreich operiert, mittlerweile schmerzfrei und gibt in diesem Vortrag ihre Erfahrungen zu diesem Thema weiter.

Bitte mitbringen: Schreibsachen





Was tun bei rheumatischen Erkrankungen?

Kurs-Nr. L-G308 Lauingen

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 12.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mo., 13.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 10,00 €

Gelenkbeschwerden werden in der Medizin häufig den Erkrankungen des sogenannten rheumatischen Formenkreises zugeordnet. Umgangssprachlich wird von Rheuma gesprochen. Eine Vielzahl von verschiedenen Krankheitsbildern gehört dazu. Die Ursachen für eine rheumatische Erkrankung können vielfältig sein und unterscheiden sich häufig in Bezug auf ihre Symptome. Gemeinsam sind ihnen jedoch meist Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. An diesem Abend sprechen wir über eine naturheilkundliche Begleitung bei diesen Erkrankungen und was Sie selbst dazu beitragen können um Ihre Beschwerden zu lindern.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. G-G106 Gundelfingen

Rheuma verstehen – Wege zu einem aktiven und erfüllten Leben

Leitung: Kathrin Schön, Therapeutin für klinische- Psycho-Neuro-Immunologie, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 27.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Dieser Vortrag widmet sich dem Verständnis von Rheuma und bietet Einblicke in Möglichkeiten, wie ein aktives und erfülltes Leben trotz dieser Herausforderung möglich ist. Sie erhalten praktische Ratschläge und bewährte Strategien zu den Schlüsselbereichen Bewegung, Ernährung und Stress. Ein inspirierender Vortrag für alle, die nach neuen Perspektiven suchen, um trotz Rheuma ein vitales und aktives Leben zu führen.

Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen

Vergesslichkeit und Demenz

DIE ROLLE VON ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND STRESSMANAGEMENT FÜR EINE GESUNDE GEHIRNFUNKTION

Leitung: Kathrin Schön, Therapeutin für klinische- Psycho-Neuro-Immunologie, Heilpraktikerin
Wann: Mo., 07.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: 10,00 €

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre geistige Gesundheit aktiv fördern können. Neben der Erklärung der Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gehirnfunktion werden konkrete Strategien vorgestellt, um ihre kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Ein unverzichtbarer Vortrag für alle, die ihre Gehirngesundheit langfristig erhalten möchten.

Kurs-Nr. A-G012 Aschberg

Anleitung zur Lymphstreichung

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 26.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 12,00 €

Gerne zeigt Ihnen die Heilpraktikerin Christine Stadler, wie Sie selber durch sanfte, angenehme Bewegungen Ihre Lymphe anregen können. Die professionelle Lymphmassage wird dadurch nicht ersetzt, jedoch sinnvoll unterstützt. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen. Skript kann erworben werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. A-G010 Aschberg

Faszination „Immunsystem“

Leitung: Gisela Rist
Wann: Fr., 18.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 17,00 €

In diesem Kurs geht es darum, das Immunsystem zu verstehen (Entwicklung und Aufbau; Immunsystem und Darm; Teamarbeit und Training; Psychoneuroimmunologie) und wie wir es stärken können (Bewegung und Ernährung; Immunstärkende Heilpflanzen; Natur, Lebensfreude, Dankbarkeit; Spiritualität)

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen

Traditionelle Lebenspflege in der kalten Jahreszeit

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng-Shui-Beraterin
Wann: Do., 21.11.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 13,00 €

Die Menschen sind ein Teil der Natur. Wenn Sie also Ihr Verhalten und Ernährung den Jahreszeiten anpassen, erhalten Sie länger Ihre Vitalität und Wohlbefinden, so die Traditionellen Chinesischen Medizin seit Tausenden von Jahren.

An diesem Abend dreht sich daher alles um Atem, Immunsystem und innere Balance, Ginseng, stärkende Suppen und Akupressur. Mit einfachen Tipps zur Ernährung, Qi Gong-Übungen

und Selbstmassage für die kalte Jahreszeit können Sie sich selbst Gutes tun.

Alternative Heilmethoden

Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal

Fit durch die Erkältungszeit mit ätherischen Ölen

Leitung: Julika Kolditz, Aromaberaterin
Wann: Sa., 19.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 30,00 €

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen, um uns herum niest und hustet es - der Herbst ist da und damit hat die Erkältungszeit begonnen! In diesem Kurs bekommen Sie Tipps und Tricks, wie Sie mit Hilfe von ätherischen Ölen Ihre Abwehrkräfte stärken, Erkältungskrankheiten vorbeugen und Erkältungsbeschwerden lindern können. Viele ätherischen Öle wirken antimikrobiell und hemmen die Vermehrung von Krankheitserregern. Welche ätherischen Öle geeignet sind, wie sie richtig ausgewählt, kombiniert und dosiert werden, erfahren Sie im Kurs. Selbstverständlich setzen wir unser Wissen gleich in die Tat um und stellen aus den ätherischen Ölen in CPTG-Qualität praktische Roll-Ons für die Erkältungszeit her.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Materialgeld (ca. 15 €, je nach Verbrauch).

Kurs-Nr. Z-G634 Zusamtal

Rituelles Räuchern wieder neu entdeckt!

Leitung: Silvia Fischer, Fachausbildung rituelles Räuchern und systemische Homöopathie
Wann: 4 Abende: Do, 07.11.2024, Mo, 11.11.2024, Mi, 13.11.2024, Fr, 15.11.2024, 19:30 bis 21:30 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 40,00 €

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Räucherworkshop

Kurs-Nr. G-G102 Gundelfingen

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Fr., 15.11.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Ostendstr. 4, 89437 Haunsheim
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G103 Gundelfingen

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin
Wann: Fr., 15.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Ostendstr. 4, 89437 Haunsheim
Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs erfahren Sie alles rund ums Räuchern. Warum räuchern wir? Welche Pflanze steht dabei für welche Eigenschaft? Welche Pflanzenteile können verräuchert werden? Räucherstäbchen, Stövchen oder auf Kohle - welche Methode ist die richtige? Und wann und wie wird diese angewendet? Im Anschluss stellen Sie Ihre ganz persönlichen Räuchermischungen zusammen. Preis pro Glas selbstgemachte Räuchermischung (ca 20g) je nach Inhalt 6,00 € bis 10,00 € (direkt im Kurs zu bezahlen).

Kurs-Nr. Z-G633 Zusamtal

Raunächte: Zeit außerhalb der Zeit

Leitung: Silvia Fischer, Fachausbildung rituelles Räuchern und systemische Homöopathie
Wann: 4 Termine: Mi, 27.11.2024, Mo, 30.12.2024, Fr, 03.01.2025, 19:30-22:00 Uhr und Sa, 04.01.2025, 16:00-17:30 Uhr: Krippenbesuch in der Schlosskapelle in Hohenreichen
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 40,00 €

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





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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

R.E.S.E.T.®-Basis Kiefergelenks-entspannung: entspannter Kiefer-Körper

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mi., 06.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-G300 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Di., 19.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

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

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.

Kiefer-Yoga

Kurs-Nr. L-G330 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga Instructor
Wann: Do., 26.09.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga-Instructor
Wann: 2 x ab Di., 15.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 45,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kursbeschreibung siehe Seite 85

Kurs-Nr. G-G108 Gundelfingen

Naturheilkunde nach Kneipp für Eltern

Leitung: Miriam Bamberger, Dipl.Ing. Lebensmitteltechnologie, Kneippianerin
Wann: Do., 17.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 € (inkl. Skript)

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern, die ihre Kinder mit der Kraft von Heilkräutern (Phytotherapeutika), Wasseranwendungen nach Kneipp und Akupressur unterstützen wollen.

Der Hauptfokus liegt auf den häufigsten Infekten und Beschwerden der Herbst-/Winterzeit. Der Vortrag wird umrandet mit Literaturempfehlungen, einer Hausapotheke zum Anfassen und einem Skript zum Nachlesen.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stift.



NAEGELE



Mietstation

Baggerarbeiten

Pflasterbau



Erlebnis-Event



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

Kurs-Nr. G-G109 Gundelfingen**Freunde alternativer Heilmethoden**

Leitung: Christine Knauer, Sylvia und Wolfgang Hartmann
Wann: 12.09. / 10.10. / 14.11. / 05.12. / 09.01. / 13.02.
 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-P501 Wittislingen**Darm und Gesundheit**

Leitung: Michael Winter
Wann: Di., 15.10.2024, 19:00 - 20:30 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?
- 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.

Aromatherapie**Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal****Fit durch die Erkältungszeit mit ätherischen Ölen**

Leitung: Julika Kolditz, Aromaberaterin
Wann: Sa., 19.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 30,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 77

Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen**Aromareise mit ätherischen Ölen: Grundlagen Workshop**

Leitung: Verena Besold
Wann: Sa., 19.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 25,00 €

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

- Was sind ätherische Öle und wie wirken sie
- Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es
- Tipps für die Anwendung im Alltag
- Qualitätsmerkmale und Sicherheitsaspekte
- Pure ätherische Öle schnuppern und erleben!

**Aroma Armband
Ätherische Öle und Edelsteine****Kurs-Nr. G-K225 Gundelfingen**

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin und Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 27.09.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 22,00 €

Kurs-Nr. G-K226 Gundelfingen

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin und Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Fr., 11.10.2024, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 22,00 €

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 Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Edelsteinperlen (je nach Umfang und Perlengröße) benötigt.

Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

Duftende Edelsteinarmbänder fädeln: Workshop

Leitung: Verena Besold
Wann: Sa., 19.10.2024, 15:00 - 17:00 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 Edelsteinen nachgesagt werden, für welche Themen du sie verwenden kannst und wie du dein Wohlbefinden mit Düften unterstützen kannst. Die im Armband integrierten Holzperlen geben wie ein Diffuser den ganzen Tag über den Duft des Öles ab und sind somit dein perfekter Wegbegleiter und Unterstützer. Die Dozentin berät dich gerne, welche Steine genau zu deinem Typ passen und welches Öl dich am besten unterstützen kann. Gemeinsam kreieren wir deinen ganz persönlichen Wegbegleiter. Im Materialpreis inbegriffen ist dein persönliches Armband sowie die passende Duft-Öl-Probe.

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



Homöopathie

Kurs-Nr. Z-G638 Zusalmtal

Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 16.10.2024, 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-G639 Zusalmtal

Die 9 wichtigsten homöopathischen Mittel in der Kinderheilkunde

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 09.10.2024, 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.

Frauen-Gesundheit

Kurs-Nr. L-G303 Lauingen

Beckenboden Top

EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: Fr., 08.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabinger Str. 3b, Lauingen
Gebühr: 15,00 €

Erfahren Sie in diesem Kurs Wissenswertes rund um das Thema Beckenboden und Blase. Bei Symptomen wie häufiges Wasserlassen oder Urindrang bei Husten, Niesen, Lachen oder Heben, sind Sie genauso richtig, wie zur Prävention, also zur Vorbeugung. An diesem Abend vermittelt Ihnen die Kurslei-

terin einfach umsetzbare Tipps und Tricks sowie Grundübungen, die Sie auch gleich ausprobieren.

Bitte mitbringen: Bitte lockere Sportkleidung tragen, Sport/Yogamatte (falls vorhanden).

Kurs-Nr. A-G011 Aschberg

Wechseljahre – Wandelzeit

Leitung: Christine Stadler
Wann: Mi., 13.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Aufenthaltsraum
Gebühr: 10,00 €

Was hat dies mit der Pubertät zu tun? Gibt es wirklich so viele Nöte in dieser Zeit? Und die große Frage nach Lösungen...! Lassen Sie uns darüber sprechen - „Es ist für jedes Anliegen ein Kräutlein gewachsen.“, sagte bereits Paracelsus und auch Pfarrer Kneipp.

Die Heilpraktikerin Christine Stadler freut sich auf einen regen Austausch und zeigt den Frauen gerne neue Wege in dieser „2. Pubertät“ an.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Erste Hilfe-Kurse

Kurs-Nr. W-G529 Wittislingen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Sa., 19.10.2024, 10:00 - 14:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 30,00 €

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 Pseudokrapp, 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!



Kurs-Nr. W-G530 Wittislingen

Erste-Hilfe-Kurs Ü55 – Dafür ist man nie zu alt

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Fr., 15.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 30,00 €

Wenn ein Mensch in Not gerät, sollte man auch als ältere Person Erste Hilfe leisten. Aber wissen Sie noch, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird und nicht mehr ansprechbar ist? Oder was es zu beachten gilt, wenn eine Person plötzlich nicht mehr richtig atmen kann und sich ans Herz fasst? Wenn Sie diese Fragen mit „nein“ beantworten und auch nicht mehr wissen, wie man einen Menschen in die stabile Seitenlage bringt oder wie die Herzdruckmassage funktioniert, ist eine Auffrischung ratsam. In einem Erste-Hilfe-Kurs erfahren Sie, worauf es im Notfall ankommt, und wappnen sich für den Ernstfall.

Dies ist ein Erste-Hilfe-Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Besprochen und geübt werden vor allem Notfälle, die im Alter auftreten können.

In der Pause werden Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

YOGA

Yoga am Vormittag

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G652 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-G651 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 7 x ab Do., 10.10.2024, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €



Kurs-Nr. Z-G653 Zusatzal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 6 x ab Fr., 10.01.2025, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

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

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 15 x ab Fr., 04.10.2024, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 112,50 €

Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 15 x ab Fr., 04.10.2024, 10:30 - 11:45 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 112,50 €

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., 09.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed, Schabinger Str. 3b, Lauingen
Gebühr: 89,00 €

Sanfte, ganzheitliche Yogastunde für Körper, Geist und Seele. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen befreien uns von Verspannungen und Blockaden. Im Kurs kümmern wir uns insbesondere um die Entspannung unseres Rückens. Wir erlernen in langsamem Tempo das Sonnengebet, regenerierende Asana, Atemübungen (Pranayama) sowie die Kunst der

Tiefenentspannung mit Klangschale. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag (20.11.2024) statt.

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

Yoga am Nachmittag / Abend

Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. L-G314 Lauingen

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 14 x ab Fr., 13.09.2024, 16:45 - 18:15 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr. L-G314A Lauingen

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 8 x ab Fr., 10.01.2025, 16:45 - 18:15 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 72,00 €

Wir werden die erlernten Asanas vertiefen und neue kennen lernen. Außerdem kommen weitere Atemübungen und meditative Techniken hinzu. Der meditative Aspekt so wie das intensive Üben stehen dabei weiterhin im Vordergrund. So wird Geist und Körper immer mehr in Harmonie gebracht und der Energiefluss verbessert.

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

Kurs-Nr. W-G528 Wittislingen

Hatha Yoga – Stille und Aktivität in der Bewegung

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Ulrike Menschig
Wann: 15 x ab Fr., 20.09.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 89,00 €

Die Körperübungen des Yoga sind für alle gleichermaßen geeignet, da sie jeder entsprechend seiner Beweglichkeit ausführen kann. Der Unterricht wird von Atem-, und Bewusstseinsübungen geleitet. Wir wollen in diesem Kurs vor allem eine Gedankenübung erlernen, die helfen kann das Nervensystem zu ordnen und zu Entspannung und Regeneration führen kann.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken.

Kurs-Nr. Z-G660 Zusamtal**Hatha- und Yin-Yoga****FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV), Meditationskurs-Lehrerin
Wann: 9 x ab Mi., 25.09.2024, 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 Entspannung und innerem Frieden sind u.a. Ziele des Yoga. Der Körper wird gedehnt und gestärkt. Ausgeglichenheit wie Selbstvertrauen werden gefördert, Energieblockaden gelöst und die Stressresistenz vergrößert. Mit bewusstem Atem verbinden wir achtsam ausgeführte Körperübungen, die die Flexibilität steigern und den Alterungsprozess verzögern. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduziert werden. Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt. Am 09.10. und am 16.10.2024 entfällt der Kurs.

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

Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen**Yoga am Abend**

Leitung: Christine Burdack, Yogalehrerin
Wann: 12 x ab Do., 26.09.2024, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 57,00 €

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.

Curvy Yoga**Kurs-Nr. Z-G663 Zusamtal**

Leitung: Julika Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr. Z-G664 Zusamtal

Leitung: Julika Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Di., 07.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 35,00 €

Dieser Kurs ist für alle Curvys, die gerne Yoga machen würden, aber sich in den meisten Kursen nicht wohlfühlen. Wir

machen anfangergefreundliches Yoga in entspannter Atmosphäre nur unter uns Curvys.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken, wenn vorhanden: Bolster.

Kurs-Nr. L-G310 Lauingen**Yoga-Glück****FÜR SPORTLICHE ANFÄNGER UND YOGA-ERFAHRENE**

Leitung: Caroline Danner, Yogalehrerin
Wann: 10 x ab Mi., 02.10.2024, 17:30 - 18:45 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

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

Kein Kurs am 16.10.2024

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

Kurs-Nr. G-G117 Gundelfingen**Hatha-Yoga am Nachmittag**

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 16 x ab Mi., 02.10.2024, 17:00 - 18:15 Uhr
 Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag (20.11.) statt.
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 120,00 €

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. G-G122 Gundelfingen

Yoga im Flow - Vinyasa Yoga

Leitung: Stefanie Kling, BTV Yoga-Instructor Advanced
Wann: 10 x ab Mi., 02.10.2024, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 75,00 €

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 (werden im Kurs gestellt) kann jeder bestmöglich entsprechend seiner persönlichen Beweglichkeit üben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Kurs-Nr. Z-G661 Zusalmtal

Entspannt ins Wochenende

MIT YIN YOGA, ATEMÜBUNGEN UND MEDITATION

Leitung: Julika Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

Du bist gestresst von der Woche, von Beruf und Alltag? Starte entspannt ins Wochenende mit Yin Yoga, Atemübungen und geführten Meditationen. Entspanne deinen Körper, Geist und dein Nervensystem und genieße anschließend dein Wochenende in vollen Zügen. Am 08. November entfällt der Kurs.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken, wenn vorhanden: Bolster.

Kurs-Nr. L-G313 Lauingen

Hatha-Yoga Beweglichkeit - Kraft - Entspannung

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 10 x ab Mo., 07.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 89,00 €

Yoga ist ein Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen befreien uns von Verspannung und Blockaden. Unsere Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt. Der Körper, vor allem die Wirbelsäule, wird flexibler und beweglicher, der Geist ruhiger und entspannter. Den Abschluss jeder Übungseinheit bildet eine geführte Tiefenentspannung mit Klangelementen. Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken, Yogablock oder kleines Kissen.

Kurs-Nr. L-G337 Lauingen

Hatha-Yoga – Mit Yoga den Tag beenden

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 14 x ab Do., 10.10.2024, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 99,00 €

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-G338 Lauingen

Stuhl – Yoga

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

Sie interessieren sich für die Entspannungstechniken des Yoga? Sie haben jedoch aus Zeitmangel, Alters- oder anderen Gründen Bedenken, den klassischen Yoga auf der Matte zu üben? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Die Körper-Übungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen mit niedrigem Schwierigkeitsgrad werden überwiegend im Sitzen ausgeführt und sind daher daheim auf dem Stuhl, im Büro, auf Reisen oder auf der Parkbank gut anwendbar.

Bitte sprechen Sie bei bestehenden körperlichen Beeinträchtigungen Ihre Teilnahme vor der Anmeldung ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs-Nr. Z-G662 Zusalmtal

Entspannt ins neue Jahr

MIT YIN YOGA, ATEMÜBUNGEN UND MEDITATION

Leitung: Julika Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Fr., 10.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

Weniger Stress im neuen Jahr - das wäre schön. Du weißt aber nicht wie? Dann komm' vorbei und starte mit mir entspannt ins neue Jahr! Lass den Stress von



der Woche, von Beruf und Alltag hinter dir. Mit Yin Yoga, Atemübungen und geführten Meditationen lernst du, deinen Körper, Geist und dein Nervensystem zu entspannen und kannst das neue Jahr gelassen und entspannt begrüßen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken, wenn vorhanden: Bolster.

Kiefer-Yoga

Kurs-Nr. L-G330 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga Instructor
Wann: Do., 26.09.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga-Instructor
Wann: 2 x ab Di., 15.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 45,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, Zähneknirschen, Zahnspangen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Es hilft uns dabei, die Ursache zu finden und nicht nur das Symptom zu bekämpfen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie die Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und 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.

QI GONG

Die Mitte finden - Mit Qi Gong durch Herbst und Winter

KURS FÜR TEILNEHMER MIT UND OHNE VORKENNTNISSE

Kurs-Nr. Z-G677 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 23.09.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G678 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 24.09.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

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

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



Die Mitte finden – Mit Qi Gong durch Herbst und Winter

Kurs-Nr. L-G316 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin, Zusatzqualifikation Augen-Qi gong
Wann: 10 x ab Mo., 23.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)
Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr. L-G317 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin, Zusatzqualifikation Augen-Qi gong
Wann: 10 x ab Mo., 23.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)
Gebühr: 55,00 €

Qi Gong verhilft uns gemäß dem Lauf der Jahreszeiten zu verbessertem körperlichen und seelischen Gleichgewicht. Im Herbst stehen traditionell Übungen für die Lunge im Mittelpunkt. Sie stärken das Organ, sie lassen uns freier durchatmen und sorgen für mehr Klarheit und Gelassenheit. Übungen für die Milz stärken unsere Erdung und bringen uns in Balance.



Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anfänger lernen von Fortgeschrittenen.

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

Kurs-Nr. Z-G679 Zusamtal

Die Mitte finden - Mit Qi Gong durch Herbst und Winter

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 24.09.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

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

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

Herbst und Winter genießen mit Qi Gong

Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutnà, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng-Shui-Beraterin
Wann: 11 x ab Mi., 25.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 72,00 €

Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutnà, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng-Shui-Beraterin
Wann: 11 x ab Mi., 25.09.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 72,00 €

Morgens steife Gelenke, dann gestresst und verspannt, abends wie gerädert? Erkältungen sind bei Ihnen ein Dauerbrenner? An diesen Abenden dreht sich alles um Wirbelsäule und Gelenke, Atem und Immunsystem. Mit ausgewählten, einfachen Qi Gong-Übungen für die kalte Jahreszeit können Sie allmählich Rücken- und Gelenksbeschwerden, ebenso Infektanfälligkeit oder Nervosität verabschieden. Mit der Zeit werden Sie beweglicher und vitaler dank besserer Körperausrichtung, bewahren selbst in stressigen Situationen die Ruhe. Der Kurs eignet sich für alle, die sich Gutes tun wollen: Anfänger oder Geübte, selbst Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

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

Qi Gong

Kurs-Nr. G-G137 Gundelfingen

Leitung: Birgit Holzwarth, Qi Gong-Trainerin
Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. G-G138 Gundelfingen

Leitung: Birgit Holzwarth, Qi Gong-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 09.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 52,00 €

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

HIER KÖNNTE
IHRE WERBUNG STEHEN

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

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 14 x ab Fr., 13.09.2024, 18:20 - 19:50 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr. L-G315A Lauingen

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 8 x ab Fr., 10.01.2025, 18:20 - 19:50 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 72,00 €

Meditation hat nichts mit Fantasiereisen, Stressabbau, Lotositz 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.

Kurs-Nr. Z-G685 Zusamtal

Meditation und Entspannung

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV), Meditationskurs-Lehrerin
Wann: 5 x ab Mi., 06.11.2024, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Mit Meditations- und Entspannungsübungen können Sie leichter in Ihre Mitte, innere Kraft und Klarheit kommen sowie ge-

lassener durch den Alltag gehen. Im Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Meditationspraxis. Methoden, die speziell für Anfänger geeignet sind, werden vorgestellt und geübt. So haben Sie die Möglichkeit, herauszufinden, bei welcher Übung Sie sich wohlfühlen und Sie dabei unterstützen kann, mehr Ruhe sowie inneren Frieden, Harmonie, Verbundenheit, Vertrauen und Lebensfreude zu erfahren. Positive Lebensveränderungen können sich einstellen, u.a. Gesundsein im ganzheitlichen Sinne. Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.

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

Klangmeditation

KURSE IN GUNDELFINGEN

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Gebühr: 9,00 €
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG

Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen

Wann: Mi., 09.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-G113 Gundelfingen

Wann: Mi., 06.11.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-G114 Gundelfingen

Wann: Mi., 04.12.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-G115 Gundelfingen

Wann: Mi., 15.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-G116 Gundelfingen

Wann: Mi., 12.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

KURSE IM ASCHBERG

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Gebühr: 9,00 €
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum

Kurs-Nr. A-G006 Aschberg

Wann: Mi., 02.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. A-G007 Aschberg

Wann: Mi., 27.11.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

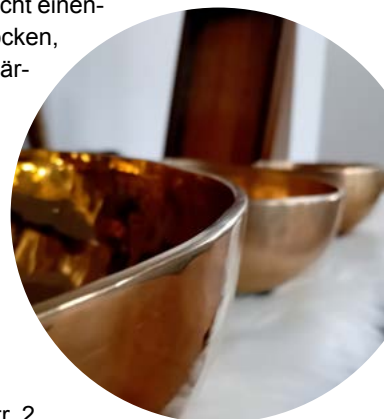
Kurs-Nr. A-G008 Aschberg

Wann: Mi., 08.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. A-G009 Aschberg

Wann: Mi., 05.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Mit Klang können wir Türen öffnen. Auf nonverbaler Ebene sorgt Klang auf spielerische und fantasievolle Weise für innere





Ruhe. Er speichert Kraft für eigene Ressourcen und hilft den Focus neu zu gestalten. Durch den Klang können wir uns mit dem Ursprung, uns selbst verbinden und unser Bewusstsein erweitern. Diese Stunde ist für alle, die für sich selbst etwas Gutes tun wollen. Wir werden es uns im Liegen oder Sitzen bequem machen und den Klängen lauschen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Achtsamkeitskurse

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 70,00 €

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie angespannt und unruhig? Fehlt Ihnen Bewegung? Dann wird Ihnen ZENbo® Balance guttun.

ZENbo® Balance ist ein Entspannungsprogramm, für Körper

und Geist. Eingebettet in meditative und entspannende Übungen werden im Hauptteil sanfte Bewegungen und Balancehaltungen ausgeführt, die an Yoga und Qi Gong angelehnt sind. Im Vordergrund steht immer die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Körperhaltung, kann das Programm auch zu mehr Ruhe führen. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über Stressabbau und positive Körperwahrnehmung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Meditationskissen.

Kurs-Nr. Z-G693 Zusamtal

Autogenes Training: Grundkurs mit Achtsamkeitsübungen

Leitung: Petra Kupke
Wann: 8 x ab Do., 10.10.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 55,00 €

Das Autogene Training ermöglicht es, in kurzer Zeit einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen, schnell Kraft und Energie zu tanken. Die Grundstufe besteht aus 7 Formelsätzen, mit

Neue Heizung? Nichts leichter als das!

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



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

wolfrom
Wärme & Wasser



Jetzt beraten lassen +49 (0) 9073 2258

denen Sie lernen, das Vegetative Nervensystem, die Muskulatur und das Kreislaufsystem willentlich positiv und gesundheitsfördernd zu entspannen. Bei akuten Beschwerden sprechen Sie vor einer Kursteilnahme bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, rutschfeste Matte, 2 Decken, kleines Kissen, evtl. Knirolle.



Kurs-Nr. W-G512
Wittislingen

Neumond Circle mit Cacao Zeremonie

Leitung: Verena Besold
Wann: Sa., 30.11.2024,
18:30 - 20:45 Uhr

Wo: Yogastudio Bergheim

Gebühr: 30,00 €

Deine bewusste Auszeit in der Vorweihnachtszeit. Erfahre mehr über die magische Kraft der Cacao Pflanze und tauche ein in eine wunderbare Zeremonie. Wir beleuchten nicht nur die Themen dieses Neumonds und festigen deine Ziele während der Cacao Zeremonie für die nächste Zeit, sondern tauchen auch mit einer Meditation tiefer in diese ein. In einer kleinen Übung zeige ich dir, was dir helfen kann deine Wünsche und Intentionen in die Tat umzusetzen.

Im Anschluss empfängst du ein wunderbares Gruppen-Fernreiki um richtig abschalten und entspannen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen.

Kurs-Nr. Z-G695 Zusamtal

Atemkurs: Atem als Quelle der Kraft

Leitung: Kerstin Hiemer, Atemberaterin
Wann: 3 x ab Do., 07.11.2024, 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 Atmens 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.

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

Kreativ Circle zur Eclipse Season

Leitung: Verena Besold
Wann: Sa., 21.09.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 30,00 €

Passend zum Start der Eclipse Season (eine Zeit zwischen Mond- und Sonnenfinsternis, welche zweimal im Jahr vorkommt) mit dem Vollmond in den Fischen, wollen wir nicht nur während des Circles deine Batterien aufladen, sondern gemeinsam auch kreativ sein ohne den Anspruch an Perfektion oder Bewertung. Wir beleuchten die Themen dieses Vollmonds und der Eclipse Season, praktizieren eine kleine Kreativitätsübung und tauchen auch mit einer Meditation tiefer in diese ein. An diesem Abend nähern wir uns ganz intuitiv und einfühlsam deiner Kreativität mit ganz viel Entdeckerfreude und Fantasie an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen.

R.E.S.E.T.®-Basis Kiefergelenks- entspannung: entspannter Kiefer- Körper

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mi., 06.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12,
Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-G300 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Di., 19.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kursbeschreibung siehe Seite 78





Sanftes Bewegungstraining

Kurs-Nr. Z-G701 **Zusamtal**

Kaha® trifft Aroha®

BEWEGUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Leitung: Dagmar Missbrandt, Aroha®-Trainerin,
Walter Missbrandt, Co-Leitung
Wann: 8 x ab Mi., 02.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 50,00 €

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

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk, 4,00 € Materialgeld für Aroha-Stöcke (sofern gewünscht)

Kurs-Nr. Z-G702 **Zusamtal**

Faszien- und Mobility-Training

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin,
Gesundheitspädagogin
Wann: 8 x ab Fr., 04.10.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 48,00 €

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.

Kurs-Nr. Z-G703 **Zusamtal**

Jin Shin Jyutsu: Klangströmen: Sei das Strahlen, das du bist

Leitung: Silvia Fischer, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Wann: 4 x ab Mi., 08.01.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“,
Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 40,00 €

Die besondere Musik webt einen herrlichen Klangteppich, der die Zuhörer/Innen in ihr Innerstes tragen kann. Mit dem Klangströmen gelingt es auf wunderbare Weise, die Welt der Klänge mit der Kunst des Jin Shin Jyutsu (JSJ) zu verbinden und dessen Wirkung zu verstärken. JSJ ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Neben dem Blutkreislauf hat der Körper auch einen Energiekreislauf. Gesundheit und Wohlbefinden sind vom freien Fluss dieser Energieströme abhängig. Werden Energiebahnen blockiert, kann das entsprechende Reaktionen im Körper hervorrufen, wie z.B. Verspannungen, Erschöpfung, Rückenschmerzen, Beeinträchtigung der Beweglichkeit, Einschlafstörungen, innere Unruhe etc. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, dies fördert seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Massagekurse

Kurs-Nr. Z-G709 **Zusamtal**

Wellness entdecken: Hand- und Fußreflexmassage

Leitung: Kerstin Hiemer, Gesundheitsberaterin
Wann: Do., 28.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 15,00 €

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

Wir machen deinen Schreibtisch

bunter

Handschrift
J.B. ROCH

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



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. Wenn möglich, vor dem Kurs bitte Füße waschen.

BEWEGUNG UND FITNESS

Zumba & Dance Fit

Zumba

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 13 x ab Mi., 11.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 67,00 €

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 8 x ab Mi., 08.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 42,00 €

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Schluss mit den alten Workouts, jetzt ist Party angesagt! Zumba Fitness = Das Tanzvergnügen, bei dem das Training zur Nebensache wird! Es ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm. Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das wichtigste ist, sich zu bewegen und Freude daran zu haben. Es ist dynamisch, leicht zu erlernen und du kannst jederzeit mitmachen und Spaß dabei haben. Weil tanzen Spaß macht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

DanceFit

VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE

Kurs-Nr. L-G334 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, lizenzierte DAYO-Trainerin, lizenzierte DeepWork-Trainerin, Tanztrainerin
Wann: 10 x ab Do., 26.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 59,00 €

Kurs-Nr. L-G334A Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, lizenzierte DAYO-Trainerin, lizenzierte DeepWork-Trainerin, Tanztrainerin
Wann: 6 x ab Do., 09.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. L-G335 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, lizenzierte DAYO-Trainerin, lizenzierte DeepWork-Trainerin, Tanztrainerin
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 59,00 €

Kurs-Nr. L-G335A Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, lizenzierte DAYO-Trainerin, lizenzierte DeepWork-Trainerin, Tanztrainerin
Wann: 6 x ab Di., 07.01.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 35,00 €

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G715 Zusamtal

Fitmix:

LATIN DANCE WORKOUT 50 PLUS EXTRA

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkursleiterin
Wann: 5 x ab Do., 07.11.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 €

Wer rastet, der rostet! Dieser Kurs richtet sich an alle ab 50 Jahren, die sich bewegen und Spaß haben wollen. Zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen heißt es nachtanzen, mit-



tanzen, 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. In den letzten 15 Minuten werden wir uns ausgiebig dehnen und stretchen. Das ist nicht nur wichtig für den Stoffwechsel und die Durchblutung, sondern fördert die Flexibilität und man fühlt sich danach einfach beweglicher. Zu leiser, ruhiger Musik lassen wir den Alltagsstress hinter uns und konzentrieren uns nur auf unser Wohlbefinden. Gelockert und entspannt werden wir den Kurs nach einer Stunde abschließen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe/Gymnastikschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Zumba®

Kurs-Nr. Z-G716 Zusamtal

Leitung: Brigitte Ausperger, Zumba®-Instructor
Wann: 5 x ab Do., 10.10.2024, 18:00 - 18:50 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. Z-G717 Zusamtal

Leitung: Brigitte Ausperger, Zumba®-Instructor
Wann: 5 x ab Do., 21.11.2024, 18:00 - 18:50 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 30,00 €

Lass den Alltagsstress hinter dir und tanz dich fit mit Zumba®! Zumba® ist ein tanzorientiertes Fitness-Workout zu latein-amerikanischer und internationaler Musik. Zumba®-Fitness kombiniert Tanzelemente mit Cardio- und Muskelaufbautraining, so dass neben der Ausdauer und Beweglichkeit auch die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Bei Zumba® steht vor allem eines im Vordergrund: Spaß an der Bewegung! Jeder kann die Belastung und Intensität selbst bestimmen, so dass alle willkommen sind - vom Anfänger bis zum langjährigen Zumba®-Begeisterten!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportschuhe.



Sportschuhe

kauft man in

Gundelfingen

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

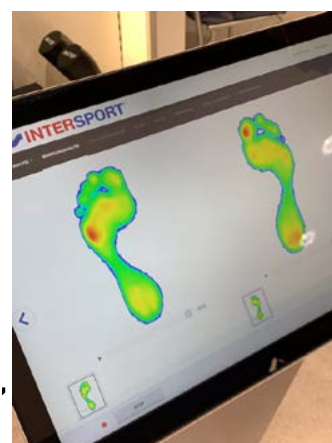
Unsere video-
gestützte Lauf-
und Bewegungs-
analyse garantiert
für jede Sportart
den passenden
Sportschuh!



dartfish VIDEOANALYSE und safesize 3D-Fußver- messung!

Optimale Schuhempfehlung
nach Millimetergenauer
Vermessung für folgende
Sportarten:

- Laufen / Joggen, Walking/
Nordic-Walking, Wandern/
Trekking / Outdoor, Handball,
Fußball, Skifahren



INTERSPORT®

SEEßLE

Sport+Mode Seeßle
Bahnhofstraße 3
89423 Gundelfingen

Telefon (09073) 95800

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

Pilates

Pilates

Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 13 x ab Mo., 09.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 57,00 €

Kurs-Nr. W-G523 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 13 x ab Mo., 09.09.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 57,00 €

FRÜHJAHRSKURSE

Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 7 x ab Mo., 13.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. W-G525 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 7 x ab Mo., 13.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 70,00 €

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte - im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effizientes Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Pilates ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk.

„Pilates mit Yoga-Elementen“: Ganzkörpertraining am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G721 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 6 x ab Mo., 30.09.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G722 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 5 x ab Mo., 13.01.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 35,00 €

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.

Pilates

Kurs-Nr. L-G331 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-Trainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. L-G332 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-Trainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 65,00 €

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.

Bauch Beine Po - Workout

Bodystyling – Bauch, Beine, Po

Kurs-Nr. A-G001 Aschberg

Leitung: Manuela Mayer
Wann: 12 x ab Mi., 02.10.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle
Gebühr: 72,00 €

Kurs-Nr. A-G002 Aschberg

Leitung: Manuela Mayer
Wann: 12 x ab Mi., 05.02.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle
Gebühr: 72,00 €

Erprobtes Ganzkörpertraining für Damen, die mit Spaß schwerpunktmäßig Bauch, Beine und Po in Form halten oder bringen wollen. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden Muskelpartien gekräftigt und im Anschluss vorsichtig gedehnt. Wer Spaß an der Bewegung hat und seine Ausdauer mit mitreißender Musik verbessern möchte, ist hier richtig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, Sportschuhe.

Bodyworkout: Bauch, Beine, Po und Rücken

Kurs-Nr. Z-G728 Zusalmtal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 10 x ab Mi., 09.10.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G729 Zusalmtal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 10 x ab Mi., 09.10.2024, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Schlaffer Bauch? Weiche Oberschenkel? Flacher Po? Mit diesem Workout könnt Ihr was ändern. Das vielseitige Kräftigungstraining aller wichtiger Muskelgruppen gibt mehr Körpergefühl und die Gruppendynamik bei motivierender Musik den richtigen Biss! Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag statt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G727 Zusalmtal

Bauch, Beine, Po am Vormittag

Leitung: Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Wann: 5 x ab Mo., 18.11.2024, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 35,00 €

Intensives Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf die Bauch-Beine-Po-Muskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Hallensportschuhe, Sportkleidung.

Ganzkörper Workouts

Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen

Bodyforming

Leitung: Nicola Weber, Sportstudentin
Wann: 10 x ab Do., 26.09.2024, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 65,00 €

Du möchtest fit werden und in Schwung kommen? Nicht nur den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und am Abend auf der Couch, sondern dir und deinem Körper etwas Gutes tun? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig, auch wenn es am Anfang recht anstrengend ist. In diesem Kurs werden wir verschiedene Übungen für den ganzen Körper absolvieren, damit deine Muskeln aktiviert werden und du dich danach zwar ausgepowert aber auch fitter fühlst. Viel-



leicht hast du auch den ein oder anderen Muskelkater aber das macht gar nichts. Überwinde deinen inneren Schweinehund und melde dich an. Du wirst schon sehen, gemeinsam schaffen wir das!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Sportmatte, Handtuch.

Strong Nation®

Kurs-Nr. Z-G749 Zusamtal

Leitung: Brigitte Ausperger, Strong Nation®-Instructor
Wann: 5 x ab Mo., 30.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. Z-G750 Zusamtal

Leitung: Brigitte Ausperger, Strong Nation®-Instructor
Wann: 5 x ab Mo., 11.11.2024, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 35,00 €

Bist du bereit, an deine Grenzen zu gehen? Dann komm zum Strong Nation®-Kurs! Dieser vereint Eigengewicht-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen zur extra dafür entwickelten Musik ausgeführt werden. Gemeinsam verbrennen wir jede Menge Kalorien zu motivierenden Beats. Alle, die sich auspowern wollen, sind hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr. Z-G746 Zusamtal

Fit in den Herbst: Ganzkörper-Workout

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz
Wann: 5 x ab Di., 01.10.2024, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
 Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

In diesem Kurs machen wir uns fit für Herbst und Winter! Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern wir Kondition und Koordination, stärken unsere Muskulatur und bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Trab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Hula Hoop Fitness & Dance

AB 16 JAHRE

Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen

Leitung: Jutta Boßmann, Hula Hoop Fitness-Trainerin
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
 Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 62,00 €

Kurs-Nr. L-G333 Lauingen

Leitung: Jutta Boßmann, Hula Hoop Fitness-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 17.10.24, 17:30 - 18:30 Uhr
 Die Kurstermine sind 17.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12. / 09.01. / 23.01. / 06.02. und 20.02.
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 52,00 €

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. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Hula-Hoop-Reifen (wenn vorhanden; Reifen können auch kostenfrei ausgeliehen werden).

Piloxing® SSP

Kurs-Nr. Z-G747 Zusamtal

Leitung: Brigitte Ausperger, Piloxing®-Trainerin
Wann: 5 x ab Do., 10.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. Z-G748 Zusamtal

Leitung: Brigitte Ausperger, Piloxing®-Trainerin
Wann: 5 x ab Do., 21.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 35,00 €

Piloxing® SSP ist ein Ganzkörpertraining. Dabei werden tänzerische Übungen mit Boxeinheiten und Pilates kombiniert. Dadurch werden Muskeln aufgebaut und vor allem auch die Körpermitte gestärkt, so dass Balance und Stabilität verbessert werden. Ebenfalls wird Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Piloxing® wird in einem Intervallformat unterrichtet, begleitet von motivierender, schneller Musik, die beim Training für Stimmung sorgt. Für optimale Trainingserfolge können spezielle Handschuhe mit 250g Gewicht getragen werden. Diese können bei der Trainerin käuflich erworben werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Gymnastikmatte, ggf. Noppensocken, da Barfußsport, ggf. Piloxing®-Handschuhe.





Haus der Senioren
Gundelfingen

PFLEGE - ICH KANN 'S !



WIR FREUEN UNS AUF DICH !

www.hausdersenioren.de



Rücken - und Wirbelsäulengymnastik

Core-Wirbelsäulentraining für eine starke Körpermitte

Kurs-Nr. Z-G757 Zusamtal

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz, Wirbelsäulentrainerin
Wann: 5 x ab Mi., 02.10.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. Z-G758 Zusamtal

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz, Wirbelsäulentrainerin
Wann: 5 x ab Di., 01.10.2024, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

Mit dem Core-Wirbelsäulentraining verbessern wir unsere Körperhaltung, da unsere Kraft aus der Körpermitte kommt. Durch verschiedene funktionelle Übungen kräftigen wir vorwiegend Bauch, Rücken und den Beckenboden mit Hilfe der Rumpfmuskeln. Coretraining wirkt sich positiv auf Gleichgewicht und Koordination aus und trägt zur Verletzungsprävention bei. Nach einem Warm-up kommen wir zum Kraftaufbau und runden die Stunde mit Dehn- und Entspannungsübungen ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. G-G130 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Stefanie Kling, Rückenschultrainerin DTB
Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 15:45 - 16:45 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. G-G131 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Stefanie Kling, Rückenschultrainerin DTB
Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96
Gebühr: 65,00 €

Kraft und Beweglichkeit für den Rücken.

Gegen Verspannungen, Schmerzen und Haltungsprobleme lässt sich so Einiges tun. Mit einer Mischung aus Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Körperwahrnehmung lösen wir Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. Der Körper richtet sich auf und die Haltung verbessert sich. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Trainiere den Rücken von Kopf bis Fuß

Kurs-Nr. A-G004 Aschberg

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Di., 08.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 68,00 €

Kurs-Nr. A-G005 Aschberg

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Di., 28.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum
Gebühr: 68,00 €

Die Wirbelsäule und damit unser Rücken, braucht zur Unterstützung der Beweglichkeit unsere Muskeln. Durch einseitige Belastung, egal ob im Büro oder bei körperlicher Arbeit, ob jung oder alt, entstehen Rückenschmerzen. Wir bauen diese mit gezielten Übungen auf bzw. stärken unseren Rücken rund um die Wirbelsäule. Mit Gymnastik aus Pilates und Co. kräftigen und mobilisieren wir unseren Körper und halten ihn belastbar und fit für den Alltag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, kleines Kissen, Getränk.

Allkampf und Selbstverteidigung

Kurs-Nr. G-G141 Gundelfingen

Taekwondo

Leitung: Günter Lipp und Heinrich Magosch
Wann: 4 x ab Do., 10.10.2024, 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 und
Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 10.10.2024,
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., 11.10.2024, 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 Mo., 14.10.2024, 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 fördern zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Veranstaltung ist für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G768 Zusamtal

Selbstverteidigung

FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Mo., 18.11.2024, 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.

smovey

Kurs-Nr. L-G339 Lauingen

Smovey im Sitzen

BESONDERS FÜR TEILNEHMER*INNEN
MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 10.10.2024, 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.

Kurs-Nr. L-G336 Lauingen**smovey – Light Workout (Indoor)****EIN INDOOR - BEWEGUNGSKURS FÜR ALLE**

Leitung: Bettina Hübner, Susanne Lutmayr, zertifizierte smovey Mastertrainerinnen
Wann: 5 x ab Do., 07.11.2024, 16:00 - 16:45 Uhr
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 24,00 €

Smovey bedeutet SWING, MOVE and SMILE ... und genau in diesem Sinne möchten wir Dich zu einem wirbelsäulengerechten Indoor-Bewegungstraining motivieren. Das Smovey-training empfiehlt sich ebenso zur Osteoporoseprophylaxe.

Smoveys sind bunte Schwingringe, bei welchen vier freilaufende Kugeln über einen gerippten Schlauch laufen und beim Schwingen eine Vibration erzeugen. Bei moderatem Schwingen beläuft sich das Gewicht auf ein halbes Kilo, je nach Intensivität des Schwingens können jedoch sogar bis zu 5 kg Gewicht erzeugt werden!

Wir trainieren 45 Minuten im Stehen. Durch viele unterschiedliche Übungen lockern und entspannen wir die Muskeln, verbessern Balance und Koordination, ebenso die Haltung und Stabilität. Durch die ständige Vibration kräftigen wir die Tiefenmuskulatur und erzeugen damit eine erhöhte Leistungssteigerung der Muskeln sowie mehr Stabilität.

Dieser Kurs ist für Einsteiger als auch Geübte geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), Sportkleidung und Turnschuhe.

Wassersport

Kurs-Nr. G-G150 Gundelfingen**Kraulschwimmen für Anfänger**

Leitung: Robert Holzapfel, Lehrer und Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 6 x ab Mo., 13.01.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 57,00 € (incl. Eintritt Hallenbad)

Sie gehen regelmäßig zum Schwimmen und möchten jetzt den Schritt zum Kraulschwimmen machen? Dazu sollten Sie in der Lage sein, sich mindestens 30 Minuten im Wasser bewegen zu können. Der Kopf kommt dabei auch unter Wasser, deshalb ist die richtige Atemtechnik ein zentraler Bestandteil des Kurses. Sie üben die Arm- und Beinbewegungen zu einem hohen Anteil getrennt und verbessern die Gesamtbewegung. Hilfsmittel wie Schwimmbrett und Pull-Buoy, kommen zum Einsatz. Eine Schwimmbrille ist dabei unbedingt zu empfehlen., evtl. auch eine Nasenklemme und Ohrenstöpsel. Sie erhalten auch Tipps für ein sinnvolles Training, damit Sie sich weiter verbessern können.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Bade-
 kappe

**Kurs-Nr. G-G151 Gundelfingen****Kraulschwimmen für Fortgeschrittene**

Leitung: Robert Holzapfel, Lehrer und Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 6 x ab Mo., 13.01.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 57,00 € (incl. Eintritt Hallenbad)

Ideal für Schwimm- oder Triathloneinsteiger

Im Kraulschwimmkurs für Fortgeschrittene bauen wir auf den Fertigkeiten des Anfängerkurses auf. Sie sollten daher bereits 100 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 sechs Einheiten erlernen Sie die ideale Technik, um möglichst schnell durchs Wasser zu gleiten.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Badekappe, kurze Flossen (falls vorhanden).

Outdoorfitness

Kurs-Nr. W-G506 Wittislingen**Reitkurs für erwachsene Pferdefreunde**

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Mo., 16.09.2024, 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. L-G328 Lauingen**Grundkurs Eisstockschießen**

Leitung: Stefan Meindl
Wann: 4 Abende, ab Mi., 25.09.24, 18:30 – 20:00 Uhr
Wo: Asphaltplatz der Stockschiützen 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 Stockschiützen zu einer Brotzeit ein. Die Kurstermine sind am Mi., 25.09., 02.10., 09.10. und 16.10.2024.



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 Telefonnr. 08272/ 64 37 091.

Kurs-Nr. Z-X701 Zusamtal

Fit im Kopf mit Gedächtnistraining

Leitung: Karin Zeisberger
Wann: 4 x ab Mo., 07.10.2024, 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 Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung unter der Telefonnr. 08272 6437091 möglich. Kursgebühr inkl. 5,00 € Materialgeld.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X702 Zusamtal

Gesundheits- und Entspannungsgymnastik

Leitung: Andrea Ruß, Sport- und Gymnastiklehrerin
Wann: dienstags von 19:00-20:00 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen,
Landrat-Anton-Rauch-Platz 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 und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleitung.



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-X703 Zusamtal**Gymnastik für Ältere**

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: donnerstags von 10-11 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3, Seminarraum EG
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €
 Nichtmitglieder: 4,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk.

Kurs-Nr. Z-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: 10 Stunden fortlaufend für Mitglieder des Kneipp-Vereins Wertingen: 50,00 €
 10 Stunden fortlaufend f. 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. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Höchstteilnehmerzahl: 8-10 Personen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme am Kurs nur nach vorheriger Anmeldung unter Telefonnr. 08272 6437091 möglich. Achtung! Die 10er Karte ist ab Erwerb 10 Termine gültig. Die Termine müssen innerhalb von 10 Wochen (abzgl. Schul-Ferien-Wochen) eingelöst werden. Nicht eingelöste Termine verfallen nach dieser Frist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, Getränk.

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.

Kurs-Nr. Z-X704 Zusamtal**Lauftreff 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 Lauftreff 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).





Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen



Kneipp-Verein Gundelfingen e.V.

Kurs-Nr. G-X174 Gundelfingen

Gesundheitsgymnastik

Leitung: Hermine Matzke, Gesundheitspädagogin
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.

Kurs-Nr. G-X175 Gundelfingen

Morgengymnastik

Leitung: Hermine Matzke, Gesundheitspädagogin
Wann: Dienstags, 09:00 - 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: Eva Zimmermann
Wann: Dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 2,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurs-Nr. G-X178 Gundelfingen

Nordic Walking

Leitung: Hildegunde Risse-Scherm
Wann: Mittwochs, bis Ende September 17:30 - 18:30 Uhr, ab Oktober 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Nordic Walking Starttafel Parcours
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X180 Gundelfingen

Karten spielen

Leitung: Elmintraud Schnalzger
Wann: Mittwochs, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Salerno bzw. Palmencafé Wohlhüter
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X181 Gundelfingen

Kegeln

Leitung: Sieglinde Flemisch
Wann: letzter Freitag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Stadiongaststätte El Greco
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X179 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.



KURSE IN KOOPERATION MIT DEM
KNEIPPVEREIN GUNDELFINGEN:
Anmeldung und weitere Informationen
bei Hildegunde Risse-Scherm
(Tel.: 09073/537 oder
kneipp-gundelfingen@t-online.de).

Kurse in Kooperation mit Womens hub Gundelfingen



Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 60,00 € je Kurs
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Info: alle Kurse finden auch während der Ferien statt, keine Kurse an Feiertagen.

Bauch-Beine-Po

Kurs-Nr. G-X159 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 07:00 - 08:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X160 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Sa., 05.10.2024, 07:45 - 08:45 Uhr

Ein Ganzkörper-Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wer denkt, ohne zusätzliches Gewicht kann man nicht stärker werden, hat sich getäuscht. Durch verschiedene Intensitätstechniken wirst du spüren, wie fit dein Körper wird.

Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-X163 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X164 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr. G-X165 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Sa., 05.10.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

Krafttraining macht in jedem Alter Sinn. Also fang jetzt damit an oder bleib dran. Mit Kurzhanteln, Langhanteln, Kettlebells und ganz viel Spaß wird jede Stunde abwechslungsreich.

Ganzkörper 3 in 1 Training

Kurs-Nr. G-X166 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Do., 10.10.2024, 17:00 - 17:45 Uhr

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.

Starke Mitte

Kurs-Nr. G-X167 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Mo., 30.09.2024, 17:15 - 18:15 Uhr

Rumpf ist Trumpf! Rückenschmerzen vorbeugen und die Körpermitte stärken - durch ein Ganzkörper-Training mit dem eigenen Körpergewicht, mit Fokus auf die Rumpf-Muskulatur.

Strong & Flexible

Kurs-Nr. G-X168 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 17:00 - 17:45 Uhr

Kurs-Nr. G-X169 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab So., 06.10.2024, 10:00 - 10:45 Uhr

Sich stark UND beweglich fühlen? Geht! In dieser Kurs-einheit stärken wir unseren ganzen Körper und sorgen im Ausgleich dazu auch noch für eine gute Beweglichkeit. Wir wirken den eintönigen, alltäglichen Bewegungen oder auch dem langen Sitzen im Büro, entgegen.

Einsteigerkurs

Kurs-Nr. G-X170 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Mo., 30.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr

Du willst mit dem Sport anfangen, bist dir unsicher, ob du bei anderen Kursen ‚mithalten‘ kannst? Dann ist der Einsteiger-Kurs (Ganzkörper-Training Bauch-Beine-Po) genau richtig für dich! Wir machen ein Workout bei dem du garantiert gut mitkommst, dir die richtige Technik beigebracht wird und du dich auch mit der Zeit steigern kannst.

Full Body Power

Kurs-Nr. G-X171 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Fr., 04.10.2024, 16:30 - 17:30 Uhr

Ganzkörper-Training mit eigenem Körpergewicht oder/und Widerstandsbändern.

**Anmeldung
direkt bei womens hub
unter 0176-99593275**



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.

Spinning / Indoor Cycling

Kurs-Nr. L-G371 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 13.10.2024, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G372 Lauingen

Wann: 8 x ab Fr., 11.10.2024, 17:15 - 18:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G382 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 16.10.2024, 18:25 - 19:25 Uhr

Kurs-Nr. L-G383 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 16.10.2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Spinning / Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, effektives Ausdauertraining, das den Körper vielfältig fordert. Neben dem Training der Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur wird auch die Rumpfmuskulatur sowie vordere und seitliche Bauchmuskeln beansprucht. Das Training in der Gruppe motiviert, spornt an und macht natürlich auch mehr Spaß!



Bodyfine

Kurs-Nr. L-G370 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 14.10.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

Kurs-Nr. L-G377 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 14.10.2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Bodyfine ist ein 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.

TRX Medical-Mobility-Faszien

Kurs-Nr. L-G380 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 15.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

TRX ist ein 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.

FitBoxing

Kurs-Nr. L-G381 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 15.10.2024, 18:10 - 19:10 Uhr

FitBoxing ist ein sehr impulsives und kraftvolles Gruppen-Training an Boxsäcken. FitBoxing erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration, Schnelligkeit und blitzschnellem Handeln und Treffen. Durch diese Trainingsform werden alle motorischen Grundeigenschaften - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination - bestmöglich entwickelt, verbessert und trainiert.

Gesundheits-Fit

Kurs-Nr. L-G373 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 13.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Der Kurs ist auf 3 Quartanten aufgebaut. Ausdauer/Herz Kreislauf, Kraft/ Muskelaufbau, Bewegung/Mobilität. Beginn ist immer 20 Min. Indoor Cycling, TRX Krafttraining und Stretching mit Faszientraining.

Step Power

Kurs-Nr. L-G374 Lauingen

Wann: 8 x ab Sa., 12.10.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

Step Aerobic ist ein Ausdauertraining das Gesäß- und Beinmuskeln aktiv beansprucht und trainiert, genauso wie die Rücken- und Bauchmuskulatur. Das ständige Auf und Ab ist ähnlich anstrengend wie Treppensteigen und trainiert die Mus-

kulatur daher besonders intensiv. Das dynamische Workout, begleitet von motivierender, mitreißender Musik, macht in der Gruppe gleich doppelt so viel Spaß!

Jumping Fit

Kurs-Nr. L-G376 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 16.10.2024, 17:15 – 18:15 Uhr

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. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic, aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt.



BBPo und Mobility

Kurs-Nr. L-G378 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 17.10.2024, 17:15 - 18:15 Uhr

Ein Kurs mit einfachen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch einseitige Belastung können muskuläre Dysbalancen hervorgerufen werden. Diese können zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule führen, die oft mit Haltungs- und Bewegungsveränderungen einhergehen und Verletzungen Vorschub leisten. In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen. Diese können sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr individuelles Bewegungsmuster und Ihre Haltung auswirken.

TRX

Kurs-Nr. L-G379 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 14.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

TRX ist ein effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird.

Tanzen

Kurs-Nr. L-G320 Lauingen

Discofox - Tanzkurs, Stufe 1

**GRUNDKURS FÜR ANFÄNGER
UND WIEDEREINSTEIGER**

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann

Wann: 3 x ab Di., 22.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Realschule Lauingen,
Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula

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 Grundschritt lernen Sie ca. acht Figuren. Wir üben ohne Hektik und Stress. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Bitte mitbringen: Getränke

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

Discofox – Tanzkurs Stufe 2

FORTGESCHRITTENENKURS

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann

Wann: 3 x ab Di., 19.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Realschule Lauingen,
Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula

Gebühr: pro Person 40,00 €, bitte paarweise anmelden!

Tanzen fördert die Beweglichkeit und Bewegungskoordination, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Ausdauer. Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofox-Grundkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich bzw. von Vorteil. Sie lernen ca. acht Figuren. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Bitte mitbringen: Getränke





Kurs-Nr. L-G322 Lauingen

Discofox - Tanzkurs, Stufe 3

FORTGESCHRITTENENKURS ,SPEZIAL‘

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann
Wann: 3 x ab Di., 14.01.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen,
Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: pro Person 40,00 €, bitte paarweise anmelden!

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1 + 2) noch nicht angeboten wurden. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und -wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungsstärkere Tänzer/-innen können hier auf ihre Kosten kommen. Sie lernen ca. 8 Figuren. Voraussetzung: Kenntnisse aus einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs. Begrenzte Teilnehmeranzahl!
Bitte mitbringen: Getränke

Kurs-Nr. Z-G786 Zusamtal

Discofox Grundkurs

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 19.11.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Anton-Rauch-Platz 3,
Foyer
Gebühr: pro Person 35,00 €, bitte paarweise anmelden!

Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren auch auf kleinstem Raum gut durchführbar getanzt werden kann. Im Kurs werden in unterhaltsamer und professioneller Weise Grundschritt und die ersten leichten Figuren vermittelt, mit denen Sie schon das Tanzbein schwingen können.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. G-G146 Gundelfingen

Discofox – Figuren Teil 4

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 22.01.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Aula OG
Gebühr: pro Person 35,00 €, bitte paarweise anmelden!

Sie tanzen super gerne Discofox, möchten Spaß haben, neue Figuren lernen und auch mal was Neues ausprobieren? In diesem Discofox-Aufbaukurs können Sie ihr Figurenrepertoire weitere vier Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune!

Bitte mitbringen: Getränk



Kurs-Nr. Z-G787 Zusamtal

Italofox Grundkurs

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 03.12.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Anton-Rauch-Platz 3,
Foyer
Gebühr: pro Person 35,00 €, bitte paarweise anmelden!

Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine 10 verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschritt und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox, wie in Videoportalen verbreitet).

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. Z-G785 Zusamtal

Fox-Welt: Original Discofox und Italofox

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 15.10.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Anton-Rauch-Platz 3,
Foyer
Gebühr: pro Person 35,00 €, bitte paarweise anmelden!

Tauchen Sie ein in die Welt der fließenden Bewegungen, mitreißenden Beats und der unwiderstehlichen Energie dieses Tanzstils! Unser Fox-Kurs ist die ideale Gelegenheit, um gleich 2 Fox-Arten kennen zu lernen und dabei jede Menge Spaß zu haben. Erfahrene Tanzlehrer bringen Ihnen nicht nur die Grundschritte mit ersten Grundfiguren bei, sondern auch die Geheimnisse der fließenden Drehungen, der harmonischen Partnerarbeit und des stilvollen Auftretens auf der Tanzfläche.

Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie sich von der mitreißenden Musik und den faszinierenden Bewegungen des Fox verzaubern. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihren Alltag hinter sich zu lassen und in die aufregende Welt des Tanzens einzutauchen.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. G-G145 Gundelfingen

Cha Cha Cha Grundkurs

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 11.12.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Aula OG
Gebühr: pro Person 35,00 €, bitte paarweise anmelden!

Beim Cha-Cha-Cha ist ganz deutlich eine südamerikanische Leichtigkeit und Fröhlichkeit zu spüren. Zu Recht ist der Cha Cha Cha eine der beliebtesten Tänze in Deutschland. Die westliche Variante des Cha-Cha-Cha, die heute bei uns verbreitet ist, kann ebenso zu moderner Disco-, Pop- oder Chartmusik getanzt werden und ist höchst flexibel. Wir lernen den Grundschrift und schon erste leichte Figuren.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. L-G324 Lauingen

Tanzworkshop Walzer

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: Fr., 28.02.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: pro Person 25,00 €, bitte paarweise anmelden!

Zwei Stunden Tanzen lernen mit Spaß! Tauche ein in die Grundschrift und die schwungvolle Anmut dieses Klassikers unter den Gesellschaftstänzen im $\frac{3}{4}$ -Takt. Vom langsamen Walzer bis zum Walzer und Wiener Walzer. Geeignet, um Grundkenntnisse aufzufrischen, für Neueinsteiger oder einfach mal zum Reinschnuppern.

Bitte mitbringen: Getränk

Hochzeitstanzkurs

Kurs-Nr. L-G323 Lauingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Fr., 11.10.2024, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: pro Person 50,00 €, bitte paarweise anmelden!

Kurs-Nr. G-G144 Gundelfingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Mi., 06.11.2024, 20:00 - 21:30 Uhr

Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag (20.11.) statt!

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Aula OG

Gebühr: pro Person 50,00 €, bitte paarweise anmelden!

Kurs-Nr. Z-G784 Zusamtal

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Di., 21.01.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Anton-Rauch-Platz 3, Foyer
Gebühr: pro Person 50,00 €, bitte paarweise anmelden!

Nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften... Vielmehr richtet sich unser Kurs an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzens gewinnen wollen und mit Spaß den Grundschrift Langsamer Walzer bis Wiener Walzer, Grundschrift und erste leichte Figuren im Discofox und Original-Italofox lernen möchten. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit beherrschen sollten, um eine gute Figur auf der Tanzfläche zu machen. Also - nicht zögern! Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) und die anderen Partygäste!

Bitte mitbringen: Getränk





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)
- ▶ **Zuschneider CAM** (m/w/d)
- ▶ **Büroangestellte** (m/w/d)
- ▶ **verschiedene Anlernertätigkeiten** (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



Kurs-Nr. L-G325 Lauingen**Ägyptischer Bauchtanz**

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Do., 05.12.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
 Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 14,00 €

Bauchtanz ist ein meist von Frauen aufgeführter, stark körperbetonender Ausdruckstanz, der von orientalischer Musik begleitet wird - oder auch anders herum. Die Basis sind eine Reihe einfacher Bewegungen, eine Choreographie wird dabei durch Leidenschaft ersetzt - das ideale Training für Körper und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schal oder großes Halstuch.

KOCHEN & GESUNDE ERNÄHRUNG

Grundlagen

Kurs-Nr. Z-X602 Zusamtal**Wertinger Kochclub für Männer**

Leitung: Artur Silva
Wann: 6 x im Winterhalbjahr (Oktober - Mai)
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule / Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche, 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-G630 Zusamtal**Die Küche der Hl. Hildegard von Bingen**

Leitung: Pauline Sendlinger, Ernährungsberaterin
Wann: Di., 15.10.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule / Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche, UG

parkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche, UG

Gebühr: 20,00 €

Manche kennen aus der Hildegard-Küche den Dinkel. Ihre Küche ist naturbelassen mit regionalen und saisonalen Zutaten. Die Hildegard-Küche gilt als ausgewogen und setzt auf viel Gemüse und den Einsatz der typischen Hildegard-Gewürze und Küchenkräuter. Die Rezepte sind einfach nachzukochen. Zudem erhalten Sie im Kurs Tipps und Hilfestellungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung nach Hildegard von Bingen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Materialgeld (ca. 15,00 €).

Kurs-Nr. L-G345 Lauingen**Küchenfavoriten: Strudel, Spätzle und Knödel**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 26.11.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche
 111 EG
Gebühr: 18,00 €

In diesem Kurs machen wir u.a. Steinpilznockerl mit zerlassener Butter, Lauch-Schafskäsestrudel und Spinatspätzle mit Gorgonzola...

Wir bereiten neben den deftigen Rezepten auch süße Varianten wie z. B. Topfenknödel und Lebkuchenstrudel zu.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel 13,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Brot backen**Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen**

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 23.09.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 07.10.2024, 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: Fr., 10.01.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
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



lung bis zum fertigen Brot kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger.

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, leeres Marmeladenglas (ca. 500 ml), Materialkosten ca. 12,00 €.

Hefeteig, aber richtig

Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 16.09.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. G-G240 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 18.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 24,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, sowie für Fortgeschrittene, die ihr Wissen und den Umgang mit Hefeteig vertiefen wollen. Wir werden an diesem Abend Hefeteig fachgerecht zubereiten und aufarbeiten. Wir backen süße und herzhafte Gebäcke.

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten ca. 12,00 €.

Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Mehlspeisen, aber richtig

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 20.01.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. G-G242 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 03.02.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
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, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten ca. 12,00 €.

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen

Suppenvielfalt

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 21.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Wir kochen eine leckere Brühe und die passenden Einlagen dazu. Freut euch auf Grießknödel, Käseschöberl und mehr. Außerdem wird es noch einen deftigen, wärmenden Eintopf geben.

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten 15,00 €.

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

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr
Sa. von 9:00 bis 12:30 Uhr



Wudy

OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL
Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen
Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

Traditionelle Küche 2.0

Kurs-Nr. G-G230 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Mo., 07.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kurs-Nr. G-G231 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Di., 08.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Viele traditionelle Gerichte begleiten uns schon seit unserer Kindheit und wecken viele schöne Erinnerungen beim Kochen und Genießen. An diesem Abend möchten Werner Stark und Heiner Bahmann diese Klassiker, die vielleicht etwas in Vergessenheit geraten sind, neu und zeitgemäß interpretieren, ohne dabei die Grundidee aus den Augen zu verlieren. Ein edler Tropfen rundet diesen Abend ab und macht aus einem Kochkurs einen kulinarischen Genießer-Abend. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. G-G250 Gundelfingen

Born to be wild - Wild am Grill

Leitung: Alex Dehler, Koch, Bayer. Grillmeister 2018
Wann: Sa., 12.10.2024, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Küche, UG/Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Heimisches Wild kann man nicht nur schmoren, sondern auch auf dem Grill zubereiten. Wir probieren Steaks vom heimischen Reh, Ragout aus dem Dutch, Wildschwein und mehr. Außerdem zerlegen wir eine Keule und zaubern tolle Beilagen auf dem Grill. Zum Abschluss gibt es dann noch ein herbstliches Dessert - natürlich auch vom Grill. Die Lebensmittelkosten von 35,00 € 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., 12.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
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.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Kurs-Nr. G-G254 Gundelfingen

Eiweißreich ohne Fleisch

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 09.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
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.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Kurs-Nr. G-G257 Gundelfingen

Veganuary - Mach mit!

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 11.01.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 €

Schon seit ein paar Jahren ziemlich bekannt – der Veganuary. Die Januar-Challenge, sich vier Wochen lang vegan zu ernähren. So schwer wie viele denken, ist es gar nicht. Und





das Wichtigste, es soll auch schmecken! Egal ob Ihr eure Ernährung komplett umstellen wollt oder einfach nur gelegentlich euren Speiseplan mit veganen Gerichten aufpeppen wollt, hier seid ihr richtig. Mit vielen abwechslungsreichen und leicht zubereitenden Rezepten macht's doppelt Spaß.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kochkurs Gesunde Süßigkeiten

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 12.10.2024, 13:30 - 16:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: Kinder 10,00 €, Erwachsene 15,00 €

Kursbeschreibung bei Junge vhs (siehe S. 127)

Süße Sünden – Pralinen Workshop

Kurs-Nr. G-G212 Gundelfingen

Leitung: Albert Möckl, Schokoladensommelier und Konditormeister
Wann: Mo., 04.11.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 48,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. G-G213 Gundelfingen

Leitung: Albert Möckl, Schokoladensommelier und Konditormeister
Wann: Di., 05.11.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 48,00 € inkl. Lebensmittelkosten

An diesem Abend erhalten Sie unter fachkundiger Anleitung von Konditormeister Albert Möckl einen Einblick in die Kunst

der Pralinenherstellung. Gemeinsam mit dem Schokoladensommelier stellen Sie verschiedene Sorten der kleinen, feinen Köstlichkeiten her, die Sie gleich probieren dürfen oder aber auch mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen: Transportbehältnisse

Kurs-Nr. G-G220 Gundelfingen

Schokoladen Workshop

Leitung: Julia Holecek
Wann: Do., 05.12.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 €

Schokolade aus Rohkakao ist laktosefrei, glutenfrei und bei Bedarf auch zuckerfrei. Dabei ist sie durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie z.B. Magnesium, Arginin, Serotonin sehr gesund - und schmeckt auch noch sehr, sehr lecker!

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie ganz einfach feinste Schokolade aus vier natürlichen Zutaten selbst herstellen können: rohe Kakaobohnen, Kakaobutter, Honig und Agavendicksaft. Erfinden Sie Ihre ganz persönlichen Schokoladenkreationen. Jede/r Teilnehmer/in kann seine köstliche, selbstgemachte Schokolade mit nach Hause nehmen.

Probieren Sie verschiedene rohe, unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus verschiedenen Kontinenten. Darüber hinaus erfahren Sie alles Wissenswerte über die Kakaobohne und aktuelle Schokoladentrends. Die Materialkosten von 20,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: Transportbehältnisse

Saisonale Küche

Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal

Wildkräuter-Brunch: vegetarisch * gesund * bewusst

Leitung: Daniela Schwarzbart, Kräuterpädagogin
Wann: Sa, 19.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Wildkräuter wachsen das ganze Jahr über, viele sogar im eigenen Garten. Sie sind gesund und eine gute Ergänzung auf dem Speiseplan. Wir lernen verschiedene Wildkräuter und deren Einsatzmöglichkeiten kennen. Mit einfachen Rezepten zeige ich Ihnen, wie leicht es ist, heimische Wildkräuter, deren Wurzeln und Samenstände in den Alltag zu integrieren. Gemeinsam setzen wir die Rezepte in die Tat um und genießen das „Wilde-Häppchen-Buffer“ gleich im Anschluss. Der Kurs wird in Hirschbach durchgeführt und findet durchgängig im Freien statt. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie nach der Anmeldung zum Kurs.

Bitte mitbringen: Tasse, Geschirrtuch, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe, mehrere Behälter für Probiererle.



Kurs-Nr. G-G216 Gundelfingen

Wochenmarkt statt Weltmarkt

KOCHEN MIT REGIONALEM GEMÜSE
IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 21.01.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 € (zzgl. 13,00 € Lebensmittelkosten)

Wir verarbeiten regionales Herbst- und Wintergemüse zu feinen Gerichten. Auch in der kalten Jahreszeit muss man nicht auf raffinierte Gemüsegerichte verzichten. Auf der Speisekarte stehen u.a. Ofenlauch mit Vinaigrette, Kartoffelstrudel, Sauerkraut-Lasagne, Kürbis mit Haselnuss-Pesto und anderes mehr.
Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Kostproben

Wild nach Wild

Kurs-Nr. L-G346 Lauingen

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister,
Küchen- und Produktentwickler
Wann: Sa., 05.10.2024, 14:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Küche 111 EG
Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr. L-G347 Lauingen

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister,
Küchen- und Produktentwickler
Wann: Sa., 16.11.2024, 14:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Küche 111 EG
Gebühr: 39,00 €

Im Fokus liegt das Zerteilen der Stücke, die Benennung der Teile und deren Verwendung in der Küche. Daraus kochen wir dann die Gerichte, wie Geschnetzeltes vom Reh im Kräuterflädle, Wildburger im hausgemachten Bun, Hirschsteak in würziger Panade, Gulasch mit Zartbitterschokolade und natürlich Wildfond, Soßen und Suppe.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 30,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G348 Lauingen

Vegetarische Herbstzeitküche: Kraut und Rüben

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister,
Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 22.11.2024, 17:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Küche 111 EG
Gebühr: 24,00 €

Herbstzeit ist Kraut- und Rübenzeit! Hier werden die alten Gemüse modern und auch klassisch gekocht und interpretiert.



Zum Beispiel Blaukrautsalat mit Preiselbeeren, Steckrüben-gratin, Scharfer Krautsalat mit Meerrettich, gefüllte Kohlrabi, usw. Ein Kochkurs nicht nur für Vegetarierer, sondern für alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 15,00 -20,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G349 Lauingen

Soulfood Suppe

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister,
Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 17.01.2025, 17:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Küche 111 EG
Gebühr: 24,00 €

Draußen kalt und nass - und drinnen eine gute Suppe, die von innen wärmt! Klassiker der deutschen Suppenküche und internationale Spezialitäten laden zum Genießen ein. Wer kennt nicht den schwäbischen Brätstrudel oder die gebackenen Leberknödel? Hier werden klare und gebundene Suppen mit und ohne Fleisch zubereitet und verkostet. Wie wäre es mit einer Samtsuppe? Oder einer Möhren-Ingwer-Suppe? Kartoffel-Kokos-Suppe? Na ... neugierig geworden? Der Kurs ist auch für



Kochanfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 30,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.



Kurs-Nr. Z-G610 Zusamtal

Italienische Vorspeisen und Desserts

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 15.10.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Die italienische Küche ist mit ihren regionalen Eigenheiten sehr vielfältig. Wir werden uns von Nord nach Süd auf eine kulinarische Reise begeben. Die Gerichte können Sie als Büffetkomponenten oder auch als kleine selbstständige Mahlzeiten verwenden. Es gibt u.a. Brotsalat, Gemüsefondue mit Sardellensoße, Kalbfleisch mit Thunfischsoße, Ricottapudding und Sahnecreme... usw.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Länderküche

Schmankerlwanderung durch Südtirol

Kurs-Nr. G-G210 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Werner Stark und Katrin Seher
Wann: Di., 22.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. G-G211 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Werner Stark und Katrin Seher
Wann: Mi., 23.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 28,00 €

Die Eigenheiten der Südtiroler Küche besteht aus der südlich-mediterranen und der alpenländischen-kontinentaler Kochkunst. Ob Knödel, Nocken, Nudeln, Plenten, Kastanien, Fisch oder Wild. Wir bereiten an diesem Abend ein 4-Gang Menü zu, dass sich bäuerlich-bodenständig präsentiert, aber auch einen Hauch von Haute Cuisine versprüht. Vielseitiger kann eine Küche, wie wir Sie in Südtirol antreffen, kaum sein. Für Kochanfänger nicht geeignet! Lebensmittelkosten (ca. 25,00 €) sind vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen

Feine Alpenküche

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 07.01.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche
Gebühr: 18,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Die Küche der Alpen ist geprägt von den Lebensmitteln die es vor Ort gibt. Deftig und schmackhaft ist die Tradition. In diesem Kurs geben wir den Gerichten einen modernen Touch: z.B.: Polenta-Steinpilzravioli, Kartoffel-Spinatrolle, Ragout vom Rind, Lamm oder Reh, Hollunderchutney.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, Materialkosten 14,00 €.

Kurs-Nr. A-G003 Aschberg

Pasta, Pasta...

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 22.10.2024, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Schulküche
Gebühr: 16,00 € (zzgl. Materialkosten 12,00 €)

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, Lasagne, Rote-Beete-Ravioli mit Meerrettichfüllung, Cannelloni mit Spinat-Topfen-Füllung und anderes mehr.

Bitte mitbringen: Stift, Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, scharfes Messer.

Kurs-Nr. G-G215 Gundelfingen

Vive la France!

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Do., 24.10.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 € (zzgl. 15,00 € Materialgeld)

Frankreichs Küche ist eine der Besten und mit ihren klassischen Rezepten immer wieder ein Hochgenuss. Nicht umsonst heißt es doch „leben wie Gott in Frankreich“. In diesem Kurs bereiten wir gebackenen Ziegenkäse, Fisch mit Kräuterkruste, Coq au vin, Mousse au chocolat, Tarte Tatin und andere Köstlichkeiten zu.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Kostproben.



Kurs-Nr. Z-G611 Zusamtal**Thaiküche - asiatisch leicht**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 10.12.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
 Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 14,00 € zzgl. 15,00 € 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. Viele Rezepte sind sehr einfach nachzukochen. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G344 Lauingen**Ägyptische Küche - Mahschi Kosa, Btingan und Filfil****GEFÜLLTE ZUCCHINI, AUBERGINEN UND PAPRIKA**

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Do., 23.01.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Küche 111 EG
Gebühr: 19,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Mahschi Kosa, Btingan und Filfil (Gefüllte Zucchini, Auberginen und Paprika).

Wenn in Ägypten von Mahschi gesprochen wird, sind verschiedene Sorten Gemüse gemeint, die entweder ausgehöhlt und mit einer Reiskräutermischung gefüllt oder mit einer Füllung eingewickelt werden. Die Füllung besteht aus Reis, Kräutern, passierten Tomaten, Zwiebeln und Gewürzen und entführt direkt in die aromatische Küche Ägyptens. Dazu gibt es Baladi Salat und ägyptischen Tee.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Genuss**Kurs-Nr. Z-G616 Zusamtal****Wein begeistert!****MIT TROCKENEN ROTWEINEN DURCH EUROPA**

Leitung: Dr. Elias Stangl
Wann: Fr., 18.10.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
 Raum 3, 2. OG
Gebühr: 20,00 €

Begeben Sie sich auf eine Rotwein-Reise durch Europa! 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. Sie verkosten ganz unterschiedlich schmeckende, charaktervolle Rotweine. Die Unterschiede von Weinen aus dem Supermarkt und lagerfähigen Spitzenweinen werden grob aufgezeigt, so dass eine erste Einschätzung, was Qualität bei Weinen bedeuten könnte, für jede(n) möglich wird. Vielleicht entdecken Sie ja Ihren neuen Lieblingswein. Zur Verkostung der Weine gibt es Baguette und Cracker. Mindestalter: 18 Jahre. Bitte lassen Sie sich bei diesem Kurs chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Mineralwasser, Materialgeld für verkostete Weine (ca. 8,00 – 15,00 €).

Einsteigerkurs für Weinliebhaber**Kurs-Nr. G-G203 Gundelfingen**

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Fr., 25.10.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 32,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Fr., 17.01.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 32,00 € (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-G205 Gundelfingen

Wein und Weinanbau heute

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Fr., 15.11.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 38,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Wir genießen gemeinsam einen gemütlichen Abend und lernen neue Rebsorten kennen. Natürlich verkosten wir diese Ihnen eventuell noch unbekannten Weine und tauschen uns aus. Dieser Kurs richtet sich an alle, bei denen die Worte „Piwi“, „Rebvolution“ oder „Zukunftsw Wein“ Interesse nach mehr wecken und die mit uns gemeinsam Neues entdecken möchten.

Bitte organisieren Sie sich für diesen Abend einen Fahrdienst.

Kurs-Nr. Z-X617 Zusamtal

Whisky Tasting:

REISE DURCH SCHOTTLAND

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur
Wann: Fr., 07.02.2025, 19:00 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Gebühr: 49,00 € inkl. Materialgeld. Keine Ermäßigung möglich
Anmeldung: bei der Buchhandlung Gerblinger, Wertingen, Marktplatz 14, Wertingen, Telefon: 08272 2317 und unter info@dergerblinger.de.

Die Buchhandlung Gerblinger, Wertingen und die vhs laden Sie 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.

Die weite Welt der Standard-Whiskies

Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur
Wann: Fr., 22.11.2024, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 48,00 € inkl. Materialgeld

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur
Wann: Sa., 23.11.2024, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 48,00 € inkl. Materialgeld

An diesem Abend entföhre ich Sie in die weite Welt der Standard-Whiskies. Hier entdecken Einsteiger die Welt des Whiskies und Kenner werden Neues erfahren und edle Tropfen genießen. Die ausgewählten Whiskies repräsentieren den Stil und das handwerkliche Können der jeweiligen Brennerei. Mit diesen Destillaten erhält man einen Einblick in den sogenannten Hausstil. Die Abfüllungen sind in der Regel dauerhaft verfügbar und eignen sich sowohl für Einsteiger als auch für Kenner.

Bitte mitbringen: Nosing-Glas

Kurs-Nr. L-G350 Lauingen

Rum-Tasting mit passenden Cocktails – neue Rumsorten

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 25.10.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Nach einer kleinen Einführung in die Geschichte und Entstehung des Rums, werden wir verschiedene Rumsorten verkosten und auf die Unterschiede eingehen. Anschließend zaubern wir ein paar köstliche Cocktails und lernen die Vielfalt dieser Spirituose kennen. Zwischen den Drinks gibt es noch einen kleinen Snack. Die Rezepte erhalten Sie als Skript. Lasst euch an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.



Kurs-Nr. W-G531 Wittislingen**Gin-Cocktailkurs – Neue Gins**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 21.02.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Gestartet wird der Abend mit der spannenden Entstehungsgeschichte des Gins. Danach werden wir sämtliche neue Zusammensetzungen mit Gin mixen und genießen. Angefangen vom Gin Tonic, Gin-Fizz und viele, viele mehr. Lasst euch an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Cocktails für kalten Wintertage**NEUE COCKTAIL-IDEEN FÜR KALTE WINTERTAGE****Kurs-Nr. W-G532 Wittislingen**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 08.11.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. L-G351 Lauingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Sa., 16.11.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 13.12.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Cocktails und Longdrinks für die besinnliche Weihnachtszeit! Geschmacklich passend zu Zimtsternen und Lebkuchen bereiten wir an diesem Abend kalte und heiße Cocktails zu. Nach kurzer Theorie mit vielen Tipps und Trick vom Profi beginnen wir Cocktails zu schütteln und zu rühren. Lasst euch an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Cocktails – Best of!**DIE 10 BESTEN COCKTAILS DER LETZTEN JAHRE****Kurs-Nr. G-G206 Gundelfingen**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 04.10.2024, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. W-G533 Wittislingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 24.01.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Manche Cocktails haben einfach das Zeug zum Lieblings-Drink! In den letzten Semestern haben sich so einige Cocktails von fruchtig-süß bis bitter-herb herauskristallisiert, die einfach etwas Besonderes sind. Nach kurzer Theorie mit vielen Tipps und Trick vom Profi beginnen wir Cocktails zu schütteln und zu rühren. Wir genießen die zehn beliebtesten Cocktails aus den vergangenen Kursen - egal ob Klassiker oder In-Getränk. Wiedersehensfreude ist garantiert! Mit dabei sind z.B. Golden Cadillac, Mariposha etc.

Lasst euch an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Cocktail-Klassiker**MIT NEUEN REZEPTEN****Kurs-Nr. L-G352 Lauingen**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 31.01.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. G-G208 Gundelfingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 07.02.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Cocktails wie in Harry's Bar! Nach kurzer Theorie mit vielen Tipps und Trick vom Profi beginnen wir Cocktails zu schütteln und zu rühren. Wir genießen alte und neue Klassiker wie z.B. Cosmopolitan, Pina Colada oder einen Zombie. Insgesamt kreieren wir 12 klassische Mix-Getränke, die auf keiner Cocktail-Karte fehlen dürfen. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.





JUNGE VHS

Kids kreativ

Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen

Freche Eulen

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 01.10.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 12,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Der Herbst von seiner schönsten Seite. Diese lustige Herbstdeko macht gute Laune und obendrauf ein schöner Blickfang, der sicher viel Lob einbringt!

Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen

Cooler Schmuck aus bunten Perlen

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 05.10.2024, 11:30 - 13:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €



Dieser Schmuckkurs ist für Perlenfans ab 6 Jahren gedacht. Wenn du Spaß daran hast, dir oder deiner Freundin einen einzigartigen Schmuck zu designen, bist du hier genau richtig. Kreiere dein Schmuckstück und mach dir damit selbst eine Freude oder beschenke deine Freundin oder Schwester mit einem selbstentworfenen Schmuckstück. In diesem Kurs lernst du unter fachkundiger Anleitung Ketten, Armketten oder Schlüsselanhänger zu entwerfen, zu arrangieren und aufzufädeln. An der Kette ist ein kinderfreundlicher Magnetverschluss, wir verarbeiten nur hochwertige Materialien. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen (ca. 3,00 € - 5,00 € je Schmuckstück). Falls vorhanden, können auch Perlen mitgebracht werden.

Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen

Kürbisgespenster

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 22.10.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Aus einfachen Materialien basteln wir ein Kürbisgespenst und dazu hören wir eine Gruselgeschichte. Farbenfroh und trotzdem gruselig - Ihr werdet staunen, was für tolle Hingucker Ihr an diesem Nachmittag zaubern werdet.

Kurs-Nr. G-J150 Gundelfingen

Vorlesestunde & Halloween-Party für Kinder von 4 - 8 Jahren

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Sa., 26.10.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 4,00 €

Gruselige Geschichten und spannende Abenteuer warten auf euch! Wir lesen, basteln und auch fürs Essen ist gesorgt (Getränke bitte selbst mitbringen). Um für eine gruselige Stimmung zu sorgen, dürft ihr euch gerne verkleiden. Weitere Infos und Anmeldung über Sandra Müller, Stadtbücherei (09073/91995).

Kurs-Nr. L-J315 Lauingen

Yarn Art – Fadenkunst

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa Kreativagentur
Wann: Di., 29.10.2024, 14:30 - 17:30 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen
Gebühr: 19,00 €

Malen mit Stiften, Pinseln und Farben kennst du schon? Dann lass uns etwas Neues ausprobieren: wir „malen“ mit Wolle und Fäden! Wie das geht, erfährst du im Kurs und gestaltest dein eigenes Leinwand-Bild, das nur aus Wolle und Fäden besteht. **Bitte mitbringen:** Materialkosten 5,00 €, Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. G-J102 Gundelfingen

Kreative Weihnachtsdeko

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 26.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 10,00 € zzgl. 4,50 € Materialgeld

Wir verzieren Lebkuchenherzen und -männchen aus Ton und machen daraus hübsche Anhänger für den Christbaum. Auch

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.

aus Kiefern-, Tannen und Lärchenzapfen zaubern wir eine hübsche Deko für den Advent. Dazu hören wir in gemütlicher Atmosphäre schöne Weihnachtslieder.

Bitte mitbringen: Tasse

Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Eltern-Kind-Malkurs: Happy Painting „Happy Christmas!“

**FÜR KINDER AB 5 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 29.11.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 19,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 126.



Christkind kommt. Um alles gut von der Hand gehen zu lassen, basteln wir in gemütlicher, vorweihnachtlicher Atmosphäre bei Tee und Plätzchen.

Bitte mitbringen: Tasse und Plätzchen

Kurs-Nr. G-J104 Gundelfingen

Weihnachtsgeschichten und Harfenklang

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Mo., 16.12.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 8,00 € zzgl. 1,00 € Materialgeld

Wir stimmen uns auf Weihnachten ein, denn bald kommt's Christkind. In gemütlicher Atmosphäre mit Kinderpunsch hört ihr Spannendes und Lustiges zur Weihnachtszeit. Zu den Harfenklängen gesungen, machen die Weihnachtslieder aus verschiedenen Ländern viel Spaß!

Bitte mitbringen: Tasse und Plätzchen

Kurs-Nr. L-J316 Lauingen

Dein selbst gestaltetes Brettspiel

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa Kreativagentur
Wann: Sa., 30.11.2024, 09:00 - 11:30 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen
Gebühr: 16,00 €

Sei kreativ und stelle dein eigenes „Mensch-ärgere-dich-nicht“-Spiel her! Eine Holz-/Baumscheibe wird dabei zum Spielbrett, das du nach deinen eigenen Ideen mit verschiedenen Farben (Acryl, Aquarell, Buntstifte) gestalten kannst. Natürlich dürfen auch die Spielsteine dabei nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Materialkosten 10,00 €, Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. G-J103 Gundelfingen

Weihnachtsgeschenke für die Eltern

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: 2 x Di., 03.12. und 10.12.2024
15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen,
Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 22,00 € zzgl. 3,50 € Materialgeld

Ja ist es denn schon wieder so weit? Wir basteln für Mama und Papa ein Weihnachtsgeschenk und verpacken es anschließend liebevoll. Dann müsst ihr es nur noch gut verstecken bis das



FILZKURSE

Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

Filzkurs: Kids Blumen

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 20.09.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle und Seifenwasser schöne bunte Blumen.

Bitte mitbringen: 8,00 € Materialkosten, ein großes und ein kleines Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 05.10.2024, 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 Kunst-



werke 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

Kinderfilzkurs: Herbst-Laterne

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 12.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 15,00 €

Die Blätter fallen, es wird draußen kälter. Wir gestalten eine individuelle Laterne aus feinsten Merinowolle. Hierzu umfilzen wir ein Glas und gestalten den Henkel ganz nach euren Wünschen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-J306 Lauingen

Kinderfilzkurs: Zauberstäbe

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 19.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

Es wird zauberhaft. Wir filzen ganz individuelle Zauberstäbe aus super weicher 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. L-J307 Lauingen

Kinderfilzkurs: Haarschmuck

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 26.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

Mädels aufgepasst! Wir gestalten einen richtig coolen individuellen Haarschmuck. Wir filzen kunterbunte Schnüre, die dann an einen Haargummi angebracht werden. 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. L-J304 Lauingen

Kinderfilzkurs Engel, Fee oder Elfe

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 16.11.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

Passend zur Adventszeit filzen wir in diesem Kurs einen Engel aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Natürlich könnt ihr statt eines Engels auch eine Elfe oder Fee entstehen lassen, denn ihr entscheidet welche Farben eure Figur haben soll!

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch (inkl. Nadel), großer, dicker Küchenschwamm, Schere.

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

Filzkurs Handyhülle

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 07.02.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle ein Täschchen fürs Handy oder andere wichtige Dinge.

Bitte mitbringen: Materialkosten 10,00 €, großes und kleines Handtuch. Bitte auch Maße des Handys oder Handy mitbringen.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 11.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 126.



Kurs-Nr. L-J301 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Weihnachtszeit

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 15.11.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 19,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 126.

NÄHKURSE

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

Nähkurs Kummerfresser

FÜR KINDER AB 9 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 10.01.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 18,00 €

Wir nähen unter Anleitung aus verschiedenen Stoffen einen Kummerfresser mit Reißverschluß-Mund, um die kleinen und großen Sorgen verschwinden zu lassen.

Bitte mitbringen: Stoffschere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. W-J505 Wittislingen

Nähkurs Eulen

FÜR KINDER AB 9 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 15.11.2024, 15:00 - 17:30 Uhr

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

Gebühr: 15,00 €

Wir nähen schöne Eulen aus Baumwollstoff. Wer eine eigene Nähmaschine hat, kann die sehr gerne mitbringen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob die eigene Nähmaschine mitgebracht wird.

Bitte mitbringen: Stoffschere, ggf. Nähmaschine, Getränk, Materialkosten: 5,00 €.

Kurs-Nr. G-J106 Gundelfingen

Nähen für Kinder und Jugendliche Christbaumschmuck

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: Sa., 23.11.2024, 13:30 - 16:00 Uhr und
Sa., 30.11.2024, 13:30 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule, Handarbeitsraum, 1. OG
Gebühr: 24,00 €

Aus bunten, weihnachtlichen Stoffen nähen wir dekorativen Christbaumschmuck, wie z.B. Kugeln, Tannenbäume, Sterne, Lebkuchenmännchen oder Glöckchen. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel. 09073-7265).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähzubehör, weihnachtlichen Stoff.

TÖPFERN

Bunte Blätter und Drachen im Herbst

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Kurs-Nr. L-J308 Lauingen – Kurs I

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 08.10.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. L-J309 Lauingen – Kurs II

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 23.10.2024, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 15,00 €

Bunte Blätter oder lustige Drachengesichter? Was gefällt Euch am besten? Sucht aus und los geht's! Wir arbeiten in Plattentechnik, modellieren und glasieren. Viel Spaß!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel/ altes T-Shirt, unempfindliche Kleidung, Getränk.

A photograph of a construction site featuring large, light-colored wooden beams forming a roof structure. A worker in a hard hat and safety harness is positioned on a yellow hydraulic crane platform, working on the beams. The sun is visible on the left, creating a lens flare effect. The sky is clear and blue.

gumpp & maier
lösungen aus holz

**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

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.

Weihnachtsschmuck und Kerzenschein

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Kurs-Nr. G-J110 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 05.11.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. G-J111 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 12.11.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 15,00 €

Advents- und Weihnachtszeit sind schon nicht mehr weit. Ihr töpft Weihnachtsschmuck oder kleine Lichter und glasiert sie gleich bunt. Nun trocknen eure kleinen Kunstwerke, werden anschließend gebrannt und sind dann fertig für Christbaum, Weihnachtsdeko oder als kleine Geschenke. Die Materialkosten von ca. 8,00 - 10,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung

Kurs-Nr. L-J310 Lauingen

Bunte Teller und Schälchen

TÖPFERKURS FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: 2 Nachmittage,
 Mi., 08.01. von 16:30 - 18:30 Uhr und
 Mi., 22.01. von 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

Teller oder Schälchen – was gefällt Euch am besten? Sucht aus und schon geht's los. Viel Spaß!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel/ altes T-Shirt, unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. G-J112 Gundelfingen

Teller für Frühstücksnacks

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: 2 Nachmittage, Di., 14.01. und 28.01.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 29,00 €

Egal ob ihr Anfänger seid oder schon mit Ton gearbeitet habt, hier seid ihr richtig und töpft euer eigenes Geschirr. Am

ersten Nachmittag modelliert ihr und beim zweiten Termin entscheidet Ihr euch für Farbe, Dekor- und Glasurtechnik. Der bunte Teller wird nochmals im Hochbrand gebrannt und ist dann fertig zum Einsatz. Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs. Guten Appetit und viel Spaß mit eurem neuen Geschirr! Die Materialkosten von ca. 10,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung.

Kids digital

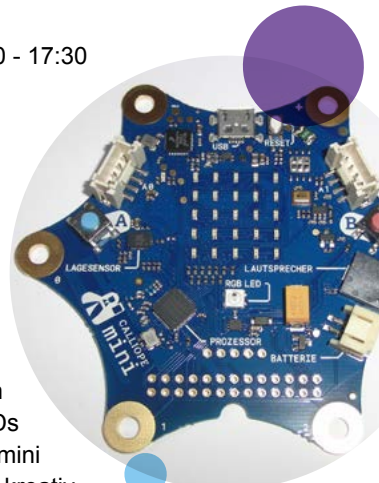
Kurs-Nr. G-J171 Gundelfingen

Calliope mini - Programmierung zum Anfassen

KINDERGERECHTER EINSTIEG IN DIE PROGRAMMIERUNG FÜR KINDER VON 8 - 12 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 25.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Der Calliope mini ist ein Mini-controller, der programmiert werden kann und als sechseckige Leiterplatte mit unterschiedlichen Anschlüssen, Sensoren und LEDs ausgestattet ist. Mit dem Calliope mini können alle Kinder und Jugendliche kreativ und spielerisch lernen, wie die digitale Welt funktioniert und vielfältige Projekte umsetzen. Calliope programmieren ist ganz einfach und macht richtig Spaß! Lasst euch überraschen, wie einfach programmieren sein kann!



Kurs-Nr. G-J170 Gundelfingen

LEGO Roboter programmieren - Spielerischer Einstieg in die Programmierung

FÜR KINDER VON 10 – 14 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 29.11.2024, 14:30 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Dieser Workshop taucht in die Welt der Robotik mit Lego Spike Prime ein. Ohne Vorkenntnisse kann der erste Roboter gebaut und programmiert werden. Nach einer kurzen Einführung in die grafische Programmierungsumgebung können bereits die Motoren selbstständig programmiert werden. Recht schnell fahren die



Roboter vorwärts, rückwärts oder Kurven. Das aufbauende Lernkonzept vermittelt Schleifen, die Verwendung der Sensoren und bedingte Anweisungen. Darüber hinaus enthält das Konzept Ideen für Aufgaben und kleine Projekte, die einfach durchzuführen sind und gleichzeitig einen hohen Spaß- und Motivationsfaktor bieten. Dabei bearbeiten die Kinder die Aufgaben selbst und werden vom BayernLab-Team unterstützend begleitet.

Kids aktiv

Kurs-Nr. Z-J654 Zusamtal

Wildkräuterkurs

FÜR KINDER AB 6 JAHRE

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 07.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 7,00 € Materialgeld

In diesem Kurs lernen wir bei einem Spaziergang die Kräuter, Samen und Früchte im Herbst kennen. Danach werden wir uns was Leckeres aus den gesammelten Pflanzenteilen zubereiten und gemeinsam verspeisen. Außerdem werden wir zusammen lernen, wie man eine Salbe rührt.

Bitte mitbringen: 2 Schraubgläser, Messer, Schneidebrett, Getränk, wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

Abenteuer Helfen Ein Erste-Hilfe-Kurs für Kids

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Do., 24.10.2024, 15:00 - 17:30 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. „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 4 - 6 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 4 x ab Do., 10.10.2024, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 4 x ab Do., 10.10.2024, 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. Der Kurs findet auch in den Allerheiligenferien statt.

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., 11.10.2024, 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 VON 7 - 12 JAHREN

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Fr., 18.10.2024, 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

Zumba Kids

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 13 x ab Mo., 16.09.2024, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 7 x ab Mo., 13.01.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 35,00 €

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.

Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Leitung: Petra Siedentopf
Wann: 6 x ab Fr., 17.01.2025, 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, Decke, Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen

Zumba® Kids jr. Mixed Stunde

FÜR KINDER VON 7 - 11 JAHREN

Leitung: Petra Siedentopf
Wann: 6 x ab Fr., 17.01.2025, 17:30 - 18:30 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.

SCHWIMMEN

Kurs-Nr. G-J116 Gundelfingen

Schwimmkurs - Montag

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Wasserwacht Gundelfingen
Wann: 10 x ab Mo., 07.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 110,00 € (incl. 10er-Badekarte)





Kurs-Nr. G-J117 Gundelfingen

Schwimmkurs - Dienstag

FÜR KINDER AB 6 JAHRE

Leitung: Wasserwacht Gundelfingen
Wann: 10 x ab Di., 08.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 110,00 € (incl. 10er-Badekarte)

Ins Wasser hüpfen, Hände ausbreiten, mit den Füßen rudern - schon schwimmst Du vom Nichtschwimmer- ins große Becken. Wenn das immer so leicht ginge! Doch keine Angst: Die Spezialisten von der Wasserwacht greifen Euch buchstäblich unter die Arme und der Spaß beginnt!

Treffpunkt Hallenbad um 16:45 Uhr

Kurs-Nr. A-J003 Aschberg

Schwimmkurs für Schulkinder

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Konrad Kreuzinger, Wasserwacht OG Dillingen
Wann: 10 x ab Do., 16.01.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Aschbergsschule Weisingen, Schulstr. 25, Schwimmbad
Gebühr: 140,00 €

Bei Anmeldung aus versicherungstechnischen Gründen Geburtsdatum angeben, Kinder müssen eine Körpergröße von 110 cm haben und 6 Jahre alt sein.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Waschzeug.

vhs Familiy

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 11.10.2024, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 € 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-J301 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs

Weihnachtszeit

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 15.11.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 19,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

In unserem Filzkurs bringen wir uns in weihnachtliche Stimmung: du filzt zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel, etc. Schmuck für euren Christbaum oder kleine Tannenbäume! Dabei erlernt ihr Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Bei den schweren Aufgaben hilft dir deine erwachsene Begleitperson, denn zusammen macht es noch mehr Spaß! An diesem Vormittag entstehen jede Menge Weihnachtsdekorationen aus feinsten Merinowolle und in den Farben, die euch gefallen. Ihr könnt diese dann zu Hause an euren Christbaum hängen oder auch einfach verschenken. Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Eltern-Kind-Malkurs

Happy Painting

„Happy Christmas!“

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 29.11.2024, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 19,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Weihnachtliche Motive gelingen jedem - auch Dir! Habt Ihr Lust auf tanzende Weihnachtsmänner, lustige Rentiere, fröhliche Engel und Weihnachtswichtel und bunte Tannenbäume? Wir malen gemeinsam bunte Weihnachtsbilder und kleine Weihnachtssterne im Happy-Painting-Stil zum Verschenken oder vielleicht doch lieber selber behalten. Wir gestalten Weihnachtskarten und kleine Geschenke, die Freude machen. Das komplette Happy-Painting-Material bringe ich für euch mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.

Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 8,00 € pro Eltern-Kind-Paar, eigenes Getränk.

Kurs-Nr. G-J105 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kurs Mutmachkarten Handlettering x Paper-Art

Leitung: Isabell Zink
Wann: Sa., 18.01.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Erwachsene 12,00 €, Kinder 8,00 €

Mut tut gut! Gebt euren Kids positive Glaubenssätze mit auf den Weg. Kommt zum Workshop und überlegt euch gemeinsam, welche Botschaft ihr umsetzen möchtet. Zusammen lernt ihr Lettering und Paper-Art Basics kennen und visualisiert eure Mutmachkarte(n). Das Angebot ist für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern ab 7 Jahre gedacht.

Bitte mitbringen: DIN A5 Papier weiß und feste Qualität, alte Zeitschriften/Magazine, Tageszeitung u. evtl. buntes Papier und Geschenkpapierreste, Stabilo Point 88 Fine 0.4 schwarz, Stabilo Pen 68 schwarz, Brush Pens in verschiedenen Farben, Schere, Klebestift.



Kurs-Nr. Z-K632 Zusamtal

Der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Wertinger Schlosses: Führung für junge Familien

Leitung: Verena Heppner
Wann: So., 13.10.2024, 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: kostenfrei.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Bitte vergessen Sie nicht, auch Ihre Kinder anzumelden.

Kursbeschreibung sh. bitte Programmheft Seite 13.

Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kochkurs Gesunde Süßigkeiten

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 12.10.2024, 13:30 - 16:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: Kinder 10,00 €, Erwachsene 15,00 €

Es müssen nicht immer Gummibärchen und Schokoriegel sein. Probiere zusammen mit deinem Kind/Kindern einfach und schnelle Rezepte die gesund und trotzdem mega lecker sind! Dieser Kurs vermittelt Wissen über einen gesunden Lebensstil und ausgewogene Ernährung.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Kurs-Nr. G-J172 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kurs VR/AR - Erlebbar Informationen. Lernspaß durch visuelle Welten

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 17.12.2024, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Virtual und Augmented Reality! In diesem Workshop lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kind nicht nur, was sich hinter VR/AR verbirgt, sondern erleben auch, wie diese innovativen Technologien funktionieren und uns beeinflussen können. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, zusammen verschiedene AR- und VR-Welten hautnah zu erleben, selbst auszuprobieren und ihre vielfältigen Anwendungen in unterschiedlichen Bereichen zu entdecken.

- Merge Cubes: Interaktive 3D-Welten in deinen Händen
- Richies Plank Experience: Schwindelerregendes VR-Abenteuer in luftiger Höhe
- VR-CPR: Realitätsnahe Erste Hilfe mit interaktivem Dummy-Training
- AR-Sandbox: Interaktive Landschaften aus magischem Sand zum selbst Gestalten

Bitte immer einen Erwachsenen und ein Kind anmelden!





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

Eltern-Kind-Kurs Kids & Music – Musikalische Früherziehung

Kurs-Nr. L-J331 Lauingen

**FÜR KINDER VON 2 - 4 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Sigrid Mannes und Melissa Mannes Nagel,
Kinderpflegerinnen mit Zusatzausbildung zur
musikalischen Fachkraft
Wann: 8 x ab Mo., 07.10.2024, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: Musikschule Kids & Music,
Rudolf-Diesel-Ring 1, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

Kurs-Nr. L-J332 Lauingen

**FÜR KINDER VON 4- 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Sigrid Mannes und Melissa Mannes Nagel,
Kinderpflegerinnen mit Zusatzausbildung zur
musikalischen Fachkraft
Wann: 8 x ab Di., 08.10.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Musikschule Kids & Music,
Rudolf Diesel Ring 1, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

Wir musizieren und singen, spielen und tanzen gemeinsam mit
Mama, Papa, Oma oder Opa.

Dabei tauchen wir in die faszinierende Klangwelt der Instru-
mente ein und erforschen gemeinsam die Facetten unserer
eigenen Stimme. Im intensiven Kontakt mit ihren Eltern entde-
cken die Kinder dabei altersgerecht die Freude an der Musik.
Singen und Musizieren fördert nicht nur die sprachliche Ent-
wicklung, sondern stärkt auch das Selbstwertgefühl und kann
die Aufmerksamkeit verbessern.

Neben dem Einsatz von klassischen Instrumenten wie Klavier,
Trommeln oder Flöte kommen auch weniger bekannte Ins-
trumente und Gegenstände des Alltags zum Einsatz. Bewe-
gungsspiele sorgen für Spaß und Abwechslung.

Kurs-Nr. Z-X665 Zusamtal

Babygarten

FÜR KINDER VON 12-24 MONATE MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 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: Weitere Infos zur Veranstaltung und Anmel-
dung direkt bei der Musikschule Wertingen,
Tel. 08272/ 4508 und unter
info@musikschulewertingen.de

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

Kursbeschreibung sh. bitte Programmheft Seite 53.

Kurs-Nr. Z-X667 Zusamtal

Musikgarten

FÜR KINDER AB 24 MONATEN MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Sofia Kurek
Wann: 10 x ab Di., 01.10.2024, 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: Weitere Infos zur Veranstaltung und Anmel-
dung direkt bei der Musikschule Wertingen,
Tel. 08272/ 4508 und unter
info@musikschulewertingen.de

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

Kursbeschreibung sh. bitte Programmheft Seite 53.

Musik mit Bewegung Eltern-Kind-Kurs

FÜR KINDER VON 1 1/2 - 4 JAHREN

Kurs-Nr. A-J001 Aschberg

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Di., 08.10.2024, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25,
Mehrzweckraum
Gebühr: 62,00 € zzgl. 5,00€ Materialkosten

Kurs-Nr. A-J002 Aschberg

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Di., 28.01.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25,
Mehrzweckraum
Gebühr: 62,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

Lieder aktivieren das Gehirn und geben Impulse für die Mo-
torik. Wir wollen zusammen singen und dabei die Sinne an-
sprechen.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, bequeme Kleidung, dicke
rutschfeste Socken.





vhs for Teens

UNSER VHS-PROGRAMM FÜR JUGENDLICHE

Kurs-Nr. L-J355 Lauingen

Workshop 3D-Konstruierung und 3D-Druck

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 10 - 16 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 09.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Das additive Verfahren – gemeinhin als 3D-Druck bekannt – bietet ungeahnte Möglichkeiten. Ob in der Industrie, als Hobby für Tüftler oder im künstlerischen Bereich, das Thema 3D-Druck hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen.

In diesem Kurs geht es einerseits um die Drucker selbst: Welche Verfahren gibt es? Woraus besteht ein Drucker? Was gilt es zu beachten?

Andererseits können die Teilnehmer mithilfe von so genannten CAD-Programmen (Computer Aided Design) eigene 3D-Modelle konstruieren. Diese können je nach Kursaufbau gegebenenfalls im Anschluss sogar gedruckt werden.

Die Kinder und Jugendlichen sollten bereits erste PC-Grundkenntnisse besitzen.

Kurs-Nr. L-J356 Lauingen

Mit Scratch zum Spieleentwickler – spielerischer Einstieg in die Programmierung

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 10 - 16 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 22.11.2024, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

In nur wenigen Stunden ein eigenes Spiel programmieren? Die visuelle Programmiersprache Scratch macht genau das möglich! Nach einem kurzen Einstieg in die kostenlose Programmierungsumgebung erstellen die Teilnehmer in angeleiteter Eigenarbeit, alleine oder in Kleingruppen, ein Scratch-Projekt. Dabei ist immer auch Zeit, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen und eigene Ideen umzusetzen. Der Workshop vermittelt spielerisch die Grundlagen der Programmierung.



Kurs-Nr. L-J353 Lauingen

Selbstverteidigung und Fitness

FÜR JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

Leitung: Joachim Veh, DOSB-Trainer und Übungsleiter
Wann: 2 x ab Fr., 11.10.2024, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 9,00 €

Sei achtsam und geh mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen durchs Leben! Erlange in diesem Kurs Grundkenntnis-

Glaserei Trocha

24 Std. Notfall-Service

Herstellung von Duschkabinen nach Maß
Ihr GLAS vom Fachmann

 **09071-2113** www.glaserei-trocha.de

se der Selbstverteidigung! Das bedeutet für dich praxisorientierte, angemessene und altersgerechte Selbstverteidigung ohne „Schnörkel“, aber mit viel Spaß und Fitness. Großmeister Joachim Veh betreibt seit über 45 Jahren intensiv Kampfsport. Er ist Träger des 8. DAN im Taekwondo sowie mehrfacher Bayerischer und Deutscher Meister.

Bitte mitbringen: lange Sporthose, Shirt, Hallenturnschuhe.

Kurs-Nr. L-J352 Lauingen

DanceFit

FÜR JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

Leitung: Caroline Kitzinger, Tanztrainerin
Wann: Do., 05.12.2024, 17:15 - 18:00 Uhr
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 5,00 €

Einfache Tanzschritte zum Nachtanzen, mitreißende Musik und verschiedene Tanzstile: ganz ohne tänzerische Vorkenntnisse kann jeder mitmachen - denn in der Gruppe macht es besonders viel Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. L-J351 Lauingen

Happy Painting! „Abstract“

FÜR JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin und CHPI (Certified Happy Painting! Instructor)
Wann: Fr., 29.11.2024, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Ein Kurs für Jugendliche ab 12 Jahren, die Freude an Farben und dem gemeinsamen Malen haben.

Frei, wild und wunderbar: Lasst uns gemeinsam abstrakte Bilder, wie kleine Welten oder Mandalas, im Happy Painting-Stil gestalten! Beim Happy Painting! Kurs „Happy Abstract“ zaubern wir mit Aquarellfarben, Buntstiften und Finelinern fröhlich bunte Motive aufs Papier.

Das komplette Material bringe ich für euch mit: Malkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 8,00 €, (Das komplette Happy-Painting-Material bringt die Dozentin für Sie mit)

Kurs-Nr. L-J350 Lauingen

Kochkurs Burger & Sandwiches

FÜR JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 24.01.2025, 15:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 24,00 €

Gemeinsam rocken wir die Küche! Egal ob du schon etwas geübt bist oder erste Kochversuche wagen möchtest, unser Kochkurs ist für alle Teenies zwischen 12 und 18 Jahren geeignet. Von der Hand in den Mund, kalt und warm gehen wir auf eine Genussreise mit und ohne Fleisch. Wir bereiten gesunde und abwechslungsreiche Beläge zu und backen unsere Burger-Buns natürlich selbst. Dazu bekommst du jede Menge Tipps und Tricks. Denn Fast Food kann auch gesund lecker schmecken. Bei der nächsten Party kannst du dann deine Familie und Freunde mit tollen Rezepten überraschen.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 20,00 – 25,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.



Kurs-Nr. L-S320 Lauingen

Prüfungsvorbereitungskurs für die Realschulabschlussprüfung in Englisch

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 5 Nachmittage von Mo., 03.03. – Fr. 07.03.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 69,00 €

Der Kurs bereitet die Schüler der 10. Klasse auf die Abschlussprüfung in der Realschule vor. Anhand von Prüfungsaufgaben der vorherigen Jahre werden die verschiedenen Aufgabenstellungen besprochen und geübt. Dabei wiederholen wir wichtige Grammatik und essentiellen Wortschatz. Die vorbereitete Präsentation für die Kommunikationsprüfung kann ebenfalls geübt werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Prüfungsvorbereitungsbuch vom Stark-Verlag.





MET OPERA

LIVE IM KINO

2024/2025

5. Oktober 2024

LES CONTES D'HOFFMANN

Jacques Offenbach

23. November 2024

TOSCA

Giacomo Puccini

25. Januar 2025

AIDA

Giuseppe Verdi

15. März 2025

FIDELIO

Ludwig van Beethoven

26. April 2025

LE NOZZE DI FIGARO

Wolfgang Amadeus Mozart

17. Mai 2025

SALOME

Richard Strauss

31. Mai 2025

IL BARBIERE DI SIVIGLIA

Gioachino Rossini

Karten gibt es im **Vorverkauf**,
an der **Kinokasse** und **online**.

Tel. 09071/2866 www.filmcenter-dillingen.de

Filmcenter Dillinger

PHOTO: MARTY SOHL / METROPOLITAN OPERA

Änderungen vorbehalten

CLASART
CLASSIC
BY LEONINE
www.metimkino.de

The Met: Live in HD series is made possible by
a generous grant from its founding sponsor
**NEUBAUER FAMILY
FOUNDATION**

YouTube /METimKino

Digital support of The Me
Live in HD is provided by
**Bloomberg
Philanthropies**
Security Report: Bloomberg is a 501(c)(3) nonprofit.

The Met: Live in HD
series is supported by

ROLEX

The Met
ropolitan
Opera **HD
LIVE**



Malermeister
Fabian
Dorschky

89407 Dillingen • Am Mittelfeld 34
Tel. 09071/795740
info@malermeister-dorschky.de

Innen-und Außenanstriche
Kreative Oberflächen
Verputzarbeiten
Gerüstarbeiten

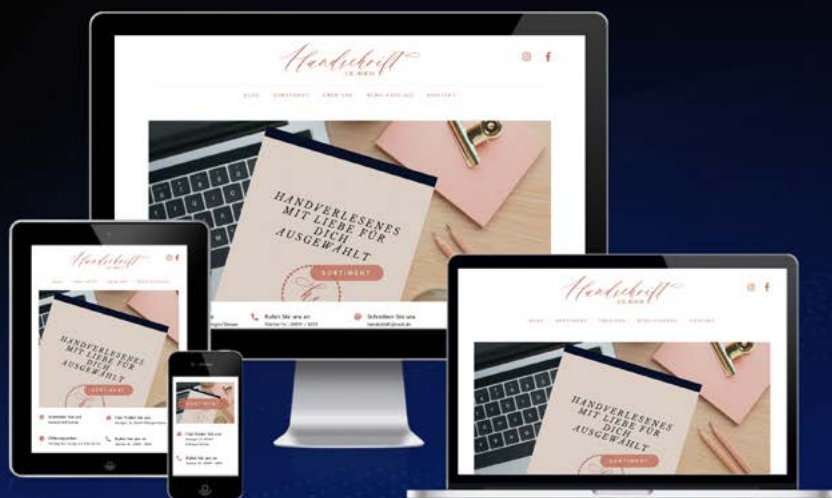


www.malermeister-dorschky.de

Webdesign Mobile Design Konzeption

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.

Grafik & Webdesign Bernd Spring
090 74 / 95 69 440 buero@berndspring.de



Soziales und regionales Engagement ist Ihnen wichtig? Dann suchen wir Sie.

Wir planen ein neues Katzenhaus
und brauchen dafür Partner
und Sponsoren, um 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-hoechstadt.de)
oder telefonisch (09074 3146),
wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

**Helfen 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

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam gelten gleichlautend für die Volkshochschulen Stadt Gundelfingen a.d. Donau, Stadt Lauingen (Donau) und Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

1. Anmeldung und Zustandekommen des Vertrags

- a) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und deren Annahme durch die Volkshochschule zustande. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam.
- b) Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, telefonisch, persönlich, per Mail oder per Internet. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
- c) Der Besuch einer Veranstaltung der Volkshochschule ohne vorherige Anmeldung ist – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – grundsätzlich nicht möglich. Wird er ausnahmsweise dennoch akzeptiert, verpflichtet er zur Zahlung der Kursgebühr sowie einer zusätzlichen Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 €.
- d) Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen.
- e) Für Busfahrten, Studienreisen und Exkursionen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen (AGBs und Stornobedingungen) des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

2. Bezahlung und Mahngebühren

- a) Die vereinbarte Gebühr wird grundsätzlich bei Kursbuchung zur Zahlung fällig. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Webseite bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- b) Bei Widerruf einer ordnungsgemäßen Abbuchung sind dadurch auftretende Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- c) Bei verspäteter Zahlung erhebt die vhs 5,00 € für die erste Mahnung, 12,00 € für die zweite Mahnung sowie 17,00 € für die dritte Mahnung.

3. Ermäßigungen

20% Ermäßigung erhalten folgende Personen: Schüler, Azubis, Studierende, Schwerbehinderte, Bezieher von ALG I und II. 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 Kurs-eintritts 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
 1. wenn bis 1 Woche vor Kursbeginn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
 2. wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Die vhs wird die angemeldeten Teilnehmer unverzüglich informieren. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegen die Volkshochschule besteht nicht.

5. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unerheblich und für den Kunden zumutbar ist. Die vhs wird in einem solchen Fall den Kunden rechtzeitig informieren. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung aus wichtigen Gründen wie höhere Gewalt, Erkrankung des Kursleiters, etc. kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Die vhs wird sich in einem solchen Fall um einen Ersatztermin bemühen. Die betroffenen Kunden sind nicht verpflichtet den angebotenen Ersatztermin anzunehmen.

6. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen stellen wir auf Wunsch gerne aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die länger als zwei Semester zurückliegen, werden mit 3,00 € pro Bescheinigung in Rechnung gestellt.

7. Ferienordnung und Hausordnung

Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen. Änderungen können in Ausnahmefällen mit der jeweiligen Kursleitung abgesprochen werden und bedürfen der Zustimmung der vhs-Leitung. Für Ferienkurse gelten davon abweichende Regelungen. Um Beachtung der Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, wird gebeten. Schulgebäude, vhs-Gebäude und Kursräume sind ausnahmslos rauchfreie Zonen.

8. Urheberrecht und Datenschutz

Fotografieren, Filmen und andere audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Mit der Anmeldung wird der Datenverarbeitung im vhs Verbund DonauZusam zugestimmt. Persönliche Angaben von Teilnehmerinnen/Teilnehmern und Dozentinnen/Dozenten unterliegen den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DGSVO). Wir 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 schulpflichtigen Alter beschränkt sich die Aufsichtspflicht auf die Zeit des Unterrichts. Bei Busfahrten und Studienreisen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

10. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Alle Informationen zu den Kursen sind auch online einzusehen. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Grundsätzlicher Hinweis:

Die Volkshochschule ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Diese AGBs lösen frühere ab, die damit ihre Gültigkeit verlieren. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen dennoch in Kraft.

vhs Zusamtal
Wertingen-Buttenwiesen e.V.
Schulstr. 12
86637 Wertingen
zusamtal@vhs-donauzusam.de
Tel. 08272 / 841 81
Tel. 08272 / 841 80
Tel. 08274 / 9999 12

vhs Gundelfingen
Prof.-Bamann-Str. 22
89423 Gundelfingen
gundelfingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09073 / 999 119

vhs Lauingen
Herzog-Georg-Str. 17
89415 Lauingen
lauingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09072 / 998 143

Außenstelle Wittislingen
wittislingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09076 / 9509 20

Außenstelle Aschberg
aschberg@vhs-donauzusam.de
Tel. 09075 / 9509 16



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende vhs-Veranstaltung(en) an:

1	Kurs-Nr.		Gebühr		€
2	Kurs-Nr.		Gebühr		€
3	Kurs-Nr.		Gebühr		€
4	Kurs-Nr.		Gebühr		€

Kursteilnehmer *zwingende Angabe

Vorname*		Nachname*	
Straße, Haus-Nr*		PLZ, Ort*	
Telefon tagsüber*		Mobil	
Geburtsjahr*		E-Mail	

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die veranstaltende vhs, Zahlungen von meinem Konto mit Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN*		Name der Bank	
-------	--	---------------	--

Ermäßigung ** Nachweis in Kopie liegt bei. Bei fehlender Bescheinigung wird automatisch die volle Kursgebühr abgebucht.

*** Inhabern der Ehrenamtskarte Wertingen kann nur für Kurse der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung angerechnet werden.

**** vhs Mitglieder Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. erhalten nur bei Kursen der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung.

- ☐ Schüler, Azubi, ALG I und II, BUFDI, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderter**
☐ Inhaber der Ehrenamtskarte Wertingen *** oder Ehrenamtskarte des Landkreis Dillingen**
☐ Vhs-Mitglied Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. ****

Ort, Datum

Unterschrift



Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich das Hygienekonzept der vhs und erkenne die AGB (siehe aktuelles Programm) an.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt oder verlegt wird.

GALONSKA.EU

VERKEHRSBETRIEB

Kranken- fahrten

Mit Sicherheit und
einer Sorge weniger
ans Ziel

Mehr Infos

www.galonska.eu



Jetzt anfragen
09071 - 1666



Taxi.de
App



Mail
[verkehrsbetrieb@
galonska.eu](mailto:verkehrsbetrieb@galonska.eu)

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 - BIBLBÄNDE - EINLADUNGEN



Ressourcenschonend **Bauen, Wohnen, Leben** mit hochgradig **energieautarken Häusern**



Bauinfoabende

**Welche Fördermittel stehen
zum Hausbau zur Verfügung?**



Skizzentermin

**Wie plane und entwerfe ich
mein eigenes Traumhaus?**



Grundstücksberatung

**Passt mein Traumhaus
zum Grundstück?**

Wir beraten Sie gerne!

☎ 08274-6142

✉ info@roessler-wohnbau.de



Buchen Sie ihren Termin telefonisch
oder über das Kontaktformular auf
unserer Website.