

Anmeldung ab Montag, dem 15.09.2025

- 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 2025.

**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
Besichtigungen und Betriebsführungen	Seite 7
Exkursionen, Wanderungen und Führungen	Seite 9



Kultur

Kleinkunst und Konzerte	Seite 20
Ausstellungen und Museen	Seite 23



Gesellschaft

Vorträge	Seite 28
Finanzen, Recht und Beratung	Seite 28
Pädagogik und Psychologie	Seite 31
Natur / Garten / Umwelt	Seite 31



Kultur

Kreatives und Künstlerisches Gestalten	Seite 40
Musik und Musikalische Praxis	Seite 53



Sprachen

Englisch	Seite 56
Französisch	Seite 59
Italienisch	Seite 60
Spanisch	Seite 63



Beruf

Seite 64



Gesundheit

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele	Seite 72
Yoga-Kurse	Seite 81
Qi Gong	Seite 87
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 88
Bewegung und Fitness	Seite 94
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 113



Junge vhs

Seite 120



Volkshochschule
DonauZusam

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
N.N., 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 001 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



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: Designed by Freepik, Solidasrock / AdobeStock (S. 2), PixelShot / AdobeStock (S. 3), NINENII / AdobeStock (S. 3), Staatliches Textil- und Industriemuseum Augsburg (S. 4), Städtische Tourist-Information Donauwörth – Herbert Fößel (S. 4), Neues Schloss – Susanne Huschik (S. 5), Augsburger Puppenkiste – Foto Elmar Herr (S. 7), ESOP. Horálek (S. 7), SAME Deutz-Fahr Deutschland (S. 9), privat (S. 9), Sabine Wedelek (S. 11), Benjamin Kahlau (S. 13), Stadt Lauingen (S. 14), Stadt Wertingen (S. 17), Cornelius Brandelik (S. 19), rudenkois / AdobeStock (S. 20), Cankino Circus (S. 20), Quadro Nuevo (S. 20), Alfred Mittermeier (S. 21), Stadt Lauingen (S. 23), Stadt Wertingen (S. 25), Picasa (S. 26), Marielena Lormann (S. 27), Josef Fauser (S. 27), Manfred Münzner (S. 28), Marino Bocelli / AdobeStock (S. 29), Dusan Kostic / AdobeStock (S. 31), zhu difeng / AdobeStock (S. 32), Stefan Werner / AdobeStock (S. 33), Prostock-studio / AdobeStock (S. 35), janvier / AdobeStock (S. 36), tippapatt / AdobeStock (S. 38), Peter / AdobeStock (S. 41), Sabine Koloska (S. 42), Monika Lehmann (S. 43), freepik (S. 43), Sonja Oswald (S. 45), UnicoAtelier (S. 45), Chenyu / AdobeStock (S. 47), privat (S. 48), Bösch (S. 49), privat (S. 49), privat (S. 50), Iuliia Metkalova / AdobeStock (S. 51), mathisprod / AdobeStock (S. 53), Denis Rozhnovsky / AdobeStock (S. 55), Aerial Film Studio / AdobeStock (S. 56), Jason Reid / AdobeStock (S. 57), vencav / AdobeStock (S. 58), alicia_photo / AdobeStock (S. 59), ZoomTeam / AdobeStock (S. 60), Ekaterina Pokrovsky / AdobeStock (S. 61), Florin / AdobeStock (S. 63), Gutbrod (S. 64), BrauMadl (S. 65), Kaspars Grinvalds / AdobeStock (S. 67), izkes / AdobeStock (S. 69), FocusStocker / AdobeStock (S. 72), kei907 / AdobeStock (S. 73), Pixel-Shot / AdobeStock (S. 75), Primada / AdobeStock (S. 75), Christian Schwier / AdobeStock (S. 76), Silvia Fischer-Miksch (S. 77), kei907 / AdobeStock (S. 79), Imagenatural / AdobeStock (S. 79), StockPhotoPro / AdobeStock (S. 80), kunakorn / AdobeStock (S. 81), WavebreakmediaMicro / AdobeStock (S. 82), Studio Romantic / AdobeStock (S. 83), one-hiking-lifestyle-summer-yoga / AdobeStock (S. 83), Viacheslav Yakobchuk / AdobeStock (S. 85), Pixel-Shot / AdobeStock (S. 86), Yakobchuk Olena / AdobeStock (S. 87), Nikki Zalewski / AdobeStock (S. 88), Nicole Klauer (S. 89), Nomad_Soul / AdobeStock (S. 91), max_play / AdobeStock (S. 92), Pixel-Shot / AdobeStock (S. 93), georgerudy / AdobeStock (S. 95), Drazen / AdobeStock (S. 96), Studio Romantic / AdobeStock (S. 97), Dusan Petkovic / AdobeStock (S. 97), privat (S. 101), Dusan Kostic / AdobeStock (S. 101), Alessandro Grandini / AdobeStock (S. 104), Winyou / AdobeStock (S. 108), leszekglasner / AdobeStock (S. 109), deagreez / AdobeStock (S. 109), Igor / AdobeStock (S. 110), boysov / AdobeStock (S. 110), YesPhotographers / AdobeStock (S. 113), George Dolgikh / AdobeStock (S. 114), Татьяна Волкова / AdobeStock (S. 115), toshphoto / AdobeStock (S. 116), somegirl / AdobeStock (S. 116), Leckerstudio / AdobeStock (S. 117), Pixel-Shot / AdobeStock (S. 117), AdobeStock (S. 118), oksix / AdobeStock (S. 121), privat (S. 122), privat (S. 122), rohawok / AdobeStock (S. 123), privat (S. 125), surasak / AdobeStock (S. 126), FS-Stock / AdobeStock (S. 127), Africa Studio / AdobeStock (S. 128), Andy Dean / AdobeStock (S. 130), Africa Studio / AdobeStock (S. 131), Prostock-studio / AdobeStock (S. 133).

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





VHS UNTERWEGS

Tagesfahrten

Kurs-Nr. G-K100 Gundelfingen

Gartenfahrt Augsburg Der Botanische Garten

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 24.09.2025, 12:00 - 19:30 Uhr
Wo: Augsburg
Gebühr: 55,00 € (für Fahrt, Eintritt und zwei Führungen)

Naturidyll und Ruheoase - Im Botanischen Garten Augsburg blühen und grünen über 3000 Pflanzenarten – verteilt auf verschiedene Themengärten. 1936 als Lehr- und Schulgarten am Siebentischpark gegründet, zeigen wir auf 10 ha Freigelände und in der Pflanzenwelt unter Glas eine umfangreiche Sammlung von heimischen und exotischen Gehölzen, Rosen, Stauden, Zwiebel-, Gemüse- und Heilpflanzen.

Wir werden die Welt der Botanik gemeinsam mit Experten erforschen. Sie erfahren Interessantes zur Geschichte des Botanischen Gartens, die Entwicklung einzelner Gartenbereiche und zu Pflanzenbesonderheiten.

Ein besonderes Highlight ist der Japangarten. Die Führung macht Sie vertraut mit der Japanischen Gartenkunst, mit Wissenswerten zu Entstehung und Symbolik.

12:00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen und Dillingen

13:30 - 15:30 Uhr geführter Rundgang

16:30 - 17:30 Uhr Führung Japangarten

18:30 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen



Kurs-Nr. L-K301 Lauingen

Tagesfahrt nach Augsburg: Dirndl trifft Design

Leitung: Ruth Meder
Wann: Di., 07.10.2025, 09:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 59,00 €

Begleiten Sie uns auf eine Tagesfahrt nach Augsburg, bei der Tradition und Mode in faszinierender Weise aufeinandertreffen. Im Zentrum unseres Ausflugs steht die Sonderausstellung „Dirndl – Tradition goes Fashion“ im renommierten Staatlichen Textil- und Industriemuseum (tim). Die aufwendig kuratierte Ausstellung zeigt eindrucksvoll, wie sich das Dirndl vom ländlichen Arbeitsgewand zum modernen Mode-Statement entwickelt hat. Auf über 1.000 Quadratmetern werden mehr als 100 Dirndl-Modelle präsentiert – darunter historische Originale ebenso wie spektakuläre Entwürfe von Designgrößen wie Vivienne Westwood und Lola Paltinger. Ein besonderes Highlight: das ikonische Dirndl, das Romy Schneider in ihrer Rolle als Kaiserin Elisabeth in den berühmten „Sissi“-Filmen trug. Nach einer geführten Besichtigung am späten Vormittag haben Sie die Möglichkeit, die Dauerausstellung des Museums auf eigene Faust zu erkunden. Anschließend bieten wir Ihnen zwei Alternativen für Ihre freie Zeit am Nachmittag: ein Besuch der nahegelegenen City-Galerie Augsburg, dem größten Einkaufszentrum Schwabens, oder ein individueller Bummel durch die Augsburger Innenstadt – unser Bus bringt Sie bequem dorthin. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Tag voller Kultur, Mode und Entdeckungen!

Geplanter Ablauf (ca.):

09:00 Uhr: Abfahrt in Lauingen (weitere Zustiege möglich)

10:30 Uhr: Besichtigung der Dirndl-Ausstellung, anschl. individueller Rundgang durch die Dauerausstellung

13:00 Uhr: Zeit zur freien Verfügung

16:30 Uhr: Rückfahrt

Kurs-Nr. L-K302 Lauingen

Nachmittags-Kunstoffahrt: Enderle in Donauwörth und im Umkreis

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 09.10.2025, 12:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 39,00 €

Zum Enderle-Gedenkjahr (300. Geburtstag) eine Kunstfahrt in unsere nähere Umgebung. In Donauwörth wollen wir uns im Deutschordenhaus die Fresken im Enderle-Saal und im Treppenhause ansehen. Nach einer Kaffeepause dann Besuch der Kirche in Sulzdorf und schließlich in Fünfstetten nach Besichtigung der Kirche („vollendetes Rokoko“ urteilt ein Kunstführer) Abendbrotzeit in einem Landgasthof.

Kurs-Nr. G-K102 Gundelfingen**Kunstfahrt München
in die Hypo-Kunsthalle**

DIGITAL BY NATURE

Leitung: Sonja Drost
Wann: Do., 23.10.2025, 08:00 - 19:00 Uhr
Wo: München
Gebühr: 68,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)
 Aufpreis für Eintritt und Führung
 im SMÄK 13,00 €

DIGITAL BY NATURE: Die Kunst von Miguel Chevalier
 Die Kunsthalle München widmet Miguel Chevalier (*1959 in Mexiko-Stadt, lebt in Paris) die erste große Einzelausstellung in Deutschland. Er gehört zu den Wegbereitern der virtuellen und digitalen Kunst und erforscht seit den 1980er-Jahren die Möglichkeit des Computers als kreatives Ausdrucksmittel. Gezeigt werden Skulpturen und Zeichnungen, die er mithilfe von 3D-Druck und Robotik herstellt, Videos sowie raumgreifende Installationen. Algorithmen kreieren fortlaufend neue Bilder, die das Publikum durch Körperbewegungen mitgestalten kann. Die Ausstellung widmet sich dem Verhältnis von digitaler und analoger Welt, sowie den Eingriff des Menschen in seine Umwelt.
 Ablauf:

08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen,
 Dillingen und Wertingen
 10.15 Uhr Führung durch die Ausstellung
 15.15 Uhr Führung im Ägyptischen Museum oder Zeit zur
 freien Verfügung
 17.00 Uhr Rückfahrt
 Busunternehmen: Dirr-Reisen

Kurs-Nr. G-K103 Gundelfingen**Kulturfahrt München -
SMÄK - 5000 Jahre Kunst**

Leitung: Sonja Drost
Wann: Do., 23.10.2025, 08:00 - 19:00 Uhr
Wo: München
Gebühr: 59,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)
 Aufpreis für Eintritt und Führung
 in der Hypo-Kunsthalle 22,00 €

Das Staatliche Museum Ägyptischer Kunst präsentiert eine der wichtigsten Sammlungen altägyptischer Objekte weltweit. Schon beim Betreten erinnert das SMÄK an Tempelräume und Königsgräber. Es befindet sich im Zentrum des Kunstareals in einem unterirdischen Bau, den man über ein monumentales Portal betritt. Dort angekommen lädt das Museum dazu ein, in die Lebenswelt des Alten Ägypten einzutauchen. 5000 Jahre Kunst und Kultur werden anhand unzähliger Objekte erzählt.
 Ablauf:

08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in
 Lauingen, Dillingen und Wertingen
 10.15 Uhr Ausstellung „DIGITAL BY NATURE „ oder Zeit zur
 freien Verfügung
 15.15 Uhr Führung im Ägyptischen Museum
 17.00 Uhr Rückfahrt
 Busunternehmen: Dirr-Reisen

Kurs-Nr. L-K303 Lauingen**Nachmittagsfahrt:
Entlang der Altmühl –
von Pappenheim bis Mönsheim**

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter
 „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 30.10.2025, 12:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
 Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 39,00 €

Nach zwei geistlichen Residenzstädten nun ein eher ländlicher Residenzort: Pappenheim. St.-Galluskirche, gräfliche Grab-
 lege und das Neue Schloss (ein Klenze-Bau) zählen zu den
 Sehenswürdigkeiten. In Pappenheim gibt es auch eine Kaffee-
 pause. Dann folgen wir dem gewundenen Lauf der Altmühl,
 schauen in das neu gestaltete Museum in Solnhofen mit sei-
 nen spektakulären Exponaten und suchen am Schluss einen
 ländlichen Gasthof auf, bevor es wieder nach Hause geht.

Kurs-Nr. L-K308 Lauingen**Eine Kunstfahrt ins Ries – Auf den
Spuren von Hans Schäufelin**

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart
Wann: Do., 13.11.2025, 12:30 - 20:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
 Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 39,00 €

Hans Schäufelin hat bei Dürer gelernt und war selber Lehr-
 herr von Mathis Gerung. Wir beginnen unsere Erkundung im
 Nördlinger Stadtmuseum, wo wir auch den künstlerischen Um-
 kreis von Schäufelin kennenlernen. Nach einem kurzen Spa-
 ziergang in die Stadt und einer Kaffeepause machen wir in
 dem kleinen Kirchlein von Holheim die Entdeckung, dass hier
 noch zwei Altarflügel von Schäufelin zu finden sind, während
 der größte Teil von Schäufelins umfangreichem Werk in ganz
 Europa verstreut ist und den Schmuck von Kirchen und Ka-
 thedralen, den Stolz von Privatsammlungen und den Bestand
 von berühmten Museen (auch in Übersee) ausmacht. Auf der
 Rückfahrt wird sich Gelegenheit zu einer Abendbrotzeit finden.





Kurs-Nr. L-K305 Lauingen

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

EINE REISE FÜR LITERATURBEGEISTERTE

Leitung: Bärbl Constroffer, vhs Lauingen und
Stefanie Flache, vhs Gundelfingen

Wann: Sa., 18.10.2025, 6:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 26.09.2025 - Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich.

Begleiten Sie uns auf eine spannende Fahrt zur weltweit größten Buchmesse mit über 7000 Ausstellern aus aller Welt! Tauchen Sie ein in die Welt der Bücher, Autoren und Verlage. Entdecken Sie aktuelle literarische Trends, innovative Verlagskonzepte und spannende Neuerscheinungen. Auf der Messe sind Sie auf eigene Faust unterwegs und können den Tag nach Ihren individuellen Wünschen gestalten. Dabei haben Sie die Freiheit, ganz nach Ihrem Interesse, Lesungen, Diskussionen und Veranstaltungen zu besuchen oder in Ruhe und in einzigartiger Atmosphäre zu stöbern und einzukaufen. Ehrengast der diesjährigen Buchmesse sind die Philippinen. Der Länderauftritt stellt herausragende Künstler*innen des Landes und die kulturellen Traditionen indigener Gemeinschaften vor – begleitet von einer Hommage an José Rizal, die zentrale Figur der philippinischen Literatur.

Wir freuen uns auf Sie und unsere gemeinsame Reise in die Welt der Bücher!

Weitere Informationen:

- Abfahrt ist um 6:00 Uhr in Lauingen, weitere Zustiegsorte sind möglich und werden mit Ihnen rechtzeitig abgeklärt
- Den Link zum Hallenplan erhalten Sie vorab von uns
- Um Ihren Tag optimal zu nutzen, empfehlen wir Ihnen die kostenfreie App „Frankfurt Connect“ der Frankfurter Buchmesse auf Ihr Mobilgerät zu laden



Auto Vogt GmbH

Kreuzkette 2

89435 Mörslingen

www.autovogt.de

Tel: 09074/2040

E-Mail: info@autovogt.de

Mazda- und Kia Vertragshändler



Kurs-Nr. G-K104 Gundelfingen

Fahrt nach Lindau - CAVAZZEN und HUNDERTWASSER

Leitung: Sonja Drost

Wann: Do., 27.11.2025, 08:00 - 20:00 Uhr

Wo: Lindau

Gebühr: 68,00 € (für Fahrt, Eintritte und Führungen)

Es gilt als das schönste barocke Bürgerpalais am Bodensee: der CAVAZZEN. Mit seinem mächtigen Walmdach und der faszinierenden Fassadenmalerei gehört der prächtige Bau zu den markantesten Häusern am Bodensee. Nach 6 Jahren Sanierung erstrahlt das Gebäude nun im neuen/alten Glanz und verbindet historischen Charme mit einem modernen Konzept mit interaktiven Ausstellungen und faszinierenden Exponaten. FRIEDENSREICH HUNDERTWASSER - „Das Recht auf Träume“ im neuen Kunstforum.

Die Ausstellung präsentiert eine vielfältige Auswahl von frühen Aquarellen über Gemälde bis hin zu japanischen Farbholzschnitten und Siebdrucken, die durch seine technische Erneuerung eine einzigartige Ausdruckskraft entfalten.

Hundertwassers Werke zeigen, was ihn antrieb und wofür er eintrat: Ein Leben in Einklang mit der Natur und die Freiheit individueller Kreativität.

Übrigens: Versäumen Sie nicht einem Bummel durch die Lindauer Hafenweihnacht.

Ablauf:

08:00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen und Dillingen

11:00 Uhr Führung durch das Cavazzenhaus

14:00 Uhr Führung durch die Ausstellung Hundertwasser

17:30 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Galonska, Dillingen

Kurs-Nr. L-K304 Lauingen

Adventszauber: Fahrt zur Augsburger Puppenkiste „Die Weihnachtsgeschichte“

ADVENTSZAUBER IN AUGSBURG:

PUPPENKISTE UND WEIHNACHTSMARKT

Leitung: Ruth Meder

Wann: Fr., 05.12.2025, 14:00 - 21:00 Uhr

Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)

Gebühr: 59,00 € (inkl. Eintritt für die Puppenkiste)

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 14.11.2025 - Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich.

Erleben Sie mit uns einen stimmungsvollen Adventstag in Augsburg! Unsere Fahrt führt uns zur berühmten Augsburger Puppenkiste, wo wir das bezaubernde Stück „Die Weihnachtsgeschichte“ erleben. In liebevoll geschnitzter Kulisse erzählen die bekannten Marionetten die biblische Weihnachtsgeschichte – ein Klassiker, der große wie kleine Zuschauer gleichermaßen verzaubert und besinnlich auf die Adventszeit einstimmt. Vor der Vorstellung haben wir Gelegenheit, im zugehörigen Museum „Die Kiste“ in die Welt der Marionetten einzutauchen. Dort erwarten Sie originale Figuren, Kulissen und spannende Hintergrundinformationen rund um die traditionsreiche Puppenbühne.

Im Anschluss besuchen wir das Engelsspiel auf dem Augsburger Rathausplatz – ein Highlight in der Vorweihnachtszeit, bei dem als Engel verkleidete Kinder vom Balkon des Rathauses musizieren und den Platz in ein himmlisches Licht tauchen. Danach bleibt genügend Zeit, um über den festlich geschmückten Augsburger Weihnachtsmarkt zu bummeln, regionale Spezialitäten zu kosten oder auch Geschenke zu besorgen. Die Rückfahrt erfolgt gegen 20:00 Uhr.

Geplanter Ablauf (ca.):

14:00 Uhr: Abfahrt in Lauingen (weitere Zustiege möglich)
 15:00 Uhr: Ankunft in Augsburg, Zeit zur freien Verfügung im Museum
 16:00 Uhr: „Die Weihnachtsgeschichte“
 18:00 Uhr: Weihnachtsmarkt
 20:00 Uhr: Rückfahrt

Kurs-Nr. L-K306 Lauingen

Fahrt zur Europ. Südsternwarte ESO Supernova nach Garching

EIN TAG VOLLER STERNE, FORSCHUNG UND FASZINATION!

Leitung: Ruth Meder
Wann: Fr., 23.01.2026, 08:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 74,00 €

Begleiten Sie uns zu einem besonderen Ausflug zur ESO Supernova – dem hochmodernen Planetarium und Besucherzentrum der Europäischen Südsternwarte (European Southern Observatory ESO) in Garching bei München. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Welt der Astronomie, beeindruckende Architektur und ein faszinierendes Show-Erlebnis! Nach unserer Ankunft in Garching nehmen wir an einer exklusiven Gebäudeführung teil. Dabei erhalten wir einen seltenen Blick hinter die Kulissen des ESO-Hauptsitzes – ein Bereich, der normalerweise nicht öffentlich zugänglich ist. Wir erfahren mehr über die Geschichte, die Aufgaben und die Zukunft der

ESO, einer der bedeutendsten astronomischen Organisationen weltweit. Im Anschluss bleibt Zeit für eine individuell gestaltbare Mittagspause auf dem weitläufigen Campus der Technischen Universität München. Zahlreiche Cafeterien und Bistros laden zum Verweilen ein. Am Nachmittag erwartet uns eine beeindruckende Fulldome-Show im digitalen Planetarium der ESO Supernova. Dank der 25-Grad-Neigung der Kuppel entsteht das eindrucksvolle Gefühl, selbst Teil des Universums zu sein – ein Erlebnis, das Sie nicht so schnell vergessen werden! Anschließend bleibt noch Zeit, die interaktive Ausstellung auf eigene Faust zu erkunden: 13 Themenbereiche rund um Astronomie, Raumfahrt und das Universum laden zum Staunen, Lernen und Ausprobieren ein. Gegen 16:00 Uhr treten wir die Rückfahrt an.

Besichtigungen und Betriebsführungen

Brauereiführung bei BrauMadl – Erleben Sie die Kunst des Bierbrauens hautnah!

Kurs-Nr. G-P240 Gundelfingen

Leitung: Benedikt Deniffel, Braumeister und Eigentümer BrauMadl
Wann: Mi., 08.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Brauerei „BrauMadl“, An der Weberei, Gundelfingen
Gebühr: 29,00 € (inkl. Getränke)

Kurs-Nr. L-P344 Lauingen

Leitung: Benedikt Deniffel, Braumeister und Eigentümer BrauMadl
Wann: Mi., 15.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Brauerei „BrauMadl“, An der Weberei, Gundelfingen
Gebühr: 29,00 € (inkl. Getränke)

Gegründet im Jahr 2017 in einem bescheidenen Keller zwischen Waschmaschinen und Wäschekörben, hat sich die



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

Brauerei BrauMadl mittlerweile zu einem erfolgreichen Craftbeer-Unternehmen entwickelt. Was damals in kleinstem Rahmen begann, ist heute ein wachsendes Unternehmen mit einer klaren Philosophie: Craftbeer, traditionell interpretiert. Bei unserer Brauereiführung in der Alten Weberei in Gundelfingen erleben wir, wie aus hochwertigsten Rohstoffen und handwerklichem Können außergewöhnliche Biere entstehen. Braumeister und Eigentümer Benedikt Deniffel gibt uns einen spannenden Überblick über die Geschichte und die Philosophie seines BrauMadl. Mit seinem tiefen Wissen und seiner Leidenschaft für das Handwerk führt er uns durch die verschiedenen Stationen der Brauerei. Dort erfahren wir alles über den Brauprozess und bekommen Einblicke in die verschiedenen Produktionsbereiche. Nach der informativen Führung ist es Zeit, an der Theke noch das ein oder andere Bier zu testen, uns auszutauschen und das neu erlernte Wissen zu vertiefen.

Kurs-Nr. G-B110 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gutbrod Keramik Gundelfingen

Leitung: Norbert Müller
Wann: Do., 09.10.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Wo: Fa. Gutbrod Gundelfingen, Medlinger Str. 7
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Gutbrod Keramik fertigt seit 1869 hochwertige Design-Keramik für Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen und Kachelherde und ist heute ein europaweit agierendes Unternehmen. Jede einzelne Ofenkachel entsteht aus natürlichen Materialien in sorgfältiger Handarbeit. Von der Rohstoffauswahl über die Herstellung der Modelle und das Fertigen der Formteile, vom Glasieren über die Dekor- und Motivmalerei, bis hin zum abschließenden Brennen lassen wir uns den spannenden Produktionsablauf erklären.

Nach einer kurzen Begrüßung erhalten wir eine Führung durch die verschiedenen Arbeitsbereiche und bekommen einen Einblick in das heimische Unternehmen.

Bitte beachten Sie, dass das Firmengelände leider nicht barrierefrei ist.

Betriebsbesichtigung Gartner Extrusion

Kurs-Nr. G-B115 Gundelfingen

Leitung: Rainer Junghanns, Stefan Taglang
Wann: Do., 23.10.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Wo: Fa. Gartner Extrusion Gundelfingen, Pforte, Peterswörther Str. 1a
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-B116 Gundelfingen

Leitung: Rainer Junghanns, Stefan Taglang
Wann: Do., 13.11.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Wo: Fa. Gartner Extrusion Gundelfingen, Pforte, Peterswörther Str. 1a
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich



Wasserstoff –
der klimaneutrale
Alleskönner

**Wir machen
das Gasnetz
fit für grünen
Wasserstoff**



melon

Bei einer kurzen Präsentation zu Beginn werden Ihnen die Firmengeschichte, Meilensteine und Visionen des Unternehmens vorgestellt. Beim anschließenden Rundgang besuchen Sie unter anderem das Hochregallager, wo Sie modernste Lagertechnologien kennenlernen, die eine effiziente Produktverwaltung ermöglichen. Im Fertigungsbereich erleben Sie den Umschmelz- und Extrusionsprozess hautnah. Sie erfahren die einzelnen Schritte und Technologien, die zur Herstellung hochwertiger Aluminiumprofile eingesetzt werden. Zum Abschluss werden Sie durch das neue Fertigungsgebäude mit der modernsten Eloxalanlage Europas geführt. Hier erfahren Sie, wie die Oberflächenqualität der Produkte verbessert und deren Langlebigkeit erhöht werden. Bitte beachten Sie, dass das Firmengelände nicht barrierefrei ist.

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 22.11.2025, 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 1912 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 113 Jahren Strom erzeugt wird.

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Leitung: vhs Lauingen (Donau)
Wann: Di., 25.11.2025, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: Mo., 20.10.2025 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

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 Namen DEUTZ-FAHR LAND in Lauingen eröffnet. Die Hallenfläche beträgt 42.000 Quadratmeter. An modernen kilometerlangen Montagelinien entstehen bis zu 25 Traktoren am Tag. Mit rund 750 Beschäftigten ist SAME Deutz Fahr zudem der größte Arbeitgeber in Lauingen.

Wir starten unsere Besichtigung in der Deutz-Fahr Arena und erhalten zunächst eine Vorstellung des Unternehmens im Deutz-Fahr Kino. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Deutz-Fahr Restaurant (in der Gebühr inbegriffen) startet unser Rundgang über das Betriebsgelände des Deutz-Fahr Land.

Anschließend geht es weiter in das Museum, wo alle Meilensteine der faszinierenden Firmengeschichte dargestellt sind. Wer möchte, kann abschließend noch im Fan-Shop einkaufen.

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für Werksbesucher beträgt 6 Jahre. Die Führung ist nicht behindertengerecht.
Bitte mitbringen: Alle Besucher müssen einen Personalausweis/Reisepass mit sich führen. Zur eigenen Sicherheit empfehlen wir festes Schuhwerk zu tragen.



Wandern

Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

Der Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

Leitung: Viktor Winter, Wegepatte für den Premiumwanderweg DonAUwald
Wann: Sa., 27.09.2025, 09:30 - 13:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Radlertankstelle Offingen
Gebühr: 4,00 €

Auf einer ca. 3,5- bis 4,5-stündigen Rundwanderung erfahren Sie mehr über den Premiumwanderweg DonAUwald. Wir starten an der Radlertankstelle in Offingen und wandern von dort aus auf teils bekannten und

auch unbekannten Wegen durch die herrliche Natur unserer Heimat.

Auf der Strecke werden Ihnen

die Kriterien eines Premiumwanderweges erläutert. Die Veranstaltung entfällt nur bei extrem schlechter Witterung. Die Teilnehmer werden dann vorab kurzfristig informiert. Anmeldung

erforderlich.

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





Führungen

Kurs-Nr. L-P315 Lauingen

Führung zur Schlacht bei Nördlingen 1634

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 20.09.2025, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Schmähingen, 350 m nach dem Badeweiher
Gebühr: 10,00 €

Im Verlauf des Dreißigjährigen Kriegs hatten sich die schwedischen Truppen aus Regensburg nach Lauingen und Mindelheim zurückgezogen. Währenddessen wurde die Stadt Nördlingen von kaiserlichen Truppen belagert und bat die Schweden um Hilfe. Diese formierten sich daraufhin bei Bopfingen auf dem Breitwang, mit dem Ziel, über den Ahrensberg auf die Hochfläche bei Ederheim vorzurücken und die Kaiserlichen anzugreifen. Doch am Abuch kam es zur entscheidenden Schlacht – und die Schweden erlitten eine verheerende Niederlage. Treffpunkt: Schmähingen, 350 m nach dem Badeweiher. Info: für Rollstuhlfahrer (kein Motorrollstuhl) mit Begleitperson möglich - bitte bei Anmeldung angeben.

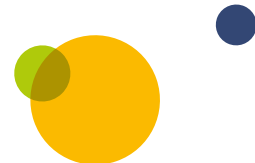
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk. Für Rollstuhlfahrer (kein Motorrollstuhl) mit Begleitperson möglich - bitte bei Anmeldung angeben.

Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

Führung auf den Michelsberg bei Fronhofen mit Besichtigung der Michelsbergkirche

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 04.10.2025, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Aufgang zum Michelsberg (Fronhofen)
Gebühr: 10,00 €

Der Michelsberg blickt auf eine beeindruckende Geschichte zurück: Schon in vorchristlicher Zeit galt er als „Heiliger Berg“. In unmittelbarer Nähe befindet sich die „Hanseles Hohl“ – eine Höhle, die bereits von Neandertalern genutzt wurde. Später errichteten die Herren von Fronhofen auf dem Berg eine markante Wohnturmburg, deren Spuren noch heute zu erkennen sind. Ein Höhepunkt der Exkursion ist die Innenbesichtigung der Michelsbergkirche mit Führung, bei der spannende Details zur Baugeschichte und zur Bedeutung des Ortes vermittelt werden. Treffpunkt: Parkplatz unten am Michelsberg
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.



BERCHTENBREITER GmbH MASCHINENBAU - AUFZUGTECHNIK



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

Ihr Spezialist für Aufzugsanlagen in der Region!

Beratung ➡ Planung ➡ Produktion ➡ Montage ➡ Inbetriebnahme ➡ Service

Hier EIN-
STEIGEN:

Infos unter:



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



Kurs-Nr. L-P317 Lauingen

Führung: Historisches Kartäusertal

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 25.10.2025, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: kleiner Parkplatz am Wildgatter im Christgarten
Gebühr: 10,00 €

Im Jahr 955 besiegte König Otto I. in der berühmten Ungarnschlacht im Kartäusertal die eindringenden Reiterheere – ein Wendepunkt für das werdende Reich. Die Region um das heutige Hürnheim spielte später selbst eine bedeutende Rolle: Um 1200 errichteten die Herren von Hürnheim drei Burgen – das Rauhaus, das Hochhaus (heute anschaulich in Bildern dokumentiert) und das Niederhaus. Ein maßstabsgetreues Modell veranschaulicht die einstige Macht dieser Adelsfamilie. Ein besonderes Highlight der Exkursion ist die Führung durch die eindrucksvolle Ruine des Kartäuserklosters. Im stillen Mönchchor wird die Geschichte dieses besonderen Ortes erlebbar. Zum Abschluss widmen wir uns den historischen Mühlen des Kartäusertals, die einst das klösterliche Leben entscheidend mitprägten. Die Teilnehmer an diesem geschichtlichen Nachmittag müssen gut zu Fuß sein, die Wanderung hat eine Länge von ca. 6 km. Die Führung ist nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Treffpunkt: kleiner Parkplatz am Wildgatter im Christgarten

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Durch Fauna und Flora

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Sabine Wedelek
Wann: Sa., 11.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen
Gebühr: 37,00 € (für eine tierführende Person mit 1 Begleitperson), Ermäßigung 3,00 € für Kinder von 6-14 Jahren. Kinder unter 6 Jahren frei

Alpakas, die „kleinen Kamele aus den Anden“ strahlen eine besondere Magie aus. Bekannt sind die Tiere für ihr weiches Vlies, welches zu den kostbarsten Geweben der Welt zählt. Bei unserer Wanderung lassen wir uns von den großen, dunklen Augen, ihrem Summen und der Ruhe und Gelassenheit dieser außergewöhnlichen Tiere verzaubern.

Zu Beginn des rund zweistündigen Spaziergangs stellt uns Familie Wedelek, Besitzer der Heidhof Alpakas, die kuscheligen

Vierbeiner kurz vor. Nach dem ersten Kennenlernen halftern wir die Tiere und dann geht es hinaus in die freie Natur auf Feldwegen, vorbei an Wiesen und Seen. Wir werden schnell merken, dass die Alpakas keinen Zeitdruck haben. Unterwegs erfahren wir Interessantes und Wissenswertes über die Alpakas. Wieder zurück am Hof versorgen wir erst die Tiere, danach gemütliches Beisammensein. Produkte aus dem Vlies der Tiere können anschließend angesehen und erworben werden.

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

Gebühren:

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

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

Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal

Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

Leitung: Martin Hesch
Wann: Sa., 27.09.2025, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: Permakultur-Garten Emersacker
 Treffpunkt: Hauptstr. 43, Emersacker
Gebühr: 16,00 €

In der Permakultur werden Lebensräume als ganzheitliche Systeme betrachtet. Auch beim Gärtnern und in der Landwirtschaft wird die Permakultur angewendet. So entsteht ein naturnaher, ökologischer und nachhaltiger Anbau, der keinerlei chemische Mittel benötigt. Öko-Landwirt Martin Hesch führt Sie durch unseren zwei Hektar großen, liebevoll angelegten Permakultur-Garten und die Gewächshäuser. Dabei erklärt er, wie die Prinzipien der Permakultur in unserem Garten angewendet werden und welche Erfahrungen wir im Anbau mit den verschiedenen Methoden gemacht haben. Es ist genügend Zeit für Fragen, z.B. für diejenigen, die wissen möchten, wie Permakultur im eigenen Garten angewendet werden kann. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der vhs. Bei dauerhaftem, schweren Regen entfällt die Veranstaltung.





Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

Kräuterwanderung "An der Hecke entlang"

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: Sa., 04.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Riedblickhalle Buttenwiesen,
Am Heuberg 2
Gebühr: 10,00 €

Im Herbst gibt es in unserer heimischen Natur noch vieles zu entdecken, zu verwerten und zu bewundern. Wir spazieren an Waldrand und Hecke entlang. Ich erzähle Ihnen dabei vieles über die Anwendung von Kräutern und Wildfrüchten. Auch die Bedeutung vieler Pflanzen in der Volksheilkunde und Kulturgeschichte wird dabei besprochen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen. Festes Schuhwerk erforderlich.

Führungen in Gundelfingen

Stadtführungen Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X107 Gundelfingen

Wann: So., 07.09.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen, keine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-X108 Gundelfingen

Wann: So., 12.10.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen, keine Anmeldung erforderlich

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. Weitere Infos über Frau Schauz, Kultur- und Sportamt, Tel. 09073-999118

Kurs-Nr. G-P101 Gundelfingen

Das Gundelfinger Stadtarchiv

Leitung: Hans Scherm, Stadtarchivar
Wann: So., 19.10.2025, 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: Pausenhof Mittelschule

Die Münzmühle

Kurs-Nr. G-P111A Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 05.10.2025, 09.30 - 10.15 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111B Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 05.10.2025, 10.15 - 11.00 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111C Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 05.10.2025, 11.00 - 11.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111D Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 05.10.2025, 14.00 - 14.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111E Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 05.10.2025, 14.45 - 15.30 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111F Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 05.10.2025, 15.30 - 16.15 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

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

Führungen in Lauingen

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

Lauingen entdecken

FÜHRUNG DURCH DIE HERZOGSTADT UND IHRE SEHENSWÜRDIGKEITEN

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 28.09.2025, 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 erforderlich!

Kurs-Nr. L-P311 Lauingen

Lauingen entdecken: Führung durch die nächtliche Stadt

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: Fr., 14.11.2025, 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-P312 Lauingen

Stadtführung für Einheimische und Neugierige

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 25.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €, (die Gebühr ist vor Ort beim Stadtführer zu entrichten)

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

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

Führung zum Tag der deutschen Einheit

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Fr., 03.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Zum Tag der deutschen Einheit: ein Blick in die „Topographia Germania“ des Matthäus Merian.



Schweiß deine Zukunft zusammen – mit einer Ausbildung im Metallbau!



Folge uns auch auf Instagram!



www.woelz.de/zukunft

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

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen

Die Post in Lauingen

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter
„Heimathaus“ Lauingen
Wann: So., 05.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Heimathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 57
Gebühr: kostenfrei

Vor genau hundert Jahren bekam Lauingen ein eigenes Postamt. Wie war die Post vorher organisiert? Wie hat sie bis in unsere Zeit funktioniert? Was ist heute wenn nicht besser, so doch anders? (Wiederholung der Veranstaltung vom 11.05.2025)

„Unser Lauinger Schloss“

Kurs-Nr. L-P313 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Fr., 31.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kasimir-Stammel-Str. 1
(Einfahrt Elisabethenstiftung)
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 15.11.2025, 15:00 - 17:00 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!



Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. -P305 Lauingen

Auf den Spuren von Johann Baptist Enderle

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Sa., 25.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Alter Friedhof Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Auf den Spuren von Johann Baptist Enderle – die Johanniskirche (ersatzweise Herrgottsruh). Wir feiern heute den 300. Geburtstag des großen Barockmalers und Freskantens Johann Baptist Enderle. Lauingen war sein wichtigster Wirkungsort. Am lebendigsten und farbigsten sind seine Fresken in der Johannes-Kirche.

Sonntags um elf - thematische Kurzführungen

Kurs-Nr. L-P302 Lauingen

Vom Tschako zur Schirmmütze, von der Pickelhaube zum Stahl- helm

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: So., 28.09.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Vom Tschako zur Schirmmütze, von der Pickelhaube zum Stahlhelm. Der Wandel militärischer Kopfbedeckungen - eine Art Rundblick in den „Museumszellen“.

Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V



Kurs-Nr. L-X302 Lauingen

7. Lauinger Klaviertage

Wann: Do, 11.09.2025 - So, 14.09.2025

Zum siebten 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 11.09.2025 um 19:30 Uhr statt. Das Abschlusskonzert am So., den 14.09.2025 um 17:00 Uhr.

(Änderungen vorbehalten)

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

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

Kurs-Nr. L-X304 Lauingen

Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung Regensburg

Wann: Sa., 27.09.2025, ganztätig

Die Tagesfahrt geht heuer zur alljährlichen bayerischen Landesausstellung ins Haus der Bayerischen Geschichte Regensburg. Dieses Jahr wird es königlich mit der Schau „Ludwig I. - Bayerns größter König?“ Erleben Sie das sich wandelnde Bayern Ludwigs I. Von neu belebten Bräuchen und Traditionen bis hin zur Industrialisierung ist einiges geboten. Ludwig kämpft sich durch eine politisch herausfordernde Zeit. Am Ende steht die Frage: Wer hat letztlich mehr Macht - der König oder das Volk?

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

Kurs-Nr. L-X306 Lauingen

Schwätz m`r schwäbisch

Wann: Sa., 22.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Aula der Berufsschule Lauingen

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. Es ist eine Veranstaltung mit dem Ziel die schwäbische Mundart lebendig zu halten, unterstützt durch Musik/ Gesang, Diskus-

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



sionen und Vorträge, sowie heimatkundliche Informationen. Der Kulturmarkt Lauingen lädt herzlich ein und hofft auf zahlreichen Besuch.

(Änderungen vorbehalten)

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

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

Kurs-Nr. L-X308 Lauingen

Martinsspiel mit Nussmärtelbegleitung und Laternenumzug

Wann: Mo., 10.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Weitere Informationen zur Veranstaltung in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de

Zum 10. Mal betreten heuer die rauen Nussmärtel die Bühne am Rathaus, um beim Martinsspiel mitzuwirken, den Laternenumzug anzuführen und schließlich die Kinder kulinarisch zu beschenken

Bitte mitbringen: Laternen

Führungen in Wertingen

Kurs-Nr. Z-K630 Zusamtal

Streifzug durch Wertingen – eine Stadtführung

Leitung: Gabriela Stepan

Wann: So., 23.11.2025, 14:00 - 15:30 Uhr

Wo: Treffpunkt: vor dem Schloss/Rathaus Wertingen

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

Geschichte und Funktion alter Gebäude (Stadtpfarrkirche, Schloss, Fachwerkbauten) in Wertingen werden bei unserem Rundgang durch Wertingens Zentrum näher betrachtet. Aber auch junge Architekturen (Bethlehemkirche, Gebäude gegenüber der WZ, Kindergartenbauten) stehen im Fokus. Wie hat

sich die Stadt verändert und was wird sich in nächster Zeit ändern? Bei Dauerregen bietet die Referentin eine Führung zum Zeitstrahl im Schloss an: 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.

Kurs-Nr. Z-K631 Zusamtal

Wertingen und Frankreich – eine Stadtführung

Leitung: Verena Heppner

Wann: Sa., 08.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Wo: Treffpunkt: vor dem Schloss/Rathaus Wertingen

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

Das Stichwort „Wertingen und Frankreich“ löst bei vielen Einheimischen Gedanken an das Gefecht von Wertingen vom Jahre 1805 aus. Dass es darüber hinaus jedoch etliche andere Berührungspunkte gibt, nicht zuletzt die seit 1989 bestehende Städtepartnerschaft mit Fère-en-Tardenois, soll in dieser Führung deutlich gemacht werden. Der Rundgang beginnt am und im Schloss, führt über den Marktplatz durch die Mühlgasse und die Hauptstraße und wird am Marktplatz beendet sein. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. Z-K633 Zusamtal

Virtuelle Führung zur Gottmannshofer Pfarr- und Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung

Leitung: Wolfram Stadler

Wann: Mo., 10.11.2025, 19:30 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

2024 feierte die Gottmannshofer Kirche das 350-jährige Jubiläum ihrer Einweihung. Anlässlich dieses Jubiläums verfasste Wolfram Stadler einen neuen Kirchenführer. Der Ursprung des Gebäudes geht bis in die Romanik zurück. Der Bau wurde im 17. Jahrhundert (1673/74) vergrößert und erhielt im zweiten Drittel des folgenden Jahrhunderts die Rokoko-Innenausstattung. Die Stuckierung der Kirche stammt von Franz Xaver Feichtmayr, während Johann Baptist Enderle die Fresken schuf. Hochaltar, Seitenaltäre und Kanzel wurden in Wertingen in der Schreinerei Amann gefertigt. Bekannt ist das Gnadenbild, das um 1480 entstand. Der Referent geht auch auf die Besonderheiten ein, warum die Gottmannshofer Kirche z.B. fünfzehn Kreuzwegstationen besitzt statt der sonst üblichen vierzehn.



KÖNNEN MACHEN WIR!

HOLZHÄUSER | MODULBAU
SCHULEN | KINDERGÄRTEN
NOTUNTERKÜNFTE
HAUS-/DACHSANIERUNG
DACHSTÜHLE | INNENAUSBAU
GEWERBEBAU
SPENGLER-MEISTERBETRIEB

Holzbauglaß GmbH
Speckfeld 8, 86647 Buttenwiesen
Telefon: 08274 380
E-Mail: info@holzbauglass.de
www.holzbauglass.com



HOLZBAU **Glaß**



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

Kurz-Führung während der Wertinger Nacht: Der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Schlosses

Kurs-Nr. Z-K634 Zusamtal

Leitung: Rita Hilscher
Wann: Fr., 21.11.2025, 19:00 - 19:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kurs-Nr. Z-K635 Zusamtal

Leitung: Gabriela Stepan
Wann: Fr., 21.11.2025, 20:00 - 20:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kurs-Nr. Z-K636 Zusamtal

Leitung: Verena Heppner
Wann: Fr., 21.11.2025, 21:00 - 21:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus
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.

fesseln oder Halsgeigen sich selbst oder anderen Anlegen. Analoge Haushaltswaagen, die bis in die 1960er Jahre in fast jeder Küche standen, können ausprobiert werden. Wie funktioniert das mit den Gewichten aus Metall? Kaffee kann per Hand gemahlen werden. Oder verschiedene Bohrwerkzeuge können getestet werden. Das sind nur einige Beispiele für die Mitmachstationen im Museum. Neugierig geworden? Dann nichts wie los ins Heimatmuseum! Tauchen Sie in die Wertinger Geschichte ein - hier ist Mitmachen ausdrücklich erwünscht!

Kurs-Nr. Z-K638 Zusamtal

Das Heimatmuseum holt sich Experten ins Haus: diesmal besucht Uhrmachermeister PAUL KOLB das Museum

Wann: So., 12.10.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Das Heimatmuseum Wertingen besitzt verschiedene Uhren. Das größte Uhrwerk im Museum stammt aus dem Südturm der Wertinger Stadtpfarrkirche St. Martin. Es wurde von Johann Mannhardt hergestellt und vom Uhrmachermeister Paul Kolb in den 1970er Jahren fürs Museum restauriert. Er wird den Besuchern die Technik des großen Uhrwerks erklären. Auch die Hutner-Taschenuhren, die im 18./19. Jahrhundert entstanden, werden wir bei unserer Uhren-Besichtigung näher betrachten. P. Kolb geht auf die Herstellungstechnik der einzelnen Ausstellungsstücke ein. Dabei werden auch Fragen der Besucher beantwortet.

Kurs-Nr. Z-K637 Zusamtal

Das Heimatmuseum Wertingen - ein Museum zum Anfassen und Mitmachen

Leitung: Rainer Tochtermann
Wann: So., 30.11.2025, 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Eingangsbereich im Wertinger Schloss/Rathaus
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Das Museum besitzt seit diesem Jahr mehrere Mitmachstationen. Sie heben sich durch die bunte Farbgebung, die sich an der Epochenfarbgebung des Zeitstrahls orientiert, auch optisch von den Vitrinen ab. Bei den Mitmachstationen darf gearbeitet und ausprobiert werden: So kann man Fuß- und Hand-





KULTUR

Kurs-Nr. Z-X615 Zusamtal

14. Internationales Gitarrenfestival Wertingen

Künstlerische Leitung: Johannes Tonio Kreusch

Wann: Fr., 14.11.2025 bis So., 16.11.2025

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

Veranstalter: Stadt Wertingen und der Förderverein Gitarrenfestival Wertingen

Das Internationale Gitarrenfestival Wertingen geht in seine 14. Auflage. Klassik, Fingerstyle, Blues, Jazz, Pop und mehr sind von Freitag, 14. November bis Sonntag, 16. November 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-Nachmittag zu erarbeiten. Zusätzlich zu den öffentlichen Konzerten wird am Freitag-Vormittag ein Konzertprogramm speziell für Wertinger SchülerInnen durchgeführt.

Konzerte

- Fr., 14.11.2025, 19:30 Uhr, Stadthalle Wertingen: Al Jones Blues Band: Blues
- Sa., 15.11.2025, 19:30 Uhr Stadthalle Wertingen: Stephanie Jones: Klassische Gitarre
- Sa., 15.11.2025, 21:00 Uhr, Stadthalle Wertingen: Paul Brändle & Andreas Dombert: Jazzgitarren
- So., 16.11.2025, 11:00 Uhr, Aula Grundschule Wertingen: Konzert Rising Stars
- So., 16.11.2025, 14:00 Uhr, Aula Grundschule Wertingen: Konzert der Workshopteilnehmer

Workshops

- Klassik: Dozentin: Stephanie Jones
- Fingerstyle & Klassik: Dozent: Dimitri Lavrentiev
- Jazz-Gitarre/Improvisation: Dozent: Paul Brändle
- Ensemble, Klassik und Grundlagen der Gitarrentechnik: Dozent: Johannes Tonio Kreusch



Kleinkunsthöhne Lauterbach

Kurs-Nr. Z-X610 Zusamtal

Happy Deluxe: Weltmusik mit Quadro Nuevo

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach

Wann: So., 12.10.2025, 18:00 Uhr

Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3

Eintritt: 24,00 €, Vorverkauf sh. Seite 21

Quadro Nuevo, die meistausgezeichnete Live-Band Deutschlands, gastiert mit ihrem neuen Programm „Happy Deluxe“ zum zweiten Mal bei den Kulturtagen des Landkreises Dillingen. Die Musik von Quadro Nuevo strahlt die pure Lust am abenteuerlichen Leben aus. Jede Melodie erzählt davon, jeder Ton verkörpert die tiefe Verbundenheit zum Instrument und jede Reise durch alle Kontinente prägt die exzellente und extravagante Musizierkunst des Ensembles. Ob Tango aus Argentinien, Sirtaki aus Griechenland, Klezmermusik oder Samba, Bossa und Chorinho aus Brasilien - es ist einfach Musik die mitreißt und den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt. Lassen Sie sich von der Weltmusik der vier exzellenten Musiker verzaubern und genießen Sie ein herausragendes Musikerlebnis der Landkreiskulturtag. Weitere Infos unter www.kleinkunst-lauterbach.de



Kurs-Nr. Z-X611 Zusamtal

Bei den Finnen: Musikkabarett mit Gankino Circus

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach

Wann: Sa., 18.10.2025, 20:00 Uhr

Wo: Landgasthof Stark, Alte Str. 4, Gottmannshofen

Eintritt: 22,00 €, Vorverkauf sh. Seite 21

Was der Franke für Bayern ist, das ist der Finne für Europa: Ein Exot aus dem hohen Norden, wortkarg, wunderbar - und doch liebenswert. Da verwundert es nicht, dass die vier Franken sich von den Finnen magisch angezogen fühlen. Simon Schorndanner mit Klarinette und Saxophon, Max Eder auf dem Akkordeon, Johannes Sens am Schlagzeug und Ralf Wieland als Multitalent begeben sich auf einen spektakulären Roadtrip durch die finnische Kultur und Musik, der sie umwerfende Geheimnisse und Skurrilitäten „bei den Finnen“ entdecken lässt. Zeitgemäße neue Volksmusik, anarchische Spielfreude und raffinierter Wortwitz vermengen sich bei Gankino Circus zu einer einzigartigen Melange, die der tollen Truppe nicht nur zahlreiche Auftritte in ganz Europa und



im Fernsehen eingebracht hat, sondern auch renommierte Kulturpreise und eine stetig wachsende Fangemeinde. Dazu zählen auch die Kabarettfreunde aus unserer Region, denn Gankino Circus kommt zum dritten Mal ins Zusamtal. Weitere Infos unter www.kleinkunst-lauterbach.de

Kurs-Nr. Z-X612 Zusamtal

Paradies: Solokabarett mit Alfred Mittermeier

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach
Wann: Sa., 08.11.2025, 20:00 Uhr
Wo: Landgasthof Stark, Alte Str. 4, Gottmannshofen
Eintritt: 19,00 €

Es gibt keinen Ort, der die Menschheit so beschäftigt, wie das Paradies. Wo liegt es? Wie sieht es aus? Wie komme ich dahin? Und was ziehe ich dort an? Auskunftsfreudige Geistliche schwärmen in den höchsten Tönen, obwohl sie weniger wissen, wie ihre Schäfchen glauben. Auch Alfred Mittermeier weiß keinen Deut mehr. Aber falls es das Paradies gibt, will er da rein - ohne Frage! Also begibt er sich auf die Suche nach dem menschlichen Sehnsuchtsort „Paradies“. Dabei wandelt er auf einer verstopften Autobahn in Richtung Erde, bis sich eine Sackgasse bildet, an deren Ränder ihn die Gläubigen ungläubig anstarren. Alfred Mittermeier beherrscht nicht nur Sprachwitz und satirische Spitzen, sondern bietet exzellente Erzählkunst. Und bei allem Ernst sitzt ihm der Schalk im Nacken und so gerät ein Mix aus bitteren Tatsachen und lustvollen Pointen zur exzellenten Unterhaltung, denn „wer nach dem Tod noch was vom Leben haben will, kommt um eine Eintrittskarte ins Paradies nicht herum.“ Sichern Sie sich also Ihre Eintrittskarte für das „Paradies“ von Alfred Mittermeier! Weitere Infos unter www.kleinkunst-lauterbach.de



Kleinkunsthöhne Lauterbach

Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht möglich.

Karten gibt es im Vorverkauf in der Martinusapotheke Wertingen, Hauptstr. 3, Wertingen, bei Toto-Lotto Eisele in Buttenwiesen, Donauwörther Str. 9, im Naturladen Beutmüller, Hauptstr. 18 in Meitingen, per email unter sauter.gerd@gmx.de und telefonisch bei Birgit Sauter, Telefon 08274/ 69 16 22. Der Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse, unbedingt Ihre Telefonnummer 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

Ulmer Neujahrskonzert

Kurs-Nr. G-K108 Gundelfingen

Ulmer Neujahrskonzert Kat. I

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 18.01.2026, 17:30 - 23:00 Uhr
Wo: Theater Ulm
Gebühr: 65,00 € (für Fahrt und Karte Kat. I Parkett)

Kurs-Nr. G-K109 Gundelfingen

Ulmer Neujahrskonzert Kat. II

Leitung: Sonja Drost
Wann: So., 18.01.2026, 17:30 - 23:00 Uhr
Wo: Theater Ulm
Gebühr: 60,00 € (für Fahrt und Karte Kat. II Rang)

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2026. Die Zusammenstellung des GMD Felix Bender von Melodien und Klängen aus Opern, Operetten und Musicals wird auch 2026 große Vielfalt zeigen und zu verschiedenen Stimmungen angesichts des Jahreswechsels anregen: herzergreifende Heiterkeit und angenehme Albernheit, stilles Vergnügen und Besinnung auf das Vergangene und das Kommende.

Philharmonische Orchester der Stadt Ulm

Dirigent: GMD Felix Gender

Moderation: Benjamin Künzel

Solistin: Maryna Zubko

Ablauf:

17:30 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Dillingen und Lauingen

19:00 Uhr Beginn der Vorstellung

Ca. 21:30 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Dirr-Reisen

Anmeldungen sind verbindlich, Eintrittskarten werden nicht zurückgenommen!

Theater

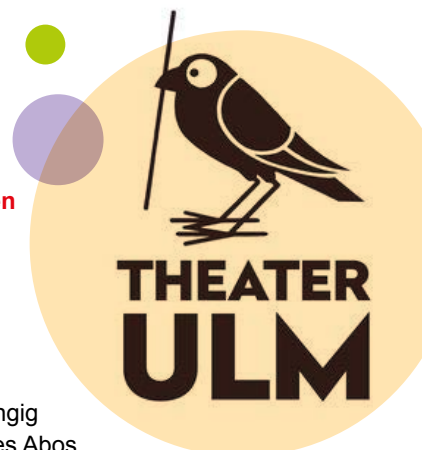
Kurs-Nr. G-K105 Gundelfingen

Theater Ulm Abo-service der vhs Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost
Gebühr: Preise sind abhängig von der Art des Abos

Das Besucherring-Abo bietet Vorstellungen am Mittwoch, Freitag, Samstag und Sonntag an. Freitags bringt ein Bus mit Zustieg in Dillingen, Lauingen und Gundelfingen die Theaterbesucher nach Ulm.

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





Herzlich Willkommen im Erlebnisgartencenter

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



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

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



Wohlhüter Garten-Land

WERTINGER SONNTAGSMATINÉE

Kunst und Kulinarik

Stimmungsvoller Start in den Sonntag – Konzerte mit hochkarätigen Künstlern im Festsaal des Schlosses Wertingen (Schulstraße 12; 86637 Wertingen), jeweils ab **10:30 Uhr**.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit ein 3-Gänge-Gourmet-Menü in der Schmankerlstube zu genießen (Reservierung: 08272 3344).

Preise:

Einzelticket: 19€

3-Gänge-Gourmet-Menü: 35€

Termine 2025/2026:

21. September 2025

26. Oktober 2025

21. Dezember 2025

08. Februar 2026

15. März 2026

03. Mai 2026

15. Juni 2026

27. September 2026

25. Oktober 2026

22. November 2026

20. Dezember 2026



Tickets: www.wertinger-festspiele.de | Tel.: 0171 5337775

Musikschule Wertingen

Landrat-Anton-Rauch-Platz 3,
86637 Wertingen

Gerblinger

Marktplatz 14,
86637 Wertingen

Büro der Charlotte und Hermann

BUHL STIFTUNG

Zusmarshäuser Straße 3,
86637 Wertingen

Charlotte und Hermann
BUHL STIFTUNG

fürungen. Es stehen 5 verschiedene Preisgruppen zur Auswahl.

Das Programm für die Spielzeit 2025/26 liegt in der Gundelfinger Geschäftsstelle auf und wird auf Wunsch gerne zugesandt. Der Spielplan sieht folgende Aufführungen vor:

Musiktheater:

- „Idomeneo“ (Musik von Wolfgang Amadeus Mozart)
- „Im Weißen Rössl“ (Musik von Ralph Benatzky)
- „La Bohème“ (Musik von Giacomo Puccini)
- „Roberto Devereux“ (Musik von Gaetano Donizetti)
- „The Turn of the Screw“ (Musik von Benjamin Britten)

Tanztheater:

- „Giselle“ von Annett Göhre
- „Creative Dialogues“ von Annett Göhre und Steffen Fuchs
- Schauspiel:
- „Das letzte Feuer“ von Dea Loher
- „Die Familie Schroffenstein“ von Heinrich von Kleist
- „Mephisto“ nach dem Roman von Klaus Mann
- „Ewig Jung“ Songdrama von Erik Gedeon

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

Ausstellungen und Museen

Kurs-Nr. L-X320 Lauingen

Die ganze Welt edler Steine und Erze: Mineralien- und Fossiliensammlung Lauingen

- Leitung:** Reinhard Kochendörfer
- Wann:** Die Sammlung kann an ausgewählten Markt-Sonntagen besichtigt werden. (Siehe Tagespresse, Informationskanäle der Stadt Lauingen und der vhs-Homepage). Reinhard Kochendörfer, Leiter der Mineraliensammlung, ist an diesen Tagen vor Ort und steht für Fragen zur Verfügung. Außerhalb der Öffnungszeiten können Besichtigungen bei der Stadtverwaltung unter der Tel. 09072 998-132 angefragt werden.
- Wo:** Städt. Mineraliensammlung Lauingen, Brüderstraße 10 (Eing. Montessori KiGa)
- Gebühr:** kostenfrei

Kristalle, Kristalle, Kristalle, das sind vor allem die Objekte der städtischen Mineraliensammlung von Lauingen. Kristalle sind, wie der vielfach bekannte Bergkristall, die wunderschönen, natürlich gewachsenen Erscheinungsformen vieler Mineralien. Über Entstehung und Vorkommen erzählt der Leiter und belebte Fachmann dafür, Reinhard Kochendörfer. Daneben finden sich auch geschliffene und polierte Achate in herrlichen Farben. Einige seltene Versteinerungen entführen in die verschiedenen Zeitalter der Erdgeschichte.



Bestände der Sammlung:

- Allgemeine Geologie
- Mineralien vom Urgestein bis einschließlich Tertiär
- Ab Silur reichlich Petrefakte
- Besondere Berücksichtigung des benachbarten Juragebietes
- Sammlung von Flussspaten
- Eiszeitfossilien und Steinzeitartefakte (Leihgabe des Heimathauses)

Besonderheit: Albertus-Magnus-Sammlung mit allen von ihm beschriebenen Mineralien.

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 im ehemaligen Amtsgericht, Schulstr. 10
- Ausleihgebühr** (für drei 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 Miro oder Max Bill. Durch den Kauf von neuen Bildern wird ständig der Bestand an Kunstwerken für Sie erweitert. Die Artothek der Stadt Wertingen in der Schulstraße 10 öffnet jeden ersten Sonntag im Monat jeweils in der Zeit 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

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, 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,

Alles für Ihr grünes Paradies



GARTENMARKT, BAUMSCHULE & GARTENGESTALTUNG

Garten Reiter GmbH

Bauerngasse 47
86637 Wertingen
www.garten-reiter.de
info@garten-reiter.de



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag:
09:00 - 18:00 Uhr
Samstag:
09:00 - 16:00 Uhr

Technische &
kaufmännische Stellen frei!



Girstenbrei-Recycling.de



Starke Auswahl -
starke Preise!



WERKSVERKAUF
Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. 9 bis 12.30 Uhr

Bei uns finden Sie:

Knusprige Oblaten
Feine Waffeln
Schokoladenspezialitäten
Geschenkpäckungen
Kerzen und Wachswaren
Dekorative Geschenke

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



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



www.roemer-oft.de

ROEMER
OBERFLÄCHENTECHNIK

- Pulverbeschichtung
- Sandstrahlen
- Autolackiererei

Kalinnstraße 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

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

www.roemer-maler.de

bestehend aus Ansichtskarten, Diapositiven, Farbaufnahmen und Negativen. Dazu kommen umfangreiche Literaturbestände zur deutschen, bayerischen und Heimatgeschichte.

Kurs-Nr. Z-X622 Zusamtal

Heimatismuseum der Stadt Wertingen

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

Die imposante Wertinger Schlossanlage zeigt in den Kellergeschossen und in den Fluren des heutigen Rathauses und Sitz der Verwaltungsgemeinschaft Wertingen die Bestände des Heimatismuseums in würdigem Rahmen.

Sammlungen:

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



Kurs-Nr. Z-X623 Zusamtal

Wertinger Radio- und Telefonmuseum

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

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



kultur und wir

LANDKREIS-KULTURTAGE

Landkreis-Kulturtage vom 2. bis 26. Oktober

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

Nach dem Motto „Wir für uns im Landkreis Dillingen“ soll Kultur aus der Region für alle Menschen im Landkreis angeboten werden und ein kulturelles Gemeinschaftsgefühl geschaffen werden. Nachstehend einige unserer Kulturveranstaltungen im Bereich der vhs DonauZusam.

Das vollständige Programm der Landkreis-Kulturtage 2025 mit über 50 Veranstaltungen und Anmeldung direkt bei DLG – Kultur und Wir e.V.

www.kulturundwir.de

Nachkriegszeit und Wirtschaftswunder

Wann: Sa. und So., 14:00 - 17:00 Uhr
Fr., 03.10., 14:00 - 17:00 Uhr

Wo: Bleichstadel Gundelfingen, Obere Bleiche 2

Eintritt: frei

Kleidung und Objekte aus den 50er und 60er Jahren geben in einer großen Ausstellung im Bleichstadel Gundelfingen einen schönen Blick auf den wachsenden Wohlstand in den Jahren nach dem Krieg bis in die späten sechziger Jahre. In Kooperation mit dem Radiomuseum Wertingen werden Empfangsgeräte aus dieser Zeit präsentiert. Die Ausstellung endet am Sonntag, 19.10.2025.

„Sind Sie Ausländer? Nein, ich bin Türke“

Wann: Do., 09.10.2025, 18:30 Uhr

Wo: Elisabethenstift Lauingen, Albertus-Magnus-Saal

Eintritt: frei, Spenden erwünscht

Theater Ulüm bringt eine Komödie in deutscher Sprache auf die Bühne. Es betrachtet die Probleme des deutschen Alltags, wie Vielfalt, Diskriminierung und Menschenrechte in der Ge-

sellschaft, mit den Augen der typischen türkischen Familie Dasch, die kollektiv eingedeutscht und „ein bisschen zu integriert“ ist. Ernste Themen werden humorvoll dargestellt.

Kammermusik mit Klarinette und Klavier

Wann: So., 12.10.2025, 11:00 Uhr

Wo: Rathausfestsaal Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17

Eintritt: 15,00 €

Eine Stunde mit Klarinettenmusik in vielen Facetten und Klangfarben, das möchte die Klarinetistin Heike Mayr aus Wertingen ihren Gästen bieten. Die Klarinette als eines der gesanglichsten Instrumente begeistert mit ihrem sonoren Klang. Das Künstlerduo Mayr und Kirill Kvetniy hat für das Konzert eine ganz persönliche Auswahl getroffen.



20 Jahre Best of Musicalprojekt86 – eine Zeitreise

Wann: So., 12.10.2025, 17:00 Uhr

Wo: Gemeindehalle Buttenwiesen, Feldstr. 8

Eintritt: frei, Spenden erwünscht

Das Musicalprojekt86 wird 20 Jahre alt. Erleben Sie die schönsten Musicalmomente aus zwei Jahrzehnten, die dieses Projekt geprägt haben. Lassen Sie sich von mitreißender Musik, beeindruckendem Schauspiel und harmonischem Chorgesang verzaubern und durch die Höhepunkte der bisherigen Aufführungen entführen.

Happy Deluxe – Weltmusik mit Quadro Nuevo

Wann: Fr., 13.10.2023, 20:00 - 22:30 Uhr

Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3

Eintritt: 22,00 €

Quadro Nuevo, das meistausgezeichnete Live-Band Deutschlands, gastiert mit ihrem neuen Programm „Happy Deluxe“ bei den Kulturtagen. Die Musik von Quadro Nuevo strahlt die Lust am abenteuerlichen Leben aus. Ob Tango aus Argentinien, Sirtaki aus Griechenland, Klezmermusik oder Samba, Bossa und Choro aus Brasilien - es ist einfach Musik die mitreißt.

Duo Giuste

Wann: Do., 16.10.2025, 19:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Festsaal 1. OG
Eintritt: 12,00 €

Le „Giuste“ bedeutet auf Italienisch die Richtigen, und passt als Wortschöpfung aus den Anfangsbuchstaben der Vornamen natürlich perfekt zum Duo. Giulia Mandruzzato studierte Klavier in Rovigo und Padova (IT) Musik. Steph Winzen kam für ihr Musikstudium 2004 aus Dillingen nach Mainz und wurde zur Mainzer Stadtmusikerin. Das Repertoire von Duo Giuste reicht von klassischer Musik über echte Klassiker bis zur Moderne.

Heimat statt Profit

Wann: Do., 16.10.2025, 19:30 Uhr
Wo: Altes Kino Buttenwiesen
Eintritt: frei, Spenden erwünscht

Der 45-minütige Dokumentarfilm aus dem Jahr 1984 zeigt am Beispiel von zwei Akteuren, dem Tierarzt Jochen Meyen sowie dem Landwirt Alois Sailer, die persönlichen Auseinandersetzungen mit dem umstrittenen Großvorhaben im Donauried.

Mördergesellschaft – groteske Komödie

Wann: Fr., 17.10.2025, 19:30 Uhr
Wo: Stadeltheater Lauingen, Wittelsbacherplatz 5
Eintritt: 16,00 € (Vorverkauf), 18,00 € (Abendkasse)

Die turbulente Krimi-Groteske spielt in einem franz. Provinzstädtchen. Der verschlafene Luftkurort bietet alles, was es zur Erholung braucht. Eine wahre Idylle? Weit gefehlt! In der Männerwelt des Ortes brodet es. Die Baronin wiegelt die Frauen auf. Vier leidgeprüfte Männer sinnieren auf Rache. Zur Abschaffung ihres „Sklavendaseins“ gründen sie eine Mörder-GmbH. Die Pläne raffiniert, und trotzdem läuft alles irgendwie verkehrt. Das Karussell dreht sich!

Mozärtlich – Matinée des Spitaltrios

Wann: So., 19.10.2025, 11:00 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17
Eintritt: 10,00 €

Mozärtlich - eine Matinee ganz dem Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart gewidmet. Das Spitaltrio Gundelfingen kredenzt kurz vor dem Mittagessen ein Amuse-Gueule aus der Zauberflöte und weiteren Liedern und Arien. Es musizieren Petra Schneider, (Flügel), Markus Moll (Bariton) und Katharina Diana Brandel, Sopran.

Clara und Rilke – eine Liebe zwischen Worten und Farben – Lesung mit Lena Johannson

Wann: Mo., 20.10.2025, 19:00 Uhr
Wo: Kreislucherei, Hauptstr. 2, Wertingen
Eintritt: 8,00 €

Tauchen Sie ein in die bewegende Liebesgeschichte zwischen dem Dichter Rainer Maria Rilke und der Bildhauerin Clara Westhoff. Bestseller-Autorin Lena Johannson entführt Sie in die Künstlerkolonie Worpswede. Passagen aus dem biografischen Roman werden mit musikalisch umgesetzter Lyrik des Dichters kombiniert.

Himmliche Harfenklänge

Wann: Do., 23.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Spitalkirche Gundelfingen
Eintritt: frei, Spenden erwünscht

Die Harfenistin Feodora-Johanna Mandel musiziert bereits zum dritten Mal in der Spitalkirche in Gundelfingen. „Himmliche Harfenklänge“ ist eine Sammlung von zauberhaften Werken aus unterschiedlichen Epochen und Genres. Das Konzert wird von der Musikerin moderiert.



Foto © Marielena Lormann

Missa Solemnis

Wann: Fr., 24.10.2025, 19:00 Uhr
Wo: Stadtpfarrkirche St. Martin, Wertingen
Eintritt: frei, Spenden erwünscht

Der Kirchenchor Zusamaltheim unter der Leitung von Elisabeth Dirr präsentiert Mozarts Missa solemnis. Des Weiteren werden zwei Kompositionen von Johann Christian Bach aufgeführt. Gesungen wird das Magnificat a 4 und Domine ad adjuvandum me. Stadtpfarrer Rupert Ostermayer fügt geistliche Impulse dazwischen.

Requiem von Gabriel Faure

Wann: Sa., 21.10.2023, 15:00 Uhr
Wo: Stadtpfarrkirche St. Martin, Lauingen
Eintritt: 15,00 €

Das Kirchenkonzert der Stiftskantorei Medlingen-Gundelfingen bringt das Requiem von Gabriel Fauré zur Aufführung. Fauré's Hauptwerk haucht der Gattung Requiem einen neuen Geist ein. Neben dem Hauptwerk kommt noch der „Miserere“ Psalm von Adolf Hasse zu Gehör.



Foto © Josef Fauser



GESELLSCHAFT

Reisen

Kurs-Nr. Z-P601 Zusamtal

Vortrag: Eifel und Ardennen

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner
Wann: Mo., 24.11.2025, 19:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Festsaal, 1. OG
Eintritt: 5,00 €, Karten sind an der Abendkasse erhältlich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mit Wanderschuhen, Rad und Roller sind wir für 6 Wochen im waldreichen Gebiet von Eifel und Ardennen unterwegs und erleben so eine vielfältige Region. Sie erstreckt sich über 5 Länder. Entlang des Rheins und der Mosel gelangen wir in die Eifel mit ihren tiefblauen Maaren. Viele gut ausgebaute Radwege - teils auf ehemaligen Bahntrassen - verlocken zu Erkundungstouren mit dem Drahtesel. Über Luxemburg und ein kleines Stück durch Frankreichs Norden gelangen wir schließlich an die Maas, der wir über die Städte Lüttich in Belgien und Maastricht sowie Roermond in Holland folgen. Den Rückweg wählen wir über Aachen und kehren noch einmal in die Nord-eifel mit dem Rurstauee zurück. An der Ahr klingt unsere Tour aus.

Geschichte

Kurs-Nr. Z-P600 Zusamtal

Vortrag: Das Kriegsende in Wertingen: Zeitzeugenberichte und historische Dokumente

Leitung: Alfred Sigg, Wolfram Stadler, Rainer Tochtermann
Wann: Do., 23.10.2025, 19:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Eintritt: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Am Donnerstag, den 23. Oktober findet um 19:00 Uhr im Festsaal im Wertinger Rathaus ein spannender Vortrag statt, der

das Ende des Zweiten Weltkriegs in der Region Wertingen aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet.

Der Vortrag verspricht, ein umfassendes Bild der letzten Kriegstage zu zeichnen. Rainer Tochtermann wird sich der militärisch-strategischen Seite des Kriegsendes widmen. Anhand von Originaldokumenten wird er die Abläufe und Entscheidungen beleuchten, die die Region in jener Zeit prägten. Seine Ausführungen werden historische Zusammenhänge aufzeigen und ein tieferes Verständnis für die militärische Lage vermitteln. Ergänzt werden Tochtermanns Darlegungen durch die visuellen Eindrücke, die Wolfram Stadler präsentieren wird. Er hat umfangreiches Bildmaterial zusammengetragen, das das Geschehen in und um Wertingen während des Kriegsendes dokumentiert. Diese seltenen Aufnahmen bieten eine authentische Momentaufnahme und machen die damalige Situation auf eindringliche Weise greifbar. Ein besonders berührender Teil des Abends werden die Schilderungen von Alfred Sigg sein. Er wird seine Kindheitserlebnisse aus dieser turbulenten Zeit teilen. Seine persönlichen Erinnerungen werden die menschliche Dimension des Konflikts hervorheben und den Zuhörern einen tiefen Einblick in das Leben der Zivilbevölkerung ermöglichen. Die Kombination aus militärischer Analyse, visueller Dokumentation und persönlichen Zeitzeugenberichten verspricht einen vielschichtigen und bewegenden Abend. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die mehr über die Geschichte ihrer Region erfahren möchten und das Kriegsende aus erster Hand beleuchtet bekommen wollen.

Recht, Finanzen

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Kurs-Nr. L-P330 Lauingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 08.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Aula
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-P605 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 15.10.2025, 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., 29.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. W-P502 Wittislingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 12.11.2025, 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: Mi., 19.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4, Kaisersaal
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

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

Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal

Online-Banking verstehen: Ein Kurs für den einfachen Einstieg

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mo., 29.09.2025, 10:00 - 11:30 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-B605 Zusamtal

Datenschutz und Cybersicherheit

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 15.10.2025, 10:00 - 11:30 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 Virens 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. L-B320 Lauingen

Hoch hinaus: Einstieg in die Welt der Drohnen

INFORMATIONEN ZUM EINSATZ UND ERSTE FLUGVERSUCHE

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 10.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (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.





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



Stärkere Stoffe
WAGNER KG

**Auf der Suche nach
Deinem Werdegang?**



staerkerestoffe.de/karriere

HIER

**KÖNNTE IHRE
WERBUNG STEHEN**

ROCH-DRUCK
Tel. 09071 705 660
info@roch.de

Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung

Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal

Resilienz gewinnen

**VERTRAUEN STÄRKEN DURCH AKTIVIERUNG
INNERER WERTE**

Leitung: Dr. Elias Stangl, Pastoralpsychologe, Mentor
für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung
Wann: 3 x ab Di., 11.11.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG
Gebühr: 30,00 €

Wer achtsam auf seine eigenen Stärken blickt, kann Resilienz gewinnen. Resilienz ist zwar inzwischen ein viel strapazierter Begriff und manchmal unbegreifbar und in gewisser Weise auch kaum herstellbar... aber doch kann jeder Mensch etwas tun, das ihm hilft. Etwa mehr in einen Einklang mit sich selbst zu kommen und auch seine Werte zu ergründen und zu leben. Im dreiteiligen Kurs werden Inhalte aus der Logotherapie (Sinntherapie) vorgestellt, die zu einem Perspektivwechsel helfen können und auch im Alltag unterstützen. Im Kurs besteht das Angebot, Achtsamkeitsübungen mit zu machen und sich auszutauschen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen inkl. Stifte in drei Farben und Block.

Natur und Garten

Kurs-Nr. L-P306 Lauingen

Einblicke in die Mineralien- und Fossiliensammlung in Lauingen

Leitung: Reinhard Kochendörfer
Wann: Di., 27.01.2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Städt. Mineraliensammlung Lauingen,
Brüderstraße 10 (Eing. Montessori KiGa)
Eintritt: kostenfrei, Spenden willkommen

Im Mittelpunkt der Mineraliensammlung stehen Kristalle – funkelnde Wunderwerke der Natur. Vom bekannten Bergkristall bis zu farbenprächtigen, geschliffenen Achaten zeigt die Ausstellung die faszinierende Vielfalt natürlich gewachsener Mineralien. Einige seltene Versteinerungen entführen in die verschiedenen Zeitalter der Erdgeschichte.

Reinhard Kochendörfer, Leiter der Sammlung und belesener Fachmann, erläutert anschaulich Entstehung und Vorkommen. Die Sammlung bietet noch weit mehr: Mineralien vom Urgestein bis einschließlich Tertiär, ab Silur reichlich Petrefakte, besondere Berücksichtigung des benachbarten Juragebietes, Sammlung von Flussspaten, Eiszeitfossilien und Steinzeitartefakte und als Besonderheit die Albertus-Magnus-Sammlung mit allen Mineralien, die der berühmte Gelehrte beschrieben hat.

Ein Abend für alle, die sich für Geologie, Erdgeschichte und die Schönheit der Natur begeistern.

Kurs-Nr. G-P200 Gundelfingen

Schnittkurs für Obst- und Ziergehölze

Leitung: Anton Wohlhüter
Wann: Sa., 14.03.2026, 09:00 - 12:00 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.



Astronomie

Kurs-Nr. G-X201 Gundelfingen

Volkssternwarte Gundremmingen

**WAS TUT SICH AM HIMMEL IM HERBST/WINTER
2025/2026?**

Leitung: Franz Keller
Wann: Di., 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen (beim Wertstoffhof)
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Sternbilder und Himmelsereignisse, die im Herbst und Winter zu sehen sind. Bei



klarer Sicht Himmelsbeobachtung mit den Teleskopen der Sternwarte.

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



Rund ums Tier

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Sabine Wedelek
Wann: Sa., 11.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen
Gebühr: 37,00 € (für eine tierführende Person mit 1 Begleitperson), Ermäßigung 3,00 € für Kinder von 6-14 Jahren. Kinder unter 6 Jahren frei

Kursbeschreibung siehe Seite 11

Kurs-Nr. G-P115 Gundelfingen

Konsequentes Hundetraining

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin
Wann: Fr., 17.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Konsequenz ist ein elementarer Bestandteil der Hundeausbildung. Es sagt sich so leicht „Sei doch einfach mal konsequent mit deinem Hund“, aber wie macht man das nun? Strenger, härter, lauter, am Ende sogar körperlich?

Nein natürlich nicht. Bei konsequenter Erziehung redet man nicht nur und macht leere Versprechungen, sondern es folgen Taten. Wer konsequent handelt, verhält sich geradlinig, orientiert sich an Regeln und ist somit beständig. Diese Beständigkeit fördert bei den Hunden Vertrauen und Zuverlässigkeit und ist somit die Basis für Beziehung und Bindung und der einfachste und klarste Weg, fair zu unseren vierbeinigen Freunden zu sein.

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Das richtige Maß an Hundebeschäftigung

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin
Wann: Mi., 28.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Viele sind der Meinung, Hunde müssen neuerdings ausgelastet und beschäftigt werden. Somit haben manche Hunde heut-

zutage einen so vollgestopften Tagesablauf wie ein Manager. Was für Arten der Beschäftigung gibt es? Welche Beschäftigung macht für welche Rasse Sinn? Wann ist es zu viel, wann zu wenig? Wirkt sich geistige Aktivität negativ auf deinen Hund aus und er macht eher mehr Quatsch als vorher? Was muss man im Verein oder der Hundeschule machen, was eignet sich für zuhause? Was geht schnell mal nebenher, wenn man ausgehen will und der Hund den Abend alleine verbringen soll? Wir gehen diesen Fragen auf den Grund und stellen die gängigsten körperlichen und geistigen Beschäftigungen einzeln vor.

Das Beste für unsere Vierbeiner

ERNÄHRUNG, PLEGE UND ARTGERECHTE HALTUNG VON HUNDEN UND KATZEN

Kurs-Nr. W-P500 Wittislingen

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 09.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 16,00 €

Kurs-Nr. Z-P635 Zusamtal

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Mi., 15.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 16,00 €

Wollen Sie die Lebensqualität und das Wohlbefinden Ihrer Haustiere nachhaltig verbessern? Durch bewusste Ernährung, liebevolle Pflege und eine artgerechte Haltung legen Sie den Grundstein für ein langes, glückliches Tierleben. Wir sprechen darüber, warum eine ausgewogene Ernährung für die Gesundheit Ihrer Hunde und Katzen essenziell ist und welche Pflege- und Haltungsmöglichkeiten auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Tiere abgestimmt sind. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zu Bewegung, geistiger Beschäftigung und regelmäßigen Gesundheits-Checks, die Sie selbst durchführen können. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Parasitenprophylaxe, bei der natürliche Schutzmaßnahmen gegen Flöhe, Zecken und Würmer vorgestellt werden. Lernen Sie, wie Sie Ihren Vierbeiner bestmöglich unterstützen können!

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Schafkopf und Skat

Kurs-Nr. G-P120 Gundelfingen

Schafkopf für Frauen

EINSTEIGERKURS

Leitung: Tobias Lorenz
Wann: 4 x ab Fr., 16.01.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 29,00 €

Möchtest du in geselliger Runde ein traditionelles bayerisches

Kartenspiel kennenlernen? Unser Anfängerkurs Schafkopf für Frauen bietet dir die perfekte Gelegenheit, in die faszinierende Welt des Brauchtums und der Kultur Bayerns einzutauchen. Gemeinsam lernen wir die Grundregeln des Spiels, erleben die Geselligkeit und den Spaß, der Schafkopf ausmacht. Ob für einen gemütlichen Abend mit Freunden oder um neue Bekanntschaften zu knüpfen – dieser Kurs ist der ideale Einstieg in die bayerische Spieltradition. Lass dich von der freundlichen Atmosphäre begeistern und entdecke die Freude am Schafkopfspielen!

Kurs-Nr. L-P325 Lauingen

Skat für Anfänger und auch Fortgeschrittene

EIN STÜCK DEUTSCHER SPIELKULTUR

Leitung: Birgit Brumfield
Wann: 5 x ab Mi., 01.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kolpinghaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 56, 1. Stock
Gebühr: 39,00 €

Ob im Vereinsheim, in der Familie oder beim Stammtisch – Skat gehört zu den Klassikern unter den Kartenspielen. Doch wie funktioniert das Spiel eigentlich? In diesem Kurs lernen Sie in geselliger Atmosphäre nicht nur die Spielregeln und Grundstrategien kennen, sondern erhalten auch Einblicke in die Geschichte und kulturelle Bedeutung dieses traditionsreichen Spiels. An fünf Kursabenden nähern wir uns Schritt für Schritt der Welt des Skats: von den Kartenwerten bis hin zu Spieltaktiken. Auch typische Begriffe und Redewendungen werden erklärt – damit Sie am Ende nicht nur mitspielen, sondern auch mitreden können! Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen jeden Alters – einzige Voraussetzung: Spaß am Kartenspiel.

Ahnenforschung

Kurs-Nr. G-P121 Gundelfingen

Ahnenforschung für Einsteiger

Leitung: Manfred Wegele, Vorsitzender des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde (BLF)
Wann: 2 Abende, Mi., 12.11. und 19.11.2025, 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)
- 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-P501 Wittislingen

Leseübungen zur alten deutschen Schrift

Leitung: Dr. Erich Wengenmayr
Wann: 3 x ab Mi., 19.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 23,00 €

Wir lesen zusammen Texte, die in deutscher Schrift verfasst sind. Entsprechende Schriftstücke können gerne zum Kurs mitgebracht werden - egal ob es sich um Briefe, Urkunden oder Standesamtseintragungen handelt. Schwierigkeitsgrad und Inhalte werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Mitglieder des „Heimatverein Wittislingen e.V.“ erhalten eine Ermäßigung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Rad- und E-Bike

Kurs-Nr. G-P113 Gundelfingen

Wintercheck für Fahrrad und E-Bike - So sind Sie gut gerüstet

Leitung: Bernd Öxler
Wann: Mo., 13.10.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: GK-Bike, Hauptstr. 28, Gundelfingen
Gebühr: 16,00 €

Damit Ihr Fahrrad oder E-Bike auch den Winter über gut geschützt und einsatzbereit bleibt, ist es wichtig, es richtig winterfest zu machen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Rad reinigen, Verschleißteile prüfen und pflegen.

Besonderer Fokus liegt auf der richtigen Akku-Einlagerung bei E-Bikes, sowie auf der idealen Lagerung des gesamten Fahrrades in der kalten Jahreszeit. Für mehr Sicherheit, weniger Wartungskosten und längere Lebensdauer! Bernd Öxler steht Ihnen in der Werkstatt mit seiner langjährigen Erfahrung tatkräftig zu Seite. Sie brauchen kein eigenes Fahrrad mitbringen!





Kurs-Nr. G-X205 Gundelfingen

Brennende Schönheiten

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: So., 21.09.2025, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Reisensburg, Parkplatz Sportplatz
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Kurs-Nr. G-X206 Gundelfingen

Führung an der Landmarke Donaumoos

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 14.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Landmarke Donaumoos
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Im Herzen des Niedermoors entstand die Landmarke Donaumoos mit einer Ausstellung vor der Sortieranlage eines aufgelassenen Kieswerkes. 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.

Kurs-Nr. G-X207 Gundelfingen

Der Biber als Baumeister

Leitung: Anna-Lena Rittner, Umweltingenieurin
Wann: So., 23.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Fetzter Mooswaldsee
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Geliebt und gehasst – der Biber.
In jedem Fall ist dieses Tier ein starker Holzfäller und genialer Wasserbauer. Moor und Auwald bieten ihm einen perfekten Lebensraum und der Biber schafft wiederum Dynamik und Vielfalt in der Tier- und Pflanzenwelt



durch Veränderung der Gebietshydrologie.

Wir folgen den Spuren des Bibers durchs Donaumoos und entdecken seine Lieblingsplätze in Form einer Schnitzeljagd.

Kurs-Nr. G-X208 Gundelfingen

Führung an der Landmarke Donaumoos

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin
Wann: Fr., 30.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Landmarke Donaumoos
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Im Herzen des Niedermoors entstand die Landmarke Donaumoos mit einer Ausstellung vor der Sortieranlage eines aufgelassenen Kieswerkes. 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.

Kurs-Nr. G-X209 Gundelfingen

Nordische Gäste im DonAuwald

Leitung: Harald Böck, Ornithologe der Kreisgruppe Dillingen vom Landesbund für Vogel- und Naturschutz
Wann: Sa., 21.02.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Mehrere zehntausend Wat- und Wasservögel machen am Faiminger Stausee Station. Sie rasten dort auf ihrem Weg- und Hinzug zu ihren Brutplätzen im Norden Europas. Für Vogel Liebhaber die Gelegenheit, die Tiere „live“ auf dieser Exkursion zu erleben! 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**

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

20 Jahre „Frauen begegnen Frauen“

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 22.11.2025, 16:00 - 20:00 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Obere Bleiche 2
Gebühr: 8,00 €

Bereits vor 20 Jahren wurde der Grundstein für unsere Initiative gelegt – mit viel Engagement, Ideenreichtum und dem Wunsch, etwas zu bewegen. Heute dürfen wir mit Stolz auf zwei Jahrzehnte zurückblicken, in denen wir gemeinsam viel erreicht haben. Lasst uns diesen Meilenstein feiern – mit guten Gesprächen, einer Internationalen Trachten-Modenschau, Musik, Tanz, kleinen Rückblicken und einem Ausblick auf das, was noch vor uns liegt. Ein internationales Buffett mit kulinarischen Spezialitäten wird den Abend abrunden. Weitere Informationen und Anmeldung über Rajaa Nußbaum (09072/1292) und Helma Haack (09072/9918617).



Kurs-Nr. G-X273 Gundelfingen

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

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 24.01.2026, 09:30 - 13:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 8,00 € (Gebühr vor Ort zu bezahlen) zzgl. Lebensmittelkosten

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 (09072/9918617).

HOLZBRENNSTOFFE

PREMIUM-PELLETS
 Qualität beginnt bei uns bereits bei der Verpackung

✓ CO2 NEUTRAL
 100% RECYCLINGFÄHIG
 VERPACKUNGSFOLIE

Mehr Infos unter www.killisperger-alois.de

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

Holzbau

SCHWERTBERGER

seit 1969
 Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um das
BAUEN • MODERNISIEREN • VERSCHÖNERN • RESTAURIEREN
 89407 Dillingen-Donauaalthem • Hackenbergstr. 8
 Tel. 09071 3783 • Fax 09071 8667 • www.schwertberger.com

Haus für Sicherheit
 89407 Dillingen
 Kapuzinerstr. 4
 Tel. 09071 3783

- Schlüsseldienst • Schließanlagen • mechanischer Einbruchschutz
- Videoüberwachungsanlagen • Brandschutztechnik u.v.m.

BERATUNG • SICHERHEITSCHECK VOR ORT • VERKAUF • MONTAGE
 Unsere Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 08:00-12:00 Uhr und 14:00-17:30 Uhr



Kurs-Nr. G-X220 Gundelfingen

Wald als Kraftquelle - achtsam in der Natur

Leitung: Stefan Aumiller, Wildnispädagoge
Wann: So., 14.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 10,00 €

In diesem Kurs erleben die Teilnehmer:innen Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise und entdecken, wie der Wald als Kraftquelle wirken kann. Dabei dienen das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung.

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistift.

Kurs-Nr. G-X221 Gundelfingen

Kimchi, Kraut und Co.: das moderne Healthcooking

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 25.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 35,00 €, zzgl. Materialkosten

Hast du Lust auf ein neues Geschmackserlebnis? Hier geht's ans Eingemachte! In diesem Workshop wird Kimchi angesetzt und was uns die saisonale Gemüsekiste noch zu bieten hat. Erprobte Rezepte und eine Anleitung als Handout.

Bitte mitbringen: 2 gut gereinigte Gläser mit Schraubverschluss ca. 350 ml - 400 ml, gerne Gemüse von zu Hause

Kurs-Nr. G-X222 Gundelfingen

Gemüsegarten der Zukunft

Leitung: Susanne Kröner, Dipl. Ing. (FH)
Wann: Do., 09.10.2025, 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.

Weidenkorbflechten

Kurs-Nr. G-X223 Gundelfingen

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Fr., 10.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr und Sa., 11.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 96,00 €, zzgl. 10,00 € Material

Kurs-Nr. G-X226 Gundelfingen

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Fr., 17.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr und Sa., 18.10.2025, 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-X224 Gundelfingen

Wanderung im Dattenhauser Ried

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: So., 12.10.2025, 13:30 - 16:30 Uhr
Wo: Landhotel „Zum Adler“, Oberbechingen
Gebühr: 6,00 €

Die Wanderung führt ins Naturschutzgebiet Dattenhauser Ried, dem größten Feuchtgebiet der Schwäbischen Alb und eines der wertvollsten Juramoore überhaupt. Wegelänge: ca. 5 Kilometer; Dauer: ca. 3 Stunden.

Kurs-Nr. G-X225 Gundelfingen

Fassadenbegrünung - Schutz und Kühlung fürs Eigenheim

Leitung: Anja Schumann, Agraringenieurin (FH)
Wann: Fr., 17.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 5,00 €

Im heißen Sommer einen kühlen Kopf bewahren! Das grün an der Fassade sieht nicht nur schön aus, sondern schützt auch die „Haut“ des Gebäudes. Im Sommer kühl und im Winter wärmer, mäßigen die Pflanzen extreme Temperaturen ab. Am 25.10. findet ein Praxisworkshop zu diesem Thema im mooseum statt.



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

Kurs-Nr. G-X227 Gundelfingen

Workshop Klimaanpassung im Hausgarten: Wasserfester Garten

Leitung: Benedikt Herian, Kreisfachberater
LRA Dillingen
Wann: Sa., 18.10.2025, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7,
89431 Bächingen
Gebühr: 15,00 €

Wir müssen uns auch im Garten an ein verändertes Klima anpassen. Was wir tun können, um auf Trockenheit und Starkregen vorbereitet zu sein, erklärt Kreisfachberater Benedikt Herian in diesem Workshop. Dabei gibt er praxisnahe Tipps für Bewässerungstechniken, stellt Mulchen vor und führt in die Geheimnisse des Komposts ein.

Kurs-Nr. G-X228 Gundelfingen

Tee olé - Kräutertee Workshop

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Di., 21.10.2025, 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. 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.

Kurs-Nr. G-X229 Gundelfingen

Workshop Fassadenbegrünung

Leitung: Anja Schumann, Agraringenieurin (FH)
Wann: Sa., 25.10.2025, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7,
89431 Bächingen
Gebühr: 15,00 €

Im heißen Sommer einen kühlen Kopf bewahren! Das Grün an der Fassade schaut nicht nur schön aus, sondern schützt auch die „Haut“ des Gebäudes. Ganz praktisch machen wir uns ans Werk und begrünen eine Hauswand im mooseum. An anderer Stelle führen wir einen Pflegeschnitt durch. Welche Pflanzen sind wo sinnvoll? Wie groß ist der Pflegeaufwand? Welche Kletterhilfen sind nötig?

Kurs-Nr. G-X230 Gundelfingen

Seifensieden - schadstofffrei, nachhaltig und pflegend

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 13.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7,
89431 Bächingen
Gebühr: 35,00 € , zzgl. 12,00 € Material

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! Bei diesem Workshop erlernen wir die wichtigsten Grundlagen des Kaltsiede-verfahrens und stellen unsere eigene Seife her.

Kurs-Nr. G-X231 Gundelfingen

Naturkosmetik DIY - natürlich und umweltschonend

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 20.11.2025, 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.

Kurs-Nr. G-X232 Gundelfingen

Ruhe in sich selbst finden

Leitung: Susanne Kaipf
Wann: Sa., 29.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Dorfgemeinschaftshaus 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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und warme Socken.

Kurs-Nr. G-X233 Gundelfingen

Power Balls - gesund, lecker, nachhaltig

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH),
Susanne Kröner, Dipl. Ing. (FH)
Wann: Di., 02.12.2025, 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.

Bitte mitbringen: Verpackung für die Pralinen



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 Wartezimmer aus in das Webinar aufgenommen.



Kurs-Nr. G-P250 Gundelfingen

Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?

Wann: Mi., 24.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: kostenfrei

Öffentliche Meinung ist in der Politik ein Machtfaktor. Soziale Netzwerke wie X, TikTok und Telegram verändern die Spielregeln der Meinungsbildung: Informationen und Meinungen werden nicht mehr nur durch journalistische Medien verbreitet. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Medien begünstigen extreme Meinungen, dadurch sind Debatten im Netz emotional aufgeladen und polarisiert. Zudem nutzen konfrontative Persönlichkeiten wie Donald Trump oder der Tech-Milliardär Elon Musk geschickt soziale Netzwerke, um den Ton des Meinungsklimas vorzugeben. Und ausländische Staaten wie Russland versuchen, über verdeckte Social Media-Kampagnen die öffentliche Meinung in Demokratien zu beeinflussen. Daher wollen wir am 24.9. von 19-20 Uhr mit Ihnen diskutieren: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Welche Machtverhältnisse lassen sich am Meinungsklima in den sozialen Medien ablesen? Und welche Schritte sind nötig, um die öffentliche Meinungsbildung im Netz demokratischer zu gestalten?



Kurs-Nr. G-P251 Gundelfingen

Auf dem Weg zum KI-Rechts- staat? Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz

Wann: Mi., 15.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: kostenfrei

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Arme greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen.

Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Wertungen bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“.

Kurs-Nr. G-P252 Gundelfingen

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

Wann: Mi., 12.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: kostenfrei

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab? Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz.



Haus der Senioren der Spitalstiftung Gundelfingen

Tradition in Pflege seit 1418.
Sitzenbergerstraße 4 | 89423 Gundelfingen

Aktiv alt werden

Die folgenden Veranstaltungen bietet die vhs DonauZusam in Zusammenarbeit mit dem Haus der Senioren an. Die Teilnahme an den Angeboten ist auch für Außenstehende jederzeit möglich. Ziel ist es, einen regen Austausch zwischen den Bewohnern und externen Teilnehmern zu ermöglichen. Die verschiedenen Angebote leben vom gemeinsamen Ausprobieren neuer Tätigkeiten, vom behutsamen Fördern bestehender Fähigkeiten und nicht zuletzt durch das soziale Miteinander.

Kurs-Nr. G-X120 Gundelfingen

Lebkuchenherzen verzieren

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Di., 07.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Wohnbereiche
Gebühr: 5,00 € Materialkosten, vor Ort zu bezahlen

Mit Zuckerguss, Streuseln und viel Kreativität gestalten wir kleine Lebkuchen-Herzen fürs Oktoberfest – ideal zum Verschenken oder Selbstbehalten. Eine helfende Hand ist auf jeden Fall mit dabei.

Singgruppe für Menschen mit Demenz

Kurs-Nr. G-X121A Gundelfingen

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Mo., 13.10.2025, 10:30 - 11:15 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Sitzenbergerstr. 4, Cafeteria
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X121B Gundelfingen

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Mo., 10.11.2025, 10:30 - 11:15 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Sitzenbergerstr. 4, Cafeteria
Gebühr: kostenfrei

In dieser Singgruppe für Menschen mit Demenz werden gemeinsam Lieder gesungen, um Gedächtnis- und Biographiearbeit zu unterstützen. Das Singen fördert das Wohlbefinden, weckt Erinnerungen und stärkt soziale Kontakte. Durch gezielte Liedauswahl (v.a. altbekannte Volkslieder) können persönliche Geschichten wieder lebendig werden, was das

Selbstwertgefühl fördert. Diese Gruppe bietet eine liebevolle Umgebung, in der die Teilnehmenden Freude erleben und ihre Erinnerungen auf sanfte Weise bewahren können.

Kurs-Nr. G-X122 Gundelfingen

Hörstunde zum Thema „Tod & Verzweiflung“

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Mo., 03.11.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Festsaal Ost
Gebühr: kostenfrei

Unsere Hörstunde soll Erinnerungen wecken, besondere Momente schaffen und neue Impulse schenken. Gemeinsam hören und besprechen wir diverse musikalischer Werke. Dieses Mal passend im November zum Thema „Tod & Verzweiflung“.

Kurs-Nr. G-X123 Gundelfingen

Schwäbischer Nachmittag

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Di., 18.11.2025, 14:30 - 16:30 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Festsaal Ost
Gebühr: 5,00 € für Kaffee und Kuchen

Beim „lustigen schwäbischen Nachmittag“ tauchen wir in die schöne Welt des Schwäbischen Dialekts. Wir entdecken Heimat, Brauchtum und einzigartige Wörter unseres schwäbischen Dialekts. Gemeinsam werden wir lustige und interessante Wörterrätsel lösen, bei denen wir unser Wissen über typische schwäbische Begriffe testen können.

Kurs-Nr. G-X124 Gundelfingen

Tanztee

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Di., 20.01.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Sitzenbergerstr. 4, Cafeteria
Gebühr: 5,00 € für Kaffee und Kuchen

Der Tanztee ist eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam in geselliger Runde zu tanzen, sich zu bewegen und Spaß zu haben. Bei diesem Treffen werden bekannte Lieder gespielt, die Erinnerungen wecken und positive Gefühle fördern. Das Tanzen und die Bewegung unterstützen nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten. Die vertraute Musik sorgt dafür, dass sich die Teilnehmenden wohlfühlen und Erinnerungen an vergangene Zeiten wach werden. Der Tanztee ist eine schöne Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen soziale Kontakte zu pflegen und die geistige Fitness zu fördern.

Weitere Informationen
und Anmeldung im
Haus der Senioren bei
Tamara Wörle (09073-998 165 oder
tamara.woerle@spital-hausdersenioren.de).



KULTUR

Literatur

Kurs-Nr. L-K305 Lauingen

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

EINE REISE FÜR LITERATURBEGEISTERTE

Leitung: Bärbl Constroffer, vhs Lauingen und
Stefanie Flache, vhs Gundelfingen

Wann: Sa., 18.10.2025, 6:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 65,00 €

Anmeldeschluss: Freitag, 26.09.2025 -Stornierungen sind
nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich.

Kursbeschreibung sh. bitte Programmheft Seite 6

Kurs-Nr. G-K120 Gundelfingen

Autorenlesung mit Edith Luttner

„OMA DEALT, OPA AUCH“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei

Wann: Fr., 10.10.2025, 19:00 Uhr

Wo: Bleichstadel Gundelfingen, Obere Bleiche 2

Gebühr: 8,00 €

„Lachen bis die Zähne rausfallen – Die unglaublichen Abenteuer der kiffenden Omas!“

Edith Luttner legt mit „Oma dealt, Opa auch“ einen krachend-bajuwarischen Oma-Roman vor. Die Alten von heute, ein vierblättriges Freundinnenkleebblatt gehobenen Alters: Christa, Annelies, Gudrun, Sigrid und Ehemann Peter klauen wie die Raben, verticken Rauschgift und kiffen genussvoll. Als Sie es mit ihren kriminellen Machenschaften übertreiben, kommt es unter dramatisch-komischen Bedingungen zur Verhaftung. Wir alle seien gewarnt: In Omas Garten blüht nicht nur der Mohn ... Kartenvorverkauf und weitere Informationen über Sandra Müller (Stadtbücherei Tel: 09073-91995). Einlass ab 18:15 Uhr

Kurs-Nr. K-K110 Zusamtal

Clara und Rilke - eine Liebe zwischen Worten und Farben - Lesung mit Bestsellerautorin Lena Johannson

Leitung: Jana Besold, Kreisbücherei

Wann: Mo., 20.10.2025, 19:00 Uhr

Wo: Kreisbücherei, Hauptstr. 2, Wertingen

Eintritt: 8,00 €. Info und Anmeldung nur bei DLG –
Kultur und Wir e.V. unter www.kulturundwir.de
oder per Mail: info@kulturundwir.de

Tauchen Sie ein in die bewegende Liebesgeschichte zwischen dem Dichter Rainer Maria Rilke und der Bildhauerin Clara

Westhoff. Bestseller-Autorin Lena Johannson entführt Sie in die Künstlerkolonie Worpswede und erzählt von einer ungewöhnlichen Verbindung, die Konventionen sprengte und zu einigen der schönsten Liebesgedichte inspirierte. Im Rahmen dieser besonderen Lesung erwartet Sie ein einzigartiges Zusammenspiel aus Literatur und Musik. Passagen aus dem biografischen Roman werden mit musikalisch umgesetzter Lyrik des Dichters kombiniert.

Kurs-Nr. Z-K652 Zusamtal

Red' m'r Schwäbisch: Gschichtla, Redensarta, Sprichwörter

Leitung: Alfred Sigg

Wann: Do., 20.11.2025, 19:30 Uhr

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

Eintritt: frei, eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich.

Unter dem Motto „Red' m'r schwäbisch“ lädt Alfred Sigg in den Wertinger Festsaal ein. In gewohnt humorvoller Weise wird Alfred Sigg seine G'schichtla präsentieren und Sprichwörter und Redensarten vorstellen. Es soll ein lockerer Austausch zwischen den Teilnehmern und den Veranstaltern werden. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Abend - nicht nur für „echte“ Schwoba!

Kurs-Nr. Z-X700 Zusamtal

Gerblingers Bücherherbst

PERSÖNLICHE BUCHEMPFEHLUNGEN FÜR
LANGE HERBST- UND WINTERABENDE



Leitung: Christine Gerblinger,
Buchhandlung „Der Gerblinger“

Wann: Do., 30.10.2025, 19:30 Uhr

Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“,
Marktplatz 14, Wertingen

Eintritt: 5,00 € (inkl. 1 Glas Wein). Karten sind im
Vorverkauf bei der Buchhandlung „Der
Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen,
Tel.: 08272 2317, erhältlich. Restkar-
ten gibt es an der Abendkasse, hier
beträgt der Eintritt 8,00 €.

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., 05.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 5,00 €, vor Ort zu bezahlen

In einer gemütlichen Runde werden neue Bücher zu verschiedensten Themenbereichen vorgestellt, die in der Bücherei zur Ausleihe bereitstehen. Egal ob Krimi, Sachbuch, Historienroman oder humorvolle Unterhaltungsektüre, 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, ehrenamtliche Mitarbeiterin
Wann: Do., 13.11.2025, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: Eintritt frei, 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. Gerne dürfen Sie auch selbst ein Buch vorstellen, das Sie gerade lesen und für empfehlenswert halten. 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 bis spätestens 06.11.2025 erwünscht.

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!

Kreatives: Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

Aquarellmalerei

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Do., 13.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 45,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in der Aquarellmalerei ein lebendiges, vielseitiges Ausdrucksmittel kennenlernen möchten. Wir üben mit verschiedenen Techniken den experimentellen Umgang mit den leuchtend transparenten Aquarellfarben. Verschiedene Motivthemen sorgen für Abwechslung, Originalwerke mit Bildbeschreibungen geben Hilfe und Inspiration. Die Faszination der starken Kontraste und des Lichts wird immer wieder aufs Neue erlebt - bei individueller Förderung!
Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas.

Kurs-Nr. L-K314 Lauingen

Aquarellmalerei am Wochenende

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Sa., 15.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 55,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in der Aquarellmalerei ein lebendiges, vielseitiges Ausdrucksmittel kennenlernen möchten. Wir üben mit verschiedenen Techniken den experimentellen Umgang mit den leuchtend transparenten Aquarellfarben. Verschiedene Motivthemen sorgen für Abwechslung, Originalwerke mit Bildbeschreibungen geben Hilfe und Inspiration. Die Faszination der starken Kontraste und des Lichts wird immer wieder aufs Neue erlebt - bei individueller Förderung!
Bitte mitbringen: Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas.





Kurs-Nr. Z-K705 Zusamtal

Aquarell: Boote

Leitung: Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei
Wann: Sa., 11.10.2025, 09:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Gehen Sie aquarellistisch auf die Reise! Boote und Wasser lassen uns an Urlaub und Abenteuer denken. Die Motive malt die Kursleiterin schrittweise vor und betreut Sie bei der Umsetzung des Motivs. Sie erweitern Ihre Kenntnisse zur Farblehre und zur Bildkomposition. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen! 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.

Kurs-Nr. Z-K706 Zusamtal

Aquarell: Was die Farbe alles kann!

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 18.10.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €



Im Wandel der Jahreszeiten lassen wir uns einfangen vom Zauber der Natur, von der Pracht der Landschaft im Sonnenlicht und den warmen Farben im Herbst. Wir unternehmen eine Landpartie, entdecken die alte Scheune neben den Herbstblumen und roten Äpfeln im Garten. Ausführlich beschäftigen wir uns im Malprozess mit Licht und Schatten im Aquarell. Nicht die realistische Darstellung steht im Vordergrund, sondern die Farbwahl, die Leichtigkeit im Aquarell, verbunden mit der Reduzierung auf das Wesentliche. Neben dem Malen mit dem Pinsel spielen wir mit der freien Linie, dünn und unkontrolliert und geben so unserem Aquarell Spannung und Lebendigkeit. In kleinen Vorführungen zeige ich die vielen Möglichkeiten. Erste Skizzen helfen, das Motiv zu erfassen. Wir besprechen gemeinsam Bildaufbau und das Bildformat. Jeder Teilnehmer wird seine eigene künstlerische Handschrift intensivieren und

**Viel Freude und Genuss
mit den Bildungshäppchen
der VHS DonauZusam.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Raiffeisenbanken
Volksbanken
im Landkreis Dillingen**



in seinem eigenen Stil malen. Motive/Fotovorlagen verteile ich im Kurs. Ein Aquarellworkshop für alle experimentierfreudigen Teilnehmer. Jeder kann in den Kurs einsteigen und wird individuell betreut. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.monika-lehmann.de
Bitte mitbringen: Aquarellpapier ab 300g, Skizzenpapier 170g, Aquarellfarben und Pinsel, Wasserbehälter, feiner Wasserzerstäuber, Mallappen, Föhn, weicher Bleistift ab 6B, Fineliner schwarz wasserfest, Abdeckung für Arbeitstische. Bei Rückfragen zum Material erreichen Sie mich unter info@monika-lehmann.de.

Kurs-Nr. Z-K707 Zusamtal

Aquarell: Stimmung und Atmosphäre

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 22.11.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

Leicht und transparent malen wir Landschaften und Urlaubserinnerungen. Mit der Wahl der Farben halten wir Stimmungen und Atmosphäre im Bild fest. Wir üben den lockeren Farbauftrag in Schichten und geben dem Zufall eine Berechtigung. Nicht die realistische Wiedergabe der Motive steht im Vordergrund, sondern die freie Malerei und die Reduzierung auf das Wesentliche. In kleinen Vorführungen zeige ich verschiedene Möglichkeiten des Farbauftrages. Erste Skizzen helfen, das Motiv zu erfassen. Wir besprechen gemeinsam Bildaufbau und das Bildformat. Jeder Teilnehmer wird seine eigene künstlerische Handschrift intensivieren und in seinem eigenen Stil malen. Motive/Fotovorlagen verteile ich im Kurs. Ein Aquarellworkshop für alle experimentierfreudigen Teilnehmer. Jeder kann in den Kurs einsteigen und wird individuell betreut. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.monika-lehmann.de

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

Mischtechnik und Acryl

Kurs-Nr. L-K309 Lauingen

Bildung am Kunstwerk „Hundertwasser“

Leitung: J. Paul Menz, freischaffender Künstler
Wann: 7 x ab Mo., 06.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr und Sa. 29.11.2025 von 10:00 - 18:00 Uhr (mit Mittagspause)
Wo: Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)
Gebühr: 69,00 €

Hundertwassers Engagement für die freie Entfaltung des Individuums und seiner kreativen Prozesse macht ihn zur Symbolfigur nonkonformer umweltorientierter Initiativen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Malunterlagen.

Kurs-Nr. G-K213 Gundelfingen

Abstraktes Malen mit Acrylfarben

Leitung: Angelika Holzapfel
Wann: Di., 14.10.2025, 17:30 - 20:00 Uhr und Mi., 15.10.2025, 17:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 39,00 €

In diesem Kurs widmen wir uns der faszinierenden Welt der Weißtöne. Weiß ist nicht nur neutral – es lebt in kühlen und warmen Nuancen, in Schichten, Strukturen und Lichtspielen. Mit verschiedenen Acryltechniken lassen wir Flächen entstehen, die Helligkeit sichtbar machen. Doch das Spiel mit dem Weiß bleibt nicht allein. Spontane Linien und gezielte Farbakzente bringen Spannung und Lebendigkeit ins Bild. Ein leuchtendes Detail, ein zarter Kontrast – Farbe begegnet dem Licht und macht unsere Werke zum Hingucker.

Willkommen sind alle, die Lust auf kreatives Ausprobieren haben, ganz gleich, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Die Kursleiterin stellt Pinsel, Spachtel, Farben und Spachtelmasse gegen eine kleine Gebühr bereit.

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

Fachkraft gesucht – Erfahrung trifft Zukunft



Folge uns auch auf Instagram!



www.woelz.de/zukunft

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

Kurs-Nr. G-K216 Gundelfingen

Ein Lichtbild für die Seele

Leitung: Bettina Czeschner, Kunsttherapeutin
Wann: Sa., 07.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 57,00 € (nicht ermäßigbar)

Mit verschiedenen Naturmaterialien, feurigen Gewürzen, Kräutern, stimulierenden Düften und warmen Pigmenten gehen Sie mit allen Sinnen auf die Reise in Ihr Inneres. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Wohltuende und wärmende Materialien wecken Ihre Kreativität und die Lust zum Malen. Sie schaffen sich einen Raum durch die eigene Herstellung der Leinwand, kreieren Grundierungen und Farben ganz nach Ihren Wünschen und lassen sich mit behutsamer Unterstützung ganz auf Ihren persönlichen Malprozess ein. Sie werden für sich und andere durch ihr Werk sichtbar und signieren es mit einem Hauch von Blattgold. Gerne dürfen Gewürze, getrocknete Blüten, Perlen, Knöpfe, Borten, Stoffe mitgebracht werden und in das persönliche Bild einfließen. Die Materialkosten von 35,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Töpfern und Keramik

Kurs-Nr. G-K214 Gundelfingen

Kreatives Töpfern

Leitung: Maria Bayer, Fachlehrerin für Gestalten und Ernährung
Wann: Fr., 24.10.2025, 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 Lap-
pen.

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

Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja: Kurs für Anfänger

Kurs-Nr. Z-K735 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di., 07.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
 Di., 28.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
 Di., 04.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglich-
 keiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K736 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do., 09.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
 Do., 30.10.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
 Do., 06.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmög-
 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 und Anzahl der Objekte, ca. 20 - 50 €).



Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja: Kurs für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-K737 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di., 11.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
 Di., 02.12.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
 Di., 09.12.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmög-
 lichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K738 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do., 13.11.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
 Do., 04.12.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
 Do., 11.12.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmög-
 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. 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 und Anzahl der Objekte, 20 - 50 €).

Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen

Keramik bemalen

Leitung: Cindy Schramek und Hanna Lindenmaier
Wann: Fr., 07.11.2025, 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Atelier UNICO, Hauptstraße 59,
 89542 Herbrechtingen - Bissingen
Gebühr: 14,00 €, zzgl. Materialkosten

Nach einer kurzen Einführung und Erklärung des Ablaufs stehen dir eine Vielzahl von Keramiken, Farben und Techniken zur Verfügung. Deiner Kreativität sind dabei keinerlei Grenzen gesetzt. Ob du vorzeichnest, stempelst, mit Farbe ausschwenkst, mit Klebeband arbeitest oder Siebdruck, Blubber- oder Kratztechnik verwendest oder frei Hand malen möchtest – wir sind stets zur Stelle, um dir Hilfestellung zu geben und deine Fragen zu beantworten. Hier findet jeder eine Technik, die zu ihm passt. Die Farben sind völlig





unbedenklich und in den Klamotten ganz einfach auswaschbar. Nach dem Bemalen übernehmen wir das Glasieren und Brennen der Werke. Nach etwa 10 Tagen können die einzigartigen Kunstwerke im Atelier abgeholt werden.

Die Keramikrohlinge sind vor Ort zu bezahlen (Müslischüssel oder Tasse ca. 15,00 €)

Handarbeit und Patchwork

Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen

Handarbeits-Treff

Leitung: Claudia Kohout
Wann: Do., 25.09./ 30.10./ 27.11./ 11.12./ 29.01./ 26.02.
19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1,
Gundelfingen
Gebühr: Teilnahme kostenlos

Sie sind interessiert an Stricken und Häkeln? Sie möchten Ihr Hobby im Kreise gleichgesinnter Frauen pflegen? Wir bieten

Ihnen hier Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat. Weitere Informationen erhalten Sie in der Wollhütte in Gundelfingen (Tel.: 09073-9210399).

Kurs-Nr. G-K200 Gundelfingen

Patchwork-Treff

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: Di., 02.09./ 07.10./ 04.11./ 02.12./ 13.01./ 03.02.
18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen,
Obere Bleiche 1
Gebühr: Teilnahme kostenlos

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

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

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



Filzen

Kurs-Nr. L-K322 Lauingen

Nassgefilzte Pilzlampe

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 10.10.2025, 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 einem 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. L-K324 Lauingen

Filzkurs: Saunahut

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 17.10.2025, 18:30 - 22:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 19,00 €

Wer kennt es nicht: das Haar wird lichter und in der Sauna glüht nicht nur der Ofen. An einem gemütlichen Abend filzen wir einen individuellen Saunahut, der die empfindliche Kopfhaut bei jeder Temperatur schützt und natürlich richtig gut aussieht.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,00 € je nach Verbrauch, großes Handtuch, Spüllappen, mittelgroße Schüssel, Küchenschwamm, Schere.

Kurs-Nr. L-K323 Lauingen

Nassgefilztes Feenhaus mit Lichterkette

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 24.10.2025, 17:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

Wir umfilzen mit feinster 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 ein-



gesetzt 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.

Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen

Filzkurs: Adventsdeko

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 02.12.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir filzen aus Merinowolle Tannenbäume.

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: 10,00 €.

Kurs-Nr. W-K502 Wittislingen

Filzkurs: Filzlampe

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 13.01.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 22,00 €

Wir filzen aus Merinowolle einen Überzug für eine Filzlampe (Glaslampe mit Strom oder LED Kerze mit Timer).

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: 35,00 - 39,00 €.

Kurs-Nr. W-K503 Wittislingen

Filzkurs: Filzschale

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 27.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 16,00 €

Wir filzen aus Merinowolle eine Filzschale.

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: 10,00 €.



Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen

Filzkurs: lustige Vögel

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 30.02.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir filzen aus Merinowolle einen lustigen Vogel als Deko.

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: 8,00 €.

Makramee

Kurs-Nr. L-K315 Lauingen

Makramee Blumenampel

Leitung: Saskia Römer, selbstständige Fotografin und Designerin
Wann: Di., 30.09.2025, 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 Knüpftchnik 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, Panzertape oder Malerkrepp, Nadel mit Nadelöhr von 0,8 – 1 cm, Sekundenkleber.



Kurs-Nr. Z-K750 Zusamtal

Makramee Blumenampel

Leitung: Jessica Mair
Wann: Mo., 20.10.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Pestalozzistr. 16, Aufenthaltsraum EG
Gebühr: 15,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee - Knüpfens. Erstellen Sie Ihr eigenes Meisterstück. Wir fertigen eine Makramee-Blumenampel.

Bitte mitbringen: Schere, 8,00 € Materialgeld fürs Garn, wenn gewünscht: 3,00 € Materialgeld für einen Blumentopf.

Kurs-Nr. Z-K751 Zusamtal

Makramee Tannenbaum/Schneeflocke

Leitung: Jessica Mair
Wann: Mo., 17.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Pestalozzistr. 16, Aufenthaltsraum EG
Gebühr: 15,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee - Knüpfens. Erstellen Sie Ihr eigenes Meisterstück. Wir fertigen einen Makramee-Tannenbaum oder eine Makramee-Schneeflocke.

Bitte mitbringen: Schere, 5,00 € Materialgeld pro Stück.

Nähen

Kurs-Nr. L-K325 Lauingen

Meine Nähmaschine, das unbekannte Ding 1

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mo., 29.09.2025, 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

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!

Download on the App Store | Get it on Google play

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

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: Materialgeld 4,00 €, eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Pinzette, Schreibzeug, Anleitung (falls vorhanden) - Anschlusskabel nicht vergessen!

Kurs-Nr. L-K326 Lauingen

Meine Nähmaschine, das unbekannte Ding 2

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 22.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 39,00 €

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: Materialgeld 4,00 €, eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Pinzette, Schreibzeug, Anleitung (falls vorhanden) - Anschlusskabel nicht vergessen!

Kurs-Nr. L-K327 Lauingen

Meine Overlock kennenlernen

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 03.12.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

Du lernst in diesem Kurs deine Overlock und ihre Funktionen, sowie das Einfädeln kennen. Es werden dir verschiedene Einstellungsmöglichkeiten deiner Maschine im Detail gezeigt. Du lernst zwei verschiedene Methoden für das Einfädeln und ich verspreche dir, dass das Einfädeln deiner Maschine nach dem Kurs überhaupt kein Problem mehr für dich darstellt.

Bitte mitbringen: eigene Overlock mit Zubehör, Schere, passendes Garn, Pinzette, passende Stoffe zum Üben.

Kurs-Nr. G-K250 Gundelfingen

Baby- und Kinderkleidung nähen

Leitung: Barbara Bösch, „Kleine Ähre“
Wann: Mi., 08.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Handarbeitsraum, 1. OG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 24,00 €

Der Kurs richtet sich an alle, die bisher kaum Erfahrungen an der eigenen Nähmaschine gemacht haben. In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, einfache Baby- und Kinderkleidung (z.B. Pumphose, Lätzchen, ...) nach Schnittmustern zu nähen. Wir beginnen mit Stoff- und Nähmaschinenkunde und lernen das richtige Lesen von Schnittmustern bevor wir das korrekte Zuschneiden üben.

Nach einem kleinen Theorieteil machen wir uns an den ersten Umgang mit der Nähmaschine und nähen die ersten Lieblingsstücke. Vlies und Druckknöpfe können gegen Entgelt bei der Kursleiterin direkt erworben werden (ca. 5,00 - 10,00 €, je nach Verbrauch).

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Overlock von Vorteil), Jerseystoff oder French Terry (mind. 1m), Bündchenstoff (ca. 50 cm), Garn, Stoffscher.



Dot Painting

Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

Dot Painting - Grundkurs

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Di., 28.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12
Gebühr: 18,00 €

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 „weihnachtlich“

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Di., 18.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen,
 Geiselinastr. 12
Gebühr: 18,00 €

Sie haben schon erste Erfahrungen mit der Punktmalerei und Freude an dieser entspannenden Maltechnik gefunden - dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Passend zur Jahreszeit gestalten wir - Punkt für Punkt - ein weihnachtliches Teelicht und dazu passende Grußkarten. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung tragen. Materialgeld 15,00 € (für Gipsrohling, Farben und Lackierung). Werkzeug wird gestellt, eigenes Dot-Painting Werkzeug kann natürlich mitgebracht werden.



Brandmalerei

Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen

Brandmalerei

Leitung: Ela van Tongeren
Wann: Sa., 20.09.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
 Markt 4, Werkraum
Gebühr: 23,50 €

Gestalte mit Brandmalerei dein eigenes Vesperbrettchen.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten: ca. 7,00 - 15,00 €.

Schmuck

Kurs-Nr. G-K208 Gundelfingen

Modeschmuck selbst gestalten

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 29.11.2025, 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 mitbringen

Fotografie

Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflex- und Spiegellosefotografie

Kurs-Nr. Z-K785 Zusamtal

Leitung: Saskia Römer,
 selbstständige Fotografin und Designerin
Wann: Sa., 25.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
 Raum 3, 2. OG
Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr. L-K307 Lauingen

Leitung: Saskia Römer,
 selbstständige Fotografin und Designerin
Wann: So., 26.10.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Meisterfachbetrieb



PUMPEN

■ BERATUNG
 ■ VERKAUF
 ■ REPARATUR

Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

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

Kurs-Nr. G-K261 Gundelfingen**Hortensienkranz binden**

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 18.10.2025, 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 Schmuckstück ist. Als Unterlage dient ein Strohkranz, der im Kurs erworben werden kann. Die Materialkosten für Blüten, Bindedraht und Strohkranz (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., 22.11.2025, 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.

Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen,
Geiselinastr. 12

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.

Floristik**Kurs-Nr. G-K260 Gundelfingen****Loop binden mit Trockenblumen**

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 11.10.2025, 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, Bindedraht und Loop (ca. 15,00 €) sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Die Loops gibt es wahlweise in gold oder schwarz. 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.



Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

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

DSDL

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

ÖKOstom
by DSDL



Ein Programm für alle, die vorwärts kommen wollen.

Ein modernes Bildungsangebot nutzen – statt sich auf erworbenem Wissen auszuruhen. Das ist eine der Kernkompetenzen in unserer Gesellschaft. Heute und morgen.

Aus diesem guten Grund unterstützen wir Projekte, Initiativen und Bildungseinrichtungen. Für das gemeinsame Leben, Lernen und Arbeiten in der Region.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Nordschwaben

Musik

Kurs-Nr. L-K316 Lauingen

Mundharmonika-Wochenendkurs für Anfänger

EIN KOMPAKT-WORKSHOP

(Keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich!)

Leitung: Jochen Reißmüller
Wann: Sa., 18.10. 2025, 10.30 Uhr - 15.30 Uhr und
 So., 19.10. 2025 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. G-K280 Gundelfingen

Den Spaß am Trommeln entdecken

Leitung: Alfons Pollak
Wann: fortlaufend dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei

Trommeln in der Gruppe macht richtig Spaß. In der Gundelfinger Trommelgruppe „Wirbelwind“ kann jeder das

Trommeln in einer lockeren Atmosphäre einmal ausprobieren. Wir spielen verschiedene Rhythmen historischer und moderner Art auf der Marschtrommel.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Freude am gemeinsamen Spielen steht absolut im Vordergrund. Die Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Alfons Pollak unter 0151/59894151.

Kurs-Nr. L-K317 Lauingen

Trommelkurs - Afrikanische Rhythmen auf Djembe und Basstrommel

Leitung: Michael Becker, Leiter der Trommelgruppe „Afrikanisches Trommeln“ an der Sing- und Musikschule Neusäß, Mitglied der Bigband „Blue Notes“
Wann: Sa., 11.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
 und 12:30 - 14:00 Uhr
 So., 12.10.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
 und 12:30 - 14:00 Uhr
 (Mittagspause jeweils 30 Minuten)
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Raum 120 EG
Gebühr: 39,00 €

Der Kurs richtet sich an alle Trommelbegeisterten von jung bis alt, Anfänger und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Taktgefühl wäre schön.

Michael Becker vermittelt euch Basiswissen sowie die Schlagtechnik auf Djembe und Basstrommel. Daneben werdet ihr einige westafrikanische Rhythmen auf der Djembe und an den drei Basstrommeln lernen. Ziel ist es, dass spätestens am Sonntag verschiedene Rhythmen mehrstimmig gespielt werden können. Es soll jedoch vor allem Spaß machen.

Bitte mitbringen: Ein Leihinstrument kann für 5,00 € beim Kursleiter ausgeliehen werden (bitte bei Anmeldung angeben); wer eine eigene Djembe hat, diese bitte unbedingt mitbringen.





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.**



Kurs-Nr. Z-K666 Zusamtal

Gitarre für Anfänger I: Einsteigerkurs

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 10.10.2025, 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., 10.10.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K668 Zusamtal

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Mo., 06.10.2025, 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 erwei-



tert, ebenso die Schlagtechnik (z.B. Rasgueado). Dazu kommen weitere Pickings, bzw. Zupfmuster.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K665 Zusamtal

Violine für Fortgeschrittene

Leitung: Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Mi., 08.10.2025, 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. 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., 30.09.2025, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 49,00 €

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. Interessierte Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! (A1)

ENGLISCH FÜR SENIOREN AM VORMITTAG

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 09:45 - 10:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 49,00 €

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. Z-S600 Zusamtal

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1/A2)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin
Wann: 10 x ab Fr., 26.09.2025, 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 Vormittagskurs in entspannter, angenehmer Lernatmosphäre in diese wichtige Weltsprache gemeinsam einsteigen! Wir beginnen ca. in der Mitte des Lehrbuchs „Let's Enjoy English“ A1.2, können aber bei Bedarf bestimmte Aspekte des vorangegangenen Bandes wiederholen. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe sind herzlich willkommen, aber natürlich freuen wir uns auch über neue Teilnehmer/innen!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Schnellhefter DIN A4, Lehrwerk Let's Enjoy English A1.2., Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9.

Kurs-Nr. L-S302 Lauingen

Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN

Leitung: Julia Zimmermann, staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 12 x ab Mi., 01.10.2025, 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 machen im Herbstsemester bei Kapitel 5 unseres Kursbuches weiter. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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





Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

Let's Enjoy English! (A2.1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 14 x ab Mo., 29.09.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 91,00 €

Keep learning English in a fun and relaxed class! If you know a little English and want to learn more, this class is for you. We speak a lot in class because you learn to speak by speaking! That's how you also learn grammar and new words and phrases. In this class, you learn step by step to feel more comfortable in English.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Let's Enjoy English, A2.1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5 - ab Lektion 9.

Kurs-Nr. Z-S601 Zusamtal

Englisch-Auffrischkurs für Wiedereinsteiger (A2.2)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin
Wann: 10 x ab Mo., 22.09.2025, 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. Wir sind eine kleine Gruppe, die im letzten Sommer begonnen hat, mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English A2.1“ zu arbeiten, dem der Folgeband A2.2 folgen soll. So verbinden wir systematisches Vorgehen mit zunehmend freieren Sprechanlässen. Wir freuen uns selbstverständlich auch über neu hinzukommende „Seiteneinsteiger“!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Schnellhefter DIN A4, Lehrwerk Let's Enjoy English A2.2., Student's Book, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9.

Kurs-Nr. Z-S602 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger: Mittelstufe (B1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 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: Schreibsachen

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

Englisch für junggebliebene Senioren (B1)

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 08:45 - 09:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 49,00 €

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

Kurs-Nr. W-S500 Wittislingen

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin
Wann: 14 x ab Do., 02.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 110,00 €

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.

Englisch Conversation

Kurs-Nr. L-S306 Lauingen

English - Life brings conversation to our classroom (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 14 x ab Mo., 29.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 91,00 €

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. Z-S603 Zusamtal

Monday Morning Conversation: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 11 x ab Mo., 29.09.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 80,00 €

This class is all about speaking English in real-life situations. We'll use current topics, pictures, short videos and articles to get you talking in small groups. There's no course book - just lots of chances to practice what you already know and learn more as we go. This is a great class to speak your way to more confidence in English!

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-S604 Zusamtal

English for Lunch: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 11 x ab Mo., 29.09.2025, 11:15 - 12:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 80,00 €

This class is all about speaking English in real-life situations. We'll use current topics, pictures, short videos and articles to get you talking in small groups. There's no course book - just lots of chances to practice what you already know and learn more as we go. This is a great class to speak your way to more confidence in English!

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. G-S102 Gundelfingen

English - Conversation (B1)

Leitung: Agathe Lehr, Studienrätin i.R.
Wann: 7 x ab Mo., 06.10.2025, 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: Schreibsachen

Französisch

Kurs-Nr. G-S104 Gundelfingen

Französisch für Wiedereinsteiger – Fortführung (A2)

Leitung: Astrid Thiel, Oberstudienrätin i.R.
Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 07, EG (Zugang über Pausenhof)
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an all jene, die bereits in den vergangenen beiden Semestern am Französischkurs A2 teilgenommen haben. Wir werden unsere Arbeit mit dem bewährten Lehrbuch (voraussichtlich ab Lektion 7) fortsetzen und dabei lernen, uns in weiteren Alltagssituationen zunehmend differenzierter und sicherer auszudrücken, wobei Spaß und Landeskunde keinesfalls zu kurz kommen werden. Neue Kursteilnehmer mit passendem Kenntnisstand sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Voyages neu A2“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529087-7, Schreibsachen.





Italienisch

Kurs-Nr. G-S106 Gundelfingen

Italienisch für Anfänger (A1) Fortführung

Leitung: Christine Stucchi
Wann: 10 x ab Di., 07.10.2025,
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. 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 6 weiter. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

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



Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen

Italienisch für Anfänger (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 70,00 €

„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

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**



RWE

**Vom Stromerzeuger
zum Wertstoff-
produzenten
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

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...**

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.

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 am ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen. Grundkenntnisse gewünscht!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Lehrbuch „Con Piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7.

Kurs-Nr. W-S502 Wittislingen

Italienisch für Fortgeschrittene (A1 + A2)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 70,00 €

„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, Lehrbuch „Con Piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7 ab Lekt. 7

Kurs-Nr. W-S503 Wittislingen

Italienisch Konversation (A1+A2)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 70,00 €

„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 inter-

essante 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. Als Themenorientierung werden wir im Kurs das Buch „Con Piacere-Nuovo A2“ verwenden. Treffpunkt am ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Lehrbuch „Con Piacere Nuovo A2“, Klett Verlag, 978-3-12-525209-7 oder 978-3-12-525206-6).

Kurs-Nr. Z-S610 Zusamtal

Italienisch Grundstufe A1: 6. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 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. 5 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: Schreibsachen, Lehrbuch „Con Piacere Nuovo A1“, Klett Verlag.





BSH Dillingen –
Wo Innovation
und Qualität
zu Hause sind

Geschirrspüler aus Dillingen: Fokus auf Nachhaltigkeit und Innovation

Am BSH-Standort Dillingen steht eines der modernsten Geschirrspülerwerke der Welt: Hier trifft technologische Spitzenleistung auf nachhaltiges Denken – und das seit über fünf Jahrzehnten. Seit 1976 entstehen in Dillingen Geschirrspüler für den globalen Markt – zuverlässig, energieeffizient und immer einen Schritt voraus. Heute ist das Werk nicht nur das größte seiner Art in Europa, sondern auch berufliche Heimat für etwa 2.500 Menschen, die mit Leidenschaft an der Zukunft des Spülens arbeiten. Ungefähr 1.000 Varianten von Geschirrspülern laufen jedes Jahr über unsere hochflexiblen Montagelinien – individuell angepasst an die Bedürfnisse unserer Konsument:innen weltweit. In puncto Qualität, Design und Ressourcenschonung setzen unsere Geräte Maßstäbe. Ob Farbe, Ausstattung oder smarte Funktionen: Jeder Geschirrspüler aus Dillingen erfüllt höchste Ansprüche.

Als einer der größten Arbeitgeber der Region bieten wir unseren Mitarbeitenden attraktive Arbeitsplätze mit vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten, damit sie ihre Stärken und Fähigkeiten optimal entfalten und einsetzen können.

Weitere Informationen auf karriere.bsh-group.de und auf  

HAUSGERÄTE UNTER DEN MARKEN



Kurs-Nr. Z-S611 Zusamtal**Italienisch für Fortgeschrittene:
Mittelstufe B1: 10 Semester**

Leitung: Richard Grünthaler,
Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG
Gebühr: 80,00 €

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: Schreibsachen, Lehrwerk „Con Piacere B1“, Klett-Verlag.

Spanisch

Kurs-Nr. G-S113 Gundelfingen**Spanisch für Anfänger ohne
Vorkenntnisse (A1)**

Leitung: Anna Maria Edelmann
Wann: 10 x ab Di., 07.10.2025, 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 Spaß lernen Sie die Sprache, damit Sie in den sagen und schreiben 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Sie erarbeiten sich Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen.

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

Kurs-Nr. G-S110 Gundelfingen**Spanisch am Vormittag (A2)**

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Mi., 08.10.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 90,00 €

Weiterführung des Kurses „Spanisch am Vormittag A2“ aus dem letzten Semester. In lockerer Atmosphäre lernen Sie mit unterhaltsamen Texten und Übungen fließendes und freies Spanisch zu sprechen. Wir beginnen bei Kapitel 3 des Lehrbuchs „Perspectivas Contigo A2“. Wir freuen uns immer über nette und interessierte Neuzugänge.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Perspectivas Contigo A2 Spanisch“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3, Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-S112 Gundelfingen**Spanisch am Vormittag
Conversación (A2)**

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Do., 09.10.2025, 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

Kurs-Nr. Z-S620 Zusamtal**Spanisch Grundstufe A1:
4. Semester**

Leitung: Richard Grünthaler,
Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 10 x ab Mi., 01.10.2025, 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 drei Semestern 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 (Klett-Verlag), ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6.

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



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.



BERUF

Betriebserkundungen

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Führung im E-Werk Frauenstetten

Leitung: Manfred Hartl
Wann: Sa., 22.11.2025, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Elektrizitätswerk Frauenstetten, Mühlanger 1
Gebühr: kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Kursbeschreibung siehe Seite 9.

Kurs-Nr. G-B110 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gutbrod Keramik Gundelfingen

Leitung: Norbert Müller
Wann: Do., 09.10.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Wo: Fa. Gutbrod Gundelfingen, Medlinger Str. 7
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Gutbrod Keramik fertigt seit 1869 hochwertige Design-Keramik für Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen und Kachelherde und ist heute ein europaweit agierendes Unternehmen.

Jede einzelne Ofenkachel entsteht aus natürlichen Materialien in sorgfältiger Handarbeit. Von der Rohstoffauswahl über die Herstellung der Modelle und das Fertigen der Formteile, vom Glasieren über die Dekor- und Motivmalerei, bis hin zum abschließenden Brennen lassen wir uns den spannenden Produktionsablauf erklären.

Nach einer kurzen Begrüßung erhalten wir eine Führung durch die verschiedenen Arbeitsbereiche und bekommen einen Einblick in das heimische Unternehmen.

Bitte beachten Sie, dass das Firmengelände leider nicht barrierefrei ist.



Betriebsbesichtigung

Gartner Extrusion

Kurs-Nr. G-B115 Gundelfingen

Leitung: Rainer Junghanns, Stefan Taglang
Wann: Do., 23.10.2025, 13:00 - 15:30 Uhr

Wo: Fa. Gartner Extrusion Gundelfingen, Pforte, Peterswörther Str. 1a
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-B116 Gundelfingen

Leitung: Rainer Junghanns, Stefan Taglang
Wann: Do., 13.11.2025, 13:00 - 15:30 Uhr
Wo: Fa. Gartner Extrusion Gundelfingen, Pforte, Peterswörther Str. 1a
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Bei einer kurzen Präsentation zu Beginn werden Ihnen die Firmengeschichte, Meilensteine und Visionen des Unternehmens vorgestellt. Beim anschließenden Rundgang besuchen Sie unter anderem das Hochregallager, wo Sie modernste Lagertechnologien kennenlernen, die eine effiziente Produktverwaltung ermöglichen. Im Fertigungsbereich erleben Sie den Umschmelz- und Extrusionsprozess hautnah. Sie erfahren die einzelnen Schritte und Technologien, die zur Herstellung hochwertiger Aluminiumprofile eingesetzt werden.

Zum Abschluss werden Sie durch das neue Fertigungsgebäude mit der modernsten Eloxalanlage Europas geführt. Hier erfahren Sie, wie die Oberflächenqualität der Produkte verbessert und deren Langlebigkeit erhöht werden.

Bitte beachten Sie, dass das Firmengelände nicht barrierefrei ist.

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Wann: Di., 25.11.2025, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena, Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: Montag, 20.10.2025 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)
Kursbeschreibung siehe Seite 9.

Brauereiführung bei BrauMadl – Erleben Sie die Kunst des Bierbrauens hautnah!

Kurs-Nr. G-P240 Gundelfingen

Leitung: Benedikt Deniffel, Braumeister und Eigentümer BrauMadl
Wann: Mi., 08.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Brauerei „BrauMadl“, An der Weberei, Gundelfingen
Gebühr: 29,00 € (inkl. Getränke)

Kurs-Nr. L-P344 Lauingen

Leitung: Benedikt Deniffel, Braumeister und Eigentümer BrauMadl
Wann: Mi., 15.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Brauerei „BrauMadl“, An der Weberei, Gundelfingen
Gebühr: 29,00 € (inkl. Getränke)

Gegründet im Jahr 2017 in einem bescheidenen Keller zwischen Waschmaschinen und Wäschekörben, hat sich die Brauerei BrauMadl mittlerweile zu einem erfolgreichen Craftbeer-Unternehmen entwickelt. Was damals in kleinstem Rahmen begann, ist heute ein wachsendes Unternehmen mit einer klaren Philosophie: Craftbeer, traditionell interpretiert. Bei unserer Brauereiführung in der Alten Weberei in Gundelfingen erleben wir, wie aus hochwertigsten Rohstoffen und handwerklichem Können außergewöhnliche Biere entstehen. Braumeister und Eigentümer Benedikt Deniffel gibt uns einen spannenden Überblick über die Geschichte und die Philosophie seines BrauMadl. Mit seinem tiefen Wissen und seiner Leidenschaft für das Handwerk führt er uns durch die verschiedenen Stationen der Brauerei. Dort erfahren wir alles über den Brauprozess und bekommen Einblicke in die verschiedenen Produktionsbereiche. Nach der informativen Führung ist es Zeit, an der Theke noch das ein oder andere Bier zu testen, uns auszutauschen und das neu erlernte Wissen zu vertiefen.



- Mit Formen arbeiten
- Größe und Position von Grafiken
- Grafiken bearbeiten, zuschneiden
- WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote

Kurs-Nr. W-B501 Wittislingen

ONLINE-KURS: Word-Formatierungen für Fortgeschrittene

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 20.01.2026, 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.

Kurs-Nr. L-B306 Lauingen

ONLINE-KURS: Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 19.01.2026, 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.

EDV: Programme und Anwendungen

Online-Kurse

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

Word

Kurs-Nr. G-B251 Gundelfingen

ONLINE-KURS: Dokumente mit Grafik und Text gestalten

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mi., 21.01.2026, 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





Excel

Kurs-Nr. L-B305 Lauingen

ONLINE-KURS: Erste Schritte in Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 12.01.2026, 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.

In diesem Excel-Kurs lernen Sie Online:

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

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. W-B500 Wittislingen

ONLINE-KURS: Funktionen in Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mi., 14.01.2026, 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. G-B250 Gundelfingen

ONLINE-KURS: Rechnen mit Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 13.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)



**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)



PowerPoint

Kurs-Nr. G-B252 Gundelfingen

ONLINE-KURS: Einstieg in PowerPoint

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Do., 15.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie Online:

- Ansichten, Speichern, Drucken
- Folien mit Text und Grafik erstellen
- Animation und Folienübergänge

Der Kurs findet über Zoom statt.

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., 12.12.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
Gebühr: 25,00 €

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

Du erhältst umfassendes Hintergrundwissen zu folgenden Themen:

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

Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per Email.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.

Kurs-Nr. L-B302 Lauingen

#Instagram Praxis-Workshop

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich, Social Media Managerin und Beraterin
Wann: Fr., 23.01.2026, 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., 30.01.2026, 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

Kurs-Nr. Z-B607 **Zusamtal**

Android-Smartphone-Kurs für Anfänger

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mo., 06.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr/keine Ermäßigung möglich



Am Marktplatz 6
89420 Höchstädt

Alles für den Schulanfang

Entspannt in das neue Schuljahr starten mit
unserem Service zum Schulanfang.

- Schullisten-Service*
- Bucheinbinde-Service
- Vollbedienung, kein lästiges Zusammensuchen
- Parkplätze vor der Tür

*Schulliste vorbeibringen oder vorab
per Mail (buecher@roch.de) oder via WhatsApp (09074-1212) schicken
und ganz bequem innerhalb weniger Stunden abholen



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

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.

Digitalisierung: Anwendungen und digitale Werkzeuge

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

Datenschutz und Cybersicherheit

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 15.10.2025, 10:00 - 11:30 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 Virenschoner 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. L-B308 Lauingen

Digitale Gesundheitswelt FÜR DIGITALE ANWENDER

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 30.09.2025 und Mi., 01.10.2025
 jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das digitale Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die vhs zeigt es Ihnen. Die kostenfreie

Kursreihe mit zwei Terminen bringt Ihnen, in verständlicher Sprache, die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher.

Kursinhalte:

- verlässliche medizinische Informationen finden
- elektronische Patientenakte (ePA)
- elektronische Gesundheitskarte (eGK)
- digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA)
- mobile Gesundheitsgeräte und Apps (Digital Health Devices)
- Arzttermine online finden und buchen, Online-Sprechstunde

Um an diesen ONLINE-Kursen teilnehmen zu können, sollten Sie geübt sein im Umgang mit Zoom (evtl. Zoom installieren).

Kurs-Nr. G-B200 Gundelfingen

Digital dabei - Gesundheit Kurs für Einsteiger

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 x, Mo., 24.11. / Di., 25.11. / Mi., 26.11.2025
 jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Rathaus Gundelfingen, kleiner Sitzungssaal
Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die VHS zeigt es Ihnen: Die kostenfreie Kursreihe mit drei Terminen bringt Ihnen – in verständlicher Sprache – die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung.

„Digital dabei – Gesundheit“ - für digitale Einsteiger

In der Kursreihe lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Tablets, Apps und dem Internet. Sie erfahren welche Vorteile und Möglichkeiten der digitale Gesundheitsbereich bietet.

Kursinhalte: Umgang mit Tablet, Apps, Internet, elektronische Patientenakte (ePA), mobile Gesundheitsgeräte und Apps, Arzttermine online finden und buchen, Online-Sprechstunde, Unterstützung durch KI im Gesundheitsbereich.

Bitte mitbringen:
Schreibsachen





RENNER
Heizung • Lüftung • Sanitär

Über 100 Jahre Tradition und Innovation!

Energie & Heizungstechnik | Wohlfühlbäder |
Lüftung & Klimatechnik | Regenerative Energien |
Industrie & Gebäudetechnik



📍 Raiffeisenstr. 2, 89415 Lauingen
☎ 09072 / 95 88-0
✉ info@renner-shk.de
🌐 www.renner-shk.de



Kurs-Nr. G-B210 Gundelfingen

Digital dabei - Gesundheit Kurs für Anwender

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 x, Mo., 24.11./ Di., 25.11. / Mi., 26.11.2025
jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Gundelfingen, kleiner Sitzungssaal
Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die VHS zeigt es Ihnen: Die kostenfreie Kursreihe mit drei Terminen bringt Ihnen – in verständlicher Sprache – die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung.

„Digital dabei – Gesundheit“ für digitale Anwender
In der Kursreihe lernen Sie Gesundheitsinformationen im Netz kompetent zu nutzen. Auch wird auf die Vorteile und Möglich-



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



keiten der elektronischen Patientenakte (ePA), der Gesundheitskarte (eGK) und den digitalen Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA) eingegangen.

Kursinhalte: Digitale Endgeräte, Gesundheitsinformationen im Internet, eGK, ePA, DiGA, Digital Health Devices, Gesundheits-Apps, Telemedizin, KI-Unterstützung

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal

Online-Banking verstehen: Ein Kurs für den einfachen Einstieg

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mo., 29.09.2025, 10:00 - 11:30 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. G-B240 Gundelfingen

KI verstehen und anwenden

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mo., 06.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Erleben Sie einen spannenden Workshop, der Ihnen einen Überblick über die Grundlagen und Funktionsweisen von Künstlicher Intelligenz (KI) sowie deren vielfältige Anwendungen in der heutigen Welt bietet. Im praktischen Teil haben Sie die Möglichkeit, verschiedene KI-Anwendungen selbst auszuprobieren und deren Potenzial hautnah zu erleben.

Kurs-Nr. L-B320 Lauingen

Hoch hinaus: Einstieg in die Welt der Drohnen

**INFORMATIONEN ZUM EINSATZ
UND ERSTE FLUGVERSUCHE**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 10.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (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-B243 Gundelfingen

Einstieg in die 3D-Druck-Welt

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mo., 17.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (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 eigene 3D-Modelle konstruieren. Diese können je nach Kursaufbau gegebenenfalls im Anschluss sogar gedruckt werden. Die TeilnehmerInnen sollten bereits erste PC-Grundkenntnisse besitzen.

Kurs-Nr. Z-B606 Zusamtal

Der neue BayernAtlas: für Einsteiger und Kenner

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Do., 13.11.2025, 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.



GESUNDHEIT

GESUNDHEITSWISSEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ernährungs- & Gesundheitswissen

Kurs-Nr. W-G512 Wittislingen

Verdauungsbeschwerden

WIE EINE DARMANALYSE LICHT INS DUNKEL
BRINGEN KANN

Leitung: Carina Steichele
Wann: Mo., 06.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 11,00 €

Verstopfung, Durchfall, Reizdarm oder gar schon eine entzündliche Darmerkrankung, das kommt Ihnen bekannt vor? Bisher kennen Sie aber die Ursache der Beschwerden nicht? An diesem Abend besprechen wir nach einem kurzen Einblick in den Aufbau unseres Verdauungsapparats Faktoren, die unser Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen können. Anschließend widmen wir uns dem Thema Darmanalyse und wie uns diese bei der Ursachenfindung unterstützen kann. Neben einem Skript gibt es weiteres Infomaterial für die Lektüre zu Hause.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Materialkosten: 5,00 €.

Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen

Nahrungsmittelunverträglich- keiten - Einfluss des Darms

Leitung: Carina Steichele
Wann: Mo., 13.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 11,00 €

Plötzlich bekommen Sie von Milchprodukten Durchfall oder nach dem Genuss bestimmter Obstsorten einen Hautausschlag? Der Verzehr glutenhaltiger Getreidesorten führt gar zu Bauchkrämpfen? Sie kennen diese oder ähnliche Auswirkungen? An diesem Abend gehen wir auf die Entstehung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein und lernen welche Rolle unser Darm dabei spielt. Neben Faktoren, die unseren Darm negativ beeinflussen, lernen wir auch Möglichkeiten zum Aufbau kennen. Sie bekommen sowohl ein Skript als auch weiteres Infomaterial bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Materialkosten: 5,00 €.



Kurs-Nr. G-G106 Gundelfingen

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

VERSTEHEN UND HANDELN

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wann: Do., 23.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Erfahren Sie, welche Ursachen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen begünstigen und wie Sie mit alltagstauglichen Veränderungen wirksam gegensteuern können. Sie erhalten praktische Tipps für eine ausgewogene, kindgerechte Ernährung auf Basis kinderärztlicher Empfehlungen, die sich gut im Familienalltag umsetzen lässt. Helfen Sie Ihrem Kind, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln – mit mehr Leichtigkeit, Freude und Wohlbefinden für die ganze Familie.

Bitte mitbringen: evtl. Schreibsachen, 1,00 € für Skript

Kurs-Nr. G-G101 Gundelfingen

Gemeinsam gesund abnehmen I

Leitung: Cora Wetzstein, Dipl. Ökotrophologin,
Kochbuchautorin
Wann: 5 Abende, Di., 30.09./07.10./14.10./21.10.2025
19:00 - 20:30 Uhr (Theorie)
Di., 28.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr (Kochen)
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Raum 07, EG (Zugang über Pausenhof)
Gebühr: 119,00 € (nicht ermäßigbar)

Eine Ernährungsumstellung, um abzunehmen und/oder gesünder zu essen, ist ein großer Schritt. Wer ihn nicht allein gehen will, findet in diesem Kurs Gleichgesinnte. Diplom-Ökotrophologin Cora Wetzstein vermittelt der Kursgruppe mit maximal sechs Teilnehmern nützliches Ernährungswissen und begleitet Sie Schritt für Schritt hin zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die auch im Alltag und innerhalb der

Familie einfach umsetzbar ist. Dabei geht die Kursleiterin individuell auf die Stolpersteine jedes einzelnen ein. Die einzelnen Themen der Abende bekommt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer als Skript ausgehändigt. Als Abschluss (28.10.) wird gemeinsam gekocht, um jedem seinen Bedürfnissen entsprechend leckere und praktische Hilfestellung anzubieten. Nutzen Sie die motivierende Stimmung in der Gruppe, um Ihr Ziel zu erreichen! Das Materialgeld von ca. 10,00 - 15,00 € ist am Kochabend direkt bei der Dozentin zu begleichen.

Kurs-Nr. G-G102 Gundelfingen

Gemeinsam gesund abnehmen II

AUFBAUKURS

- Leitung:** Cora Wetzstein, Dipl. Ökotrophologin, Kochbuchautorin
- Wann:** 5 Abende, Di., 13.01./20.01./27.01./03.02.2026
19:00 - 20:30 Uhr (Theorie)
Di., 10.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (Kochen)
- Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 07, EG (Zugang über Pausenhof)
- Gebühr:** 119,00 € (nicht ermäßigbar)

Der Anschlusskurs von „Gemeinsam gesund abnehmen 1“ holt die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des ersten Blockes dort ab, wo sie jetzt stehen. Wie gelingt die Ernährungsumstellung bisher? Wo treten Probleme auf? Diplom-Ökotrophologin Cora Wetzstein gibt individuelle Tipps und Hilfestellungen, die

motivieren, langfristig dranzubleiben. Die einzelnen Themen der Abende werden als Skript ausgehändigt. Zum Abschluss gibt es wieder einen Kochabend (10.02.), an dem leckere und alltagstaugliche Gerichte zubereitet und gemeinsam genossen werden. Nutzen Sie die motivierende Stimmung in der Gruppe, um Ihr Ziel zu erreichen! Das Materialgeld von ca. 10,00 - 15,00 € ist am Kochabend direkt bei der Dozentin zu begleichen.

Kurs-Nr. Z-G627 Zusamtal

Darmgesundheit

ANLEITUNG NACH DER GESUNDHEITSLEHRE DER HEILIGEN HILDEGARD VON BINGEN

- Leitung:** Pauline Sendlinger, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
- Wann:** Mi., 15.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
- Wo:** Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
- Gebühr:** 12,00 €

Der Darm, unser zentrales Organ, dessen Gesunderhaltung viel zu unserem körperlichen und psychischen Wohlbefinden beiträgt, steht im Mittelpunkt des Kurses. Die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard von Bingen enthält eine Vielzahl an Mög-



Thomas Roch

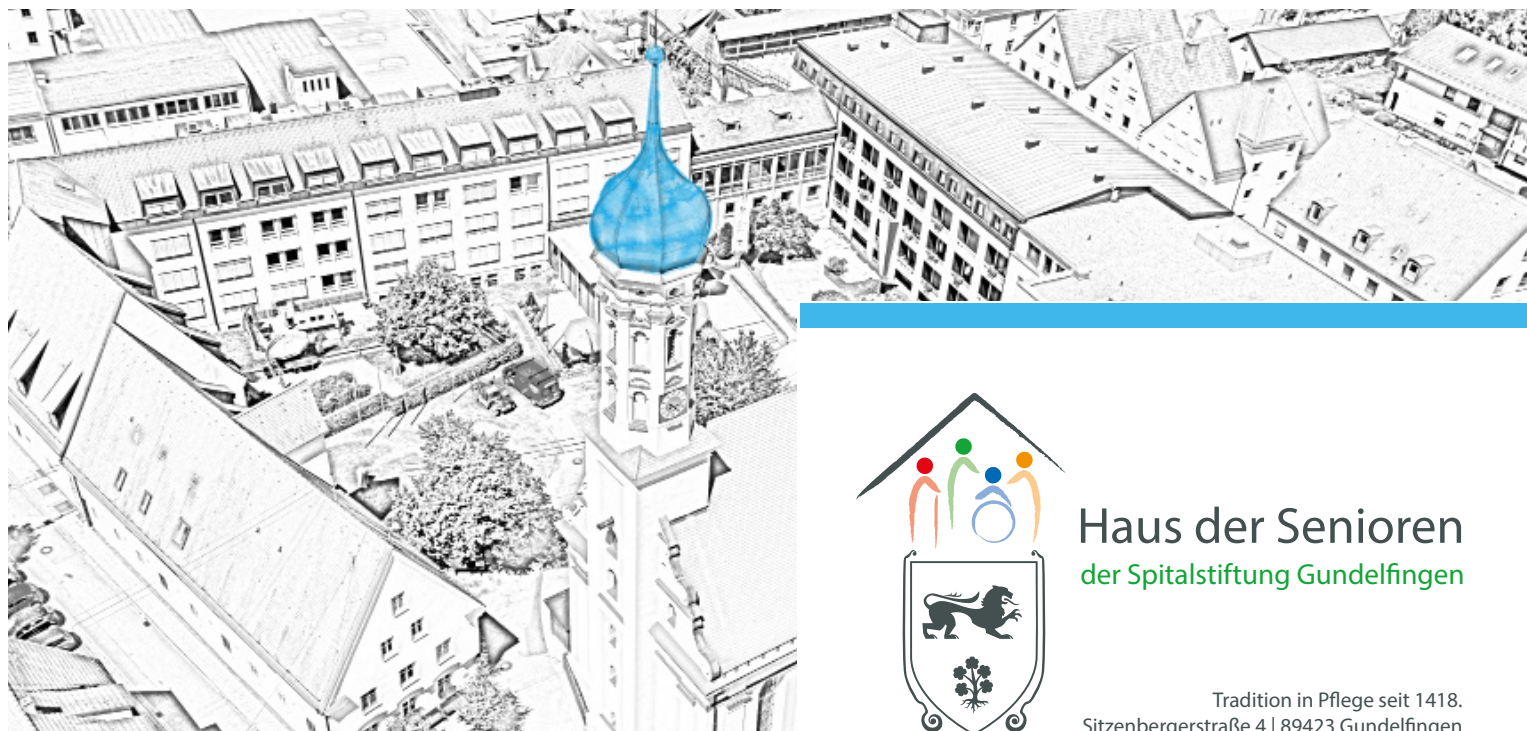
Osteopath
Heilpraktiker (B.sc.)

**Terminvereinbarung unter
08293 965758**

osteopathie.roch@icloud.com

Hauptstraße 52
86494 Emersacker





AMBULANTE PFLEGE - Zuhause umsorgt -

- WER: ■ Senior*innen, mit Pflegebedarf, die zuhause leben
- WAS: ■ Sie erhalten nach Ihrem individuellen Bedarf Grundpflege nach SGB XI (Pflegeversicherung) sowie häusliche Behandlungspflege nach SGB V (Krankenversicherung).
 ■ Sie erhalten eine individuelle Alltagsbetreuung
 ■ Sie stimmen den erforderlichen Umfang Ihrer Pflege und Betreuung gemeinsam mit uns ab - vorab und auch fortlaufend bedarfsorientiert
- WANN: ■ So, wie Sie uns brauchen
- WO: ■ Bei Ihnen Zuhause
- WIE: ■ Aktivierend, fröhlich, familiär
 ■ Beratend, informierend über Möglichkeiten der Kostenübernahme (z.B. durch Sozialamt, Krankenkasse oder Pflegeversicherung)
 ■ Einfach und flexibel
 ■ Erfahren - seit über 600 Jahren

Spitalstiftung Gundelfingen

✉ Info@Spital-Hausdersenioren.de
 ☎ +49 9073 998-0



STATIONÄRE PFLEGE

BETREUTES WOHNEN

TAGESPFLEGE

CATERING

SENIOREN WG

WALD UND PACHTEN

FAHRDIENST

KUNST

AMBULANTE PFLEGE

lichkeiten, um die Darmgesundheit zu unterstützen: Wie kann das Mikrobiom positiv beeinflusst werden, um Krankheiten vorzubeugen? Welche Fastenmethoden und Entlastungstage, die einfach im Alltag umzusetzen sind, bietet uns die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard von Bingen? Eine ausgewogene Ernährung unterstützt zudem maßgeblich unsere Gesundheit und kann einfach in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G307 Lauingen

Langfristig abnehmen und dauerhaft schlank bleiben - gewusst wie

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wann: Mi., 07.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Übergewicht begünstigt und welche Hebel Sie ansetzen können, um nachhaltig abzunehmen. Wir besprechen, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht und Sie bekommen konkrete Tipps an die Hand, wie Sie trotz stressigem Alltag effektiv abnehmen und dauerhaft schlank bleiben. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen und individuelle Tipps zu erhalten.

Bitte mitbringen: Materialkosten 1,00 €, Schreibsachen.

Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen

Braucht unser Körper Vitamine?

Leitung: Roswitha Ziegler- Wörner
Wann: Mi., 22.10.2025, 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 14,00 €

In diesem Kurs werden Ihnen die Vitamine B und C vorgestellt. Wie werden sie eingesetzt und welchen Nutzen hat unser Körper davon?

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

Aminosäuren

Leitung: Roswitha Ziegler- Wörner
Wann: Do., 22.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 11,00 €

Was sind Aminosäuren? Warum sind sie für unseren Körper unentbehrlich?

Köpfchen, Köpfchen!

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRaining

Kurs-Nr. G-G103 Gundelfingen

Leitung: Johannes Riess, Gedächtnistrainer
Wann: 4 x ab Di., 07.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. G-G104 Gundelfingen

Leitung: Johannes Riess, Gedächtnistrainer
Wann: 4 x ab Di., 11.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €

Möchten Sie Ihre Gedächtnisleistung verbessern? In diesem Kurs lernen Sie ganz unterschiedliche Übungen aus dem Gesamtprogramm des „Ganzheitlichen Gedächtnistrainings“ kennen, um Ihre geistige Fitness zu optimieren.

Wir nutzen dazu kreative Merktechniken aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining. Unsere Ziele sind u.a. Steigerung der Merkfähigkeit, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Anregung von Fantasie und Kreativität.

Das alles geschieht in heiterer und lockerer Atmosphäre in der Gruppe – ohne Leistungsdruck, aber mit persönlichen Erfolgserlebnissen.

Die beiden Kurse können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

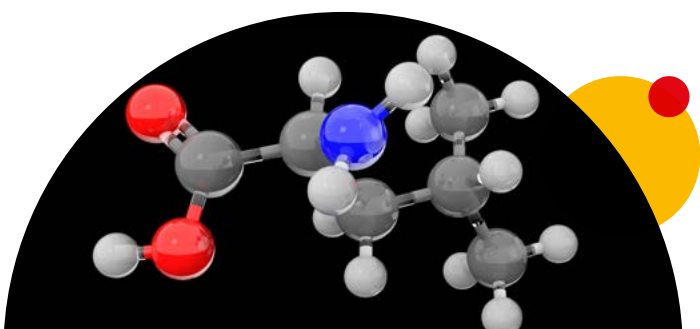
Vom Baby bis ins hohe Alter- Erkältungen natürlich behandeln

Leitung: Carina Steichele
Wann: Mo., 20.10.2025, 17:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 15,00 €

An diesem Abend werden Naturheilmittel aus verschiedenen Bereichen vorgestellt, die bei typischen Erkältungssymptomen bei Jung und Alt angewandt werden können.

Es werden neben symptom-spezifischen Mitteln auch Allrounder besprochen. Dabei wird in diesem Kurs nicht nur auf die klassischen homöopathischen Einzelmittel eingegangen, sondern auch auf Komplexmittel und altbewährte Hausmittel. Sie erhalten neben einem ausführlichen Skript auch eine Übersicht für Ihre Hausapotheke.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Materialkosten: 10,00 €.





Kurs-Nr. Z-G626 Zusanmtal

Die Gesundheitslehre der Heiligen Hildegard von Bingen

Leitung: Pauline Sendlinger, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Wann: Mi., 08.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 12,00 €

Hildegard von Bingen, die auch als die „erste deutsche Naturärztin“ bezeichnet wird, war Äbtissin und Heilkundige zugleich. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in ihre ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungslehre. Ihre „sechs goldenen Regeln“ sind heute so aktuell wie damals. Sie erfahren mehr über ihre Heilmittel und des Weiteren über bestimmte Lebensmittel und bekommen einfach 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-K611 Zusanmtal

Kräuterwanderung “An der Hecke entlang“

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: Sa., 04.10.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 10,00 €

Kursbeschreibung siehe bitte Seite 12

Kurs-Nr. Z-G630 Zusanmtal

Mit Wildkräutern fit durch den Winter

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 06.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer) Wertingen
Gebühr: 20,00 € zzgl. 11,00 € 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, Getränk, 4 Schraubgläser (100-200 ml), wetterfeste Kleidung.

Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen

Anti-Stress Räuchermeditation

Leitung: Marion Dingel
Wann: Mo., 06.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf verschiedene Weisen im Alltag zu entspannen. Heutzutage weiß man, welchen positiven Einfluss Düfte und Musik auf unser Gehirn haben. Früher wusste man davon nichts und trotzdem hat sich über Jahrtausende in allen Kulturkreisen eine Räucher- und Musiktradition entwickelt, weil die Menschen die Wirkung intuitiv spürten. Nutzen wir das alte Wissen und übertragen es in die moderne Zeit.

Wir räuchern oder nutzen Düfte und entspannen zu Musik. Wir lernen eine einfache und zugleich effektive Methode auch ohne Tropfen und Tabletten zur Ruhe zu kommen und dem Körper die Erholung zu ermöglichen, die er unbedingt braucht. Die Materialkosten von 2,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Schreibzeug, Feuerzeug, Dessertteller, 2,00 € Materialkosten.

Kurs-Nr. G-G107 Gundelfingen

Harzsalbe selbst gemacht

Leitung: Marion Dingel
Wann: Mo., 12.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 12,00 €

Bereits im Altertum wurden Harzsalben hergestellt. Deren Verwendung wurde bei uns in der bäuerlichen Tradition von Generation zu Generation weitergegeben, bis sie im letzten Jahrhundert durch die Einführung der modernen Medizin größtenteils in Vergessenheit geriet. Inzwischen besinnt man sich wieder auf alte Werte, so auch auf die Harzsalbe.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten es gibt, welche Substanzen eingesetzt werden können und wie die Salbe hergestellt wird. Am Ende des Kurses nehmen Sie ihre eigene Kreation mit nach Hause. Die Materialkosten von 5,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: kleiner Topf, Teelöffel, Esslöffel, Teigschaber, Teesieb, Waage mit 10g Einteilung, Utensilien zum Abspülen, ggf. Thermometer.



Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal

Rituelles Räuchern wieder neu entdeckt!

Leitung: Silvia Fischer-Miksch,
Fachausbildung rituelles
Räuchern und systemische
Homöopathie

Wann: 4 Abende: Mo., 20.10.2025, Mi., 22.10.2025,
Mo., 27.10.2025, Mi., 29.10.2025, jeweils von
19:30 bis 22:00 Uhr

Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbach-
str. 16, Wertingen-Possenried

Gebühr: 50,00 €

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, Materialgeld (ca. 8,00 €).

Kurs-Nr. Z-G689 Zusamtal

Rau(h)nächte: Zeit außerhalb der Zeit

Leitung: Silvia Fischer-Miksch, Fachausbildung rituelles
Räuchern und systemische Homöopathie

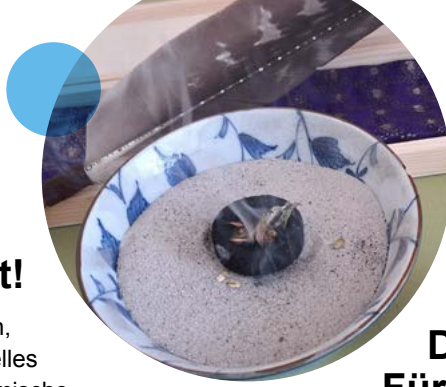
Wann: 4 Termine: Mi., 10.12.2025, Mo., 29.12.2025,
Sa., 03.01.2026, jeweils von 19:30-22:00 Uhr
und Mo., 05.01.2026, 16:00-17:30 Uhr: Krip-
penbesuch in der Schlosskapelle in Hohenrei-
chen

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 leben und die Zukunft zu erahnen. Wie greifbar nahe das sein kann, wollen wir uns beim Besuch einer einzigartigen, sog. „Schwarzen Krippe“, entstanden im 19. Jahrhundert, anschauen. 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.



Gesundheit digital

Kurs-Nr. L-B308 Lauingen

Digitale Gesundheitswelt Für digitale Anwender

Leitung: Sigrid Müller

Wann: Di., 30.09.2025 und Mi., 01.10.2025
jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das digitale Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die vhs zeigt es Ihnen. Die kostenfreie Kursreihe mit zwei Terminen bringt Ihnen, in verständlicher Sprache, die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher.

Kursinhalte:

- verlässliche medizinische Informationen finden
- elektronische Patientenakte (ePA) und elektronische Gesundheitskarte (eGK)
- digitale Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA)
- mobile Gesundheitsgeräte und Apps (Digital Health Devices)
- Arzttermine online finden und buchen, Online-Sprechstunde

Um an diesen ONLINE-Kursen teilnehmen zu können, sollten Sie geübt sein im Umgang mit Zoom (evtl. Zoom installieren).

Kurs-Nr. G-B200 Gundelfingen

Digital dabei - Gesundheit Kurs für Einsteiger

Leitung: Sigrid Müller

Wann: 3 x, Mo., 24.11. / Di., 25.11. / Mi., 26.11.2025
jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Rathaus Gundelfingen, kleiner Sitzungssaal

Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die VHS zeigt es Ihnen: Die kostenfreie Kursreihe mit drei Terminen bringt Ihnen – in verständlicher Sprache – die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für



die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung.

„Digital dabei – Gesundheit“ - für digitale Einsteiger
In der Kursreihe lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Tablets, Apps und dem Internet. Sie erfahren welche Vorteile und Möglichkeiten der digitale Gesundheitsbereich bietet.

Kursinhalte: Umgang mit Tablet, Apps, Internet, elektronische Patientenakte (ePA), mobile Gesundheitsgeräte und Apps, Arzttermine online finden und buchen, Online-Sprechstunde, Unterstützung durch KI im Gesundheitsbereich.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. G-B210 Gundelfingen

Digital dabei - Gesundheit Kurs für Anwender

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 x, Mo., 24.11./ Di., 25.11. / Mi., 26.11.2025
jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Gundelfingen, kleiner Sitzungssaal
Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die VHS zeigt es Ihnen: Die kostenfreie Kursreihe mit drei Terminen bringt Ihnen – in verständlicher Sprache – die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung.

„Digital dabei – Gesundheit“ für digitale Anwender
In der Kursreihe lernen Sie Gesundheitsinformationen im Netz kompetent zu nutzen. Auch wird auf die Vorteile und Möglichkeiten der elektronischen Patientenakte (ePA), der Gesundheitskarte (eGK) und den digitalen Gesundheitsanwendungen auf Rezept (DiGA) eingegangen.

Kursinhalte: Digitale Endgeräte, Gesundheitsinformationen im Internet, eGK, ePA, DiGA, Digital Health Devices, Gesundheits-Apps, Telemedizin, KI-Unterstützung

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Alternative Heilmethoden

R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenksentspannung

ENTSPANNTER KIEFER - ENTSPANNTER KÖRPER

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor
Wann: Di., 30.09.2025, 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, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor
Wann: Do., 23.10.2025, 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. Zahnspangen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.®-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit



NÄGELE



Mietstation

Baggerarbeiten

Pflasterbau



Erlebnis-Event



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

dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Reset wird durch verschiedene Positionen und Bewegungen mit den Fingern im Gesicht stimuliert, damit ein neuer Informationsaustausch im ganzen Kiefer und Körper stattfindet. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.

Entspannter Kiefer-Körper mit Tapes

MEHR GELÖSTHEIT FÜR IHREN KÖRPER

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor

Wann: Di., 07.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen

Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor

Wann: Do., 13.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG

Gebühr: 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kleben Sie sich Ihre Symptome und den Stress einfach weg. Die bunten Klebebänder sind heute nicht mehr wegzudenken. Tapes können mehr, als nur körperliche Beschwerden auflösen; auch bei emotionalen Belastungen zeigt sich eine faszinierende Wirkung. Sie unterstützen die Muskulatur besonders im Kiefergelenksbereich, wo jegliche Verhaltensmuster und Verspannungen sich festsetzen. Sie lernen, wie wir durch die Anwendung die Symptome lockern und entspannen, die durch das Ungleichgewicht des Kiefergelenks entstehen. Die Themen sind: Anatomie in Kurzform, Tapes und die Bedeutung



der Farben, Tapes zuschneiden und anlegen, Einsatzbereich wie z.B. Zähneknirschen, verspannte Muskulatur, Migräne, Tinnitus, Schnarchen, Nackenbeschwerden. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme weite Kleidung.

Kurs-Nr. G-G109 Gundelfingen

Freunde alternativer Heilmethoden

Leitung: Christine Knauer, Sylvia und Wolfgang Hartmann

Wann: Do., 11.09./09.10./13.11./11.12./08.01./05.02. 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. Z-G629 Zusamtal

Jin Shin Jyutsu-Klangströmen: Ihre tägliche Energiedusche

Leitung: Silvia Fischer-Miksch, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Wann: 4 x ab Mi., 07.01.2026, 19:30 - 22:00 Uhr

Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried

Gebühr: 50,00 €

Jin Shin Jyutsu - auch Heilströmen genannt - ist eine uralte und doch hochaktuelle Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Energie und Materie sind verschiedene Erscheinungsformen derselben Kraft. Neben dem Blutkreislauf hat der Körper auch einen Energiekreislauf. Durch das Strömen von bestimmten Energiepunkten am Körper stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte, bringen mehr Vitalität, Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben. Das harmonische Fließen der Energieströme steigert Gesundheit sowie seelisches





und körperliches Wohlbefinden. Freigesetzte Energien helfen, Ihr gesamtes Potenzial zu leben. 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.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Frauen-Gesundheit

Kurs-Nr. L-G303 Lauingen

Beckenboden Top

EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin

Wann: Di., 21.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG
St.-Martin-Str. 1, 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 Kursleiterin einfach umsetzbare Tipps und Tricks sowie Grundübungen, die Sie auch gleich ausprobieren.

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

Stillvorbereitungs-Seminar

**GRUNDLAGEN UND INFORMATIONEN ZUM THEMA
STILLEN VON ANFANG AN**

Leitung: Katharina Bednarek, Erzieherin & zertifizierte Stillberaterin (DAIS- Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung)

Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen,
Geiselastr. 12

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr. L-G305 Lauingen

Wann: So., 19.10.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen

Wann: Sa., 29.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

Familien haben einen Anspruch darauf, unabhängige und wissenschaftlich fundierte Informationen zu erhalten, nur dann erwerben Familien eine Grundlage für eine informierte Entscheidung. Frauen haben ein Recht darauf, dass das Gesundheitspersonal, das soziale Umfeld und auch die gesellschaftlichen Strukturen sie beim Stillen unterstützen.

Die Dozentin möchte euch unterstützen gut informiert und vorbereitet in dieses wunderbare Kapitel eures Lebens zu starten, mit Wissen und Grundlagen, die euch Selbstwirksamkeit und eine gute Basis für weitere Entscheidungen liefern können. Deshalb dürfen sich hier alle Interessierten angesprochen fühlen, werdende Eltern, Großeltern und Menschen mit Berührungspunkten zum Stillen.

Bitte mitbringen: Es ist nichts Bestimmtes mitzubringen, statet euch so aus, dass ihr euch wohlfühlen könnt.

Erste Hilfe Kurse

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen

Leitung: Frau Remmele, Malteser

Wann: Sa., 11.10.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen

Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Leitung: Frau Remmele, Malteser

Wann: Sa., 17.01.2026, 09:00 - 15:00 Uhr

Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen

Gebühr: 65,00 €

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!



Erste Hilfe Kurs Ü55 – Dafür ist man nie zu alt

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Fr., 12.12.2025, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Fr., 27.02.2026, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 35,00 €

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.



Kurs-Nr. Z-G652 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 5 x ab Do., 08.01.2026, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

Kurs-Nr. Z-G653 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 10 x ab Fr., 26.09.2025, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. Z-G654 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 5 x ab Fr., 09.01.2026, 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.

Entspannt ins Wochenende am Vormittag mit Yin Yoga, Atemübungen und Meditation

Kurs-Nr. Z-G655 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Fr., 10.10.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G656 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Fr., 14.11.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

YOGA

Yoga am Vormittag

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G651 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 11 x ab Do., 25.09.2025, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 77,00 €



Kurs-Nr. Z-G657 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Fr., 09.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 32,00 €

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.

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

Hatha-Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. G-G118 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 11 x ab Fr., 26.09.2025, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 83,00 €

Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 11 x ab Fr., 26.09.2025, 10:30 - 11:45 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 83,00 €

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. Der Kurs pausiert vom 08.11. bis 08.01.!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Yoga am Nachmittag & Abend

Kurs-Nr. L-G314 Lauingen

Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 13 x ab Do., 18.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 116,00 €

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. Z-G660 Zusamtal

Hatha- und Yin-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV)
Wann: 11 x ab Mi., 24.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 85,00 €

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 in den Ferien und am Buß- und Betttag statt. Am 01.10. und am 08.10.2025 entfällt der Kurs.

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



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

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 11 x ab Mi., 01.10.2025, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 83,00 €

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. Der Kurs pausiert vom 30.10. bis 06.01.!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Hatha-Yoga – Gelassen bleiben in Zeiten großer Veränderungen

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Kurs-Nr. L-G313 Lauingen

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 14 x ab Mo., 06.10.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr. L-G312 Lauingen

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 14 x ab Do., 09.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

Gelassenheit ist ein Zustand, den man nicht „machen“ kann. Mit Körper- und Atemübungen fördert die in diesem Kurs vermittelte Yogapraxis die Fähigkeit zur Entspannung mit gleichzeitiger Klarheit im Geist. Die Körperübungen helfen Ihnen, wieder ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln, welches im stressigen Alltag oft verloren gegangen ist. Atemübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und die Achtsamkeit dem eigenen Körper und den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber. Philosophische Themen: Innerer Frieden, Dankbarkeit, Zeit.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzblock bzw. -kissen.

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen**Hatha Yoga - Stille und Aktivität in der Bewegung**

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Ulrike Menschig
Wann: 15 x ab Fr., 26.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 88,00 €

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: Yogamatte, Woldecke, Wollsocken.

Entspannt ins Wochenende mit Yin Yoga, Atemübungen und Meditation**Kurs-Nr. Z-G661 Zusamtal**

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Fr., 10.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G662 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Fr., 14.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G663 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Fr., 09.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 32,00 €

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.

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: 5 x ab Fr., 24.10.2025, 16:00 - 17:15 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG,
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 38,00 €

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.

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

Kurs-Nr. L-G318 Lauingen

Yoga-Meditation – Mit Meditation das Jahr beginnen

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 4 x ab Mi., 07.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG,
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

Körper und Atemübungen dienen im Yoga von Beginn an als körperliche und geistige Vorbereitung für den inneren Weg zu Konzentration und Meditation. Was ist aber Meditation und was nutzt sie? Und wie schaffen wir den Übergang zur eigentlichen Meditationsübung? Der Kurs dient als Einführung in die Yoga-Meditation. In diesem Kurs erlernen Sie, wie sie Meditation üben können. Mit leichten Körperübungen und Atemtechniken, die zur Entspannung und zu einem klaren Geist führen, bereiten wir die Meditationsübung vor. Sie lernen traditionelle Meditationsmethoden kennen, die wir in der Übung anwenden. Für Teilnehmer, denen das Sitzen auf dem Boden schwerfällt, stehen auch Stühle zur Verfügung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzblock bzw. -kissen.

Vinyasa Yoga

Kurs-Nr. L-G319 Lauingen

Vinyasa Yoga

Leitung: Paulina Friesen, Yogalehrerin
Wann: 10 x ab Fr., 26.09.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG,
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

Bei dieser Yogastunde verbinden wir verschiedene Yogahaltungen im Flow miteinander und sind somit ständig in Bewe-

gung. Hier wird keinem langweilig! Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem und die synchrone Ausführung der entsprechenden Bewegungen. Du wirst merken, wie die Atmung die jeweiligen Yogahaltungen begünstigt (zum Beispiel die Ausatmung in der Vorbeuge). Falls du Probleme dabei hast, deinen Kopf frei zu bekommen und schwer abschalten zu können ist diese Yogart sehr empfehlenswert für dich. Vinyasa Yoga zwingt dich dazu, bei der Sache zu sein. Du bist konstant in Bewegung, achtest auf die richtige Ausführung und synchronisierst deinen Atem. Da bleibt dann keine Energie mehr dafür, innerlich To-Do-Listen zu schreiben und dein armer, überforderter Geist hat endlich mal Urlaub (von sich selbst)! Du musst auch nicht besonders fortgeschritten und beweglich sein, denn in diesem Kurs biete ich Variationen für jedes Level an.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. G-G122 Gundelfingen

Yoga im Flow - Vinyasa Yoga

Leitung: Stefanie Kling, BTV Yoga-Instructor Advanced
Wann: 10 x ab Mi., 01.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,
Mehrzweckraum
Gebühr: 65,00 €

Vinyasa Yoga ist ein sportlicher, 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. Dieser Kurs findet auch am Buß- und Betttag (19.11.) statt!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Yoga für Männer

Kurs-Nr. Z-G672 Zusaamtal

Yoga: Anfängerkurs für Männer

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-
Yogalehrer
Wann: 6 x ab Di., 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 60,00 €

Endlich! Yoga für echte Kerle! Dein Rücken knirscht, deine Muskeln sind so steif wie ein altes Holzbrett und der Gedanke an den „Lotus-Sitz“ lässt dich eher an einen LKW-Sitz denken? Wir kennen das! Und wir haben die Lösung: Männer-Yoga! Hier gibt's keine Verrenkungen und keine esoterischen Gesänge und vor allem: Wir sind unter uns! Ja, du hast richtig gehört. In diesem Kurs bist du unter deinesgleichen. Nur

Männer, die einfach mal in Ruhe ihren Körper dehnen, ein bisschen Schwitzen und vielleicht sogar merken wollen, dass ihnen „dieses Yoga“ doch irgendwie guttut und sogar noch gut für das Gemüt ist. Also, worauf wartest du noch? Schnapp dir deine bequemsten Klamotten und komm vorbei! Bei uns gibt's keine komplizierten Posen, sondern praktische Übungen, die dir im Alltag helfen runterzukommen und etwas nur für dich zu tun!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Gurt, zwei Blöcke (der Bademantelgürtel und zwei dicke Bücher tun es auch), Wasser und ein Handtuch (du wirst schwitzen, versprochen!).

Kurs-Nr. Z-G673 Zusamtal

Yoga für Männer: wir üben weiter

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer
Wann: 4 x ab Di., 11.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 40,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. Z-G672. Teilnahme am Kurs Z-G672 oder vergleichbare Kenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Gurt, zwei Blöcke (der Bademantelgürtel und zwei dicke Bücher tun es auch), Wasser und ein Handtuch (du wirst schwitzen, versprochen!).

Dieser Kurs ist für alle Curvys, die gerne Yoga machen würden, aber sich in den meisten Kursen nicht wohlfühlen. Wir machen anfängerfreundliches Yoga in entspannter Atmosphäre nur unter uns Curvys.

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

Curvy Yoga

Kurs-Nr. Z-G668 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Do., 02.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17, Seminarraum im 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G669 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 6 x ab Do., 13.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17, Seminarraum im 1. OG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G670 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Do., 08.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17, Seminarraum im 1. OG
Gebühr: 32,00 €

Kursbeschreibung siehe bitte Kurs-Nr. Z-G664.

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

Curvy Yoga

Curvy Yoga

Kurs-Nr. Z-G664 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Di., 30.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G665 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 6 x ab Di., 11.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G667 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Di., 13.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 32,00 €





Stuhl-Yoga

Kurs-Nr. L-G311 Lauingen

Yoga mit dem Stuhl –

**GELASSEN BLEIBEN IN ZEITEN
GROSSER VERÄNDERUNGEN**

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 10 x ab Do., 09.10.2025, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG,
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

Gelassenheit ist ein Zustand, den man nicht „machen“ kann. Mit Körper- und Atemübungen fördert die in diesem Kurs vermittelte Yogapraxis die Fähigkeit zur Entspannung mit gleichzeitiger Klarheit im Geist. Die Körperübungen helfen Ihnen, wieder ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln, welches im stressigen Alltag oft verloren gegangen ist. Atemübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und die Achtsamkeit dem eigenen Körper und den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber. Geübt wird mit dem Stuhl als Hilfsmittel im Sitzen und Stehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Yoga Workshops/ Sessions

Kurs-Nr. L-G301 Lauingen

Kiefer-Yoga

Leitung: Ulrike Wagner, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor
Wann: Di., 02.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG,
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, Zähneknirschen, Zahnschmerzen, Tinnitus, Ohrge-

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

Zur Info für alle Teilnehmer*innen, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben: der Kurs Kiefer-Yoga basiert auf einer anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs „R.E.S.E.T. - Basis Kiefergelenkentspannung“.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen

Herzkraft - Nähre dich selbst - Dein Yoganachmittag

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Sa., 18.10.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 36,00 €

Möchtest du dir ausgiebig Zeit für achtsame Selbstfürsorge nehmen? Ist dir Entschleunigung wichtig? Bist du offen für Selbstreflexion? Möchtest du Strategien finden den Herausforderungen des Alltags besser standzuhalten? Dann ist dieser Yoganachmittag genau das richtige für dich. Denn mit innerer Stärke und Widerstandskraft, kannst du mit mehr Gelassenheit und Kraft deinen Alltag meistern. Wenn du das Gefühl hast, dass alles aus den Fugen gerät, nutze diesen Workshop, um wieder zu dir selbst zu finden. Dich erwartet eine sanfte erdende Yogaeinheit um Ruhe und Stabilität zu finden. Im Gruppencoaching bekommst du Zeit deine innere Stimme zu reflektieren und zu verändern. Erkenne deine inneren Stärken und Schwächen und identifiziere so deine persönlichen Ziele.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibsachen.

Kurs-Nr. W-G525 Wittislingen

Restoratives Yoga mit ätherischen Ölen und Reiki

Leitung: Verena Besold
Wann: 1 x ab So., 09.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 20,00 €

Lass dich, unterstützt durch verschiedene ätherische Öle, durch eine Yogastunde führen für vollständige Erholung. Die Mischung aus Yoga und dem Duft der Öle hilft dir deine Batterien aufzuladen und Stress abzubauen. Die Reiki Energie unterstützt dich zusätzlich bei deiner Regeneration und hilft deinem Geist zur Ruhe zu finden. Dein Nervensystem kann somit komplett auf „Ausruhen und Kraft tanken“ umschalten. Am Anfang erfährst du alles über die Wirkung der reinen äthe-

rischen Öle und auch wie sie dich noch besser unterstützen können, um vollständig entspannen zu können. Um mit minimalster Anstrengung die Yogastellungen lange halten zu können, wirst du mit Kissen und Blöcken unterstützt. Dadurch hat dein Körper Zeit sich vollkommen sanft und schonend in der Stellung zu entspannen. Anfänger/innen sind, ebenso wie fortgeschrittene Yogis, herzlich willkommen. Diese Yogastunde ist auch mit körperlichen Einschränkungen nach vorheriger Absprache möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen (falls vorhanden).

QI GONG

Die Mitte finden - Mit Qi Gong durch Herbst und Winter

TEILNEHMER MIT UND OHNE VORKENNTNISSE

Kurs-Nr. Z-G677 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 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., 30.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Qi Gong verhilft auch im Herbst und Winter zu verbessertem körperlichen und seelischen Gleichgewicht. Die sanften Übungen 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, unsere Lebenskraft. In diesem Sinne können Fortgeschrittene wie auch Anfänger gemeinsam lernen. Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen im Wechsel mit eher meditativen steigern das Wohlbefinden, der ganze Körper wird geschmeidiger und die Abwehrkräfte 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
Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 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,
Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)
Gebühr: 55,00 €

QiGong 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

FORTGESCHRITTENE

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

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, unsere Abwehrkräfte werden unterstützt. Freieres Durchatmen verhilft zu mehr Klarheit und Gelassenheit, Übungen für die Milz stärken unsere Erdung und bringen uns in Balance. Teilnahmevoraussetzung sind Vorkenntnisse aus mindesten einem Kurs.

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



Rückenwind: Qi Gong für Rücken und Gelenke

Kurs-Nr. W-G500 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 9 x ab Mi., 01.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 57,00 €



Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutnà, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 9 x ab Mi., 01.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 57,00 €

Immer in Eile? Rückenschmerzen ohne Ende? Morgens gerädert, mittags Kopfweh, abends platt? Hier das etwas andere Programm für Ihr Wohlbefinden – Qi Gong „für die Himmels säule“, um die alltäglichen Verspannungen hinter sich zu lassen. Durch ausgewählte Übungen entspannen Sie Körper und Geist, kurbeln Ihr Immunsystem an und vertiefen die Atmung. Ganz ohne ein Super-Workout kehren Sie so dem Schmerz den Rücken und kommen zur Ruhe. Dann kann Ihre Energie wieder ungehindert fließen. Allmählich werden Sie beweglicher und vitaler dank besserer Körperausrichtung. Zudem verabschieden sich mit der Zeit manche Wehwehchen (Infektanfälligkeit oder Schlaflosigkeit). Vor allem aber füllen Sie Ihre Kraftreserven auf, die das heutige Leben so strapaziert. Der Kurs eignet sich für alle, die sich Gutes tun wollen: Anfänger oder Geübte, selbst Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe.

Qi Gong

Kurs-Nr. G-G137 Gundelfingen

Leitung: Birgit Holzwarth, QiGong-Trainerin
Wann: 11 x ab Do., 02.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 72,00 €

Kurs-Nr. G-G138 Gundelfingen

Leitung: Birgit Holzwarth, QiGong-Trainerin
Wann: 6 x ab Do., 08.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 39,00 €

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie – das ist das Ziel von Qi Gong. Die Körperhaltung verbessert sich, Stress wird abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Anfänger geeignet.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Inhalte zum Stressabbau und positiver Körperwahrnehmung. Dies führt zu einer nachhaltigen Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Meditation

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 13 x ab Do., 18.09.2025, 18:40 - 20:10 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum, Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 116,00 €

Meditation hat nichts mit Fantasiereisen, Stressabbau, Lotussitz oder Räucherstäbchen zu tun. Es geht um das Erforschen deines Bewusstseins und dessen Ausdehnung in und außerhalb von Raum und Zeit. Es ist eine Reise, welche dich zu der verborgenen Quelle in dir führen wird, auf dass du den Zugang zur leuchtenden Stille und sprudelnder Kraft in dir bekommst. Diese Kräfte werden dich zum Formlosen tragen. Das Tor dorthin ist dein Körper, der Schlüssel ist der Atem. Wir benutzen weiterhin verschiedene meditative Techniken (wie z. B. Yoga Nidra), vertiefen diese und lernen neue hinzu.

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

Kurs-Nr. Z-G686 Zusamtal

Meditation im Alltag

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer
Wann: 9 x ab Do., 25.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Ehemaliges Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 12, Seminarraum im 1. OG
Gebühr: 82,00 €

Regelmäßige Meditation bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Stress wird nachweislich reduziert, der Cortisolspiegel sinkt und die Aktivität im präfrontalen Kortex wird erhöht. Dies führt zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit im hektischen Alltag. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich deutlich, Aufgaben lassen sich fokussierter erledigen und man lässt sich weniger leicht ablenken. Die Praxis hilft, negative Gedankenspiralen zu durchbrechen und fördert einen ausgeglicheneren Umgang mit Gefühlen. Körperlich profitiert man durch stabileren Blutdruck, besseren Schlaf und ein gestärktes Immunsystem. Nicht zuletzt fördert Meditation das Selbstbewusstsein und die Selbsterkenntnis. Man lernt, sich selbst besser zu verstehen und entwickelt mehr Mitgefühl – sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Wir brauchen keine große Erfahrung, um zu meditieren. Wir brauchen nur die Bereitschaft, uns auf die Begegnung mit der Stille einzulassen.

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Meditationskissen, bequeme Kleidung, optional Papier und Stift.



Kurs-Nr. Z-G685 Zusamtal**Meditation und Entspannung**

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV), Meditationskurs-Lehrerin
Wann: 6 x ab Mi., 15.10.2025, 19:45 - 21:00 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 gelassener 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 in den Ferien und am Buß- und Betttag statt.

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

Kurs-Nr. L-G318 Lauingen**Yoga-Meditation – Mit Meditation das Jahr beginnen****FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 4 x ab Mi., 07.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

Körper und Atemübungen dienen im Yoga von Beginn an als körperliche und geistige Vorbereitung für den inneren Weg zu Konzentration und Meditation. Was ist aber Meditation und was nutzt sie? Und wie schaffen wir den Übergang zur eigentlichen Meditationsübung? Der Kurs dient als Einführung in die Yoga-Meditation. In diesem Kurs erlernen Sie, wie sie Meditation üben können. Mit leichten Körperübungen und Atemtechniken, die zur Entspannung und zu einem klaren Geist führen, bereiten wir die Meditationsübung vor. Sie lernen traditionelle Meditationsmethoden kennen, die wir in der Übung anwenden. Für Teilnehmer, denen das Sitzen auf dem Boden schwerfällt, stehen auch Stühle zur Verfügung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzblock bzw. -kissen.

**Klangmeditation****Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen**

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 22.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G113 Gundelfingen

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 12.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G114 Gundelfingen

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 03.12.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Mit Klang können wir Türen öffnen, Nada Brahma, die Welt ist Klang.

Auf nonverbaler Ebene sorgt Klang auf spielerischer und fantasievoller Weise für innere Ruhe. Er speichert Kraft für eigene Ressourcen und hilft den Fokus neu zu gestalten.

Durch den Klang können wir uns mit dem Ursprung, mit uns selbst verbinden und unser Bewusstsein erweitern. Diese Stunde ist für alle, die etwas für sich selbst etwas Gutes machen wollen. Wir werden es uns im Liegen oder Sitzen bequem machen und den Klängen lauschen. Nach einer Stunde Meditation nehmen wir uns noch ausreichend Zeit, um das Erlebte zu besprechen und Erfahrungen auszutauschen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Klangmeditation mit Kakaozeremonie**Kurs-Nr. G-G115 Gundelfingen**

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 01.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G116 Gundelfingen

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 26.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Seit Jahrtausenden verwenden die alten Kulturen Kakao als Zeremonie und nutzten dazu spirituellen Rituale. Der Kakao-Spirit spricht mit dir durch dein Herz und deinen Gefühlen. Er lädt dich ein in Verbindung zu treten, mit dir selbst, mit an-



deren und der Natur. Die Kakaozeremonie ist begleitet von Sinnlichkeit, Kreativität und Magie. Wir treffen hierzu in einem geschützten, energetisch klaren und respektvollen Raum zusammen. Jede Zeremonie wird individuell gestaltet, Meditation, Tanz, Gesang, Klängen & Bewegung können ein Teil davon sein. Was immer dabei sein wird, ist Mama Kakao.

Kakao enthält Tyramin, das mit MAO-Hemmer, zu Wechselwirkungen führen kann, auch bei Herzproblemen oder niedrigen Blutdruck (Theobromin) bitten wir um Kontaktaufnahme. Teilnahme nicht ausgeschlossen, benötigt aber eine andere Kakaodosis.

Für die Kakaozeremonie ist ein Unkostenbeitrag von 8,00 € im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen

Anti-Stress Räuchermeditation

Leitung: Marion Dingel

Wann: Mo., 06.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, sich auf verschiedene Weisen im Alltag zu entspannen. Heutzutage weiß man, welchen positiven Einfluss Düfte und Musik auf unser Gehirn haben. Früher wusste man davon nichts und trotzdem hat sich über Jahrtausende in allen Kulturkreisen eine Räucher- und Musiktradition entwickelt, weil die Menschen die Wirkung intuitiv spürten. Nutzen wir das alte Wissen und übertragen es in die moderne Zeit.

Wir räuchern oder nutzen Düfte und entspannen zu Musik. Wir lernen eine einfache und zugleich effektive Methode auch ohne Tropfen und Tabletten zur Ruhe zu kommen und dem Körper die Erholung zu ermöglichen, die er unbedingt braucht. Die Materialkosten von 2,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Schreibzeug, Feuerzeug, Dessertteller, 2,00 € Materialkosten.

Wir machen deinen Schreibtisch

bunter

Handschrift
J.B. ROCH

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

Kurs-Nr. Z-G689 Zusamtal

Rau(h)nächte: Zeit außerhalb der Zeit

Leitung: Silvia Fischer-Miksch, Fachausbildung rituelles Räuchern und systemische Homöopathie

Wann: 4 Termine: Mi., 10.12.2025, Mo., 29.12.2025, Sa., 03.01.2026, jeweils von 19:30-22:00 Uhr und Mo., 05.01.2026, 16:00-17:30 Uhr: Krippenbesuch in der Schlosskapelle in Hohenreichen

Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried

Gebühr: 40,00 €

Kursbeschreibung siehe bitte Seite 77.

Entspannungskurse

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin

Wann: 8 x ab Di., 07.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG

Gebühr: 65,00 €

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie angespannt und unruhig? Fehlt Ihnen Bewegung? Dann wird Ihnen ZENbo® Balance guttun.

ZENbo® Balance ist ein Entspannungsprogramm, für Körper und Geist. Eingebettet in meditative und entspannende Übungen werden im Hauptteil sanfte Bewegungen und Balancehaltungen ausgeführt, die an Yoga und Qi Gong angelehnt sind. Im Vordergrund steht immer die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Körperhaltung, kann das Programm auch zu mehr Ruhe führen. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über Stressabbau und positive Körperwahrnehmung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Meditationskissen.

R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenks- entspannung

ENTSPANNTER KIEFER - ENTSPANNTER KÖRPER

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Ulrike Wagner, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor

Wann: Di., 30.09.2025, 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, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor

Wann: Do., 23.10.2025, 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. Zahnsparren, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Reset wird durch verschiedene Positionen und Bewegungen mit den Fingern im Gesicht stimuliert, damit ein neuer Informationsaustausch im ganzen Kiefer und Körper stattfindet. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.

Entspannter Kiefer-Körper mit Tapes

MEHR GELÖSTHEIT FÜR IHREN KÖRPER

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor

Wann: Di., 07.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen

Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor

Wann: Do., 13.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG

Gebühr: 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kleben Sie sich Ihre Symptome und den Stress einfach weg. Die bunten Klebebänder sind heute nicht mehr wegzudenken. Tapes können mehr, als nur körperliche Beschwerden auflösen; auch bei emotionalen Belastungen zeigt sich eine faszinierende Wirkung. Sie unterstützen die Muskulatur besonders im Kiefergelenksbereich, wo jegliche Verhaltensmuster und Verspannungen sich festsetzen. Sie lernen, wie wir durch die Anwendung die Symptome lockern und entspannen, die durch das Ungleichgewicht des Kiefergelenks entstehen. Die Themen sind: Anatomie in Kurzform, Tapes und die Bedeutung der Farben, Tapes zuschneiden und anlegen, Einsatzbereich wie z.B. Zähneknirschen, verspannte Muskulatur, Migräne, Tinnitus, Schnarchen, Nackenbeschwerden. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, bequeme weite Kleidung.

Achtsamkeitskurse

Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal

Resilienz gewinnen

VERTRAUEN STÄRKEN DURCH AKTIVIERUNG INNERER WERTE

Leitung: Dr. Elias Stangl, Pastoralpsychologe, Mentor für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung

Wann: 3 x ab Di., 11.11.2025, 09:30 - 11:00 Uhr

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

Gebühr: 30,00 €

Wer achtsam auf seine eigenen Stärken blickt, kann Resilienz gewinnen. Resilienz ist zwar inzwischen ein viel strapazierter Begriff und manchmal unbegreifbar und in gewisser Weise auch kaum herstellbar... aber doch kann jeder Mensch etwas tun, das ihm hilft. Etwa mehr in einen Einklang mit sich selbst zu kommen und auch seine Werte zu ergründen und zu leben. Im dreiteiligen Kurs werden Inhalte aus der Logotherapie (Sinntherapie) vorgestellt, die zu einem Perspektivwechsel helfen können und auch im Alltag unterstützen. Im Kurs besteht das Angebot, Achtsamkeitsübungen mit zu machen und sich auszutauschen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen inkl. Stifte in drei Farben und Block.



Kurs-Nr. L-G308 Lauingen

Take away – nimm mit, was dir gut tut

Leitung: Carola Sporer-Stredak, Erlebnispädagogin, staatlich anerkannte Erzieherin mit Montessori Diplom

Wann: Sa., 25.10.2025, 09:00 - 11:00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Parkplatz Staustufe Lauingen-Faimingen

Gebühr: 15,00 €

Unser Weg führt uns zu Fuß auf die Brenzspitz, ein Fleckchen Erde in mitten zweier Flüsse. Auf unserem Pfad finden wir Zeit. Zeit für mich, Zeit in der Natur, Zeit für Gespräche und Gedanken, für die im Alltag nur wenig Platz ist. Jeder für sich und doch nicht alleine. Diese Zeit, die wir uns nehmen, um zu entschleunigen wird methodisch an - und begleitet. Bitte kleiden Sie sich wetterfest.

Creative Feminin Circle

Kurs-Nr. Z-G694 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: Sa., 25.10.2025, 12:00 - 18:00 Uhr

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

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G695 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: Sa., 29.11.2025, 12:00 - 18:00 Uhr

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

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G697 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: Sa., 20.12.2025, 12:00 - 18:00 Uhr

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

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G698 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: Sa., 31.01.2026, 12:00 - 18:00 Uhr

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

Gebühr: 50,00 €

Tauche ein in die Welt von Kreativität, Achtsamkeit und Weiblichkeit! In diesem besonderen Kurs verbinden wir Yoga, Meditation und Malen zu einer einzigartigen Erfahrung. Durch sanfte Yoga-Flows und geführte Meditation findest du innere Ruhe und Inspiration, die du anschließend beim frei-

en Malen in kreative Ausdrucksformen verwandelst. Genieße diese Reise zu dir Selbst und erleben die Kraft der Gemeinschaft in einem Raum voller Kreativität und Weiblichkeit!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken, 15,00 € Materialgeld, gute Laune :-)

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin

Wann: 8 x ab Di., 07.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG

Gebühr: 65,00 €

Beschreibung siehe S. 90.

Kurs-Nr. Z-G693 Zusamtal

Atmung als Kraftquelle: Immunsystem stärken für den Herbst

Leitung: Kerstin Hiemer, Atemberaterin

Wann: Do., 13.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

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

Gebühr: 15,00 €

Die Atmung ist weit mehr als nur ein automatischer Vorgang - sie ist eine wertvolle Kraftquelle für Gesundheit, Wohlbefinden und ein starkes Immunsystem. Gerade in der kühlen Jahreszeit kann bewusstes Atmen dabei helfen, die Abwehrkräfte zu stärken, Stress abzubauen und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Atemwahrnehmung und einfache Atemübungen gezielt eingesetzt werden können, um das Immunsystem auf natürliche Weise zu unterstützen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Nasenatmung, die nicht nur filtert und schützt, sondern auch den Organismus mit warmer, angefeuchteter Luft versorgt. Zudem werden alltags-

taugliche Techniken vermittelt, falls die Nase einmal verstopft ist. Für alle, die auf natürliche Weise ihr Immunsystem stärken und bewusster atmen möchten. 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. Z-G629 Zusamtal

Jin Shin Jyutsu-Klangströmen: Ihre tägliche Energiedusche

Leitung: Silvia Fischer-Miksch, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Wann: 4 x ab Mi., 07.01.2026, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 50,00 €

Kursbeschreibung siehe bitte Seite 79.

Sanftes Bewegungstraining

Faszien- und Mobility-Training am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G702 Zusamtal

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 8 x ab Fr., 10.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G703 Zusamtal

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 6 x ab Fr., 09.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 63,00 €

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. W-G529 Wittislingen

Move & Relax

Leitung: Bruno Molinari
Wann: 4 x ab Di., 25.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 45,00 €

Du liebst Bewegung, aber sehnst dich auch nach echter Entspannung? In diesem Workshop werden gezielte Körperübungen mit tiefen Momenten der Ruhe verbunden – unterstützt durch die kraftvolle Wirkung von Klangschalen und Gongs. Erlebe, wie sich Anspannung und Loslassen in perfekter Harmonie begegnen. Die sanften Vibrationen der Klänge fördern die Regeneration, lösen Blockaden und bringen Körper und Geist in Einklang. Ideal zur Ergänzung deiner Gymnastik- und Sportaktivitäten – für mehr Achtsamkeit, innere Ruhe und neue Energie. Lust auf eine kleine Auszeit mit großer Wirkung? Dann sei dabei!

Bitte mitbringen: Isomatte, zwei Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hausschuhe, Getränk

Massagekurse

Kurs-Nr. Z-G709 Zusamtal

Wellness entdecken: Hand- und Fußreflexmassage

Leitung: Kerstin Hiemer, Gesundheitsberaterin
Wann: Do., 23.10.2025, 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 unser Kurs für Hand- und Fußreflexzonenmassage. Tauchen Sie ein in die Welt der Reflexzonen und erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen, Durchblutung und Wohlbefinden steigern können. Dieser Kurs führt Sie durch die Grundlagen der Reflexmassage und vermittelt Ihnen praktische Techniken, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können. Entdecken Sie die Kraft der Massage von Händen und Füßen und erwerben Sie Fähigkeiten, die für Ihre Gesundheit von großem Wert sind. Erleben Sie, wie Entspannung und Wellness zum Greifen nah sind. Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Socken, Decke, Wasser und Schreibzeug. Wenn möglich, vor dem Kurs bitte Füße waschen.



BEWEGUNG UND FITNESS

Zumba

Zumba

Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 12 x ab Mi., 17.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 62,00 €

Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 6 x ab Mi., 07.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 30,00 €

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.

Kurs-Nr. L-G333 Lauingen

Zumba®

Leitung: Hassan Sharara, Zumba®-Instructor
Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Fitness Point Lauingen, Max-Eyth-Str. 12
Gebühr: 55,00 €

Heiße Rhythmen, lächelnde Gesichter und jede Menge Tanzspaß – das ist Zumba® mit Hassan! Perfekt für alle und jede/n! Dieser Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Egal ob Sie Kalorien verbrennen, Ihre Koordination verbessern oder einfach nur tanzen möchten – hier finden Sie Ihr perfektes Tanzabenteuer. Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie die Kraft des Tanzens. Zumba® ist DAS Workout für Sie. Es kombiniert Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität. Es fühlt sich an wie eine Party, aber ist ein effektives Trainingsworkout! Lassen Sie sich mitreißen von so viel Motivation und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Handtuch.

Kurs-Nr. Z-G718 Zusalmtal

Zumba®

Leitung: Brigitte Ausperger, Zumba®-Instructor
Wann: 5 x ab Do., 23.10.2025, 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 lateinamerikanischer und internationaler Musik. Zumba®-Fitness kombiniert Tanzelemente mit Kardio- 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.

Zumba®

Kurs-Nr. Z-G719 Zusalmtal

Leitung: Monika Röck, Zumba®-Trainerin
Wann: 4 x ab Mo., 06.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. Z-G720 Zusalmtal

Leitung: Monika Röck, Zumba®-Trainerin
Wann: 6 x ab Mo., 10.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 40,00 €

Herbstblues, Weihnachtsstress? Hier machen wir was dagegen! Kommt gerne zum Zumba®-Kurs! Wir lassen unsere Termine und Sorgen mal für eine Stunde draußen. Wenn ihr Spaß an der Bewegung habt, dann seid ihr hier genau richtig. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme (Sport-) Kleidung, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G721 Zusalmtal

Fitmix:

Latin Dance Workout 50+ Extra

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkursleiterin
Wann: 6 x ab Do., 23.10.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 36,00 €

Wer rastet, der rostet! Dieser Kurs richtet sich an alle ab 50 Jahren, die sich bewegen und Spaß haben wollen. Zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen heißt es nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Wir lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, erarbeiten verschiedene Choreographien, verbessern

dabei unsere Ausdauer, bringen unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und straffen unseren Körper. 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. Der Kurs findet auch in den Allerheiligen-Ferien statt.
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe/Gymnastikschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.



Fitmix: das effektive Tanz-Fitness-Training, das die Pfunde nur so purzeln lässt

Kurs-Nr. Z-G725 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Di., 30.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G726 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Di., 11.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Spielerisch und mitreißend werden Elemente aus den Bereichen Latin Dance, Country und HipHop erlernt. Komm' vorbei, mach dich fit und gib' dem Winterblues keine Chance!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk

DanceFit - Vormittagskurs

VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE

Kurs-Nr. L-G335 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger
Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. L-G336 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger
Wann: 5 x ab Di., 13.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 34,00 €

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.

Pilates

Pilates - Kurs (Winter)

Kurs-Nr. W-G506 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 12 x ab Mo., 22.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 12 x ab Mo., 22.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 45,00 €

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 individu-



ell 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 Kurs (Frühjahr)

Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 5 x ab Mo., 12.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 19,00 €

Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 5 x ab Mo., 12.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 19,00 €

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-G722 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. Z-G723 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 5 x ab Mo., 12.01.2026, 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: 8 x ab Fr., 10.10.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr. L-G332 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilates-Trainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 8 x ab Fr., 10.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 52,00 €

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

Kurs-Nr. Z-G729 Zusamtal

Bodyworkout: Bauch, Beine, Po und Rücken

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 9 x ab Mi., 01.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 55,00 €

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 entfällt am 22.10., 29.10. und am 05.11. Am Buß- und Betttag findet der Kurs statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Ganzkörper Workouts

Kurs-Nr. Z-G746 Zusamtal

Piloxing® SSP

Leitung: Brigitte Ausperger, Piloxing®-Trainerin
Wann: 5 x ab Do., 23.10.2025, 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.

Kurs-Nr. Z-G747 Zusamtal

Strong Nation®

Leitung: Brigitte Ausperger, Strong Nation®-Instructor
Wann: 5 x ab Mo., 27.10.2025, 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. G-G143 Gundelfingen

Thai Fit Einsteigerkurs

Leitung: Mathias Ott, Trainer MTBD
Wann: 4 x ab Mi., 08.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Old Factory Gym Gundelfingen
 An der Weberei 1
Gebühr: 25,00 €

Kursbeschreibung siehe S. 98.

Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen

Bodyforming

Leitung: Nicola Weber, Sportstudentin
Wann: 10 x ab Mi., 01.10.2025, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 65,00 €

„Du willst nen Body? Dann musst du pushen!“ Ganz nach diesem Motto gehen wir in unserem Bodyformingkurs vor. Du wirst schwitzen, du wirst Muskelkater haben und du wirst mich manchmal auch verfluchen. Aber das Gefühl danach und insbesondere nach einigen Wochen Training, wird sich lohnen. Wir machen Übungen für den ganzen Körper und arbeiten nur mit unserem eigenen Körpergewicht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Sportmatte, Handtuch.





Rücken - und Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. G-G130 Gundelfingen

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Stefanie Kling, Rückenschultrainerin DTB
Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
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.

Kurs-Nr. Z-G760 Zusamtal

Starker Rücken - starker Körper

CARDIO- UND FUNCTIONALTRAINING FÜR SIE UND IHN

Leitung: Petra Glosauer
Wann: 6 x ab Mi., 08.10.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 48,00 €

Sind Sie bereit, Ihrem Rücken etwas Gutes zu tun und gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern? Unser Kurs „Starker Rücken, starker Körper“ ist speziell für Männer und Frauen konzipiert, die aktiv an ihrer Rückengesundheit arbeiten möchten - egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Wir trainieren mit und ohne Hanteln und beenden den Kurs mit Dehnübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk

Rückenfit von Kopf bis Fuß am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G756 Zusamtal

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Mi., 08.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €. Der Kurs findet am Buß- und Betttag statt.

Kurs-Nr. Z-G757 Zusamtal

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 12 x ab Mi., 07.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 72,00 €

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 die Rückenmuskulatur 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.

Rückenfit von Kopf bis Fuß

Kurs-Nr. Z-G758 Zusamtal

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 10 x ab Mi., 08.10.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. Z-G759 Zusamtal

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 12 x ab Mi., 07.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 85,00 €

Unterstützung der Beweglichkeit unsere Muskeln. Durch einseitige Belastung, egal ob im Büro oder bei körperlicher Arbeit, ob jung oder alt, entstehen Rückenschmerzen. Wir bauen die Rückenmuskulatur 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.

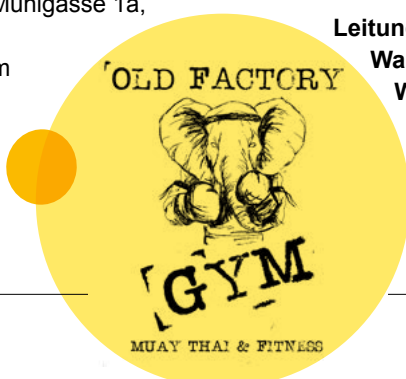
Altkampf und Selbstverteidigung

Kurs-Nr. G-G143 Gundelfingen

Thai Fit Einsteigerkurs

Leitung: Mathias Ott, Trainer MTBD
Wann: 4 x ab Mi., 08.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Old Factory Gym Gundelfingen
An der Weberei 1
Gebühr: 25,00 €

Thai Fit ist eine Kombination aus Fitnesstraining und Thaiboxen, jedoch ohne Körperkon-



takt. Bei diesem Workout trainieren wir den ganzen Körper, auch am Boxsack und den Pratzen. Die Übungen finden mit Fäusten, Ellbogen, Knien und Füßen statt. Alter und Fitnesslevel spielen keine Rolle, aber auf die Lust zum Auspowern kommt es an.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, keine Schuhe nötig, da barfuß trainiert wird

Kurs-Nr. G-G142 Gundelfingen

Taekwondo und Allkampf

FÜR JUGENDLICHE AB 15 UND ERWACHSENE

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 09.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo und Allkampf“, werden sich viele fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert: Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen.

Taekwondo und Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. 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. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. Z-G766 Zusamtal

Allkampf für Jugendliche und Erwachsene

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 4. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 10.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Liebe Sportler, liebe vhs-Begeisterte,

„Was ist eigentlich Allkampf“, werdet ihr euch vielleicht fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert. Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen. Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert Euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Eine Kampfkunst die das Leben positiv verändert. 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, im Be-

ruf eine schwere Arbeit zu schreiben oder erfolgreich zu sein. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen. Durch eine Vielzahl von Diagonalen Bewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, dies ist wiederum gut euer Wohlbefinden und Beruf und bringt zugleich Zufriedenheit für den ganzen Körper. Der Kurs ist für alle Interessierten ab 14 Jahre geeignet. Das Motto: Mit Spaß, Taekwondo und Allkampf in der VHS, fit in die nächste Runde. Ich freue mich, dass Ihr den Mut habt, das erste Training zu besuchen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

Kurs-Nr. Z-G768 Zusamtal

Selbstverteidigung für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Sa., 18.10.2025, 15:30 - 17:00 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.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G767 Zusamtal

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Mi., 22.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 17,00 €

Frauen und Mädchen fühlen sich in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.



LESH.

INGENIEURBÜRO

Gemeinsam **Lösungen schaffen.**

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

Wassersport



Aqua Fit

Kurs-Nr. L-G390 Lauingen

Leitung: CELLO'S SPORT & STYLE
Wann: 8 x ab Do., 09.10.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo: Regens Wagner Schwimmbad, Dillingen
 Prälat-Hummel-Straße 4
Gebühr: 77,00 €

Kurs-Nr. L-G391 Lauingen

Leitung: CELLO'S SPORT & STYLE
Wann: 8 x ab Do., 09.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Regens Wagner Schwimmbad, Dillingen
 Prälat-Hummel-Straße 4
Gebühr: 77,00 €

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimnudeln, Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.

Bitte finden Sie sich 15 Minuten vor Kursbeginn (zum Umziehen) ein, damit Ihr Kurs pünktlich starten kann.

smovey

Kurs-Nr. L-G339 Lauingen

Smovey im Sitzen

**BESONDERS FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT
EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT**

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin
Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 64,00 €

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: 10,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Kurs-Nr. L-G338 Lauingen

smovey - LIGHTWORKOUT

EIN INDOOR - BEWEGUNGSKURS FÜR ALLE

Leitung: Bettina Hübner, Susanne Lutmayr,
Zertifizierte smovey Mastertrainerinnen
Wann: 5 x ab Do., 16.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 32,00 €

Smovey bedeutet „swing, move and smile“ ... und genau in diesem Sinne möchten wir Dich zu einem wirbelsäulengerechten Indoor-Bewegungstraining motivieren. Das Smoveytraining 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 60 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.

Reiten

Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen

Reitkurs für erwachsene Pferdefreunde

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Mo., 29.09.2025, 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.



Kurse in Kooperation mit Womens hub Gundelfingen



Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wo: Womens hub Gundelfingen,
Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 70,00 € je Kurs
Veranstalter: womens hub Gundelfingen
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.
Info: Alle Kurse finden auch während der Ferien statt, keine Kurse an Feiertagen.

Bauch-Beine-Po Zirkel

Kurs-Nr. G-X158 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr

Kurs-Nr. G-X159 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Mo., 29.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Dich erwarten verschiedene Stationen mit abwechslungsreichen Übungen für Bauch-Bein-Po + Ausdauer - functional fitness bodyweight, mit Gewicht, Bändern, ... es wird auf jeden Fall nicht langweilig!

Ganzkörper Training

Kurs-Nr. G-X160 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Mi., 01.10.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr. G-X161 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 08:00 - 09:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X162 Gundelfingen – Kurs III

Wann: 10 x ab Sa., 04.10.2025, 07:45 - 08:45 Uhr



Ganzkörper-Training - für jedes Fitnesslevel geeignet - Übungen mit Equipment (Kurzhandeln, Stepper, Kettlebell, TRX) und/oder dem eigenen Körpergewicht.

Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-X163 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr. G-X164 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X165 Gundelfingen – Kurs III

Wann: 10 x ab Sa., 04.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr

Krafttraining macht in jedem Alter Sinn. Also fang auch du jetzt damit an; falls du schon angefangen hast, bleib dran. Mit Kurzhanteln, Langhanteln, Kettlebells und ganz viel Spaß wird jede Stunde abwechslungsreich.

Hybrid-Training

Kurs-Nr. G-X166 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 17:00 - 17:45 Uhr

Hybrid-Training verbindet Kraft- und Ausdauertraining - in der Kursstunde kannst du deine Ausdauerleistung steigern und trotzdem an deiner Kraft arbeiten.

Functional Step

Kurs-Nr. G-X167 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Fr., 10.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr

Erlebe die perfekte Kombination aus Ausdauer, Koordination und Kraft mit unserem Functional Step- Kurs. In dieser dynamischen Trainingseinheit stärken wir dein Herz-Kreislauf-System, kräftigen die Muskulatur und verbessern deine Beweglichkeit. Dieser Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel,

**Anmeldung
direkt bei
womens hub unter
info@womenshub-sports.de**

von Einsteigern bis zu Fortgeschrittenen. Egal, ob du deine Ausdauer steigern, Fett verbrennen oder einfach nur Spaß an einem abwechslungsreichen Training haben möchtest - hier bist du genau richtig!

Strong & Flexible

Kurs-Nr. G-X168 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Di., 30.09.2025, 18:45 - 19:45 Uhr

Kurs-Nr. G-X169 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr

Kurs-Nr. G-X170 Gundelfingen – Kurs III

Wann: 10 x ab So., 05.10.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

Sich stark UND beweglich fühlen? Geht! In dieser Kurseinheit 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.

Full Body Power

Kurs-Nr. G-X171 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Fr., 10.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Ganzkörper-Training mit eigenem Körpergewicht oder/und Widerstandsbändern.

Funktionale Kraft

Kurs-Nr. G-X172 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Mi., 01.10.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

Dieser Kurs ist für all diejenigen, die leistungsfähiger im Alltag sein wollen. Der Fokus liegt hier nicht nur auf der Kräftigung des ganzen Körpers, sondern auch auf der Prävention vor Verletzungen und Verspannungen. Durch verschiedene Übungsvariationen kommen dabei sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten.

Fit Ü-60

Kurs-Nr. G-X173 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 09:15 - 10:15 Uhr

Durch eine Kombination aus Krafttraining und Bodyweight-Übungen machst du dich fit für den Alltag und schützt deine Knochen- und Muskelmasse vor dem Abbau.

Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen

Kneipp
VEREIN
Gundelfingen e.V.

Kurs-Nr. G-X174 Gundelfingen

Funktionelle Gymnastik

Leitung: Jutta Blatter
Wann: fortlaufend 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

Auf die Hocker, fertig, los! Gymnastik im Sitzen und Stehen

Leitung: Miriam Kling
Wann: fortlaufend 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-X178 Gundelfingen

Nordic Walking

Leitung: Hildegunde Risse-Scherm
Wann: mittwochs, 17:30 Uhr (bis September)
mittwochs, 14:30 Uhr (ab Oktober)
Wo: Treffpunkt Nordic Walking Starttafel Parcours
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X179 Gundelfingen

Wanderungen und Radtouren

Leitung: Kneipp-Verein Gundelfingen
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 **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.

Bodyfine

Kurs-Nr. L-G370 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 06.10.2025, 17:15 - 18:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G383 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 06.10.2025, 09:30 - 10:30 Uhr

Bodyfine ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsggeräte. 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

Kurs-Nr. L-G371 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 06.10.2025, 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.

TRX Medical-Mobility-Faszien

Kurs-Nr. L-G372 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 07.10.2025, 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-G373 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 07.10.2025, 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.

BBPo Quick&Dirty

Kurs-Nr. L-G374 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 07.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G380 Lauingen

Wann: 8 x ab Sa., 11.10.2025, 10:30 - 11:30 Uhr

BBPo kombiniert mit Ausdauer auf Zeitbasis. Einfache Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Diese werden sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr individuelles Bewegungsmuster und Ihre gesamte Haltung auswirken.

BBPo

Kurs-Nr. L-G379 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 06.10.2025, 17:45 - 18:45 Uhr

BBP ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsggeräte. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Zusätzlich werden ein bis zwei Muskelgruppen trainiert. Zusätzliche Rückenübungen werden integriert und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

BBPo und Mobility

Kurs-Nr. L-G377 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 09.10.2025, 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.



Life Fitness Kraftzirkel

Kurs-Nr. L-G375 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 08.10.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Kurs-Nr. L-G382 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 12.10.2025, 09:45 - 10:45 Uhr

Der Life Fitness Kraftzirkel stärkt Kraft, Ausdauer und Haltung – effektiv und einfach. Auch für Anfänger geeignet.

Gesundheitheits-Fit Zirkel: Indoor Cycling - TRX - Mobility

Kurs-Nr. L-G376 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 08.10.2025, 18:45 - 19:45 Uhr

Kombination aus Indoor Cycling (20 min), TRX Training (20 min) und Mobility (20 min). Es wird alles angesteuert: Ausdauer, Herzkreislauf-Training, Krafttraining sowie Beweglichkeitstraining. Das Training in der Gruppe motiviert, spornt an und macht Spaß!

Jumping Fit

Kurs-Nr. L-G378 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 09.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Das Springen auf dem Trampolin ist ein ganzheitliches Training bei welchem mit Spaß die Ausdauer verbessert und die Muskulatur gestärkt wird. Dabei wird der Gleichgewichtssinn ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Mehr als 400 Muskeln werden gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic, aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt.

Kurs-Nr. L-G385 Lauingen

Fitness Mix zum Ausprobieren

Wann: 8 x ab Mi., 08.10.2025 (Kurse und Kurstage frei wählbar)

8 Stunden voller Möglichkeiten: Du kannst 8 Kurse - frei nach deiner Wahl - bei Cellos besuchen und dich ganz nach deinen Wünschen flexibel durch das Kursprogramm testen. Das aktuelle Kursprogramm findest du unter: www.cellos-sportandstyle.de

Aqua Fit

Kurs-Nr. L-G390 Lauingen

Leitung: CELLO'S SPORT & STYLE

Wann: 8 x ab Do., 09.10.2025, 16:45 - 17:45 Uhr

Wo: Regens Wagner Schwimmbad, Dillingen
Prälat-Hummel-Straße 4

Gebühr: 77,00 €

Veranstalter: Cello's Sports Area

Kurs-Nr. L-G391 Lauingen

Leitung: CELLO'S SPORT & STYLE

Wann: 8 x ab Do., 09.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Regens Wagner Schwimmbad, Dillingen
Prälat-Hummel-Straße 4

Gebühr: 77,00 €

Veranstalter: Cello's Sports Area

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmmudeln, Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Bitte finden Sie sich 15 Minuten vor Kursbeginn (zum Umziehen) ein, damit Ihr Kurs pünktlich starten kann.

Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Wertingen



Sie sind sich unsicher, ob die Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Wertingen wie geplant stattfinden können oder haben Fragen zu den Kursen? Sie erreichen den Kneipp-Verein Wertingen unter der Telefonnr. 08272 64 370 91

Kurs-Nr. Z-X750 Zusamtal

Fit im Kopf mit Gedächtnistraining

Leitung: Karin Zeisberger

Wann: 4 x ab Mo., 06.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10

Gebühr: 45,00 €, inkl. 5.00 € Materialgeld

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 64 370 91 möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.



Kurs-Nr. Z-X751 Zusamtal

Gesundheits- und Entspannungsgymnastik

Leitung: Andrea Ruß, Sport- und Gymnastiklehrerin
Wann: dienstags von 18:45-19:45 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.

Kurs-Nr. Z-X752 Zusamtal

Gymnastik für Ältere

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: donnerstags von 10-11 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen:
3,00 €, Nichtmitglieder: 4,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk

Kurs-Nr. Z-X753 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).

Kurs-Nr. Z-X754 Zusamtal

Finde den Weg zu dir selbst: Hatha-Yoga im Yoga-Vidia-Stil

Leitung: Natalia Kraft, Yogalehrerin
Wann: mittwochs von 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: 10 Stunden fortlaufend f. 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.

Glaserei Trocha

24 Std. Notfall-Service

Herstellung von Duschcabinen nach Maß
Ihr GLAS vom Fachmann

 **09071-2113** www.glaserei-trocha.de

Kurse in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wertingen

Das Mehrgenerationenhaus Wertingen hat sein Jahresprogramm 2025 und 2026 unter das Thema „Resilienz“ gestellt. Mit einem bunten Angebot mit Themen wie Erste Hilfe, Selbstschutz, Zivilcourage, Gesundheit und vieles mehr möchten wir die Bevölkerung an gemeinsame Werte erinnern und für die Zukunft stärken. Bitte sehen Sie auch auf unserer Homepage nach, auf der wir alle unsere Angebote aufführen: www.asb-wertingen.de



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium
Familie, Arbeit und Soziales



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kurs-Nr. Z-X720 Zusamtal

Autogenes Training

- Leitung:** Andrea Rosenzweig, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie
- Wann:** 8 x ab Mo., 29.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
- Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
- Gebühr:** 110,00 €, Gebühr nicht ermäßigbar. Die Gebühr wird direkt bei der Kursleitung bezahlt. Anmeldung und Info unter info@andrea-rosenzweig.de oder Tel. 0173 6568623

Durch Autosuggestion, bei der man sich selbst kurze einfache Formeln sagt, wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Im Körper werden durch nach innen gerichtete Konzentration Vorgänge im Körper ausgelöst. Allein über die Vorstellung wird unser vegetatives Nervensystem angeregt, physische und psychische Veränderungen vorzunehmen, wie z.B. Schwere, Wärme, oder auch Muskelentspannung. So entsteht die Entspannung autogen und führt zum Abbau von Anspannung und zum Aufbau eines Gleichgewichts zwischen Spannung und Entspannung. In den Ferien pausiert der Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X721 Zusamtal

Progressive Muskelentspannung

- Leitung:** Andrea Rosenzweig, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie
- Wann:** 8 x ab Do., 02.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
- Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10

- Gebühr:** 110,00 €, Gebühr nicht ermäßigbar. Die Gebühr wird direkt bei der Kursleitung bezahlt. Anmeldung und Info unter info@andrea-rosenzweig.de oder 0173 6568623

PMR wurde in den 1930er Jahren vom amerikanischen Arzt und Psychophysiologen Edmund Jacobson entwickelt. Das zentrale Ziel ist die bewusste Kontraktion einzelner Muskelgruppen. Hierbei wird das Bewusste betont und absichtlich auf suggestive Elemente verzichtet. Durch PMR wird das Körperbewusstsein gestärkt, die Wahrnehmung auf kontrahierte Muskelgruppen gerichtet und diese bewusst entspannt. Über diese körperliche Entspannung gelangt man ebenfalls zu einer psychischen Entspannung, durch die neue Energie und Kraft getankt werden kann. In den Ferien pausiert der Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X722 Zusamtal

Workshop Stressmanagement

- Leitung:** Andrea Rosenzweig, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie
- Wann:** Sa., 11.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
- Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
- Gebühr:** 39,00 €, Gebühr nicht ermäßigbar. Die Gebühr wird direkt bei der Kursleitung bezahlt. Anmeldung und Info unter info@andrea-rosenzweig.de oder 0173 6568623

Stressmanagement zielt darauf ab, eine ausgewogene Balance von Anspannung und Entspannung zu lernen sowie die eigene Energie gezielt einzusetzen, um Anforderungen des Alltags zu meistern und die Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken. Ein weiteres Ziel ist, individuelle Stressoren zu reduzieren oder sogar ganz auszuschalten. Da sich Stresssituationen sowohl auf privater als auch beruflicher Ebene nie ganz vermeiden lassen, ist es besonders wichtig, sich Erholung und Entspannung zu gönnen, um neue Energie zu tanken. Auch hiermit beschäftigt sich das Anti-Stress-Training. Daher umfasst dieser Kurs ein systematisches Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation und gibt Einblicke in das autogene Training. Dieser Kurs ist geeignet für Erwachsene, die einer durch Stress verursachten Belastung ausgesetzt sind und lernen wollen, wie sie mit den Stresssituationen besser umgehen können, um stressbedingte Folgen zu vermeiden. Im Kurs erwerben Sie ein breites Spektrum an Bewältigungsstrategien und somit eine hohe Flexibilität



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Wertingen



im Umgang mit Stress. Somit werden gesundheitsschädliche Verhaltensweisen geändert und neu erlernte gesundheitsförderliche Verhaltensweisen gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibsachen, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X723 Zusamtal

Vortrag „Gemüsegarten der Zukunft - Tipps und Tricks für eine gute Ernte“

Leitung: Susanne Kröner, Dipl. Ing (FH) Landschaftsbau und -management
Wann: Do., 16.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: 8,00 €, Abendkasse, nicht ermäßigbar. Anmeldung und weitere Infos beim ASB unter 08272 60910-0

Sie möchten Ihren Garten fit für die Zukunft, mit all ihren Klima-veränderungen, machen? Sie träumen von einem vielfältigen Garten in puncto Gemüse und möchten 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. Ein Vortrag für erwachsene Teilnehmer.

Kurs-Nr. Z-X724 Zusamtal

„Sicherheit im Alltag“ – Ein Vortrag der Polizei

Leitung: Sandra Gartner, Kriminaloberkommissarin, kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Dillingen
Wann: Mo., 27.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: kostenfrei. Anmeldung und weitere Infos beim ASB unter 08272 60910-0

Ob seltsame Haustür- oder Telefongeschäfte, falsche Polizeibeamte oder Handwerker, unehrliche Gewinnversprechen oder andere Betrugsmaschinen: Ältere Menschen stehen oft im Fokus von Betrügern, die darauf spekulieren, dass ihre Opfer nicht gut informiert und einfach zu verunsichern sind. Kriminaloberkommissarin Sandra Gartner von der Kripo Dillingen klärt über die gängigsten Betrugsmaschinen auf und gibt Tipps, wie Sie sich am besten schützen

können und wie Sie im Verdachtsfall handeln sollten. Der Vortrag ist kostenfrei und dauert etwa eine Stunde.

Kurs-Nr. Z-X725 Zusamtal

„Zivilcourage - Couragiert, aber besonnen für sich selbst und andere“ - Ein Vortrag der Polizei

Leitung: Sandra Gartner, Kriminaloberkommissarin, kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Dillingen
Wann: Fr., 28.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: kostenfrei. Anmeldung und weitere Infos beim ASB unter 08272 60910-0

Es geschieht am helllichten Tag: Menschen werden ausgeraubt, bedroht, zusammengeschlagen - und viele schauen weg, hoffen darauf, dass irgendein anderer hilft. Und oft würden schon Kleinigkeiten genügen, damit nicht mehr passiert. Dabei kann jeder ganz schnell selbst in die Situation kommen, auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Damit der Helfer jedoch nicht selbst zum Opfer wird, gilt es, die Situation richtig einzuschätzen und dabei immer auch die eigene Sicherheit im Blick zu haben. Wie aber sieht das in der Praxis aus? Wie soll man sich als Helfer oder Zeuge in einer brenzligen Situation verhalten? Wie ist die rechtliche Seite? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen Kriminaloberkommissarin Sandra Gartner von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der Kripo Dillingen.

Kurs-Nr. Z-X726 Zusamtal

„Erste Hilfe am Kind“ - Fresh up

Leitung: Monika Knospe, Erste Hilfe-Fachausbilderin
Wann: Di., 04.11.2025, 08:30 - 11:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: 35,00 €. Online-Anmeldung unter www.asb-wertingen.de/erste-hilfe.

Wenn Kinder durch Unfälle oder Erkrankungen in Not geraten, sind meistens Erwachsene in der Nähe, die gerne helfen wollen. Gleichzeitig sind die Helfer jedoch oft verunsichert und befürchten, dem kleinen Patienten durch falsches Handeln mehr zu schaden als zu helfen. Darüber hinaus denken viele Menschen, dass sich die Erste Hilfe-Maßnahmen bei Kindern grundlegend von denen bei Erwachsenen unterscheiden. Tatsächlich liegen die Unterschiede oft nur im Detail; denn die allgemeinen Grundsätze der Ersten Hilfe gelten für jeden Menschen, egal ob jung oder alt. In diesem Erste Hilfe-Fresh Up lernen Sie die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen kennen, in die Kinder geraten können und welche Maßnahmen dann durchgeführt werden sollten.



Kurs-Nr. Z-X727 **Zusamtal**

„Erste Hilfe“ - Fresh up

Leitung: Miriam Hurler, Erste-Hilfe-Fachausbilderin
Wann: Do., 06.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: 35,00 €. Online-Anmeldung unter
www.asb-wertingen.de/erste-hilfe.

Wann haben Sie Ihren letzten Erste Hilfe-Kurs gemacht? Vielleicht für den Führerschein und Sie haben seitdem keine Auffrischung bekommen? Wenn Sie vielleicht keine Zeit für einen ganztägigen Kurs haben, aber gerne die wichtigsten Themen wiederholen würden, sind Sie hier richtig. Bei diesem Fresh Up-Kurs werden die wichtigsten Erste Hilfe-Maßnahmen gelehrt und praktisch geübt.

Kurs-Nr. Z-X728 **Zusamtal**

Mediensprechstunde für Senioren

Wann: dienstags von 10:00 - 11:00 Uhr und donnerstags von 13:00 - 14:00 Uhr.
Entfällt an Feiertagen
Wo: ASB Verwaltungsgebäude, Badgasse 7, Wertingen
Gebühr: kostenfrei. Anmeldung unter 08272 609100 erforderlich

Sie haben Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Computer? Keine Angst, das geht nicht nur Ihnen so! In einer Eins-zu-eins-Beratung helfen wir Ihnen gerne weiter. Bitte bringen Sie das Gerät, um das es geht, mit zur Sprechstunde. Wir bitten außerdem um vorherige Anmeldung 08272 60910-0.



TANZEN

Discofox

Kurs-Nr. Z-G786 **Zusamtal**

Discofox Grundkurs

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 14.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer, Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: 35,00 € pro Person, 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. L-G320 **Lauingen**

Discofox - Tanzkurs - Stufe 1

GRUNDKURS FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann
Wann: 3 x ab Di., 07.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: 40,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Tanzen fördert die Beweglichkeit und Bewegungskoordination, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Ausdauer. Der Discofox ist der universelle moderne Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit - egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest. Discofox kann auf viele Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen, leichte





Schrittverbindungen, einfache Wickelfiguren, Kombis und Variationen die Spaß machen. Neben dem Grundschrift lernen Sie ca. acht Figuren. Wir üben ohne Hektik und Stress. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

Discofox - Tanzkurs - Stufe 2

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann
Wann: 3 x ab Di., 11.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: 40,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Tanzen fördert die Beweglichkeit und Bewegungskoordination, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Ausdauer. Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofox-Grundkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich bzw. von Vorteil. Sie lernen ca. acht Figuren. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. L-G323 Lauingen

Discofox - Tanzkurs - Stufe 3

FORTGESCHRITTENEN-KURS ,SPEZIAL‘

Leitung: Gerhard und Andrea Baumann
Wann: 3 x ab Di., 13.01.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: 40,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Die Stufe 3 unseres Discofox-Kurses besteht aus topaktuellen Fortgeschrittenen-Figuren und Schrittfolgen, die in unseren vorangegangenen Kursen (Stufe 1 + 2) noch nicht angeboten wurden. Der Schwierigkeitsgrad wird dem Leistungsstand und -wunsch der Teilnehmer angepasst; auch leistungsstärkere Tänzer/-innen können hier auf ihre Kosten kommen. Sie lernen ca. acht Figuren. Voraussetzung: Kenntnisse aus einem Discofox-Fortgeschrittenenkurs. Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. G-G145 Gundelfingen

Discofox - Figuren 1

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 10.12.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Aula OG
Gebühr: 35,00 € pro Person, 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 um weitere vier Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Pro-

bieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune!

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. Z-G787 Zusamtal

Discofox Figurenkurs 2

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 03.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer, Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: 35,00 € pro Person, 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 um weitere vier Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune!

Bitte mitbringen: Getränk

Hochzeitstanzkurse

Hochzeitstanzkurs

Kurs-Nr. L-G325 Lauingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Mo., 13.10.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula
Gebühr: 50,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Kurs-Nr. Z-G784 Zusamtal

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Di., 02.12.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer, Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: 50,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Kurs-Nr. G-G147 Gundelfingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Mi., 25.02.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Aula OG
Gebühr: 50,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!



Kurs-Nr. Z-G785 Zusamtal

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Di., 10.03.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Foyer,
Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: 50,00 € pro Person, 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

Sonstige Tanzkurse

Kurs-Nr. L-G326 Lauingen**Tanzmuffelkurs**

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: Mo., 10.11.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10,
Aula
Gebühr: 25,00 €

Ist es bei Ihnen auch so: Sie möchten gerne tanzen, er aber nicht? Oder umgekehrt? Wetten, dass...wir es schaffen, den größten Tanzmuffel der Region für das Tanzen zu begeistern!? Wer also partout nicht tanzen kann und glaubt, er hätte zwei linke Füße und sowieso kein Rhythmus im Blut, der ist in unseren Kursen für Einsteiger und Tanzmuffel genau richtig. Sie lernen spielend leicht mit Erfolgsgarantie die ersten leichten Foxschritte und vielleicht sogar eine erste Figur. Versprochen ist versprochen! Oder Sie möchten nur einmal in unseren Kurs reinschnuppern? Dann sind Sie hier genau richtig! Bitte paarweise (auch mit Freundin oder Freund) anmelden!

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. G-G144 Gundelfingen**Italofox Grundkurs**

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 12.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Aula OG
Gebühr: 35,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Italofox ist Romantik, Gefühl, Verschmelzen mit der Musik, aber auch ein Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Italo-

fox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine zehn verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und sieben Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox). Der Kurs findet auch am Buß- und Betttag (19.11.) statt!

Kurs-Nr. G-G146 Gundelfingen**Italofox Figurenkurs 1**

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 14.01.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Aula OG
Gebühr: 35,00 € pro Person, bitte paarweise anmelden!

Lust auf mehr? Aufbauend auf unseren Grundkurs geht es locker und ungezwungen mit vier weiteren Grundkursfiguren für Sie weiter. Dieser Kurs eignet sich für Personen, die lediglich den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. Z-K788 Zusamtal**Zeitgenössischer Tanz und Improvisation**

Leitung: Sunamit Schmidt-Riese, Dipl.-Tanzpädagogin
Wann: 5 x ab Mi., 01.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

Dich bewusst mit deinem Körper verbinden, spüren, was dir gerade gut tut, dich genau so bewegen, wie es dir gerade entspricht - und dann Neues ausprobieren! In diesem Kurs wirst du einerseits durch Übungen dazu angeregt, „deinen“ Tanz zu





finden und andererseits werden Technik-Einheiten angeboten, die zu einer gesunden Haltung beitragen und dich zu neuen Bewegungen inspirieren. Sich ganz im JETZT und mit dem was ist bewegen - das ist improvisierter Tanz!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Orientalischer Tanz für Anfänger

Kurs-Nr. Z-G789 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer (Ahjura Mey)
Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 7 x ab Mo., 29.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr. Z-G790 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer (Ahjura Mey)
Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 7 x ab Mo., 24.11.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 56,00 €

Für all jene, die ihren Körper intensiv erleben und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Die Körperhaltung wird entschieden verbessert, Verspannungen werden gelöst. Der Tanz ist Gymnastik und Konditionstraining für Frauen jeden Alters. Körper, Geist und Seele werden gepflegt und die Lebensfreude wird in hohem Maße gesteigert. Wir erlernen eine mitreißende Choreografie aus den Grundschritten und Grundelementen des Bauchtanz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe. Tuch (zum Binden um die Hüfte), Isomatte, Getränk

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-G791 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer (Ahjura Mey)
Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 7 x ab Do., 02.10.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr. Z-G792 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer (Ahjura Mey)
Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 7 x ab Do., 27.11.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 56,00 €

Für all jene, die ihren Körper intensiv erleben und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Die Körperhaltung wird entschieden verbessert, Verspannungen werden gelöst. Der Tanz ist Gymnastik und Konditionstraining für Frauen jeden Alters. Körper, Geist und Seele werden gepflegt und die Lebensfreude wird in hohem Maße gesteigert. Wir erlernen eine mitreißende Choreografie aus den Grundschritten und Grundelementen des Bauchtanz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe. Tuch (zum Binden um die Hüfte), Isomatte, 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

KOCHEN & GESUNDE ERNÄHRUNG

Grundlagen

Brot backen

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 22.09.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. G-G241 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 19.01.2026, 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 bis zum fertigen Brot kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger. Die Materialkosten (ca. 12,00 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, leeres Marmeladenglas (ca. 500 ml), Schreibsachen.

Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Hefeteig, aber richtig

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 10.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 24,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie Fortgeschrittene, die ihr Wissen und den Umgang mit Hefeteig vertiefen wollen. Wir werden an diesem Abend Hefeteig fachgerecht zubereiten und aufarbeiten. Wir backen süße und herzhafte Gebäcke.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben.

Materialkosten: ca. 12,00 €.

Mehlspeisen, aber richtig

Kurs-Nr. W-G523 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 20.10.2025, 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: Fr., 05.12.2025, 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. Die Materialkosten (ca. 12,00 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Schreibsachen.

Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal

Die Küche der Heiligen Hildegard von Bingen

Leitung: Pauline Sendlinger, Ernährungsberaterin
Wann: Mi., 22.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 20,00 €

Die Hildegard-Küche ist naturbelassen mit regionalen und saisonalen Zutaten. Der Dinkel spielt eine wichtige Rolle; viel Gemüse und als Beilage Fisch oder Fleisch. Es kommen die typischen Hildegard-Gewürze und -Küchenkräuter zum Einsatz, die die Bekömmlichkeit unterstützen und den Geschmack ab-

Hinweise und Hilfestellungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung und das Erlernen grundlegender Kochtechniken sind fester Bestandteil in jedem Kochkurs.



runden. Die Rezepte sind einfach und leicht nachzukochen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Materialgeld (ca. 18 €).

Kurs-Nr. L-G347 Lauingen

Wild nach Wild

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Sa., 18.10.2025, 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

Fingerfood & Flying Buffet

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 19.09.2025, 17:30 - 22:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 29,00 €

Kleine „Gschmagigkeiten“ rund um die Welt - ob im Glas, im Schüsselchen oder Töpfchen. Kalte- und warme Häppchen für viele Gelegenheiten. Anstatt das Büfett auf Platten und Schüsseln zu verteilen, einfach mal schön arrangieren! Hackbällchen mit raffiniertem Dip, Pflaumen im Speckmantel, Leberkäsestangerl, mediterrane Gemüseröllchen usw. Schön anzusehen und lecker!

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 20-25 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G349 Lauingen

Eingewickelt! - Strudel, Wraps oder Röllchen

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 14.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 24,00 €



In diesem Kurs wird gerollt, gefüllt und gewickelt was das Zeug hält. Wraps mit verschiedenen Füllungen, Strudel klassisch-modern und lecker. Röllchen mit und ohne Fleisch. Lassen Sie sich einwickeln von diesen Köstlichkeiten. Geeignet für Anfänger und Interessierte.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 15,00 - 20,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Suppenvielfalt

Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 06.10.2025, 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: Fr., 21.11.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
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. Die Materialkosten (ca. 12,00 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G342 Lauingen

Suppenkasper - neue Rezepte

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 16.01.2026, 17:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 29,00 €

Draußen kalt und nass - und drinnen eine gute Suppe, die von innen wärmt! Klassiker der deutschen Suppenküche und internationale Spezialitäten laden zum Genießen ein. Hier werden klare und gebundene Suppen mit und ohne Fleisch zubereitet und verkostet. 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.

**Im Interesse
 aller Kursteilnehmer
 muss bei Nichtteilnahme
 auch das Kochgeld für die
 Lebensmittel bezahlt werden.**

Kurs-Nr. G-G250 Gundelfingen**Das perfekte Dinner****GEWUSST WIE!**

Leitung: Alex Dehler, Koch, Bayer. Grillmeister 2018
Wann: Sa., 17.01.2026, 15:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 55,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)

Träumt ihr auch vom perfekten Dinner, traut euch aber nicht so richtig ran? Kein Problem! Mit fachkundiger Unterstützung von Alex Dehler zaubern wir ein fantastisches 5-Gänge Menü. Freut euch auf Austern Rockefeller auf Bloody Mary Shot (Amuse bouche), Steirisches Krenschaumsüppchen mit Honigschinken und Brotblattln (Vorspeise), Jacobsmuschel mit Blutwurst Crumble auf Pastinaken Stampf (Fischgang), Teres Major vom Black Angus rosa gegart mit Kartoffel-Pave Butter Gemüse und Portweinsauce (Hauptgang) und Omelette Surprise, Gebackenes Eis mit Fruchtsauce und Beeren (Dessert).
Bitte mitbringen: Getränke bitte selber mitbringen (Wasser ist inklusive).

Kurs-Nr. G-G257 Gundelfingen**Veganuary - Mach mit!**

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 10.01.2026, 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 zuzubereitenden Rezepten macht's doppelt Spaß. Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Kurs-Nr. G-G252 Gundelfingen**Backen ohne Zucker – XMAS Edition**

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 29.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 €

Vor Weihnachten lauern überall viele süße Leckereien, die oft richtig viel Zucker enthalten – probiere doch mal neue Rezepte, die keinen oder weniger Zucker enthalten, mehr Nährstoffe bieten und genauso lecker schmecken! Du wirst sehen, beim Genuss musst du in der Adventszeit sicher keine Abstriche

machen.

Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Kochen mit dem Thermomix**KULINARISCHE WELTREISE MIT DEM THERMOMIX****Kurs-Nr. Z-G605 Zusamtal**

Leitung: Anja Regensburger
Wann: Do., 16.10.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen, Pestalozzistr. 16, Küche
Gebühr: 25,00 €

HERBSTKÜCHE MIT DEM THERMOMIX**Kurs-Nr. G-G220 Gundelfingen**

Leitung: Anja Regensburger
Wann: Mo., 20.10.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 21,00 €

MÄNNER-KOCHKURS MIT DEM THERMOMIX**Kurs-Nr. L-G343 Lauingen**

Leitung: Anja Regensburger
Wann: Fr., 24.10.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 21,00 €

FINGERFOOD MIT DEM THERMOMIX**Kurs-Nr. W-G528 Wittislingen**

Leitung: Anja Regensburger
Wann: Di., 28.10.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 21,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt der genussvollen Küche und entdecken Sie die Vielfalt herzhafter und süßer Köstlichkeiten aus dem Thermomix. Bunt und gesund, regional und saisonal möchten wir an diesem Abend kochen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Leichtigkeit und Freude tolle Gerichte zaubern können. Erfahren Sie die besten Tipps und Tricks und lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren. Erfahrung im Umgang mit dem Thermomix ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelbehälter für Kostproben. Lebensmittelkosten von ca. 15,00 € sind vor Ort bei der Dozentin zu begleichen.





Kurs-Nr. G-G210 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kochkurs Endlich stressfreie Familienmahlzeiten

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wann: Sa., 25.10.2025, 09:30 - 12:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: Erwachsene 16,00 €, Kinder 8,00 €

An diesem Vormittag erfahrt Ihr, wie eine leckere und ausgewogene Ernährung im stressigen Familienalltag gelingt. Gemeinsam bereiten wir unkomplizierte Gerichte zu, die Spaß machen und auch geschmacklich überzeugen. Am Ende genießen wir die zubereiteten Gerichte gemeinsam. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen, damit wir darauf eingehen können. Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet. Die Materialkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind vor Ort im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze, Getränk, Schreibsachen.

Länderküche

Chiemgau kulinarisch entdecken

Kurs-Nr. G-G212 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Werner Stark und Katrin Seher
Wann: Di., 21.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. G-G213 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Werner Stark und Katrin Seher
Wann: Mi., 22.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Seeufer und Berge, saftige Wiesen und Zwiebeltürme, Knödel und Schweinsbraten - der Chiemgau ist so viel mehr als dieses Klischee.

Ob Chiemseefische, Sterneküche, Slowfood, Brauereien oder Manufakturen mit kulinarischen Köstlichkeiten und neu interpretierten Gerichten. In diesem Kochkurs dreht sich alles um diese alt-eingesessene, vielseitige und zugleich junge Küche.

Lebensmittelkosten (ca. 25,00 €) sind vor Ort zu begleichen.



Rund um den Gardasee

Kurs-Nr. G-G230 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Mo., 01.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. G-G231 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Di., 02.12.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Dolce vita und Amore gehören zum Gardasee genauso dazu wie kulinarische Köstlichkeiten. Werner Stark und Heiner Bahmann nehmen Sie mit auf eine spannende Genussreise, bei der Sie einen Einblick in die vielfältige Küche Norditaliens bekommen. Egal ob Antipasti, Hauptgericht oder Dolci, es schmeckt nach Urlaub! Freuen Sie sich auf spannende Kreationen und lassen Sie sich einmal mehr überraschen. Ein edler Tropfen rundet diesen Abend ab und macht aus einem Kochkurs einen kulinarischen Genießer-Abend. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. L-G344 Lauingen

Ägyptische Küche – Falafel und Tehini Soße

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Do., 23.10.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 21,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Falafel ist ein traditionelles Gericht und gehört in Ägypten zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Die knusprigen Bällchen, die an eine Frikadelle erinnern, aus pürierten dicken Bohnen werden typischerweise in Pita- oder Baladi-Fladenbrot serviert – zusammen mit frischem Salat und einer aromatischen Tahina-Soße, die dem Ganzen eine besondere Note verleiht. In diesem Kurs bereiten wir sowohl die Falafel als auch die Tahina-Soße selbst zu. Als Begleitung genießen wir traditionellen ägyptischen Tee.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug.



Kurs-Nr. L-G345 Lauingen

Ägyptische Küche - Salatbuffet

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Do., 22.01.2026, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 21,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

In diesem Kurs bereiten wir beliebte ägyptische Spezialitäten zu: Baba Ghanoush (Auberginenpüree), Tahina (Sesampaste), eingelegte Auberginen und Tomaten sowie einen frischen Baladi-Salat. Dazu servieren wir traditionelles ägyptisches Baladi-Brot. Abgerundet wird das Menü mit einer Tasse klassisch ägyptischen Tees.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug.

Kurs-Nr. L-G346 Lauingen

Ägyptische Küche – Fladenbrot: Eish Balady

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Do., 20.11.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 21,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Eish Balady ist ein dünnes, weiches Fladenbrot und zählt zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in Ägypten. Vor dem Backen wird es typischerweise auf Haferkleie gelegt, was ihm seine besondere Textur verleiht. In Ägypten gehört dieses Brot zu nahezu jeder Mahlzeit – ob zu Fisch, Fleisch, Salat oder Suppe. In diesem Kurs backen wir das Brot nicht wie üblich im Ofen, sondern in der Pfanne. Begleitend bereiten wir eine Auswahl kleiner ägyptischer Salate zu, mit denen das Brot gefüllt werden kann. Abgerundet wird der Abend mit einer Tasse traditionellen ägyptischen Tees.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-G239 Gundelfingen

Marokkanische Küche

Leitung: Rajaa Nußbaum
Wann: Fr., 24.10.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 24,00 €

Genießen wie in 1001 Nacht

Die marokkanische Küche ist eine aufregende Symphonie aus Farben, Düften und Geschmacksrichtungen. Wir kochen mit frisch gemahlenden Gewürzen traditionelle Gerichte wie



Couscous mit Lammfleisch und sieben Sorten Gemüse, Pastilla mit Hähnchen und Mandeln und Salade Royale. Zum Abschluss genießen wir noch traditionelle Nachspeisen, gefüllte Datteln und marokkanischen Minztee.

Die Lebensmittelkosten von ca. 17,00

€ sind vor Ort mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G610 Zusamtal

Kochen mit Corazon: ein Streifzug durch Südostasien

Leitung: Corazon Grünthaler
Wann: Di., 18.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Herzlich willkommen zu einem Abstecher in eine ganz besondere Geschmackswelt! Frische Zutaten und wunderbare Aromen warten auf Sie! Wir kombinieren einfache Gerichte aus der großen Palette Asiens zu einem köstlichen Erlebnis, die wir in geselliger Runde gemeinsam zubereiten und genießen. Ein Kurs für alle, die Freude am gemeinsamen Kochen und Probieren haben.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Reste, Schreibzeug.





Genuss

Kurs-Nr. W-G527 Wittislingen

Cocktails für den Spätsommer

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 24.10.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld

Passend für den Spätsommer und für die Lagerfeuerstimmung kreieren wir 9 leckere Cocktails mit Beeren und fruchtigen Likören. Lasst euch an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. L-G353 Lauingen

Cocktails für kalte Wintertage

NEUE COCKTAIL-IDEEN FÜR KALTE WINTERTAGE

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 14.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld

Cocktails und Longdrinks für die besinnliche Weihnachtszeit! Geschmacklich passend zu Zimtstern 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.

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

Wintercocktails mit Likör 43 und anderen Spirituosen

NEUE COCKTAIL-IDEEN FÜR KALTE WINTERTAGE

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 28.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld

Cocktails und Longdrinks für die Winterzeit! Geschmacklich passend zu Zimtstern 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.

Kurs-Nr. L-G355 Lauingen

Cocktails - Best of!

DIE 10 BESTEN COCKTAILS DER LETZTEN 10 JAHRE

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Sa., 24.01.2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld

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: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. W-G526 Wittislingen

Gin-Cocktailkurs - Neue Gins

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 23.01.2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld

Gestartet wird der Abend mit der spannenden Entstehungsgeschichte des Gins. Danach werden wir sämtliche neue Zusammensetzungen mit Gin mixen und genießen. Angefangen vom Gin Tonic, Gin Fizz und viele, viele mehr. Lasst euch an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.



Kurs-Nr. G-G209 Gundelfingen**Cocktails zum Verlieben**

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 06.02.2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld

Passend zum Valentinstag mixen wir fruchtige Cocktails mit leckeren Beeren - von rosa über pink bis hin zu rot und lila. Ein köstlicher Genuss, nicht nur fürs Auge.

Lassen Sie sich an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Wein 1x1 Einsteigerkurs**Kurs-Nr. G-G203 Gundelfingen – Kurs I**

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Sa., 18.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 € zzgl. 25,00 € Lebensmittelkosten

Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Sa., 17.01.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 € zzgl. 25,00 € 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.

Bitte mitbringen: Weinglas, Wasser, Schreibsachen.

Whisky Tasting**Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen – Kurs I**

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaisseur
Wann: Fr., 14.11.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 € zzgl. 40,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaisseur
Wann: Sa., 15.11.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 8,00 € zzgl. 40,00 € Materialgeld

An diesem Abend überrascht Markus Müller die Teilnehmer mit Whiskys, die es in den letzten 10 Jahren nicht ins vhs-

Tasting geschafft haben, es aber sehr wohl verdient haben, entdeckt zu werden. Sie genießen an diesem Abend beste Drams und erleben die Geschichte der Destillate. Ob Einsteiger oder langjähriger Genießer, es kommen alle auf ihre Kosten.

Bitte mitbringen: Nosing-Glas

Kurs-Nr. Z-X617 Zusamtal**Whisky Tasting:
Reise durch Schottland**

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaisseur
Wann: Freitag, 30.01.2026, 19:00 Uhr
Wo: Buchhandlung „Der Gerblinger“, Marktplatz 14, Wertingen
Gebühr: 20,00 € zzgl. 29,00 € Materialgeld (inkl. Nosingglas). Keine Ermäßigung möglich.

Seit 2017 veranstaltet Markus Müller regelmäßig Whisky-Tastings in der Buchhandlung Gerblinger in Wertingen. Er kennt viele schottische Destillerien persönlich, und einige Master Blender stehen sogar in seinem Adressbuch. Bei seinen legendären Tasting-Abenden teilt er nicht nur Fachwissen, sondern auch unterhaltsame Anekdoten und exklusive Insidergeschichten. Ob Einsteiger oder Kenner – Whisky-Connaisseur Markus Müller bietet spannende Einblicke in die Welt des „Wasser des Lebens“. Er erklärt den Herstellungsprozess und verrät, worauf man beim Verkosten achten sollte. Freuen Sie sich auf einen Abend mit sechs ausgewählten Whiskys voller Geschmack, Geschichten und guter Gesellschaft – und erleben Sie Whisky mit allen Sinnen. Mindestalter: 18 Jahre. Bitte beachten Sie, dass Sie nach dem Tasting nicht mehr fahrtüchtig sind.

Anmeldungen sind direkt bei der Buchhandlung Gerblinger, Marktplatz 14, Wertingen, telefonisch unter 08272 2317 und per E-Mail unter info@dergerblinger.de möglich.

Kurs-Nr. Z-X602 Zusamtal**Wertinger Kochclub für Männer**

Leitung: Alois Moosmüller
Wann: 6 mal im Winterhalbjahr (Oktober - Mai)
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche 1, UG
Gebühr: Infos zur Kursgebühr direkt bei Herrn 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 Alois Moosmüller (Telefon: 0176/20079361). Anmeldungen direkt bei Herrn Moosmüller.



JUNGE VHS

Kids kreativ

Kurs-Nr. L-J310 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Kleine Künstlerwerkstatt!

FÜR KINDER VON 3 - 5 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 13.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: SaMa kreativ, Erlenstr. 10, Lauingen
Gebühr: 9,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 129

Kurs-Nr. L-J313 Lauingen

Basteln mit Naturmaterialien

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 11.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: SaMa kreativ, Erlenstr. 10, Lauingen
Gebühr: 12,00 €

Mit verschiedenen Naturmaterialien (Äste, Zweige, Zapfen, Blätter, Blüten, etc.) stellen wir kleine und größere Kunstwerke her.

Bitte mitbringen: 4,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. G-J150 Gundelfingen

Halloween Vorlesestunde und gemeinsames Basteln und Spielen

FÜR KINDER VON 4-8 JAHREN

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Sa., 25.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 4,00 €

Gruselige Geschichten und spannende Abenteuer warten auf euch! Wir lesen, basteln und auch für kleine Snacks 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. G-J101 Gundelfingen

Basteln für Halloween

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 28.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 12,00 €

Schaurig schön und doch zum Gruseln - wir basteln gemeinsam eine tolle Halloweendekko und lauschen gespannt den aufregenden Geschichten der Dozentin.

Die Materialkosten von 3,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu begleichen.

Kurs-Nr. L-J315 Lauingen

Adventskranz binden

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 22.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: SaMa kreativ, Erlenstr. 10, Lauingen
Gebühr: 19,00 €

Wie wäre es, wenn du in diesem Jahr euren Adventskranz selbst herstellst? Wir binden zusammen Kränze, die dann jedes Kind selbst dekorieren/verzieren darf. Wenn du ein besonderes Dekostück hast, das unbedingt auf deinen Kranz soll, darfst du es gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: 7,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen

Cooler Schmuck aus bunten Perlen

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 29.11.2025, 11:00 - 12:30 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 aufzufä-

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.

deln. 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 eigene Perlen mitgebracht werden.

Kurs-Nr. G-J103 Gundelfingen

Weihnachtsgeschenke für die Eltern

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: 2 Nachmittage, Di., 02. und 09.12.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 24,00 €

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 Christkind kommt. Um alles gut von der Hand gehen zu lassen, basteln wir in gemütlicher, vorweihnachtlicher Atmosphäre bei Tee und Plätzchen.

Die Materialkosten von 3,50 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu begleichen.

Bitte mitbringen: Tasse und Plätzchen, Materialgeld 3,50 €.

Kurs-Nr. L-J316 Lauingen

Weihnachtsbasteln

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 13.12.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: SaMa kreativ, Erlenstr. 10, Lauingen
Gebühr: 12,00 €

Weihnachtskarten, Anhänger für den Weihnachtsbaum, kleine Geschenke. Du kannst deine eigenen Ideen umsetzen oder lässt dich von unseren Vorschlägen inspirieren.

Bitte mitbringen: 5,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. G-J104 Gundelfingen

Weihnachtsgeschichten und Harfenklang

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 16.12.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Tanzhaus Gundelfingen, Gartnersiedlung 1
Gebühr: 8,00 €

Wir stimmen uns auf 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!

tiges zur Weihnachtszeit. Zu den Harfenklängen gesungen, machen die Weihnachtslieder aus verschiedenen Ländern viel Spaß!

Die Materialkosten von 1,50 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu begleichen.

Bitte mitbringen: Decke und Kissen.

Kurs-Nr. L-J318 Lauingen

Faschingsbasteln

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 24.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: SaMa kreativ, Erlenstr. 10, Lauingen
Gebühr: 12,00 €

Faschingsdeko, Masken oder lustige Bilder - bunt darf's sein! Du kannst deine eigenen Ideen umsetzen oder lässt dich von unseren Vorschlägen inspirieren.

Bitte mitbringen: 5,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. L-J319 Lauingen

Papierblumen

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 28.02.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: SaMa kreativ, Erlenstr. 10, Lauingen
Gebühr: 9,00 €

Blumen malen - das kennt doch jeder! Wir basteln Blumen aus Papier in unterschiedlichen Formen! Am Ende gehst du mit einem Blumenstrauß oder einem Blumenkranz nach Hause.

Bitte mitbringen: 5,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.





FILZKURSE

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 04.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 129



Kurs-Nr. L-J304 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Meisenknödel-Halterung

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 11.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 129

Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere Dozentinnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Filzkurs: Haarschmuck

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 18.10.2025, 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-J301 Lauingen

Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 08.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 9,00 €

Wir filzen bunte Kugeln aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Zusammen mit hübschen Perlen werden aus den gefilzten Kugeln dann einmalige Schlüsselanhänger. Die fertigen Kunstwerke können natürlich auch als Anhänger an Taschen, Rucksäcken, Schulrängen oder auch einfach als Glücksbringer oder Geschenk verwendet werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 9,00 € je nach Verbrauch, dicke stumpfe Wollnadel, Schere, kleines Handtuch.

Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

Filzkurs: Engel, Fee oder Elfe

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 15.11.2025, 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.



werden anschließend nochmals gebrannt und sind dann bereit für deine gemütliche Lichterzeit. Das Materialgeld von ca. 8,00 - 13,00 € ist direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche

Kleidung, Getränk. Materialkosten: ca. 8,00 - 13,00 € je nach Verbrauch für Ton, Glasur und Brand.

Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

Filzkurs: lustiger Vogel

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 14.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir filzen aus Merinowolle einen lustigen bunten Vogel.

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, Getränk, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen

Filzkurs: Weihnachtsgeschenke

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 28.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir filzen aus Merinowolle tolle Weihnachtsgeschenke (Muster sind im Rathaus ausgestellt).

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, Getränk, Materialkosten 10,00 €.

WEIDENFLECHTEN & TÖPFERN

Kurs-Nr. L-J307 Lauingen

Töpferwerkstatt: Windlichter zur Advents- und Weihnachtszeit

FÜR KINDER AB 9 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 08.10.2025 von 16:30-19:00 Uhr und
 Mi., 29.10.2025 von 16:30-19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 34,00 €

Warmes Licht und feine Düfte begleiten uns durch die Adventszeit. Wir töpfern am 1. Nachmittag und du modellierst wie es dir gefällt. Beim 2. Termin glasieren wir die Lichter bunt. Sie

Kurs-Nr. L-J305 Lauingen

Weidenflechtwerkstatt: Windlicht

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Fr., 17.10.2025, 16:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 21,00 €

Mit feinen, biegsamen Weidenruten flechten wir ein Windlicht. Du bringst deine eigenen Ideen mit ein und gestaltest es herbstlich oder schon für die Zeit im Advent. Sollte es ein Geschenk werden, bring bitte eine Tasche zum Heimtransport mit. Lass dich überraschen, das Weidenflechten macht Spaß und Flechtanfänger sind herzlich willkommen. Die Materialkosten in Höhe von 8,00-10,00 € sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Getränk. Materialkosten: 8,00-10,00 € pro Windlicht.

Kurs-Nr. G-J110 Gundelfingen

Töpfern und Weidenflechten - Sterne für die Advents- und Weihnachtszeit

FÜR KINDER AB 9 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 14.10.2025, 16:30 - 18:30 Uhr und
 Di., 18.11.2025, 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 29,00 €

Am ersten Nachmittag töpfern und glasieren wir gemeinsam. Beim zweiten Mal wird mit Weiden geflochten und ihr erschafft eure eigenen, wunderschönen Kunstwerke, die ihr dann direkt mit nach Hause nehmen könnt. Sollten es Geschenke oder Weihnachtsüberraschungen werden, bitte eine Tasche zum Heimtransport mitbringen.

Die Materialkosten von ca. 10,00 - 13,00 € (inkl. Brand und aller Materialien) sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung.

gumpp & maier

lösungen aus holz

**ZUKUNFT MIT
AUSSICHT?
GIBT'S BEI UNS!**



www.gumpp-maier.de/karriere

Gumpp & Maier GmbH Hauptstr. 65, 86637 Binswangen
Tel. +49 8272 9985-0 | info@gumpp-maier.de
www.gumpp-maier.de | facebook.com/gumppmaier

Kurs-Nr. L-J306 Lauingen

Weihnachtsschmuck und kleine Geschenke

FÜR KINDER VON 7 - 9 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 12.11.2025, 16:30 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 19,00 €

Weihnachtsschmuck und kleine Geschenke töpft ihr an diesem Nachmittag. Verschiedene Muster stehen für euch bereit, sucht aus was euch gefällt und töpft los. Eure Tonstücke müssen nun noch gebrannt werden und sind anschließend fertig zum Aufhängen, Dekorieren und Verschenken. Den Abholtermin der fertiggebrannten Kunstwerke vereinbaren wir im Kurs. Die Materialkosten von ca. 9,00 - 12,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel, unempfindliche Kleidung, Getränk. Materialkosten: ca. 9,00 - 12,00 € je nach Verbrauch für Ton, Glasur und Brand.

MALKURSE

Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Eltern-Kind-Malkurs: Happy Christmas!

FÜR KINDER AB 4 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin
Wann: Sa., 06.12.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 130.



Kurs-Nr. W-J505 Wittislingen

Brandmalerei

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: Ela van Tongeren
Wann: Sa., 22.11.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Werkraum
Gebühr: 23,50 €

Gestalte mit Brandmalerei dein eigenes Vesperbrettchen als Weihnachtsgeschenk für Oma, Opa, Mama oder Papa. Bringe deine eigenen Ideen mit.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten ca. 7,00 - 15,00 €.

NÄHKURSE

Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

Nähkurs: Rucksack

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 17.10.2025, 15:00 - 18:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 17,00 €

Wir nähen aus bunten Baumwollstoffen einen coolen Rucksack mit Seitenfach und Reißverschluss.

Bitte mitbringen: Schere, evtl. Nähmaschine - bitte bei Anmeldung angeben, Getränk, Materialkosten: 12,00 €.

Kurs-Nr. G-J106 Gundelfingen

Nähen für Kinder und Jugendliche

CHRISTBAUMSCHMUCK

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: Sa., 15.11.2025 und 22.11.2025, 13:30 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule, Handarbeitsraum, 1. OG
Gebühr: 24,00 €

Aus bunten, weihnachtlichen Stoffen nähen wir Sterne oder Geschenkanhänger als dekorativen Christbaumschmuck. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel. 09073-7265).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähzubehör, weihnachtlichen Stoff.



Kids aktiv

Kurs-Nr. L-J311 Lauingen

Waldtag für Kinder

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: So., 21.09.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Vesperhäusle am Auwaldsee Lauingen
Gebühr: 12,00 €

Wir erforschen spielerisch unseren schönen Auwald und erkunden die Natur. Wir sammeln große und kleine Schätze und erstellen am Ende kreative Kunstwerke.

Bitte mitbringen: 3,00 € Materialkosten, wetterfeste Kleidung/Schuhe, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. Z-J600 Zusamtal

Wildkräuterkurs

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 13.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 9,00 € 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: Getränk, Messer, Schneidebrett, wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, 2 Schraubgläser (ca. 100 ml).

Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen

Abenteuer Helfen - Ein Erste-Hilfe-Kurs für Kids

Leitung: Frau Remmele Malteser
Wann: 1 x ab Di., 04.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, 89407 Dillingen
Gebühr: 15,00 €

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 (seelisch betreuen), wie sie selbst helfen (einfache Verbände anlegen) und wie sie schnell Hilfe holen (den Notruf richtig absetzen) können.

SCHWIMMKURSE

Kurs-Nr. L-J390 Lauingen

Anfänger-Schwimmkurs

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Wasserwacht Ortsgruppe Lauingen
Wann: Wassergewöhnung (verpflichtend): 2 x Fr., 21.11. & 28.11.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
 Schwimmkurs: 10 x ab Mo., 08.12.2025, 18:00 - 19:00 Uhr (Kurstermine siehe unten)
Wo: Kreis-Hallenbad Lauingen
 Friedrich-Ebert-Straße 10
Gebühr: 145,00 €, (inkl. 25 € vhs-Verwaltungsgebühr und Badeintritt)
 Sollte Ihr Kind bei der Wasserwacht Lauingen bereits an einer Wassereingewöhnung mit Ihnen teilgenommen haben, reduziert sich die Gebühr um 10,00 € - bitte bei der Anmeldung angeben!

Spielerisch gewöhnen wir die Kinder in Kleingruppen ans Wasser. Wir schweben, gleiten und tauchen. Wenn dies gelingt, erlernen wir die Schwebbewegungen. Ziel ist das Erreichen des Seepferdchen-Abzeichens.

Voraussetzungen:

Mindestalter 6 Jahre sowie Mindestkörpergröße 115 cm. Bevor der eigentliche Schwimmkurs am 08.12. startet, ist die Teilnahme an zwei Terminen zur Wassergewöhnung (Kinder zusammen mit einem Elternteil) verpflichtend.

Die Wassergewöhnung findet in 2 Gruppen am 21. und 28.11.2025 statt.

Gruppe 1: 16:00 - 16:30 Uhr / Gruppe 2: 16:30 - 17:00 Uhr
 Die Gruppenzuteilung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kurstermine:

Wassergewöhnung:

Fr, 21.11. und 28.11., jeweils von 16:00-16:30 bzw. 16:30 - 17:00 Uhr

Schwimmkurs:

Mo, 08.12. / 15.12. / 22.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 23.02. – jeweils von 18:00-19:00 Uhr

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, Duschgel, Haargummi für lange Haare.

TAEKWONDO & ALLKAMPF

Kurs-Nr. Z-J651 Zusamtal

Allkampf für Kinder und Jugendliche

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 4. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 10.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

„Was ist eigentlich Allkampf“, werdet ihr euch vielleicht fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert. Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen. Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Eine Kampfkunst, die das Leben positiv verändert. 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. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen. Durch eine Vielzahl von Diagonalen Bewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, dies ist wiederum gut für Schule und Beruf und bringt zugleich Zufriedenheit für den ganzen Körper. Das Motto: Mit Spaß, Taekwondo und Allkampf in der VHS, fit in die nächste Runde. Ich freue mich, dass ihr den Mut habt, das erste Training zu besuchen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Taekwondo

Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen

FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 09.10.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 09.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo?“, werdet ihr euch vielleicht fragen. Taekwondo ist mehr als eine Sportart, denn es fordert euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lehrt euch, schnell zu reagieren

und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn ihr etwas wollt, dann könnt ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben oder später im Beruf erfolgreich zu sein.

Übrigens - um einem weitverbreiteten Klischee vorzubeugen: Taekwondo ist kein so genannter „Haudrauf-Sport“, sondern mittlerweile anerkannter Schulsport in Bayern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. G-J116 Gundelfingen

Taekwondo und Allkampf

FÜR KINDER VON 7-14 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 09.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo und Allkampf“, werdet ihr euch vielleicht fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert. Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen.

Taekwondo und Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Eine Kampfkunst, die das Leben positiv verändert. Es lehrt euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen. Durch eine Vielzahl von diagonalen Bewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, dies ist wiederum gut euer Wohlbefinden und bringt zugleich Zufriedenheit für den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. Z-J652 Zusamtal

Selbstverteidigung

FÜR KINDER VON 7 - 12 JAHREN

Leitung: Matthias Drössler,
Wann: Fr., 14.11.2025, 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 & TANZEN

Zumba Kids

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 12 x ab Mi., 17.09.2025, 17:30 - 18:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 6 x ab Mi., 07.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 26,00 €

Schnapp dir deine Freunde, komm vorbei! Zumba Kids ist die Tanz- und Fitnessparty für kleine Zumba-Fans. Hier lernst du tolle Tänze zu cooler Musik, mit jeder Menge Spaß!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Zumba Kids

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 12 x ab Mo., 22.09.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 5 x ab Mo., 12.01.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 30,00 €

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. L-J335 Lauingen

Zumba Kids Junior

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Leitung: Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin
Wann: 10 x ab Mi., 01.10.2025, 15:00 - 15:45 Uhr
Wo: Fitness Point Lauingen, Max-Eyth-Str. 12
Gebühr: 35,00 €

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty. Hier können die Kinder abrocken, den Spaß und die Bewegung mit Zumba® genießen und ganz nebenbei Konzentration, Selbstvertrauen und Koordination verbessern.

Bitte mitbringen: gute Turnschuhe oder Schlappchen, bequeme Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J336 Lauingen

Zumba Kids 7+

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Christina Zanetty, Zumba®-Instructor, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin, Piloxing®-Trainerin, Bootybuilder Trainerin
Wann: 10 x ab Mi., 01.10.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
Wo: Fitness Point Lauingen, Max-Eyth-Str. 12
Gebühr: 35,00 €

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty. Hier können die Kinder abrocken, den Spaß und die Bewegung mit Zumba® genießen und ganz nebenbei Konzentration, Selbstvertrauen und Koordination verbessern.

Bitte mitbringen: gute Turnschuhe oder Schlappchen, bequeme Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J337 Lauingen

Kindertanzen

FÜR KINDER VON 4 - 7 JAHREN

Leitung: Julia Kienle, Trainerschein C-Breitensport, ausgebild. Erzieherin
Wann: 10 x ab Do., 02.10.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 35,00 €

Gemeinsam wollen wir zu bekannten und aktuellen Kinderliedern und Hits tanzen. Zu Beginn gibt es Aufwärmspiele. Im Hauptteil lernen wir einen Tanz und zum Abschluss gibt es noch ein Spiel oder eine Entspannungsrunde.

Kein Kurs am 13.11.25

Bitte mitbringen: gute Turnschuhe oder Schlappchen, bequeme Kleidung, Getränk.

Kids digital

Kurs-Nr. G-J170 Gundelfingen

Lego Spike Essential - Bauen, Programmieren, Entdecken

FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mo., 27.10.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

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.

Dieser Workshop taucht in die Welt der Robotik mit Lego Spike Essential ein. Ohne Vorkenntnisse kann der erste Roboter gebaut und programmiert werden.

Nach einer kurzen Einführung in die grafische Programmierumgebung 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.

Kurs-Nr. G-J171 Gundelfingen

3-D Druck für kleine Künstler: Weihnachtsedition

FÜR KINDER VON 8 - 14 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 05.12.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (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.

vhs Familiy

Kurs-Nr. L-J310 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Kleine Künstlerwerkstatt!

FÜR KINDER VON 3 - 5 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 13.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: SaMa kreativ, Erlenstr. 10, Lauingen
Gebühr: 9,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Mit einer erwachsenen Begleitperson werden die kleinen Künstler kreativ und nehmen am Ende ihre eigenen Kunstwerke mit nach Hause. So viel sei verraten: es wird bunt!

Bitte mitbringen: 2,00 € Materialkosten, Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen

Gemeinsam in der Welt der Klänge entspannen

ELTERN-KIND-KURS

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Mi., 01.10.2025, 15:00 - 16:15 Uhr
Wo: Tanzhaus Gundelfingen, Gartnersiedlung 1
Gebühr: Kinder 5,00 €, Erwachsene 7,50 €

Kennt ihr eine Harfe? Ein Monochord? Eine Ozeantrommel oder andere Klanginstrumente? Wenn du Lust hast, gemeinsam mit Mama oder Papa (gerne auch mit Oma, Tante oder einer anderen erwachsenen Begleitperson) so richtig toll zu entspannen seid ihr hier richtig. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Klänge und besprechen im Nachgang dann bei einer Tasse Tee, wie es euch denn gefallen hat. Der Kurs richtet sich an Kinder von 5 - 7 Jahre.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, Tasse.

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 04.10.2025, 10:00 - 12:00 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 lustige Quallen aus superweicher Merinowolle. Es entstehen kunterbunte Lieblingsstücke die eure neue Kinderzimmerdeko 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-J304 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Meisenknödel-Halterung

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 11.10.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)



Gemeinsam kreativ sein und etwas Gutes für die Vögel tun! In diesem Kurs gestalten wir eine individuelle Meisenknödelhalterung mit einem gefilzten Dach. Durch die netzlose Fütterung ist diese Variante sehr gut verträglich für alle Vögel. Ein toller Hingucker für euren Garten und Balkon. Bringt eure Mama, euren Papa, Oma, Opa oder eine andere erwachsene Lieblingsperson mit – denn gemeinsam macht Basteln gleich doppelt so viel Spaß!

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Handtuch, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Eltern-Kind-Malkurs: Happy Christmas!

FÜR KINDER AB 4 JAHREN

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin
Wann: Sa., 06.12.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €, je Kind (inkl. Begleitperson)

Habt Ihr Lust auf tanzende Weihnachtsmänner, lustige Rentiere, fröhliche Engel und Weihnachtswichtel oder bunte Tannenbäume? Wir malen gemeinsam bunte Weihnachtsbilder und kleine Weihnachtssterne zum Verschenken oder vielleicht doch lieber zum selber behalten. Wir gestalten Weihnachtskarten und kleine Geschenke, die Freude machen. Lasst euch überraschen, was es alles zu entdecken gibt! Das komplette Watercolor-Material bringe ich für euch mit: Aquarellkasten, Pinsel, Fineliner, Buntstifte, Aquarellpapier, Sterne usw.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 8,00 € pro Eltern-Kind-Paar, eigenes Getränk.

Kurs-Nr. L-J331 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs Kids & Music – Musikalische Früherziehung

FÜR KINDER VON 2 - 4 JAHREN

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Sigrid Mannes & Melissa Mannes Nagel, Kinderpflegerinnen mit Zusatzausbildung zur musikalischen Fachkraft
Wann: 8 x ab Sa., 11.10.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Musikschule Kids and Music, Kellerberg 3, 89651 Dischingen
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 altersge-

recht 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. L-J340 Lauingen

Meet & Greet mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Leitung: Sabine Wedelek
Wann: So., 19.10.2025, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen
Gebühr: für Erwachsene 13,00 €, für Kinder 7,00 €

Alpakas sind faszinierende Tiere. Sie haben superflauschiges Fell, große braune Augen, ein niedliches Gesicht und sind freundlich, sanft und zutraulich. An diesem Nachmittag lernen wir diese besonderen Vierbeiner richtig gut kennen und verbringen ca. 1 Stunde mit den Heidhof Alpakas.

Wir können die Tiere fotografieren, füttern (mit Spezialfutter), streicheln und bekommen von Familie Wedelek all unsere Fragen beantwortet. Zum Abschluss bekommt jedes Kind ein kleines Andenken mit nach Hause. Jedes Kind benötigt eine erwachsene Begleitperson.

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

Kurs-Nr. G-G210 Gundelfingen

Eltern-Kind-Kochkurs Endlich stressfreie Familienmahlzeiten

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wann: Sa., 25.10.2025, 09:30 - 12:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: Erwachsene 16,00, Kinder 8,00 €

An diesem Vormittag erfahrt Ihr, wie eine leckere und ausgewogene Ernährung im stressigen Familienalltag gelingt. Gemeinsam bereiten wir unkomplizierte Gerichte zu, die Spaß machen und auch geschmacklich überzeugen. Am Ende genießen wir die zubereiteten Gerichte gemeinsam. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen, damit wir darauf eingehen können. Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet. Die Materialkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind vor Ort im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze, Getränk, Schreibsachen.



Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen**Eltern-Kind-Kochkurs
Gesunde Süßigkeiten**

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 29.11.2025, 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 einfache und schnelle Rezepte die gesund und trotzdem mega lecker sind! Dieser Kurs vermittelt Wissen über einen gesunden Lebensstil und ausgewogene Ernährung.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Eltern-Kind-Yoga (4-6-Jährige)**Kurs-Nr. Z-J700 Zusamtal**

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Di., 30.09.2025, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 1 Begleitperson und 1 Kind: 70,00 €

Kurs-Nr. Z-J701 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Di., 25.11.2025, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 1 Begleitperson und 1 Kind: 70,00 €

Gemeinsam bewegen, entspannen und lachen! Im Eltern-Kind-Yogakurs entdecken Kinder mit ihren Eltern spielerisch die Welt des Yoga - mit Fantasiereisen, Tierübungen und Partnerübungen. Begleitet von Mama oder Papa entsteht eine besondere Zeit voller Nähe, Bewegung und Achtsamkeit. Ideal zum Abschalten, Auftanken und Zusammenwachsen. Bitte vergessen Sie nicht, bei Ihrer Anmeldung auch zusätzlich den/die Namen und das Geburtsdatum Ihres/Ihrer Kinder anzugeben. Bei Online-Anmeldungen über unsere Homepage bitten wir Sie herzlich, diese Angaben im Feld „Hinweis auf Ermäßigung“ einzutragen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken.

Eltern-Kind-Yoga (6-8-Jährige)**Kurs-Nr. Z-J702 Zusamtal**

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Di., 30.09.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 1 Begleitperson und 1 Kind: 70,00 €

Kurs-Nr. Z-J703 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Di., 25.11.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 1 Begleitperson und 1 Kind: 70,00 €

Gemeinsam bewegen, entspannen und lachen! Im Eltern-Kind-Yogakurs entdecken Kinder mit ihren Eltern spielerisch die Welt des Yoga - mit Fantasiereisen, Tierübungen und Partnerübungen. Begleitet von Mama oder Papa entsteht eine besondere Zeit voller Nähe, Bewegung und Achtsamkeit. Ideal zum Abschalten, Auftanken und Zusammenwachsen. Bitte vergessen Sie nicht, bei Ihrer Anmeldung auch zusätzlich den/die Namen und das Geburtsdatum Ihres/Ihrer Kinder anzugeben. Bei Online-Anmeldungen über unsere Homepage bitten wir Sie herzlich, diese Angaben im Feld „Hinweis auf Ermäßigung“ einzutragen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken.

Eltern-Kind-Yoga (8-12 Jahre)**Kurs-Nr. Z-J704 Zusamtal**

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 8 x ab Do., 02.10.2025, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 1 Begleitperson und 1 Kind: 80,00 €

Kurs-Nr. Z-J705 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Do., 04.12.2025, 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 1 Begleitperson und 1 Kind: 70,00 €

Gemeinsame Auszeit vom Alltag - für Körper, Geist und Herz! In diesem Yogakurs für Kinder von 8-12 Jahren und ihre Eltern erleben wir abwechslungsreiche Yogaeinheiten, die Kraft, Balance und Entspannung fördern. Mit Partnerübungen, Atemtechniken und kleinen Meditationen stärken wir nicht nur den Körper, sondern auch das Vertrauen und die Verbindung zueinander. Bitte vergessen Sie nicht, bei Ihrer Anmeldung auch zusätzlich den/die Namen und das Geburtsdatum Ihres/Ihrer Kinder anzugeben. Bei Online-Anmeldungen über unsere Homepage bitten wir Sie herzlich, diese Angaben im Feld „Hinweis auf Ermäßigung“ einzutragen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken.





Kostenloser Hörtest?

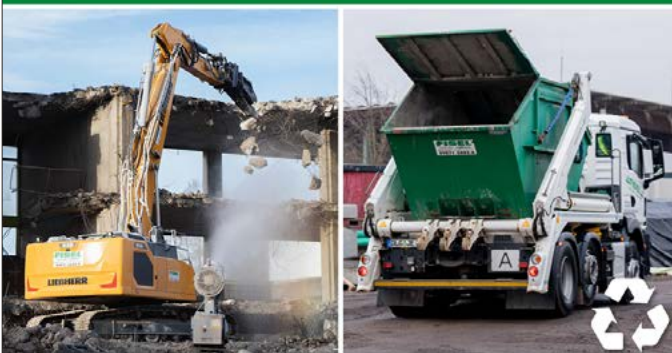
Schauen Sie doch mal bei uns rein.

☐ **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



**ABBRUCH UND
CONTAINERDIENST**
www.fisel-transporte.de



Tel.: +49(0)9071 5883-0



Fisel GmbH & Co. KG

**NACHHALTIG
KOMPETENT**

WIR MACHEN DAS!

RECYCLING - TRANSPORTE

**Webdesign
Mobile Design
Konzeption**

Grafik & Webdesign Bernd Spring
 0 90 74 / 95 69 440 buero@berndspring.de

„Qualität ist für uns ganz natürlich!“



Unsere Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr
 Sa. von 9:00 bis 12:30 Uhr



OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL
 Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen
 Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

vhs for Teens

Chill & Flow: Yoga und Entspannung ab 12 Jahren

Kurs-Nr. Z-J750 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Do., 02.10.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-J751 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Do., 13.11.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-J752 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Do., 08.01.2026, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Mehr Balance, weniger Stress: Yoga nur für dich! Bei Chill & Flow kannst du deinen Stress loslassen und neue Energie tanken! Mit Yoga, Atemübungen und kleinen Meditationen stärkst du deine Haltung und dein Selbstvertrauen! Ohne Leistungsdruck und Wertung - nur du, deine Matte und ein bisschen Zeit für dich selbst!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.



Kurs-Nr. L-J355 Lauingen

3D-Druck für kleine Künstler: Halloween-Edition

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 10 - 16 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 24.10.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (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

Bauen, Programmieren, Entdecken mit Lego Spike Prime

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 10 - 16 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 17.10.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (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 Programmierumgebung 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam gelten gleichlautend für die Volkshochschulen Stadt Gundelfingen a.d. Donau, Stadt Lauingen (Donau) und Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

1. Anmeldung und Zustandekommen des Vertrags

- a) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und deren Annahme durch die Volkshochschule zustande. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Donau Zusam.
- b) Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, telefonisch, persönlich, per Mail oder per Internet. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
- c) Der Besuch einer Veranstaltung der Volkshochschule ohne vorherige Anmeldung ist – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – grundsätzlich nicht möglich. Wird er ausnahmsweise dennoch akzeptiert, verpflichtet er zur Zahlung der Kursgebühr sowie einer zusätzlichen Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 €.
- d) Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen.
- e) Für Busfahrten, Studienreisen und Exkursionen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen (AGBs und Stornobedingungen) des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

2. Bezahlung und Mahngebühren

- a) Die vereinbarte Gebühr wird grundsätzlich bei Kursbuchung zur Zahlung fällig. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Webseite bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- b) Bei Widerruf einer ordnungsgemäßen Abbuchung sind dadurch auftretende Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- c) Bei verspäteter Zahlung erhebt die vhs 5,00 € für die erste Mahnung, 12,00 € für die zweite Mahnung sowie 17,00 € für die dritte Mahnung.

3. Ermäßigungen

20% Ermäßigung erhalten folgende Personen: Schüler, Azubis, Studierende, Schwerbehinderte, Bezieher von ALG I und II. Von dieser Regelung ausgenommen sind Studienreisen, Konzerte und Fahrten sowie Veranstaltungen, die die vhs in Kooperation mit anderen Trägern anbietet. Der entsprechende Nachweis ist bei der Anmeldung bzw. spätestens bis Kursbeginn vorzulegen. Liegt der Nachweis nicht rechtzeitig vor, ist eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrags ausgeschlossen.

Inhaber der Ehrenamtskarte des Landkreises erhalten 20% Ermäßigung. Inhaber der Ehrenamtskarte der Stadt Wertingen und Mitglieder der vhs Zusamtal erhalten 20% Ermäßigung ausschließlich auf Kurse der vhs Zusamtal. Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder verspäteten 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 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 Programmhfts. 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

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



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)