

1/19

vhs magazin lauingen

mit Aschberg und Wittislingen

www.vhs.lauingen.de

vhs kooperation

Lauingen
Gundelfingen: fünf
gemeinsame Kurse
in diesem Heft

reportage

Schwaben in
Bayern

neue kurse

Daten sicher? –
Aber sicher!

Politische Philosophie

Aufwind für die
Paarbeziehung

Grüne Helfer
im Garten

fahrten

Schloss Weikersheim
mit Weinwanderung

„On the town“ –
Musical von
Leonard Bernstein



Wissen und mehr

Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

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

DNDL

ÖKOStrom
by DSDL

Energie für Mensch & Umwelt

DSDL Donau-Stadtwerke
Dillingen-Lauingen
Herzog-Georg-Straße 67
89415 Lauingen

Tel. (09072) 704-0
info@dSDL.de
www.dSDL.de



mwi.one

„Weitersagen lohnt sich!“



50,- EUR
für jede
erfolgreiche
Empfehlung!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Sie sind mit Ihrer VR-Bank Donau-Mindel eG zufrieden und kennen jemanden, der auch von uns begeistert werden möchte? **Dann empfehlen Sie uns doch einfach weiter!**
Ihre Empfehlung lohnt sich auch für den neuen Kunden!
Sprechen Sie mit uns.

www.vr-dm.de

Tel. 09071 581-581



VR-Bank
Donau-Mindel eG

editorial

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freunde der Lauinger Volkshochschule,

letztes Jahr wurde in Bayern 100 Jahre Freistaat und 200 Jahre Verfassungsstaat gefeiert. Im Jahr 2019 kann die deutsche Demokratie ihren 100. Geburtstag feiern. Am 31. Juli 1919 wurde die erste demokratische Verfassung Deutschlands von der Nationalversammlung verabschiedet.

Mit der Demokratie wurde auch das Wahlrecht für Frauen eingeführt. Beides gehört untrennbar zusammen und ist uns selbstverständlich geworden. Frauen sind heute selbstverständlicher Teil des öffentlichen Lebens und in allen Bereichen vertreten.

In den Volkshochschulen sind sie sogar in der Mehrheit. In Sprach- und Gesundheitskursen, bei Kunstexkursionen und in Kochkursen – Frauen sind immer aktiv dabei!

In unserem neuen Programm finden Sie wieder vielfältige Angebote für jeden. Ob Sie Frau sind oder Mann, Alt- oder Neubürger, jung oder alt – in der Demokratie macht das keinen Unterschied!

Blättern Sie im neuen Programmheft. Wir hoffen, es ist auch für Sie etwas dabei!

Katja Müller

Katja Müller, 1. Bürgermeisterin

G. Ehrhart

Gertrud Ehrhart, Pädagogische Leiterin vhs

allgemeine geschäftsbedingungen

1. Für alle Anmeldungen gelten unsere **Geschäftsbedingungen** (AGB). Mit den Anmeldungen werden die AGB Bestandteil des Teilnehmervertrages. Diese liegen für Sie zur Einsicht in unserer Geschäftsstelle bereit.

2. **Anmeldungen** zu Kursen und Fahrten (schriftlich, telefonisch, per mail, Internet oder persönlich) sind verbindlich. Kostenfreies Rücktrittsrecht gilt bis sieben Tage vor Kursbeginn. Bei Veranstaltungen mit Anmeldeschluss besteht kostenfreies **Rücktrittsrecht** bis zu diesem Termin. **Späterer Rücktritt verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.** Für mehrtägige Fahrten gelten besondere Bedingungen.

3. **Ermäßigung** erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, sofern Ermäßigung nicht ausgeschlossen ist. **Bei Anmeldung Bescheinigung** (auch Kopie) beifügen bzw. spätestens eine Woche nach Kursbeginn vorlegen. (z. B. Schülerschein, Immatrikulationsbescheinigung, Leistungsnachweis). **Spätere Rückerstattung der zuviel bezahlten bzw. abgebuchten Kursgebühr ist ausgeschlossen!** Beachten Sie bitte die Hinweise für jede Veranstaltung.

4. **Rückzahlung** von Gebühren erfolgt nur bei

Kursausfall. Die vhs behält sich vor, bei zu geringer Beteiligung, bei Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen Kurse entfallen zu lassen, mit anderen zusammenzulegen oder Kurse zu kürzen. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen. In Absprache mit dem vhs-Leiter können bei zu geringer Teilnehmerzahl Gebühren aufbezahlt oder der Kurs gekürzt werden. Eine vereinbarte Aufzahlung oder Kürzung eines Kurses bei zu geringer Teilnehmerzahl bleibt auch dann bestehen, wenn sich weitere Teilnehmer anmelden. **5. Haftung:** Keine Haftung für Unfälle, Verluste und Schäden, die Hörern durch den Besuch der vhs-Veranstaltungen entstehen.

6. Bescheinigungen: Die Kursleiter führen Anwesenheitslisten. Teilnahmebestätigungen erhalten die TeilnehmerInnen auf Anfrage von Ihrem/Ihrer KursleiterIn. Der Buchungsbeleg bei den Bankauszügen gilt als Quittung.

7. Beratung: Auskunft zu Kursen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle und telefonisch. Für einen Teil der Kurse erstellen wir Infoblätter.

8. Unterrichtsfreie Tage: Schulfreie Tage und Schulferien gelten auch für vhs-Kurse, soweit nichts anderes vereinbart wurde.

datenschutzerklärung

Unter www.vhs.lauingen.de können Sie die Datenschutzerklärung einsehen.

impressum

Herausgeber: Volkshochschule Lauingen
Konzeption und Gestaltung:
musselmann wulz identity GbR, 89407 Dillingen
Tel.: 09071.70559-0, www.mwi.one
Anzeigenakquisition: M. Fladerer
Anzeigensatz: M. Kirchner
Redaktionsleitung/Bildredaktion: T. Wulz
Druck: ROCH-DRUCK GmbH, 89407 Dillingen

Urheberrechte für den gesamten Inhalt, soweit nicht anders angegeben, bei mwi. Reproduktion, elektronische Verbreitung und jede andere Wiedergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Druckfehler unter Vorbehalt.

Abb.-Nachweis: Titelbild/S. 7 © Schlossverwaltung Weikersheim; S. 6 Foto Bächler © Alma Larsen; S. 6 8/11/16/21 © privat; S. 6 o. l./9/19/23 © pixabay; S. 12 © BWF Group; S. 13/15 © twf

Anmeldebeginn: 18.02.2019
Ab Anfang Februar können Sie unter www.vhs.lauingen.de bereits im neuen Programm stöbern.

verwaltung

Pädagogische Leitung: Gertrud Ehrhart
Mitarbeiterin: Monika Wohl
Rathaus, Zimmer 229, 2. OG
Tel. 09072/998-127 Fax 09072/998-138
E-Mail: vhs@lauingen.de

anmeldung

Telefonisch 09072/998-141 bis -143

Persönlich im Bürgerbüro
Rathaus, Zimmer 1, EG

Geschäftszeiten

Montag – Mittwoch: 8.30 – 16.30 Uhr
Donnerstag: 8.30 – 17.45 Uhr
Freitag: 8.30 – 12.00 Uhr

Online-Anmeldung: www.vhs.lauingen.de
Nutzen Sie unser Online-Anmeldeformular!

Schriftlich – per Post oder Fax

Dazu das ausgefüllte Anmeldeformular an die jeweilige vhs senden.

vhs Lauingen

Herzog-Georg-Str. 17, 89415 Lauingen
Fax: 09072/998-197

vhs Wittislingen

Marienplatz 6, 89426 Wittislingen
Fax: 09076/91202

vhs Aschberg

Hochstiftstr. 2, 89438 Holzheim
Fax: 09075/9509-23

inhalt

reportage	4 – 5
vhs spezial	6
kultur/geschichte	7 – 8
musik	8
sprachen	9 – 10
berufliche bildung	11
natur/technik/freizeit	12
kreatives gestalten	13 – 14
pädagogik/psychologie	15
sport/gesundheit	16 – 18
essen & trinken	19 – 20
vhs wittislingen	21 – 23
vhs aschberg	23

vhs-Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Teilnehmer 1: Kursnummer: Kursnummer:
Kursgebühr: Kursgebühr:

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon: Geburtsjahr:

Teilnehmer 2: Kursnummer: Kursnummer:
Kursgebühr: Kursgebühr:

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon: Geburtsjahr:

Bezahlung

- Ich überweise die Kursgebühr bei Kursbeginn.
 Ich möchte, dass die Kursgebühr von meinem Konto eingezogen wird.
 SEPA-Lastschriftmandat liegt bereits vor
 SEPA-Lastschriftmandat bitte zuschicken

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen und der Datenschutzerklärung einverstanden.

Datum, Unterschrift:

Von der Völkerwanderungszeit bis zur Jetztzeit

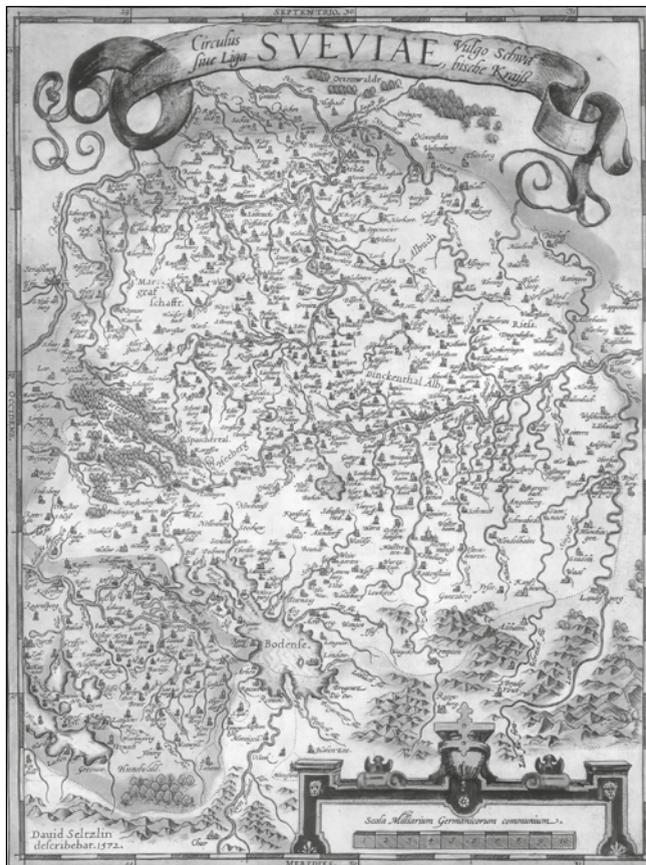
Schwaben in Bayern – Rückblick, Überblick, Ausblick

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass die Karte Europas in der Epoche der Völkerwanderung neu gezeichnet und neu bezeichnet wurde? Durch den Ansturm der *Angeln*, *Jüten* und *Sachsen* wurde aus dem keltischen und (bis zum Hadrianswall) romanisierten Britannien *England*. Die Artussage hat in diesem Abwehrkampf gegen die angelsächsischen Eindringlinge ihren historischen Kern. Aus den im Rhein-Maas-Gebiet ansässigen *Franken* wurden die Herren Galliens. Aus dem Frankenreich wurde *Frankreich*. Die *Burgunder*, einstmals in Mähren ansässig, gründeten ihr erstes Reich am Mittelrhein (der Sage nach mit der Hauptstadt Worms). Von den Hunnen – auf Anstiften des römischen Statthalters – berannt und überrannt, blieben von der burgundischen Streitmacht nur noch kärgliche Reste, die von der römischen Verwaltung in der Sapaudia (Savoyen) zum Schutze der Alpenpässe angesiedelt wurden. Die Bezeichnung *Burgund* deckt diesen Siedlungsbereich nur unzulänglich ab. Das (2.) Burgunderreich erstreckte sich nämlich bis in die Provence und unschwer ist bei den Namen französischer Parfümeure wie Fragonard oder Galimard die germanische Namensform Fragenhard bzw. Gallenhard erkennbar. Die *Vandalen*, anfangs wohl den Nordgermanen zuzurechnen, um Christi Geburt in Schlesien ansässig, überschritten (zusammen mit Alanen und Sueben) 406 n. Chr. den Rhein und zogen nach Spanien, wo sie und ihr Name nur in der Provinz überlebten, die der römische General ihnen zugewiesen hatte. Aus Vandalusien wurde *Andalusien*. Die *West-Goten*, die sie bedrängten, siedelten in Südfrankreich (um Toulouse) und in Nordspanien. Von den Arabern verdrängt, hinterließen sie die Bezeichnung *Katalonien* (für Gotolanien). Die aus dem Thüringischen Becken stammenden *Langobarden* gründeten in Oberitalien ein Königreich und noch heute erinnert der Name *Lombardien* an die germanischen Eroberer. An der östlichen Reichsgrenze siedelten die *Nemeter*, die in allen west- und südslawischen Sprachen als Bezeichnung für deutsch/ die Deutschen weiterleben. Die Ostgoten unter Theoderich führten das Ende des Römischen Reiches herbei, begründeten aber zugleich eine Art Weströmisches Reich, das allerdings gegen Byzanz nicht bestehen konnte. Die *Alamannen*, nach 250 v. Chr. von

den Römern, vor 500 n. Chr. von den Franken abgewehrt, wurden für die Franzosen zu den *Allemands*, *Alemannien* zu *Allemagne*.

Man kann ruhig sagen: Da kam ein Kontinent in Bewegung. Was aber war die Ursache? Gewiss, die Bedrohung durch die Hunnen war – vor allem für die Goten – gegeben. Die Chinesen haben gegen die Hiung-nu die Große Chinesische Mauer begonnen, an der noch Jahrhunderte gebaut werden

Siedlungsland zurückzutreten. In der Tat haben vor allem die Goten, die von den Römern als „foederati“ = Bundesgenossen angesiedelt wurden, wenig Lust verspürt, in den Randzonen des Reiches zu siedeln. Für alle diese Stämme gilt, was Konrad Vössing bei den Vandalen beobachtete: „Ihr Ziel war nicht der Ackerbau, sondern (...) der Ackerbauer, von dessen Arbeit und in dessen Nähe man (wie ein ‚besserer‘ Römer) leben konnte“ (Vössing, 2014 S.16).



Karte des Schwäbischen Kreises nach David Seltzlin 1572

sollte. So drängten die Hunnen nach Westen. Gelegentlich spricht man von Klimakatastrophe. Sicher ist, dass zeitweilige Klimaungunst eine Rolle spielte bei dem Entschluss zur Abwanderung. Für die germanischen Stämme ist aber nachgewiesen, dass kein Siedlungsgebiet völlig aufgegeben wurde; im Gegenteil: mancherorts bestanden die Beziehungen zu den Abgewanderten sogar weiter. Antike Quellen betonen – wohl nicht zu Unrecht – die Kriegs- und Abenteuerlust der germanischen Stämme. Demgegenüber scheinen Motive wie die Suche nach

Und noch ein Faktor darf nicht außer Acht gelassen werden: die mündliche Kommunikation und die Rolle des Gerüchts. Wer schreibt oder schreiben lässt, muss überlegen. Wer den Brief bekommt, muss ihn lesen oder sich vorlesen lassen, bevor er Dispositionen trifft. Wenn es einen „Verteiler“ gibt, muss der Brief erst kopiert werden (was gelegentlich Nachfragen veranlasst). Die schriftliche Botschaft ist an feste Kommunikationswege gebunden (Eilstaetten, Staatspost, Fernhändler). All das sind Wirkungs Momente, die die Kommu-

nikation verlangsamten, die Nachricht aber beglaubigten. Anders die mündliche Kommunikation, insbesondere das Gerücht. Es folgt den Fahrenden, den Drein-Fahrenden, den Flüchtenden. Es vervielfältigt sich an Straßenkreuzungen und Flussübergängen, in den Karawansereien und Herbergen, auf den Märkten und Basaren; es vergrößert, vergrößert, verfälscht. Wer je „Stille Post“ gespielt hat, der weiß, was da alles herauskommen kann. Kulturen ohne Schrift, kulturlos folgen jedem Gerücht, so aberwitzig und absurd es auch sei. Die große Fata Morgana heißt: Schlaraffenland. Und damit meinte man damals Rom.

Ein Unterpand gab es bereits: die römischen Versorgungslieferungen. Wir kennen sogar die Mengen an Getreide, die von Völkerwanderungsstämmen ultimativ gefordert und von den römischen Logistikern scheinbar ohne Probleme herbeigeschafft wurden. Verschwiegen wurde dabei aber die Gegenleistung. Sie hieß: Grenzverteidigung gegen Sold plus Getreidelieferung. Die Einbindung in die Reichsverteidigung schuf in den Völkerschaften eine Kriegerkaste, die an römische Einsatzregeln gewöhnt, in römische Einheiten eingebunden und – wenigstens in den höheren Rängen – nach und nach romanisiert wurde. Die „Stäbe“, wenn man diesen modernen Ausdruck gebrauchen will, waren bei den Hunnen wie bei den Römern, so „international“ wie heute bei der NATO. Die Schlacht auf den Katalaunischen Feldern (451 n. Chr., heute Châlons sur Marne) mag als Beleg dienen.

Das römische Bündnissystem ermöglichte erst einen Abwehrkampf, der sich über ein Vierteljahrtausend hinzog. Schon 250 v. Chr. war man mit eigenen Kräften an die Grenzen des Möglichen gestoßen. Der Einsatz einer Art von „Volkssturm“ (populares) gegen die Germanen hatte kaum Wirkung gezeigt. Die nach und nach privatisierte Grenzverteidigung funktionierte, weil die einzelnen Stämme, die in römischen Diensten standen, etwas zu verlieren hatten. Die Goten wollten sich nicht von den Vandalen, die Franken nicht von den Alamannen ihre Pfründe wegnehmen lassen. Am Ende dieser Entwicklung stehen ausländische Truppen, deren Anführer als Befehlshaber des Hauptkontingents zugleich den Oberbefehl über eine ganze Armee erhalten. Das sind die fähigen Kommandeure, die als „magistri militum“ weiträumige Operationen planen, eine bunte Truppe ins Gefecht führen und die alle Möglichkeiten römischer Militärtechnik und Logistik kennen. Sogar nach dem nominellen Ende des Römischen Reiches wird ein Teil der militärischen Infrastruktur weiterbestehen und noch der heilige Severin wird von dem hervorragenden Nachrichtensystem des untergehenden Römischen Reiches profitieren.

Ein Vierteljahrtausend Abwehrkampf heißt auch: verzweifelt Bemühen der Staatsleitung, diesen Kampf zu finanzieren. Eine ausufernde Bürokratie mit Höchstpreis- und Lohndiktaten, mit Steuerdruck (Einführung einer Grundsteuer), Zwangsmaßnahmen wie der

Erblichkeit bestimmter Berufe (Bäcker, Metzger z.B.) und der Schollenbindung römischer Kleinbauern als „Colonen“ sind ebenso Merkmale einer dirigistischen Wirtschaftspolitik wie die Führung großer Manufakturen („fabricae“) in der Regie des Staates. Währungsreformen und Geldverschlechterung führten zur Verarmung der Stadtbürger. Die Unsicherheit an den Grenzen hatte die Aufgabe großer Landstriche zur Folge. Und was sich – etwa 259/60 – in späterer Wahrnehmung als „Alemannensturm“ darstellte, war nichts anderes als das allmähliche Einsickern bzw. die im günstigen Moment durchgesetzte Landnahme, die dann von der römischen Militärverwaltung gebilligt und zugleich kontrolliert wurde. Eine gravierende Bandenriminalität verschärfte die Probleme.

Das Weströmische Reich zerfällt in eine Reihe von Nachfolgereichen, während das Oströmische Reich zwar nicht mehr die alte Reichseinheit herstellen, aber seine Machtstellung behaupten kann. Indes im Westen die antike Hochkultur nur in einigen Zivilisationsinseln weiterlebt, erweist sich Konstantinopel als Bewahrerin antiker Kultur, wobei das Griechische nun wieder die Oberhand gewinnt über das Lateinische.

Wie ist das nun mit dem *Alamannen*? Welche Rolle spielen sie in der Völkerwanderung? So merkwürdig es klingt: Sie werden in den Quellen erst sehr spät genannt und erscheinen in der Regel zusammen mit anderen Stämmen: den Juthungen, den Semnonen, den Rugiern, den Sueben. Antike Quellen sehen die Alamannen als „zusammengespülte und vermischte Menschen“. Es gibt also noch keinen Stamm, keine *gens*, keine *natio*. Vielmehr findet die Stammeswerdung erst im neuen Siedlungsgebiet statt. Alle an der Landnahme zwischen Rhein, Bodensee und Iller beteiligten germanischen Stämme kommen aus dem Gebiet von Elbe, Havel und Saale. Das ist die Feststellung der Archäologen. Wie die Bayern unter dem Schutz der Ostgoten, so werden die Alamannen erst unter fränkischer Herrschaft zu einem Stamm. Bis dahin sind die Begriffe „Sueben“ und „Alamannen“ austauschbar: „Suebi id est Alamanni“, schreibt Gregor von Tours. „Provincia Alamannorum“ und „provincia Sueviae“ werden synonym gebraucht – bis ins hohe Mittelalter.

Dietmar Schiersner hat in einem Aufsatz „Das Land der Schwaben auf der Karte suchen“ (in: Ulm und Oberschwaben Bd. 55, 2007, S.11–26) nachgezeichnet, was vom hohen Mittelalter bis heute als Schwaben bezeichnet wurde. Anfangs ist es der Stammesbereich des alten Alemannien, zwischen Rhein, Bodensee und Lech, mit Ausgriff ins Elsass und weit ins Gebiet der heutigen Schweiz (bis Chur und Chiavenna). Als jüngeres Stammesherzogtum (ab 915) trug dieses Territorium die Bezeichnung „Schwaben“. 1079 werden die Staufer Herzöge von Schwaben. In Verbindung mit dem Reichsgut und durch eine gezielte Städtepolitik (der auch Lauingen seinen Aufstieg verdankte) entsteht ein

Machtkomplex, dem allenfalls die Welfen etwas entgegenzusetzen haben. Mit dem Tod Konradins – vor 750 Jahren auf dem Marktplatz von Neapel hingerichtet – endet das Herzogtum Schwaben. Schwaben meint von da an eher die von den Habsburgern geschaffene Landvogtei Oberschwaben und schwäbische Städte- bzw. Ritterbünde. Vonseiten des Reichs wird bei der Reichsreform von 1499 auf die Bezeichnung „Schwaben“ zurückgegriffen. Ein Schwäbischer Reichskreis entsteht, dem die Schweizer aber nicht angehören wollen. Der von Kaiser Maximilian mit Unterstützung des Schwäbischen Bundes geführte Krieg endet mit einer Niederlage (Friede von Basel). Die verächtlich gemachten „Kuhschweizer“ triumphieren über die „Sauschwaben“. 1806 endet das Heilige Römische Reich deutscher Nation. Die Bezeichnung „Schwaben“ verschwindet von der politischen Landkarte: Das Königreich Württemberg, das Königreich Bayern und das Königreich Preußen (wegen Sigmaringen) sowie das Großherzogtum Baden teilen sich das, was einmal das stolze Herzogtum Schwaben gewesen war; die Bezeichnung „Schwaben“ wird erst 1837 für den bayerischen *Oberdonaukreis* eingeführt. Schiersner schließt: „Schwaben‘ entpuppt sich damit am Ende unserer Suche als Begriff ohne prägnante Inhalte und präzise Grenzen.“ So weit, so gut. Auf der Ebene der Selbsteinschätzung stimmt das ja auch. Ein Schweizer will kein „chaiber Schwob“ sein, der Badener kein Württemberger, der bayerische

Schwabe will nicht mit einem Württemberger verwechselt werden, die Lauinger wollen in Marzahn eher als Bayern gelten, bei den bayerischen Schwaben wollen viele Landsleute eher als Rieser oder als Allgäuer wahrgenommen werden. In Schiersners Vortrag findet sich dafür eine aufschlussreiche Stelle: „Alles will der Krumbacher sein, **sogar Schwabe**, nur eines will er nicht: Mit einem Württemberger verwechselt werden.“ Hier zeigt sich, dass noch die alte Anhänglichkeit an das Haus Habsburg (über die Markgrafschaft Burgau) nicht vergessen ist. Wir erinnern uns: Hochstift Augsburg, Markgrafschaft Burgau, Kloster Kaisheim und Kurfürstentum Bayern waren Nachbarn der pfalzgräflichen Stadt Lauingen. Lokalpatriotismus war in dieser Gemengelage Selbstbehauptung. Genau genommen, zerfällt auch das Schwäbische in eine Reihe von Lokaldialekten. Die grundlegende Unterscheidung vom Alemannischen erfolgte durch die von 1350 bis 1550 sich durchsetzende hochdeutsche Lautverschiebung, die aus einem langen i ein ei und aus einem langen u ein au machte. Auf die Dialektgrenzen Schwäbisch gegen Alemannisch, Schwäbisch gegen Bairisch (mit der breiten Zone des Lechrains) und Schwäbisch gegen Fränkisch wollen wir aber hier nicht eingehen. *Bayerisch-Schwaben*, ehemals nur der Ostteil des Herzogtums Schwaben, ist weitgehend deckungsgleich mit dem Besitzstand des letzten Herzogs von Schwaben. Was 1268 als sogenanntes Konradinisches Erbe an die Wittels-

bacher fiel, ist schwäbisch geblieben und hat schließlich auch die Bezeichnung „Schwaben“ wieder er- und dann behalten. Erst die „Grenzberichtigungen“ von 1944 bzw. 1972 brachten Friedberg bzw. Aichach in schwäbische – wie soll man sagen? – Botmäßigkeit. Bis dahin sind die alten Grenzen geblieben. 700 Jahre. Eine beachtenswerte Kontinuität! Ostschwaben ist zu Bayerisch-Schwaben geworden. Begonnen hat das mit Napoleon. Die Grenzziehungen von 1805, 1809, 1810 haben das alte Stammesgebiet zerrissen. Fortbestanden hat trotz allem Schwaben als Gewerbe- und Industrielandschaft, insbesondere durch die Textilindustrie; bis eben – ums Jahr 2000 – der Faden gerissen ist. Die wirtschaftliche Entwicklung Bayerisch-Schwabens im neuen Königreich wurde bis zur Jahrhundertmitte von Augsburg und Nürnberg aus vorangetrieben. Hier gab es Traditionen, Kompetenzen und Unternehmertum. In diesem Zusammenhang muss man unbedingt die Rolle des Adels betonen. In der zweiten Jahrhunderthälfte wurde dann alles auf München ausgerichtet: Eisenbahn, Straßenverkehr, Bankenwesen, Versicherungen. Es fragt sich, was das Königreich für die Städte auf dem Lande bedeutet hat. Während die Kreis-(damals Bezirks-)städte in der Regel eine Garnison, eine Poststation und ein Gymnasium bekamen, gingen die anderen Städte leer aus. Oft kam sogar ihre Schranne in Gefahr, weil man unbedingt dieses Privileg der Kreisstadt zuschanzen wollte.

Eisenbahnbau und Straßenbau wurde von militärischen Erfordernissen diktiert. Ein Glück für Lauingen, dass es an der „Heerstraße“ von der Landesfestung Ingolstadt zur Bundesfestung Ulm lag. Die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg kann man einteilen in eine Phase inflationsgetriebenen Wachstums, eine Phase schmerzhafter, aber lohnender Stabilisierung und eine Phase der Deflation, in der die Arbeitslosigkeit explodierte. Alle drei Phasen kann man am lokalgeschichtlichen Beispiel gut belegen: die rasante Entwicklung der Bayerischen Couvertfabrik, ihr Ende und die Übernahme der Gebäude durch Ködel & Böhm, schließlich die Arbeitslosenzahlen im örtlichen Gewerbe, bes. der Umsatzeinbruch bei Lauingens größtem Arbeitgeber (s. Max Springer in der Lauingen-Festschrift von 1980, S.291-292). Nach dem 2. Weltkrieg war Schwaben Wachstumsregion, nicht zuletzt, weil Flüchtlinge und Vertriebene ihre Arbeitskraft, ihre bes. Fertigkeiten und ihr Arbeitsethos einbrachten. Puppenmacher, Handschuhmacher, Strumpfwirker, Glasbläser, Zinngießer, in Neu-Gablonz entstand die größte geschlossene Ansiedlung von Heimatvertriebenen. Man kann hier wirklich von „importierter Industrialisierung“ sprechen. Bis in die 60er Jahre war Schwaben Wachstumsmotor im Freistaat. Nur über die Anwerbung von Gastarbeitern aus den Mittelmeerländern war der Arbeitskräftebedarf zu decken.

Darf man sagen, dass die Globalisierung für unsere Region nicht nur Chancen brachte? Osram, Siemens, Kuka: Darf man sagen, dass die Umstrukturierungsdividende von anderen abgeschöpft worden ist? Immer noch gibt es Leuchtturmprojekte. Immer noch gibt es „hidden champions“. Immer noch findet Kultur ihre Förderer. Aber wenn schon die Regierungshauptstadt darbt, wie soll es da erst der Provinz ergehen? Die Spatzwänge spürt man zuerst im Bereich der Kultur, weil niemand einsehen will, dass Kultur nicht nur ideellen, sondern auch materiellen Mehrwert erzeugt. Insofern war die Schaffung der Bezirksheimatpflege, die Gründung mehrerer Bezirksmuseen, die Restaurierung von Klosteranlagen wie Irsee, Roggenburg und Thierhaupten“ eine kulturelle Großtat. Und wenn wir an Dr. Georg Simnacher erinnern, dann müssen wir auch den Blick zurücklenken auf einen hochrangigen Reformbeamten, Johann Nepomuk von Raiser, der schon vor 200 Jahren erkannte, dass der neue Regierungsbezirk sich auch seiner Identität vergewissern müsse: Deswegen die Herausgabe der „Denkwürdigkeiten des Oberdonaukreises“ (1819-1834) und der „Beiträge zu Kunst und Kultur im Oberdonaukreis“ (1829-1834). Den Bau der neuen Eisenbahnlinie erkannte er als Chance zur ersten archäologischen Großgrabung. So fanden Moderne und Vergangenheit wieder zusammen.

(Bernhard Ehrhart)

Cleveres Training fängt beim richtigen Studio an.

Jetzt zum **kostenlosen Probetraining** anmelden!

Johannes-Scheiffele-Straße 13
89407 Dillingen
Tel. 09071 7056771



40-30-20: Radfahren in und um Berlin

40 Jahre Bezirk Marzahn – 30 Jahre Fall der Mauer – 20 Jahre Städtepartnerschaft Marzahn-Hellersdorf und Lauingen, Reise vom 13. bis 17.6.2019

Die Jubiläen stehen im Mittelpunkt der Reise nach Berlin im Juni 2019. Vom Partnerschaftsverein Lauingen e.V. eingeladen sind wieder alle Radfahrbegeisterten zu Touren bis max. 40 km/Tag im Land Brandenburg, im Stadtbezirk Marzahn-Hellersdorf und auf den Spuren der Berliner Mauer. Die Hin- und Rückreise erfolgt wie immer mit der Bahn ab Lauingen (Donau). Auch Fußgänger sind zur Mitreise willkommen, denen ebenfalls ein Programm angeboten wird. Voranmeldungen und weitere Informationen: Hubert Götz, Tel.: 0175 1578 542, E-Mail: hgoetz@bndlg.de.



Mit Ehrenamtskarte erhalten Sie 10 % Ermäßigung auf alle vhs-Kurse und -Vorträge (Fahrten ausgenommen).

Bayerische Ehrenamtskarte



Lauingen App geht an den Start

Smartphones und Tablet-PCs beeinflussen mehr und mehr unseren Alltag. Mit dem Konzept „Vernetztes Lauingen“ hat die Kommune die Entscheidungshoheit bei der Website und App nun in der eigenen Hand und erreicht neue Nutzer. Ab sofort steht die Lauingen App für Android und iOS kostenlos zur Verfügung. Die Kommune ist Herr über die App und nutzt die neuen mobilen Möglichkeiten

für ein abgestimmtes Gesamtkonzept, bei dem das Zusammenspiel mit örtlichen Gruppen und Gewerbe eine wichtige Rolle spielt. 1. Bürgermeisterin Katja Müller: „Wir kommen durch die Lauingen App mit den kommunalen und gewerblichen Informationen viel besser an User heran. Und die Themenschwerpunkte ermöglichen den Nutzern eine zielgerichtete Information.“

Bei der Bürgerversammlung am Donnerstag, den 28. März 2019 in der Stadthalle Lauingen werden die App und ihre Funktionen vorgestellt. Für Interessierte plant die vhs auch einen Einführungskurs. Beachten Sie dazu bitte die Tagespresse und die Homepage der vhs Lauingen www.vhs.lauingen.de.



Klassiker der politischen Philosophie

Was ist die beste Staatsform? Wie ist gesellschaftliche Ordnung überhaupt möglich? Was darf der Staat? All diese Fragen sind zentral bis in die heutige Zeit hinein. In diesem Seminar soll es darum gehen, klassische Texte der politischen Philosophie zu lesen, gründlich durchzuarbeiten und vor allem zu diskutieren. Die zugrundeliegenden Texte werden in der ersten Stunde präsentiert. Dazu können auch von den Teilnehmern gern Vorschläge eingebracht werden. Näheres siehe Kurs L115, Seite 7.

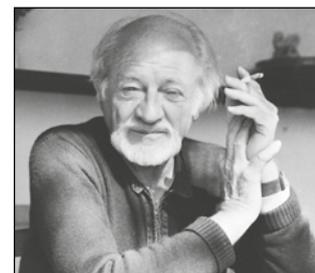
vhs-Kurse aus Gundelfingen

Kooperation der beiden Volkshochschulen

Für dieses Semester finden Sie Kooperationskurse der beiden Volkshochschulen Lauingen und Gundelfingen in den Kursbereichen Sprachen, kreatives Gestalten und Essen & Trinken. Anmeldung zu den Gundelfinger Kursen ist direkt bei der vhs Gundelfingen, Tel. 09073/999-119, möglich!

Der Dichter Wolfgang Bächler

Mit Wilhelm Lehmann haben wir in diesem Jahr die Reihe begonnen, Dichter vorzustellen, die Weggefährten und Kollegen zu Heinz Piontek waren. Das soll nun 2019 mit dem Autor Wolfgang Bächler fortgesetzt werden. Wolfgang Bächler zählte wie Heinz Piontek zur ersten Reihe der Nachkriegsliteratur. 1925 in Augsburg geboren, gehörte er zu den jungen, aus Krieg, Verletzung und Kriegsgefangenschaft heimkehrenden Dichtern nach 1945. Gottfried Benn und Thomas Mann zollten ihm ihre Anerkennung. Er war das jüngste Gründungsmitglied der Gruppe 47. 1950 erschien im neu gegründeten Bechtle-Verlag sein erster Gedichtband „Die Zisterne“, darin das legendäre Gedicht „Die Erde bebte noch“. Einer der großen deutschsprachigen Lyriker und Prosaschriftsteller ist ins Gedächtnis



unserer unruhigen Zeit zurückzuholen. Bächler starb 2007 in München. Die Referentin Verena Nolte, Literaturwissenschaftlerin und Zeitzugin, berichtet über ein bewegtes Dichterleben und einen großen Sprachkünstler. Als damalige Kulturreferats-Mitarbeiterin der Stadt München kümmerte sie sich um den Vorlass und um den kranken Schriftsteller. Näheres siehe Kurs L114, Seite 7.



Programminweise Kulturmarkt Lauingen e.V.

Ausstellung zur Geschichte der Familie Zenetti im Rathaus
siehe Tagespresse

Weltgrößtes Osternest auf dem Marktplatz Termin: 12.-28.04.2019

Exkursion: Gang durch Lauinger Kirchen mit Georg Wörishofer: Herrgottsruhkappelle mit Maiandacht Termin: 16.05.2019, 18.30 Uhr

Fahrt zur Bundesgartenschau in Heilbronn Termin: 15.06.2019

und vieles mehr ... Die aktuellen Termine und nähere Informationen finden Sie auf der Homepage des Kulturmarkt e.V.: www.kulturmarkt-lauingen.de



Mehr Infos unter:
<https://bit.ly/2A71cOm>

Helfende Hände gesucht!

Für die Integration in Ihrem Ort benötigen Junge und Alte, Familien und alleinstehende Asylbewerber Ihre Hilfe. Werden Sie ehrenamtlicher Integrationsbegleiter und kontaktieren Sie uns für ein Erstgespräch, damit wir gemeinsam eine passende Aufgabe für Sie finden:
Hauptamtliche Integrationslotsin Alexandra Bronnhuber
Telefon: 09071/77062-253 Email: Alexandra.Bronnhuber@landratsamt.dillingen.de



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration



Sonntags um elf – thematische Kurzführungen:

L101A Von Milch und Käse

Wir sind umgeben von Großmolkereien. Wie war das damals, als die Großen auch noch klein waren? Wie war das mit Milch und Käse? Mit Butter und Margarine? Mit Quark und Joghurt? Ein kleiner historischer Rückblick und ein Überblick über alte (Molkerei-)Technik.

Termin: So., 10.03.2019, 11.00–12.00 Uhr, 1 Vorm.
Ort: Museumszellen, Brüderstraße 10 (Eing. Montessori)
Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtlicher Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Kursgebühr: kostenlos

Alte Marken

L101B Kameras

Vom Photoapparat bis zur Videokamera, vom Rollfilm bis zur VHS-Kassette: unser Museumsbestand dokumentiert obsolet gewordene Technik. Manches weckt aber auch Erinnerung an schöne Zeiten...

Termin: So., 12.05.2019, 11.00–12.00 Uhr, 1 Vorm.
Ort: Museumszellen, Brüderstraße 10 (Eing. Montessori)
Leitung/Kursgebühr: siehe L101A

Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

L103 Von Lauingen nach Jerusalem

Ein Gedenkstein im Martinsmünster erinnert uns an Wallfahrer, die von Lauingen aufgebrochen sind nach Jerusalem. Unser Stadtpaziergang beginnt am Marktplatz, führt an der alten Pilgerherberge vorbei zum „Seelhaus“ und von dort zur Stadtpfarrkirche. Wer geht auf Wallfahrt? Welche großen Ziele werden angestrebt? Was gibt es zu berichten?

Termin: Sa., 16.03.2019, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachm.
Treffpunkt: Rathaus
Leitung/Kursgebühr: siehe L101A

L102 Flussgeschichten

Ein Spaziergang von der Salzlände bis zur Brenzmündung wird uns Gelegenheit geben, an vieles zu erinnern, was der Fluss einmal für die Lauinger bedeutet hat.

Termin: Sa., 25.05.2019, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachm.
Treffpunkt: Tränktor/Seebühne
Leitung/Kursgebühr: siehe L101A

L104A Stadtführung

für Einheimische und Neugierige

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

Termin: So., 09.06.2019, 14.00–15.30 Uhr, 1 Nachm.
Treffpunkt: Marktplatz (beim Albertus-Denkmal)
Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Kursgebühr: 2 € (in bar beim Stadtführer zu bezahlen)

L104B Stadtführung

für Einheimische und Neugierige

Kursbeschreibung siehe L104A
Termin: So., 14.07.2019, 14.00–15.30 Uhr, 1 Nachm.
Treffpunkt: Marktplatz (beim Albertus-Denkmal)
Leitung: Otto Wagner
Kursgebühr: 2 € (in bar beim Stadtführer zu bezahlen)

L109 Lesezeit – unsere Lieblingsbücher

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt. Darunter sind sowohl die Frühjahrsneuerscheinungen wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. Den Abend lassen wir gemütlich bei einem Glas Wein, Saft, ... ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag wird jedoch gebeten. Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 28.03.2019

Termin: Do., 04.04.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Stadtbücherei; Dillinger Straße 6
Leitung: Stadtbücherei Lauingen, Dipl.-Bibliothekarin Heidi Hüll / Sigrid Schweier, ehrenamtl. Mitarbeiterin
Eintritt: frei, Unkostenbeitrag erbeten

L114 Der Dichter Wolfgang Bächler

Kursbeschreibung siehe vhs spezial Seite 6.

Termin: Do., 23.05.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Rathausfestsaal
Veranstalter: Heinz Piontek Archiv/Museum gUG und VHS Lauingen
Eintritt: 3 €

L115 Klassiker der politischen Philosophie

Kursbeschreibung siehe vhs spezial Seite 6.

Beginn: Fr., 15.03.2019, 18.30–20.00 Uhr, 4 Abende
Ort: Quartiersbüro „Soziale Stadt“, Geiselinastraße 12
Leitung: Michael Weiß, MA Philosophie und Geschichte
Kursgebühr: 28 €
Mitzubringen: Materialkosten: ca. 8 €

L110 Schloss und Stadt Ellingen

Das Deutschordensschloss von Ellingen, einstmalig Mittelpunkt der Ballei Franken, lohnt einen Besuch. Nach der Schlossführung Kaffeepause im neu eröffneten Rathauscafé, dann Spaziergang im Städtchen, das manches noch vom Glanz einer Residenz ahnen lässt. Mit etwas Glück spazieren wir im Schlosspark durch einen Teppich von blau blühenden Scilla. Anschließend Brotzeit im „Schlossbräustübl“ des Fürstlichen Brauhauses Ellingen.
Busunternehmen: Dirr-Reisen, Lauingen

Termin: Do., 11.04.2019, 12.30–20.00 Uhr, 1 Nachm.
Treffpunkt: Bushaltestelle Brüderstraße
Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, s.o.
Kursgebühr: 24 €

L108 Barock und Rokoko im Kloster Wiblingen

Ulm ist gleich in einem doppelten Sinne Bibliotheksstadt: mit seiner großartigen Zentralbibliothek und mit dem Kloster Wiblingen, dessen Bibliothekssaal zu den gelungensten Raumschöpfungen des Rokoko gehört. Nach einer Besichtigung von Konventbau und Bibliothekssaal (mit Audioguide) ist Zeit für eine Kaffeepause. Anschließend besichtigen wir die Basilika St. Martin, den letzten Höhepunkt barocker Kirchenbaukunst in Oberschwaben.

kultur/geschichte



Das Renaissanceschloss Weikersheim gilt als das schönste der hohenlohischen Schlösser. Insbesondere sein barocker Prachtgarten fasziniert mit seinen zahlreichen außergewöhnlichen Zwergenfiguren. Mit der im historischen Kostüm „gewandeten Hofdame“ tauchen wir bei einer 1 1/2 stündigen Schlossführung in das höfische Leben dieser Zeit ein und besichtigen u.a. den reich dekorierten Rittersaal sowie den Lustgarten. Danach Weiterfahrt zum Weingut Engelhardt in Röttingen, wo jedem Teilnehmer eine Häckerplatte (Brotzeit, alternativ Käseplatte) serviert wird und dabei verschiedene Weine probiert werden. Nach dem Essen erklärt uns der Winzer bei einer leichten Weinwanderung in seinen Weinbergen viel Wissenswertes über den Weinanbau. Näheres siehe Kurs L106.

Frühzeitige Anmeldung erleichtert Ihnen und uns die Planung.
Bitte beachten Sie: bei Fahrten mit Anmeldeschluss besteht die kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis zu diesem Termin.

MINI-MIDI BUSSE

REISE BUSSE

KRANKENFAHRTEN
ROLLICAR
TAXIBUSSE

TAXI

DILLINGEN
09071 1666



GALONSK.EU

TEL 09071/728855 FAX 728850
R.GALONSKA@GALONSKA.EU



Reise, Urlaub
und Vergnügen



Wir organisieren Ihre Gruppenreise:

- moderne Busflotte von 9 – 79 Sitzplätzen
- Rundum-Sorglos-Service
- über 3.000 Reise-Ideen
- geschulte und motivierte Buschauffeure



Durr-Reisen GmbH

Wettenhauser Str. 1 • 89343 Jettingen-Scheppach
 Tel. 0 82 25 / 30 99 - 10 • Fax 0 82 25 / 30 99 - 30
 mail@durr-reisen.de • www.durr-reisen.de

Auf der Rückfahrt Einkehr in einen Brauereigasthof.
 Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Termin: Do., 09.05.2019, 12.30–20.00 Uhr, 1 Nachm.
 Treffpunkt: Bushaltestelle Brüderstraße
 Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, s.o.
 Kursgebühr: 24 €

L105 „On the town“ – Musical von Leonard Bernstein

Theaterfahrt ins Gärtnerplatztheater München

24 Stunden New York! Was für viele ein Lebenstraum ist, wird für die drei Matrosen Gabey, Chip und Ozzie mitten im Zweiten Weltkrieg Wirklichkeit. Einen Tag und eine Nacht haben sie Zeit, um sich in der Metropole einmal so richtig zu amüsieren. Der 22-jährige Leonard Bernstein brachte sein erstes Musical 1944 am New Yorker Broadway zur Uraufführung: eine rasant-bissige Seemannskomödie voll jazziger Lebenslust, jugendlicher Frische und mit viel Tanz. Nun zu erleben im Münchener Gärtnerplatztheater! Vorstellungsbeginn ist um 18 Uhr. Bei staufreier Busfahrt besteht vorher noch Gelegenheit zu einem Stadtbummel oder einer Einkehr. Anmeldeschluss: 26.03.2019
 Busunternehmen: Durr-Reisen, Lauingen

Termin: So., 19.05.2019, 14.15–23.00 Uhr, 1 Tag
 Treffpunkt: Bushaltestelle Brüderstraße
 Leitung: Jürgen Härtel
 Kursgebühr: 69 €

L107 Ein Tag in Ochsenhausen

Wer sich von Kunst und Kultur eines ehemaligen „Klosterstaates“ eine Vorstellung machen will, der ist im ober-schwäbischen Ochsenhausen an der richtigen Adresse. Nach einem kurzen Halt am Öchsle-Bahnhof starten wir zu unserem geführten Rundgang durch Stadt und Kloster Ochsenhausen. Nach dem Mittagessen in einem örtlichen Gasthof bleibt Gelegenheit zu einem Stadtbummel und zu einem kleinen Konzert auf der berühmten Gabler-Orgel. Anschließend ist in einem Café für uns reserviert.
 Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Termin: Sa., 01.06.2019, 8.00–18.00 Uhr, 1 Tag
 Treffpunkt: Bushaltestelle Brüderstraße
 Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, s.o.
 Kursgebühr: 24 €

L106 Besichtigung Schloss Weikersheim mit Weinprobe/Weinwanderung

Näheres siehe Text zum Bild Seite 7

Anmeldeschluss: 24.05.2019
 Busunternehmen: Durr-Reisen, Lauingen
 Termin: Do., 27.06.2019, 8.00–18.30 Uhr, 1 Tag
 Treffpunkt: Bushaltestelle Brüderstraße
 Leitung: Monika Wohl
 Kursgebühr: 52 €

So melden Sie sich zu vhs-Kursen an: Internet: www.vhs.lauingen.de | E-mail: vhs@lauingen.de
 schriftlich: siehe Formular S.3 | telefonisch: 09072/998-141 bis 143
 Ihre Anmeldung ist für Sie und uns verbindlich!

Eine kostenlose Rücktrittsmöglichkeit besteht bis eine Woche vor Kursbeginn (AGB, S. 3).
 Wir akzeptieren natürlich eine von Ihnen benannte Ersatzperson.

musik



Der Musikgarten – Das Konzept: Alle Kinder sind musikalisch! Frühe musikalische Förderung lässt Kinder und Eltern erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen, Bewegen und Tanzen liegt. Ziel ist es Kinder ganz spielerisch an Musik heranzuführen. In Kleingruppen bekommen die Kinder von Anfang an – ohne Leistungserwartungen – die Gelegenheit, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. In unseren kleinen Gruppen fühlt sich auch Ihr Kind wohl!

Musikgarten – Kurse

L207 Musikgarten für Babys: 6–18 Mon. + Begleitperson

Gemeinsames Musizieren und Musikhören ist gerade in dieser frühen Phase „Nahrung“ für Körper, Geist und Seele. Babys erkunden mit Hingabe alles was rasselt, knistert, leuchtet und klappert. Genau die richtige Zeit, um im „Musikgarten für Babys“ Rasseln, Trommeln, Klanghölzer, bunte Tücher und vieles mehr zu erobern! Bei Anmeldung Alter des Kindes angeben.

Beginn: Mi., 13.03.2019, 9.50–10.35 Uhr, 14 Vorm.
 Ort: Kath. Pfarrheim, Herzog-Georg-Str. 48; 1. Stock
 Leitung: Daniela Nürnberger, Musikgartenpädagogin
 Kursgebühr: 56 € je Elternteil mit Kind
 Mitzubringen: bequeme Kleidung; warme, rutschfeste Socken/Schuhe für Kind und Begleitperson

L208 Musikgarten Phase 1: 1,5–3 J., mit Begleitperson

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen Zuhause, Tierwelt, Beim Spiel und Draußen. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird im interaktiven Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Rechnung getragen. Bei Anmeldung Alter des Kindes angeben.

Beginn: Mi., 13.03.2019, 9.00–9.45 Uhr, 14 Vorm.
 Näheres siehe Kurs L207

L208A Musikgarten Phase 1: 1,5–3 J., mit Begleitperson

Kursbeschreibung siehe L208

Beginn: Mi., 13.03.2019, 10.45–11.30 Uhr, 14 Vorm.
 Näheres siehe Kurs L207



RENNER

Heizung + Lüftung + Sanitär
 PLANUNG | AUSFÜHRUNG | KUNDENDIENST

Die Zukunft liegt in Ihren Händen!

Andreas Renner GmbH & Co. KG. + Alexander Renner GmbH & Co. KG.

Raiffeisenstr. 2, 89415 Lauingen	Ludwigstr. 1, 86641 Rain/Lech
Tel.: 09072 / 95 88-0	Tel.: 09090 / 25 64
Fax: 09072 / 95 88-88	Fax: 09090 / 40 22
eMail: info@renner-shk.de	eMail: rain@renner-shk.de

www.renner-shk.de

Englisch

L325 English for Beginners 3 (A1)

Wir setzen den Anfängerkurs aus dem letzten Semester in entspannter Atmosphäre und mit genau so viel Spaß miteinander und am Lernen fort. Wer schon ein bisschen Englisch kann, ist herzlich willkommen und kann in den Kurs einsteigen. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund und durch Sprechen, Lesen und Hören lernen Sie die Grundsituationen des Alltags zu meistern. My name is Kristin und ich freue mich auf Sie!

Beginn: Mo., 11.03.2019, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Raum 221/1. Stock
Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Kursgebühr: 70 €
Mitzubringen: NEXT A2/1, aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202932-5

L309 Englisch für Wiedereinsteiger 9 (A1)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Unser Kurs geht weiter und wir freuen uns auf neue „Mitlerner“, die in netter Runde Spaß an Sprech- und Hörübungen haben. In unserem Englischbuch verreisen wir, behandeln einfache Grammatik und meistern Alltagssituationen.

Beginn: Mi., 27.02.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2, OGS-Raum EG
Leitung: Julia Zimmermann, staatl. gepr. Fremdsprachenkorrespondentin
Kursgebühr: 50 €
Mitzubringen: English Network Now A1 Langenscheidt, ISBN 3-12-606588-7 ab Lektion 6

L314 Englisch für junggebliebene Senioren 12 (A2)

Dieser Kurs ist konzipiert 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 praktischer Konversation zu erweitern. Unsere muttersprachliche Kursleiterin wird sowohl mit Hilfe des motivierenden Lehrbuchs als auch anderen Lehrelementen, wie Lieder, Spiele und Geschichten die Teilnehmer auf eine spannende „Sprachreise“ mitnehmen. Neue Teilnehmer sind in der sympathischen Gruppe herzlich willkommen!

Beginn: Di., 12.03.2019, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vorm.
Ort: Rathaus, Besprechungszimmer Nr. 117
Leitung: Lisa Mack | Kursgebühr: 45 €
Mitzubringen: EASY English, Band A 2.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520817-8 ab L 8

L312 Englisch – Mittelstufe 1 (B1)

Vormittagskurs

Der Kurs beginnt mit einem neuen Buch – eine gute Gelegenheit, wenn Sie einsteigen wollen. Wir machen weiter mit interessanten Themen und abwechslungsreichen Übungen und lesen eine Kurzgeschichte. Einige Jahre Englisch sind eine gute Grundlage.

Beginn: Do., 14.03.2019, 10.00–11.30 Uhr, 10 Vorm.
Ort: Rathaus, Besprechungszimmer Nr. 117
Leitung: Michaela Probst, Lehrerin | Kursgebühr: 50 €
Mitzubringen: Lehrbuch NEXT B1/1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002934-1 ab L 1

Warten Sie mit dem Lehrbuch-Kauf bitte bis zum tatsächlichen Kursbeginn. Im Einzelfall kann ein Kurs ausfallen. Ob Ihr Kurs wie geplant stattfinden kann, erfahren Sie eine Woche vor Kursbeginn.

L304 Englisch – Mittelstufe 2 (B1)

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

Beginn: Mo., 11.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Musiksaal 120 EG
Leitung: Michaela Probst, Lehrerin | Kursgebühr: 60 €
Mitzubringen: Lehrbuch NEXT B1/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-022935-2, ab Lektion 8

L320 Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Sie haben solide Kenntnisse in Englisch und möchten Ihr Wissen vertiefen und im Gespräch sicherer werden? In diesem Kurs wenden wir uns neuen Grammatikaspekten zu, behalten das freie Sprechen und Meistern von Alltagssituationen aber stets im Auge.

Beginn: Mo., 11.03.2019, 16.50–18.20 Uhr, 10 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2, OGS-Raum EG
Leitung: Stefanie Flache, Magister Anglistik
Kursgebühr: 50 €
Mitzubringen: Lehrbuch Fairway B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5 ab L 13

L322 Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Wer sein Englisch ein wenig aufpolieren möchte und bereits Erlerntes wiederholen bzw. festigen möchte, ist in diesem Kurs richtig. In einer lockeren Atmosphäre nehmen wir uns die Zeit zum freien Sprechen und lernen so, mit Alltagssituationen in der Fremdsprache umzugehen. Newcomer welcome!

Beginn: Mo., 11.03.2019, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende
Ort/Leitung/Kursgebühr: siehe L320
Mitzubringen: Lehrbuch Fairway B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5 ab L 8

Italienisch

L301 Italienisch für den Urlaub 2 (A1)

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzung des Italienischkurses vom letzten Semester. Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, die wichtigsten Alltagssituationen während einer Reise durch Italien zu bewältigen. Außerdem erfahren Sie von der muttersprachlichen Dozentin viel über Kultur, Land und Leute. Interessenten mit geringen Vorkenntnissen können gerne in den Kurs einsteigen.

Beginn: Mi., 13.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Raum 221/1. Stock
Leitung: Antonella Milia | Kursgebühr: 50 €
Mitzubringen: Espresso 1 Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-015325-1 ab L 3

L316 Italienisch 9 (A2)

Weiter geht's mit „Allegro 2“. Ein Haus zu mieten oder zu kaufen, einen Umzug – das alles auf Italienisch fällt uns nicht schwer und ist auch für die Urlaubsplanung nützlich. Außerdem sprechen wir im lockeren Kreis über Situationen wie ein Haus einrichten oder gemeinsam für ein leckeres Gericht einkaufen und kochen. In dieser netten Gruppe macht es Spaß zu lernen!

Beginn: Di., 26.02.2019, 19.00–20.30 Uhr, 12 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Raum 221/1. Stock
Leitung: Anna Picciolo | Kursgebühr: 60 €
Mitzubringen: ab Lektion 5

sprachen



In allen Sprachkursen lernen Sie grundlegende Elemente der Kommunikation in einer Fremdsprache wie etwas über sich selbst zu erzählen, Einkaufen, die Bestellung im Restaurant und vieles mehr. Aktuelle Texte informieren über Land, Leute und Kultur. Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs der richtige für Sie ist? Dann vereinbaren Sie mit uns eine unverbindliche Schnupperstunde!

Europäischer Referenzrahmen Sprachen

- A1:** begrüßen, verabschieden, reden über Wohnort, Familie, Schule, Freizeit, einfache Mengen-, Orts-, Zeitangaben machen und verstehen, einf. Fragen stellen, beantworten
A2: Redewendungen und Sätze, um Kontakte zu knüpfen und über kürzere Zeit zu pflegen; in Geschäften, Verständigung am Post-/Bahnschalter; einfache Alltagsgespräche (z. B. Hobby, Tagesabläufe, Veranstaltungen etc.), Meinungen einbringen.
B1: Reise-Situationen (Ticketkauf, Hotel, Arzt); Sachinfos austauschen in Bezug auf bekannte Dinge; Meinung und Pläne auf einfache Art erläutern, von Erlebnissen erzählen.
B2: Einwände und Lösungen in problematischen Situationen äußern; aktive Beteiligung an längeren Gesprächen, Meinung und Gefühle od. komplexe Infos vermitteln. In Diskussionen Ansichten ausführlich darlegen, schlüssig begründen.



Lernen ist einfach.



sparkasse-dillingen.de

Ein fortschrittliches Programm für alle, die vorwärts kommen wollen.

Es wird immer wichtiger, sich nicht auf einst erworbenem Wissen auszurufen, sondern moderne Bildungsangebote zu nutzen. Zu Ihrer weit-sichtigen Zukunftsplanung gehört, dass Sie auch in finanziellen Dingen nicht stehen bleiben. Nutzen Sie deshalb unser umfassendes Programm mit fortschrittlichen Spar- und Anlageideen und zukunftsweisenden Vorsorgekonzepten. Lassen Sie sich informieren!

 Kreis- und Sparkasse Dillingen a. d. Donau

Ihre Druckerei in Dillingen



ROCH-DRUCK

Einsteinstraße 21
89407 DILLINGEN/Donau
Tel. 09071 705 660
Fax 09071 705 66195
info@roch.de



NUR DIE KÖNNER RANLASSEN!

RUFEN SIE AN: 09071/8746

LACKIERUNG · UNFALLINSTANDSETZUNG · AUSBEULARBEITEN
KAROSSERIE · RAHMENRICHTARBEITEN · AUTO-SPENGLEREI

Gerhard Hildebrand
Austr. 4 1/2
89407 Dillingen/Donau

www.auto-unfall-instandsetzung.de

L313 Italienisch für Fortgeschrittene (B1)

Konversation und Grammatik im Alltag

In einem lockeren Kreis unterhalten wir uns auf Italienisch, erzählen Erlebtes und schildern Alltagssituationen. Immer wieder wird dabei auch Grammatik wiederholt. Außerdem lesen und übersetzen wir miteinander italienische Geschichten und Zeitschriften.

Beginn: Mi., 13.03.2019, 19.00–20.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Musiksaal 120 EG
Leitung: Anna Picciolo | Kursgebühr: 50 €

L315 Italienisch Fortgeschrittene (B1)

mit Konversation

Italienisch sprechen, üben, Kenntnisse auffrischen und erweitern, Neues lernen, Texte und Canzoni anhören mit viel Spaß in der Gruppe. Mitlernende mit guten Italienischkenntnissen – benvenuti! Eine Textgrundlage legen wir zu Beginn des Kurses gemeinsam fest.

Beginn: Di., 19.02.2019, 17.00–18.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Raum 221/1. Stock
Leitung: Agnes Brenner, Gymnasiallehrerin
Kursgebühr: 50 €

Spanisch

L311 Spanisch 2 (A1)

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

Beginn: Di., 12.03.2019, 19.00–20.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2, OGS-Raum EG
Leitung: Beatrix Karg, Fremdsprachenkorrespondentin
Kursgebühr: 50 €
Mitzubringen: Lehrbuch Perspectivas A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-346420066-7

Französisch

L321 Französisch 8 (A2)

Unsere erfahrene Kursleiterin ist Französin und macht den Kurs unterhaltsam und abwechslungsreich. Wir sind eine sympathische Gruppe und freuen uns auf Neueinsteiger mit ausreichenden Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 14.03.2019, 19.30–21.00 Uhr, 12 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Musiksaal 120 EG
Leitung: Marie-Claude Lödige-Delepouve
Kursgebühr: 60 €

Mitzubringen: Schreibzeug, Lehrbuch „Perspectives A2“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520162-9 ab L 3

L323 Französisch 12 (B1)

Das Sprechen und der lebendige Umgang mit der französischen Sprache stehen bei diesem Kurs mit der muttersprachlichen Dozentin im Vordergrund. Kurzgeschichten und unterhaltsame Lektüren dienen als Basis für Wortschatzerweiterung, Sprachübungen und, falls erforderlich, als kurze Wiederholung der Grammatik. Wir freuen uns auf Neueinsteiger mit ausreichenden Vorkenntnissen.

Beginn: Do., 14.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Abende
Ort/Leitung/Kursgebühr: siehe L321
Mitzubringen: 7 € für Lektüren, Schreibzeug

Kooperation mit der vhs Gundelfingen:

Italienisch für Anfänger

So macht Italienisch lernen Spaß! Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Erlernte anzuwenden.

Beginn: Mo., 11.03.2019, 19.00–21.00 Uhr, 10 Abende
Ort: Gundelfingen Mittelschule, Raum 09, EG
Leitung: Luca Fiorini
Kursgebühr: 40–66 € je nach TN-Anzahl
Mitzubringen: Lehrbuch Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag

Französisch für den Urlaub (A1)

Einstieg in Sprache und Kultur

Der neue Kurs „Französisch für den Urlaub“ ist ideal für alle, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles bekommen möchten. Sie bekommen viele Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen. Das Lehrbuch präsentiert grammatische Inhalte in kleinen Häppchen und vermittelt Ihnen die wichtigsten Themen und Redewendungen für die Reise. In einem entspannten Lerntempo lernen Sie z.B. die wichtigsten Begriffe für die Bereiche Unterkunft, Ausflüge, Einkäufe und Essen. In der KW 23 findet der Kurs ausnahmsweise am Dienstag statt.

Beginn: Fr., 22.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Gundelfingen Walkmühle, kleiner Raum
Leitung: Marie-Claude Lödige-Delepouve
Kursgebühr: 40–66 € je nach TN-Anzahl
Mitzubringen: Lehrbuch „Französisch für den Urlaub A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6

Info/Anmeldung: vhs Gundelfingen, Tel. 09073/999119



Praxis für Logopädie

- Sprach-, Sprech-, Stimmtherapie
- Myofunktionelle Therapie
- Dysphagie Behandlung

Inhaber Jürgen Brunner
Bahnhofstraße 18 89423 Gundelfingen
Telefon (09073) 99 76 40 Fax (09073) 99 76 41
Termine nach Vereinbarung.

L400 DSGVO

Plötzlich sind die Daten zu sicher?

Welche Vor- und Nachteile hat die DSGVO für die Verbraucher? Was müssen Forenbetreiber u.ä. beachten? In kompakter Form erfahren Sie alles, worauf Sie achten müssen. Dieser Abend richtet sich an Privatpersonen, Forenbetreiber, Selbstständige und Verantwortliche in Vereinen.

Termin: Mo., 11.03.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 18 €

L402 Vom Geschäftsbrief zum Serienbrief

Gestaltung nach DIN 5008

Der erste Eindruck ist der wichtigste, da er uns am längsten in Erinnerung bleibt. Das gilt ganz besonders für Schriftstücke und Briefe. Was sollte man dabei beachten? Was sind die neuesten Normen? Antwort auf diese Fragen möchte dieser Kurs vermitteln. Sie lernen das Gestalten eines Geschäftsbriefes nach DIN 5008 (Kopf- und Fußzeile, Logo, Absenderangaben, Anschriftfeld, Infoblock, Seitennummerierung, Unterschriftsblock, Anlagen- und Verteilvermerke) und die Erstellung eines Serienbriefes. Voraussetzungen: Word und Windows-Kenntnisse

Termin: Di., 12.03.2019, 18.00–20.15 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Sigrid Müller, Trainerin Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz
Kursgebühr: 14 €
Mitzubringen: Skriptkosten 10 €, Schreibzeug

L403 Unterwegs im Netz? Mit Sicherheit!

In drei Abenden gewinnen Sie einen Überblick über Risiken und wichtigste Verhaltensregeln im Internet. Sie erkennen mögliche Probleme und lernen einfache Lösungen um sie zu vermeiden. Dieses Seminar ist unabhängig von Betriebssystem oder Plattform.

Kursinhalte: Datenschutz, Daten vor Schadprogrammen schützen, Bedeutung von Updates, E-Mails, Software, Trojaner und Viren, Internetdienste und Clouds, Datenverlust, Umgang mit Verschlüsselungen und Passwörtern. Die genaue Beschreibung der Kursinhalte finden Sie im Internet.

Beginn: Mi., 13.03.2019, 19.00–21.00 Uhr, 3 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 72 €

L404 Daten sicher? – Aber sicher!

Backup für den Hausgebrauch

Dieses Seminar besteht aus zwei Teilen. Am ersten Abend lernen Sie verschiedene Betriebssysteme und Möglichkeiten der Datensicherung kennen. An einem Samstagvormittag erproben Sie an Ihrem eigenen Gerät verschiedene Methoden zur Datensicherung sowie Installation und Konfiguration von Programmen zur Datensicherung (OpenSource, Freeware, Betriebssystemwerkzeuge).

Beginn: Mo., 25.03.2019, 19.30–21.00 Uhr, 2 Tage
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 66 €
Mitzubringen: eigener Laptop oder Computer; für 2. Kurs-termin: externe Festplatte mit mind. 1 TB, leerer USB-Stick mit mind. 32 GB und am besten USB 3.0, 1–2 CD-RW und/oder 1–2 DVD-RW

L405 Windows, Linux, MacOS

Betriebssysteme im Vergleich

Betriebssysteme sind überall: PC, Laptop, MacBook, iMac, Smartphone, Fernseher ... Sie lernen die Betriebssysteme Windows, Linux und MacOS kennen. Bei der Anmeldung bitte Ihr Betriebssystem angeben.

Beginn: Di., 02.04.2019, 19.30–21.00 Uhr, 2 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 36 €

L406 OpenSource, Freeware, Shareware

kostenlos, umsonst, wertlos?

Sie erhalten einen Überblick über die bekannte Software OpenSource. Lizenzen - was der Hersteller meint - was das Recht dazu sagt. Was ist Shareware, OpenSource, FreeWare, Trial Ware... Software legal - illegal. Was ist erlaubt? Darf man Software verkaufen?

Der zweite Abend beschäftigt sich mit Alternativen zu Microsoft Office wie LibreOffice oder OpenOffice, Abiword, KDE-Suite. Weitere Programme zur Bildbearbeitung, für CAD, Mathematik, Simulation, 3D werden kurz behandelt.

Beginn: Do., 04.04.2019, 19.30–21.00 Uhr, 2 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 36 €

L407 Workshop:

Computer aufräumen und strukturieren

Termin: Sa., 04.05.2019, 9.00–13.00 Uhr, 1 Vorm.
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 48 €
Mitzubringen: eigener Rechner od. Laptop mit freiem Speicherplatz (mind. 20 % des Datenträgers) bzw. zusätzl. eine USB3.0-Festplatte mit ausreichendem Speicherplatz

L408 Workshop: Freie Software

portable Software für Windows

Termin: Mi., 08.05.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 18 €
Mitzubringen: USB-Stick mind. 32 GB (leer)

L409 Workshop: Office in my Pocket

Wie kann man seinen „Arbeitsplatz“ immer dabei haben?

Termin: Mo., 13.05.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 18 €

L410 Workshop-Reihe Linux

Kursinhalte: Linux – Installation und erste Schritte. Selbst administrieren. Programme installieren. Office für Zuhause. Bild und Ton. Bearbeitung von Bildern, Videos, Tonspuren mit Linux. A Window zu Windows ... Virtuelle Maschinen für Windows-Programme.

Beginn: Mo., 20.05.2019, 18.30–20.30 Uhr, 5 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; EDV-Raum 121 EG
Leitung: Curtis Colina | Kursgebühr: 120 €
Mitzubringen: eigenen Rechner bzw. Laptop mit mindestens 30 GB Speicherplatz für Installation

berufliche bildung

Curtis Colina wohnt mit Frau und Kindern seit 2013 in Lauingen. In den USA geboren, kam er bereits 1975 nach Deutschland und wuchs in der Region auf. Schon mit 6 Jahren schrieb er sein erstes Computerprogramm und die Leidenschaft für Computer ließ ihn nicht mehr los. An vielen Entwicklungen in der Informatik war er beteiligt. Er kennt die führenden Köpfe aus der IT-Szene wie Linus Thorwald aus verschiedenen Projekten und ist Mitbegründer des ersten deutschen LINUX-Mirror-Servers sowie des LEO-Software-Archivsystems. Nach dem Informatikstudium und einem Magister in Phonetik folgten Jahre als Sachverständiger in der digitalen Forensik. Seit 2005 ist Curtis Colina als Dozent im Bereich Informatik und Elektrotechnik tätig. Der Familienvater und Hobbymusiker ist vielen von seinen Auftritten als Sänger oder an der Bassgitarre in der Region bekannt, z.B. beim Weihnachtsjam auf dem Marktplatz. Er hält in diesem Semester einige Kurse zur Datensicherheit, der neuen Datenschutzverordnung und zu Betriebssystemen in der vhs Lauingen.“



Jedem Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Bauunternehmen

Mayerle

Pfalz-Neuburg - Straße 34
89407 Dillingen - Steinheim
Tel.: 090 74/1661
Fax: 090 74/3292

Für Sie bauen wir auffallend gut.
Aber schauen Sie einfach selbst...

Verbindliche Kurs-Anmeldungen sind ab 18. Februar 2019 möglich.
www.vhs.lauingen.de | E-mail: vhs@lauingen.de | Tel.: 09072/998-141 bis 143

Eine kostenlose Rücktrittsmöglichkeit besteht bis eine Woche vor Kursbeginn (AGB, S. 3). Wir akzeptieren natürlich eine von Ihnen benannte Ersatzperson.



Seit mehr als 120 Jahren ist die BWF Group führender Hersteller von klassischem Wollfilz, heute ergänzt um Nadelfilze aus Natur- und Synthefasern. Mit 1.800 Beschäftigten an weltweit vierzehn Produktionsstandorten ist die Unternehmensgruppe ein in vierter und fünfter Generation inhabergeführtes, mittelständisches Traditionsunternehmen mit Hauptsitz in Offingen. Die vhs-Lauingen bietet am Mittwoch, 27. März Gelegenheit zu einer Betriebsbesichtigung. Nach einer Firmenpräsentation besichtigen Sie die hochmodernen Produktionsstätten des Unternehmensbereiches BWF Envirotec, der sich auf die Produktion von Filtern zur industriellen Entstaubung (z. B. in Müllverbrennungsanlagen) spezialisiert hat. Näheres siehe Kurs L501.

BÄSSLER

Kunststoff-Fenster und -Haustüren • Alu-Haustüren
Insektenschutz • Rollläden • Sonnenschutz

Sparen Sie in der nächsten Heizsaison Energie und Geld mit unseren Energiespar-Fenstern.

TECHNO – bluE mit Einbruchschutz

Eigene Herstellung in Ihrer Region
Heizkosten sparen – auch im Altbau

Beratung in unserem
Ausstellungsraum durch Ihr
Bässler-Team oder vor Ort durch
einen unserer Außendienstberater.



BÄSSLER Fenstersysteme
Kalinnastr. 4-6 • 89415 Lauingen
Tel.: 09072-9596-0 • Fax: -50

www.baessler.de

L500 Betriebsführung CAP-Markt mit Kostproben aus der Schnippelküche

Der CAP-Markt in Lauingen besteht inzwischen seit 10 Jahren als Nahversorger in der Innenstadt. Der Betreiber ist die ROKO GmbH – Schwabens größte Inklusionsfirma für psychisch kranke Menschen. Sie erfahren alles über die ROKO GmbH und das Konzept des CAP-Marktes. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und bekommen Sie weitere Informationen über das Umfeld eines Lebensmittelmarktes. Ein Schwerpunkt ist die Schnippelküche, in der jeden Tag frische Lebensmittel ohne Konservierungsstoffe zubereitet werden. Im Unkostenbeitrag enthalten ist eine Verpflegung durch Schnippelküche und Getränke.

Termin: Di., 12.03.2019, 18.30–20.00 Uhr, 1 Abend
Ort: CAP Markt, Herzog-Georg-Straße 78–80
Leitung: Stefan Heilbronner, Geschäftsführer ROKO GmbH und Jutta Schuster, Marktleitung CAP Markt Lauingen
Kursgebühr: 3 €

L501 Betriebsbesichtigung der BWF Group in Offingen - entdecken Sie die Welt der Filze! Kursbeschreibung siehe Text zum Bild. (Mindestalter 14 J)

Anmeldeschluss: 18.03.2019
Termin: Mi., 27.03.2019, 14.00–16.00 Uhr, 1 Nachm.
Treffpunkt: BWF Group, Bahnhofstr. 20, 89362 Offingen
Kursgebühr: 3 €

L503 Die Welt der Gewürze Betriebsführung mit Alexander Lodner

Mit Gewürzen zaubern Sie eine Küche der Aromen! Alexander Lodner entführt Sie in die geheimnisvolle und exotische Welt der Gewürze. In seinem Betrieb hat er eine komplette Manufaktur aufgebaut, in der er köstliche Gewürze mahlt und Mischungen zusammenstellt. Beim Rundgang erfahren Sie alles über die verschiedensten Arten von Salz und Pfeffer und wie vielfältig Vanille und andere Kostbarkeiten eingesetzt werden können.

Termin: Fr., 10.05.2019, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachm.
Ort: Hotel „Drei Mohren“, Imhofstraße
Leitung: Alexander Lodner
Kursgebühr: 7 €

L510 Rendite mit dem DAX

Mit dem richtigen Wissen kann man mit dem DAX auch ohne viel Risiko bis zu 9% Rendite pro Jahr erzielen.

Das Geld auf der Bank oder in Versicherungen verliert durch niedrige Rendite, Inflation und unnötige Kosten in 20 Jahren erheblich an Wert. Riester garantiert das eingezahlte Kapital, aber dieses Geld ist in 35 Jahren nur noch wenig wert. Wenn Sie Fehler und Verluste beim Investieren vermeiden, kann sich ihr Geld mit dem DAX alle 8 Jahre verdoppeln. Im Kurs werden folgende Fragen behandelt: was ist besser bei der DAX-Anlage, Aktien, Aktienfonds oder ETFs? So eröffnen Sie ein Depot und investieren Ihr Geld mit geringen Kosten. So erhalten Sie wertvolle, kostenlose Informationen über den DAX und die Börse. Zum Kurs erhalten Sie umfangreiches Informationsmaterial als pdf.

Termin: Fr., 29.03.2019, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Musiksaal 120 EG
Leitung: Werner Römer, geprüfter Vermögensberater BDV
Kursgebühr: 12 €

L502 Kanadierkurs auf der Egau Für Anfänger und Familien (Kinder ab 8 Jahren)

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

Termin: So., 30.06.2019, 14.00–18.00 Uhr, 1 Nachm.
Treffpunkt: Kirchplatz 3, Schabringen
Leitung: Paul Schmid
Kursgebühr: 18 € je Erw.; Kind 13 €
Mitzubringen: Getränk, wetterangepasste, bequeme Kleidung, Badeschuhe, Wechsel-Kleidung f. nach dem Kurs

L505 „Licht aus – Sterne an!“

Unter diesem Motto steht der bundesweite Astronomietag am 30. März. Auch die Sternwarte Gundremmingen öffnet an diesem Abend ihre Pforten. Im Mittelpunkt eines Vortrages steht der aktuell sichtbare Winter- und Frühjahrssternhimmel. Bei klarer Sicht zusätzlich Beobachtungen mit den Teleskopen der Sternwarte. Keine Anmeldung erforderlich!
Infos: www.volkssternwarte-gundremmingen.de

Termin: Sa., 30.03.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Volkssternwarte Gundremmingen (b. Wertstoffhof)
Leitung: Volkssternwarte e.V.
Kursgebühr: 4 € (vor Ort zu bezahlen)

IHR FREUNDLICHER OPEL-PARTNER



AUTOHAUS RUDHART

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

Autohaus Rudhart GmbH • www.rudhart.de

L605 Meine Nähmaschine

Kursbeschreibung siehe Text unter Bild rechts.

Termin: Fr., 05.04.2019, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachm.
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Lehrsaa 112 EG
Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin
Kursgebühr: 19 € inkl. 3 € Materialkosten
Mitzubringen: Eigene Nähmaschine mit Zubehör, Schere, Schreibzeug, Anleitung (falls vorhanden) – Anschlusskabel nicht vergessen!

L606 Jeanshose kürzen mit Originalsaum

Kursbeschreibung siehe Text unter Bild rechts..

Voraussetzung: Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine
Termin: Fr., 24.05.2019, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachm.
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Lehrsaa 112 EG
Leitung: Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin
Kursgebühr: 16 €
Mitzubringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör (Anschlusskabel nicht vergessen!), Schere, Schreibzeug, Jeanshose, Jeansgarn farblich passend, Garn, Stecknadeln, Maßband, Nahttrenner

L603 Klöppel-Treff

für Klöpplerinnen und Interessierte

Zu diesem Arbeitskreis treffen sich Klöpplerinnen am ersten Montag im Monat, um in geselliger Runde zu klöppeln und Erfahrungen auszutauschen. Interessierte können zuschauen und sich informieren. Ohne Anmeldung!

Beginn: Mo., 01.04.2019, 19.30–21.00 Uhr, 4 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Lehrsaa 112 EG
Leitung: Edeltraud Beck | Kursgebühr: kostenlos

L604 Schnitzen – Arbeitskreis

Jeden Mittwoch trifft sich eine engagierte Gruppe Schnitzer zum Fertigen diverser Schnitzereien, um Erfahrungen auszutauschen und neue Ideen zu erproben. Neuzugänge und Interessierte sind jederzeit willkommen!

Beginn: Mi., 20.02.2019, 18.30–21.30 Uhr, 17 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Werkraum 009 UG
Leitung: Walter Lenzer | Kursgebühr: kostenlos

L601 Bildnerisches Gestalten:

Der Expressionismus Teil II

„Die Möglichkeit etwas zu vereinfachen bedeutet, das Unwesentliche wegzulassen, sodass das Wesentliche zum Ausdruck kommt.“ (Hans Hofmann). Das Seminar setzt die Malreise von Erich Heckel bis Karl Schmidt-Rottluff vom letzten Semester fort.

Beginn: Mo., 18.03.2019, 19.30–21.30 Uhr, 7 Abende u. Sa. 18.05.2019 von 10.00–12.00 und 14.00–18.00 Uhr
Ort: Albertus-Gymn.; Zeichensaal Nr. 108 1. St. (Altbau)
Leitung: J. Paul Menz, Maler und Grafiker
Kursgebühr: 66 €
Mitzubringen: Malunterlagen, Acrylfarben, Tusche, Kohlestift

L621 Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Transparenz und Leichtigkeit sind verlockend und bezaubernd. Grundlegende Techniken können Sie in diesem Kurs erlernen, sowie vorhandene Fähigkeiten erweitern. Sie experimentieren mit versch. Malweisen und Hilfsmitteln und versuchen sich dabei an verschiedenen Motiven. Individuelle Förderung und Begeisterung sind garantiert!

Beginn: Do., 14.03.2019, 18.30–20.30 Uhr, 4 Abende
Ort: Mittelschule, Marienweg 2, OGS-Raum EG
Leitung: Edith Gebauer | Kursgebühr: 39 €
Mitzubringen: Aquarellblock (30 x 40 cm), Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Wasserglas

L622 Aquarellmalerei am Wochenende

für Anfänger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs L621
Beginn: Sa., 16.03.2019, 15.00–17.30 Uhr, 4 Nachm.
Ort: Mittelschule, Marienweg 2, OGS-Raum EG
Leitung: Edith Gebauer | Kursgebühr: 49 €
Mitzubringen: siehe Kurs L621

L607 Mutter- und Vätertagswerkstatt

Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren

Ein selbstgemachtes Geschenk – ein Dankeschön für Eure Mamas und Papas oder auch Omas und Opas gibt es in unserer Kinderwerkstatt. Für jeden „kleinen Handwerker“ ist eine Station dabei, die Euch Spaß macht. Weidenflechten, Mosaik, Wachs oder Farben. Sucht aus womit Ihr gerne arbeitet. Es werden garantiert tolle Überraschungsgeschenke für Eure Eltern oder Großeltern. Ihr habt schon ein Geschenk, dann macht Euch an diesem Nachmittag selbst eine Freude mit Euren Kunstwerken!

Termin: Mi., 10.04.2019, 15.30–18.00 Uhr, 1 Nachm.
Ort: Grundschule; Werkraum 105 (UG), Marienweg 4 Eingang (und Parkmöglichkeit) Schulhof Grundschule
Leitung: Doris Heinle | Kursgebühr: 9 €
Mitzubringen: Materialkosten: ca. 5–7 € (bar im Kurs zu bezahlen) pro Geschenk (max. 2); Bastelschere, unempfindliche Kleidung, Fön, altes Geschirrtuch oder Mallappen, Tüte zum Heimtransport

L610 Töpfern für alle Tonbegeisterten

Töpferkurs für Erwachsene

Nach Wunsch werden in diesem Kurs eine Figur, Kugel oder ein Tier getöpft. Die Vorbesprechung am 17.05. dient zum Einstieg und zum Abklären der Themen, Ideen und Vorstellungen der Teilnehmer.

Vorbesprechung: Fr., 17.05.2019, 18.30–19.30 Uhr
Kurstage: 18.05.2019, 9.00–15.00 Uhr + 25.05.2019, 9.00–12.00 Uhr (Glaser); Abholtermin wird im Kurs festgelegt
Ort: Grundschule; Werkraum 105 (UG), Marienweg 4
Leitung: Ursula Wagner | Kursgebühr: 38 €
Mitzubringen: Nudelholz, spitzen Messer, Fön, Bildmaterial, Materialkosten 10 €/kg Ton (inkl. 2 Brände, Glaser)

L611 Osterhase mit Drahteil

Töpfern für Schulkinder

Wir töpfen einen Hasen. Sein Körper besteht aus einem Kegel, der Kopf ist eine Kugel und die zwei Langohren dürfen auch nicht fehlen. Kursende 19.03.2019 um 16.00 Uhr. Abholtermin: 26.03.2019 um 16.00 Uhr an der Grundschule.

Beginn: Di., 12.03.2019, 15.00–16.30 Uhr, 2 Nachm.
Ort: Grundschule; Werkraum 105 (UG), Marienweg 4
Leitung: Ursula Wagner | Kursgebühr: 11 €
Mitzubringen: Materialkosten 10 €/kg Ton (inkl. 2 Brände, Glaser), Nudelholz, spitzen Messer, Gummihandschuhe zum Glasieren

L612 Osterhase: Töpfern f. Kleinkinder (ab 4 J.)

Wir töpfen einen Osterhasen und bemalen ihn mit Engoben (farbige, ungiftige Tonmehle) an. Abholtermin: 26.03.2019 um 16.00 Uhr an der Grundschule.

kreatives gestalten

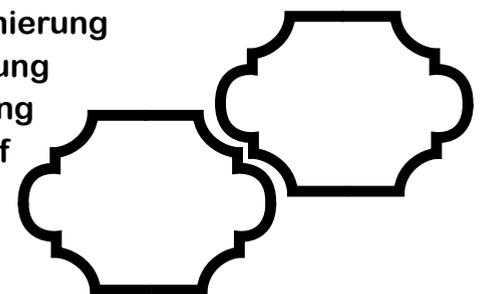


Wenn Sie ihre Nähmaschine bisher viel zu wenig nutzen oder ihnen kleine oder größere Probleme den Spaß am Nähen verderben, ist Kurs L605 für Sie richtig: Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine (keine Spezialmaschinen, Overlock, Coverlock) kennen. Ob geschenkt bekommen, geerbt oder selbst gekauft – bringen Sie Ihre Maschine mit. Mit Manuela Wiedemann besprechen Sie alles, was Sie wissen müssen und wollen: Maschinenteile und Funktionen, Ändern der Maschineneinstellungen, Nadel und Spule, Stichvarianten werden ausprobiert. Sie möchten Ihre Jeanshose so kürzen, dass der Originallook erhalten bleibt, trauen sich selber aber nicht daran. Kürzen Sie gemeinsam mit Manuela Wiedemann, Korsettschneiderin, Schritt für Schritt ihre Jeanshose. Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine und alles, was Sie zum Nähen brauchen, mit. Jeansnadeln können vor Ort erworben werden. Näheres siehe Kurs L606.

Musterstücke zu Kreativkursen sind im Foyer des Lauinger Rathauses ausgestellt. Materialkosten sind (sofern nicht anders angegeben) in bar beim Kursleiter zu bezahlen.

Fliesen Wich

Badsanierung
Verlegung
Beratung
Verkauf



Dillingen-Hausen
Untere Hauptstr. 32

Tel: 09071 - 4891
www.fliesen-wich.de

RÖMER

OBERFLÄCHENTECHNIK

- Pulverbeschichtung
- Sandstrahlen
- Autolackiererei

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



Malerfachbetrieb

FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ
FASSADENSANIERUNGEN



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

Maler Römer GmbH Gersthofen:
Röntgenstraße 38
86368 Gersthofen
Telefon 0821 450241-0
Telefax 0821 450241-29

Termin: Mo., 18.03.2019, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachm.
Ort: Grundschule; Werkraum 105 (UG), Marienweg 4
Leitung: Ursula Wagner | Kursgebühr: 8 €
Mitzubringen: Materialkosten 10 €/kg Ton (inkl. 2 Brände, Glasur), spitzes Messer

L613 Vogel

Töpfern für Kleinkinder ab 4 Jahre

Aus einer Tonplatte schneiden wir einen Vogel aus. Bemalen ihn bunt mit Engoben. Nach dem Brennen können wir ihn auf einen Stab stellen. Abholtermin der Töpfersachen am 28.05.2019 um 16.00 Uhr an der Grundschule.

Termin: Mo., 06.05.2019, 15.00–16.30 Uhr, 1 Nachm.
Ort: Grundschule; Werkraum 105 (UG), Marienweg 4
Leitung/Kursgebühr/Mitzubringen: siehe L612

L614 Geburtstagsteller

Töpfern für Schulkinder

Mit der Form eines Suppentellers töpfeln wir unseren Geburtstagsteller. Wir modellieren kleine Kerzenleuchter in Form von Geschenken, Tieren, Blumen, Herzen oder Kronen. Einige befestigen wir auf dem Tellerand, die restlichen dienen als einzelne Kerzenständer. Abholtermin: 28.05.2019, 16.00 Uhr an der Grundschule.

Beginn: Di., 07.05.2019, 15.00–16.30 Uhr, 3 Nachm.
Ort: Grundschule; Werkraum 105 (UG), Marienweg 4
Leitung: Ursula Wagner | Kursgebühr: 18 €
Mitzubringen: Materialkosten 10 €/kg Ton (inkl. 2 Brände, Glasur), Nudelholz, spitzes Messer, Papiertaschentücher

L615 Tonkurs

Im Kurs können Sie Figuren, Teller, Schalen und vieles mehr nach eigenen Ideen gestalten. Ton ist ein Naturstoff mit vielen Möglichkeiten. Ein schönes Hobby für kreative Menschen. Wir arbeiten in Aufbau-Technik.

Beginn: Fr., 10.05.2019, 19.00–21.00 Uhr, 3 Abende
Ort: Werkraum – Kastenstraße 2, Lauingen
Leitung: Doris Günzel | Kursgebühr: 33 €
Mitzubringen: Materialkosten 8–15 € inkl. 2 Brände und Glasur

Kooperation mit vhs Gundelfingen:

Info/Anmeldung: vhs Gundelfingen, Tel. 09073/999119

Ostereier in Batiktechnik

Die Batiktechnik für Ostereier wird auch Wachsreserve-technik genannt. Sie erfordert Geduld und eine ruhige Hand. Die individuellen Ergebnisse sind umso beeindruckender. In mehreren Durchgängen werden Muster und Symbole mit Wachs auf das Ei getupft. Zwischen dem Wachsen muss das Osterei immer wieder in verschiedenen Farbbädern getaucht werden und trocknen. Erst so entstehen diese unverwechselbaren Ostereier

Termin: Di., 26.03.2019, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend
Ort: Gundelfingen, Mittelschule, Tonraum UG
Leitung: Maria Nothofer
Kursgebühr: 14 € + Materialkosten
Mitzubringen: Ausgeblasene, saubere und fettfreie weiße Eier (ca. 10 Stück), alte Baumwolllappen, Stecknadeln mit Kunststoffkopf

Porträtzeichnen mit Bleistift

Fotos mit dem Handy machen kann jeder, können viele. Aber selbst ein Porträt zu zeichnen ist eine reizvolle Aufgabe. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundlagen für das Porträtzeichnen. Geübt werden auch die einzelnen Partien im Gesicht – Nase, Augen und Mund.

Termin: Sa., 30.3.19, 9–16 Uhr, 1 Tag (12–13 Uhr Mittag)
Ort: Walkmühle Gundelfingen
Leitung: Sebastian Passmore-Cox
Kursgebühr: 28 €
Mitzubringen: Papier, Bleistift, Radiergummi und am besten ein großes Schwarz-Weiß-Foto der Person, die Sie zeichnen wollen.

Jetzt zur
**Nr. 1 in
Bayern**
wechseln!

Über 4,4 Millionen Versicherte wissen warum.

Einfach nah. Meine AOK.

MARTIN WÖLFLE

Alemannenstraße 17 · 89435 Finningen
Telefon 090 74 / 92 16 92 · Mobil 01 73 / 391 02 11
info@bauelemente-woelfle.de · www.bauelemente-woelfle.de



Musterstudio in Finningen, Hofmarkstraße 12
Termin nach Vereinbarung

Fenster – Haustüren – Zimmertüren

L700 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht Was geschieht mit mir bei Geschäftsunfähigkeit?

Sie erfahren, was im Fall der Fälle in rechtlicher, finanzieller, medizinischer und organisatorischer Hinsicht geregelt sein soll und warum sowohl die Patientenverfügung als auch die Vorsorgevollmacht ein absolutes Muss für jeden Menschen über 18 Jahre ist. Denn Ehegatten und nahe Verwandte sind nicht automatisch vertretungsberechtigt. Selbst der Ehepartner kann im Fall der Geschäftsunfähigkeit ohne GÜLTIGE Vollmacht keine rechtsgültigen Geschäfte durchführen. Wir zeigen Ihnen Wege, wie Ihre Verfügungen rechtskonform, auffindbar und vor Missbrauch geschützt erstellt und verwahrt werden können und ohne hohen Aufwand aktuell bleiben. Weiterhin erfahren Sie, wie ein „Handlungsleitfaden“ für die bevollmächtigten Personen erstellt wird und was er beinhalten sollte. Ein Experte von DIPAT ist anwesend und stellt wichtige Informationen zur Patientenverfügung vor. DIPAT wurde von Dr. med. Paul Brandenburg gegründet. Bei seiner Tätigkeit in der Notfallmedizin erkannte er, dass 9 von 10 Patientenverfügungen im Ernstfall versagen. Es wird erklärt, warum das so ist und warum eine fachärztliche Beratung bei der Erstellung der Patientenverfügung unerlässlich ist. Anmeldung erforderlich!

Termin: Do., 14.03.2019, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Aula
Leitung: Winfried Mayr, Generationenberater, unabhängiger Versicherungsmakler
Kursgebühr: 10 €

Drei unbeschwerte, heitere Abende für die Liebe

L701A Aufwind für die Paarbeziehung Gewinnende Liebessprache

Finden Sie heraus, was Ihre Liebessprache ist! Wie zeige ich Liebe und was kann der Partner oder die Partnerin

tun, dass wir uns wirklich geliebt fühlen? Welche Liebessprachen kommen an? Sind Sie gespannt! Bei der Liebe macht das Sprachenlernen Spaß. Nicht nur, wenn es um Zärtlichkeit geht.

Termin: Do., 02.05.2019, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2, OGS-Raum EG
Leitung: Dieter Kogge, Berater, Coach, DGFC, Theologe MA | Monika Kogge
Kursgebühr: 12 €* | Mitzubringen: Schreibzeug

L701B Aufwind für die Paarbeziehung Gelingende Kommunikation

Reden in, vor oder nach Konflikten. Der Gesprächsrahmen und das hilfreiche „Stopp!“ Konstruktive Gesprächsführung – gerade wenn es spannend wird. Von der Wolfs- zur Giraffensprache. Gemeinsam aus Konflikten stärker hervorgehen (Konzept u.a. Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, „Ein partnerschaftl. Lernprogramm“ EPL).

Termin: Do., 09.05.2019, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend
Ort/Leitung/Kursgebühr/Mitzubringen: siehe L701A

L701C Aufwind für die Paarbeziehung Vertiefende Freundschaft

Was mich am Anfang am meisten anzieht, sehe ich nachher oft als störend. Woher kommt das nur? Die Andersartigkeit wertschätzen. Die offenen und bedürftigen Seiten einer Partnerschaft erkennen. Die „Funktion“ der Gefühle. Neue Romantik. Freundschaft miteinander vertiefen für eine lange erfüllende Partnerschaft.

Termin: Do., 16.05.2019, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend
Ort/Leitung/Kursgebühr/Mitzubringen: siehe L701A

pädagogik/psychologie



Das Ehepaar Dieter und Monika Kogge sind in diesem Semester mit drei Kursen zum Thema Paarbeziehung im vhs-Programm vertreten.

Die Referenten sind sehr erfahren in Partnerschaft, Familie, Krisenbewältigung, Konflikten und Neuanfang. Beide führen gemeinsam eine Beratungspraxis und geben Seminare.

Dieter Kogge ist seit über 20 Jahren Life-Coach, Redner und Seelsorger. Er arbeitet als Sozialarbeiter bei der Diakonie und studierte Theologie MA. Monika Kogge ist seit vielen Jahren Familienmanagerin und selbständige Gesundheitsberaterin. Sie arbeitet als Schulsekretärin und ist Elternbeiratsvorsitzende in einem Gymnasium.

L701A–C

Die Abende ergänzen sich, bauen aber nicht zwangsläufig aufeinander auf. Deswegen gibt es auch die Möglichkeit, sich für einzelne Abende anzumelden.

* Bei Anmeldung für alle drei Abende ermäßigte Kursgebühr 32 €.

Physio boxx

Unsere Partner:

JURTI
medical
AUSTRIA

BAUERFEIND®

Unsere Praxis bietet Ihnen neben der klassischen Physiotherapie folgende Serviceleistungen:

- Führende Experten für Hilfsmittelversorgung
- Schuheinlagen von Jurtin medical
- Individuelle Trainingsplanung von evoletics
- Ernährungsplanung
- Sportprodukte von Bauerfeind

Ihr Physioboxx Team

Herzog Georg Straße 30-31
89415 Lauingen

Tel. +49 (0)9072-99 11 300
Fax +49 (0)9072-99 11 301

info@physioboxx.de
www.physioboxx.de



Jeder hat sie im Garten, im Blumenbeet oder findet sie im Wald und auf Wiesen – Heilkräuter. Der Kurs von Gesundheitsberaterin (IHK) Michaela Steiner gibt über eine Auswahl an Kräutern theoretische Informationen zur Pflanze, zur Anwendung und Dosierung bei alltäglichen Erkrankungen wie z.B. Erkältung, Verstopfung oder einem Mückenstich. Zudem wird gemeinsam eine Tinktur und ein Kräuteröl hergestellt und Tee verkostet. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout zu den Heilkräutern mit Anwendungsgebieten, Dosierung und Grundrezepten. Näheres siehe Kurs L802.

L802 Grüne Helfer im Garten

Wie Heilkräuter bei alltäglichen Gesundheitsproblemen helfen können

Kursbeschreibung siehe Text unter Bild.

Termin: Mi., 20.03.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend

Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Küche 111 EG

Leitung: Michaela Steiner, Gesundheitsberaterin (IHK)

Kursgebühr: 11 €

Mitzubringen: Schreibzeug; 5 € Skript- u. Materialkosten

positiv beeinflusst werden können. Gerade der Wechsel aus dem Winter ins Frühjahr ist der ideale Zeitpunkt um im Körper positive Umstellungen herbeizuführen und eine aufblühende Darmflora zu unterstützen.

Termin: Do., 11.04.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend

Ort/Leitung/Kursgebühr/Mitzubringen: siehe L802

L812 Naturheilkundliche Therapien bei Augenerkrankungen

Die Naturheilkunde bietet uns für die verschiedensten Augenleiden wie Glaukom, Katarakt, Makuladegeneration, Netzhautproblemen, Weitsichtigkeit und Sehproblemen durch Gehirnschäden effektive Therapiemaßnahmen ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung an. Eine vollständige Heilung ist nicht immer möglich, oft erfolgt jedoch eine erhebliche Verbesserung der Sehkraft und eine Verlangsamung des Fortschreitens der Erkrankung. Die Dozentin informiert Sie in diesem Vortrag über die verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung sowie über deren Chancen und Grenzen.

L811 Frühjahrsputz für Leib und Seele

Entschlacken, Entsäuern und Vitalisieren des Körpers

In vielen Kulturen war es Allgemeingut, dass eine Reinigung des Körpers im Frühjahr von besonderer Bedeutung für die Gesundheit ist – die Schlacken des Winters zurücklassen reinigt und stärkt Leib und Seele. Wie kann der Körper entschlackt und entsäuert werden? Welche Organsysteme müssen in diesen Prozess einbezogen werden und welche Methoden sind für uns heutzutage sinnvoll und auch im Alltag durchführbar?

Termin: Do., 04.04.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend

Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Musiksaal 120 EG

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin

Kursgebühr: 7 € | Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Mi., 26.06.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend

Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Musiksaal 120 EG

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin

Kursgebühr: 7 € | Mitzubringen: Schreibzeug

L801 Der Darm – ein unterschätztes Organ

... nicht umsonst wird der Darm auch das „Gehirn im Bauch“ genannt. Im Kurs werden die Zusammenhänge zwischen Psyche und Ernährung und auch zwischen dem Darm, der Haut und anderen Organen erläutert. Der Kursteilnehmer erhält eine Anleitung zur Darmreinigung und Empfehlungen, wie durch Ernährung und Darmpflege verschiedene organische und psychische Probleme

L804 Fit und entspannt mit Qigong (2)

Der Frühling steht vor der Tür. QiGong verhilft uns jetzt zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen bieten ganz nach Bedarf eine Vielfalt an Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut, Schlacken aus dem Gewebe gelöst. So gelangen wir auf sanfte,

Cleveres Training fängt beim richtigen Studio an.

Jetzt zum
kostenlosen
Probetraining
anmelden!

Johannes-Scheiffle-Straße 13
89407 Dillingen
Tel. 09071 7056771



aber nachhaltige Art zu verbessertem körperlichem und seelischem Gleichgewicht und lassen der Frühjahrsmüdigkeit und anderen auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Qigong bedeutet beständiges Üben mit dem Qi, unserer Lebenskraft. In diesem Sinne können Fortgeschrittene wie auch Anfänger gemeinsam lernen. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich.

Beginn: Mo., 11.03.2019, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende
Ort: Grundschule; Musikraum EG (links), Marienweg 4
Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Kursgebühr: 40 €
Mitzubringen: Flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken (Decke oder Matte sind nicht erforderlich)

L804A Fit und entspannt mit Qigong (1)

Beschreibung siehe Kurs L804
Beginn: Mo., 11.03.2019, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende
Ort: Grundschule; Musikraum EG (links), Marienweg 4
Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Kursgebühr: 40 €
Mitzubringen: siehe Kurs L804

L803 Qigong für den Rücken

Wer kennt das nicht: Das Sitzen ist anstrengend, das Stehen belastend – Rückenschmerzen sind fast schon eine Volkskrankheit geworden. Den einen plagen Verspannungen, den anderen Bandscheibenbeschwerden. Qigong als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet vielfältige Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Dieser Abend soll zeigen, wie mit einfachen, sanften Bewegungen die Balance verbessert, die Verspannungen gelindert sowie die Bandscheiben entlastet werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Mi., 26.06.2019, 19.30–21.30 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2, OGS-Raum EG
Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Kursgebühr: 8 €
Mitzubringen: bequ. Kleidung und Schuhe, evtl. Sitzkissen

L805 Augen-Qigong

Unser Alltag ist voll von optischen Eindrücken und Sinnesreizen, dazu häufig Bildschirmarbeit, abendliches Fernsehen: Die Folge sind oft müde, gerötete und gereizte Augen, immer früher wird der Griff zur Lesebrille erforderlich. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt viele hilfreiche Möglichkeiten, unser wichtiges Sinnesorgan zu unterstützen. Leberstärkende Übungen aus dem Qigong sind für die Augen besonders wertvoll und wirksam. Sie dienen der Entgiftung und dem Abbau von Stress. Ausgewählte Übungen und Massagen verhelfen zu besserem Sehen und gleichzeitig auch zu einem besseren Aussehen, da sie für strahlende Augen sowie eine frisch und munter wirkende Augenpartie sorgen.

Termin: Mi., 03.07.2019, 19.30–21.30 Uhr, 1 Abend
Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Musiksaal 120 EG
Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Kursgebühr: 8 €
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, Schreibzeug

L829 Herz-Chakra-Meditation

Durch die Herz-Chakra-Meditation soll die Wahrnehmung des Herzens unterstützt werden. Die sanfte und gleichzeitig aktive Meditationstechnik sensibilisiert das Herz-Chakra und reinigt den gesamten Organismus. Angestaute Gefühle können sich auflösen und eine neue Heiterkeit und Freude im Herzen kann entdeckt werden. Diese Meditation ist für alle Erwachsenen, Kinder oder Jugendliche geeignet, die

sich mehr mit dem Herzen verbinden wollen. Die aktive Art der Meditation lässt Veränderungen im Fühlen, Spüren und Wahrnehmen zu. In dieser aktiven Meditation können sich angestaute Gefühle sanft lösen und einen neuen Freiraum schaffen.

Beginn: Do., 21.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 4 Abende
Ort: Kinderhaus; Bahnhofstraße/Mehrzweckraum
Leitung: Andreas Traeger, Heilpädagogischer Förderlehrer, Entspannungspädagoge
Kursgebühr: 32 € zzgl. Materialkosten 5 €
Mitzubringen: Materialkosten 5 €

L818 Meditation für Fortgeschrittene

Geh nach innen, zu Dir

Meditation hat nichts mit Entspannung, Fantasiereisen oder Stressabbau zu tun. Du brauchst keine Vorkenntnisse oder musst bestimmte Voraussetzungen erfüllen und es gibt weder Räucherstäbchen noch Meditationskissen hier. Meditation handelt von Dir und Deinem wahren Selbst. Es geht um das Erforschen deines Bewusstseins und dessen Ausdehnung außerhalb von Raum und Zeit. Erkenne, erfahre, wer Du wirklich bist. Komme nach innen, zu Dir. Wenn du ein Suchender bist, bist du herzlich eingeladen und wir machen uns gemeinsam auf den Weg
Kurs findet auch in den Ferien statt! Kein Kurs am 29.03.18.

Beginn: Fr., 15.02.2019, 18.40–20.10 Uhr, 21 Abende
Ort: Kinderhaus; Bahnhofstraße/Mehrzweckraum
Leitung: Julia Valiante, Yoga- und Meditationslehrerin
Kursgebühr: 168 €
Mitzubringen: Unterlage, leichte warme Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

L815 Hatha-Yoga – aus dem Alltag in die Stille

Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien und -haltungen des Yoga. Gemeinsam wollen wir über diese Haltungen wieder zu uns selbst finden, unsere Körperwahrnehmung trainieren und einen Weg erarbeiten, um innere Stille spürbar zu machen. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen.

Beginn: Do., 14.03.2019, 18.00–19.15 Uhr, 12 Abende
Ort: Kinderhaus St. Martin, St. Martin Str. 1; Gymnastikr. UG
Leitung: Karen Roth | Kursgebühr: 60 €
Mitzubringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, warme Socken

L819 Aranja-Yoga für fortgeschrittene Anfänger: Harmonie mit sich selbst

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. Ich lade dich herzlich ein, diesen wunderbaren Weg der Selbsterkenntnis mit mir gemeinsam zu gehen! Kein Kurs am 29.03.2019!

Beginn: Fr., 15.02.2019, 17.00–18.30 Uhr, 10 Abende
Ort: Kinderhaus; Bahnhofstraße/Mehrzweckraum
Leitung: Julia Valiante, Yoga- und Meditationslehrerin
Kursgebühr: 65 €
Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, leichte warme Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

L826 Surya Namaskar – Gruß an die Sonne

Der Sonnengruß ist viel mehr als eine Aneinanderreihung von 12 Körperhaltungen, welche durch Ein- und Ausatmung begleitet werden. Da ist diese Qualität der Stille und die Schönheit der Morgenröte wahrzunehmen, welche in die Kraft des Mittags übergeht, um von der Feinheit der Abenddämmerung ergriffen zu werden. Es ist vielmehr ein „Tanz“

Kurse in Kooperation mit Fitnessclub La Vida

Ort/Leitung: La Vida, Dillinger Str. 6, Lgn.; Kurse i. d. R. auch in den Ferien **Kursgebühr:** 40 € (falls nicht anders vermerkt). Wegen Kostenerstattung fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse. **Höchst-TN:** 15 Mitzubringen: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch

ZUMBA® Verlier die Pfunde – Spür die Energie

Willst Du Dich fit und schlank tanzen? Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskeln formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht! Leitung: ZUMBA®-Team d. „LaVida“ (alles ZIN-Instrukt.)

L814 Mo., 11.3.19, 19.10–20.10 Uhr, 8 Abende

L814A Di., 12.03.19, 10–11 Uhr, 8 Vormittage

L814B Fr., 15.03.19, 17.30–18.30 Uhr, 8 Abende

L817 CROSS-X-Training: Werde topfit und verbrenne viele Kalorien!

CROSS-X-Training steigert die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Die Fettverbrennung wird gleichzeitig so richtig angekurbelt. Dieses schweißtreibende Training bei motivierender Musik macht Spaß und ein gutes Körpergefühl.

Beginn: Do., 14.03.2019, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende

L820 BBP & STEP: Wir sagen den Problemzonen den Kampf an

Mix aus Step-Aerobik und klassischem Bauch-Beine-Po zu mehr Ausdauer und Koordination
Beginn: Mo., 11.03.2019, 10.00–11.00 Uhr, 8 Vormittage

Pilates – Das ideale Ganzkörpertraining

Das Pilates-Training ist geeignet für Jung und Alt, Männer und Frauen. Die Kombination von Kräftigungs- und Dehnübungen führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität, Gleichgewicht und zu einer eleganten, aufrechten Haltung. Die Gelenke werden geschont, die Atmung geschult, die Körperwahrnehmung verbessert und Stress abgebaut. Kleingeräte unterstützen so manche Übung.

L821 Pilates – für Einsteiger: Beginn: Di., 12.03.2019, 9.00–10.00 Uhr, 8 Vorm.

L821A Pilates – für Einsteiger: Beginn: Do., 14.03.2019, 10.00–11.00 Uhr, 8 Vorm.

L822 Pilates – für Fortgeschrittene: Beginn: Di., 12.03.2019, 18.30–19.30 Uhr, 8 Abende

L823 Bauch – Beine – Po: Wir sagen den Problemzonen den Kampf an

Der Name ist Programm! Feste Pomuskeln, ein flacher Bauch, straffe Arme und Beine – mit unserem Bodystyling-Programm trainierst Du Deinen ganzen Körper.

Beginn: Do., 14.03.2019, 19.05–20.05 Uhr, 8 Abende

L824 Stark im Kreuz: Rückentraining nicht nur für den Alltag

Fällt das Heben schwer? Zwickt es immer wieder im Rücken? Sind Verspannungen Ihr täglicher Begleiter? Dann versuchen Sie es mit gezielten Bewegungen, die individuell auf Ihren Körper abgestimmt werden. Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Dehnfähigkeit werden besonders verbessert. Zertifizierter Kurs: Kursgebühr wird von den Krankenkassen bis zu 90 % übernommen!

Beginn: Mo., 11.03.2019, 20.15–21.15 Uhr, 8 Abende

L825 DeepWork: Körperliche und geistige Power für den Alltag

Athletisch, einfach, anstrengend und ganz anders – ein Workout aus fünf Elementen voller Energie. deepWork vereint geistige und körperliche Gegensätze eines funktionellen Trainings.
Beginn: So., 10.03.2019, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende

Holzbau seit 1969

SCHWERTBERGER

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

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

89407 Dillingen-Donauaalthelm • Hackenbergstraße 8
Telefon 090 71 37 83 • Fax 090 71 86 67
www.schwertberger.com

Haus für Sicherheit

- Rauchwarnmelder
- Schließanlagen
- mechanischer Einbruchschutz
- Videoüberwachungsanlagen
- Brandschutztechnik u. v. m.

Beratung • Sicherheits-Check vor Ort • Verkauf • Montage

Unsere Öffnungszeiten: Di. u. Fr. 14 bis 18 Uhr
Sa. 9.30 bis 13 Uhr

Kapuzinerstraße 4 • 89407 Dillingen
Tel. 090 71 37 83
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



ELKE FEISTLE

Praxis für Physiotherapie und Krankengymnastik

LEISTUNGSSPEKTRUM

Krankengymnastik • manuelle Therapie
 Krankengymnastik nach Bobath
 manuelle Lymphdrainage • klassische Massage
 Kinesio-Tape • Wirbelsäulentherapie nach Dorn
 Fango • Hot Stone • Schlingentisch
 Elektrotherapie • Fußreflexzonenmassage
 Lomi-Lomi-Nui • CranioSacrale Therapie
 Rücken-Intensiv-Massage

Telefon 09072.921272

Waihengeyerstraße 8 • 89415 Lauingen/Donau
 Fax 03222.5550152 • info@feistle-physio.de
 www.feistle-physio.de

der Kräfte in dir, wobei sich alles um „Tha“, die Sonne dreht. Da dämmt etwas in dir, will aufgehen ... Hast du Lust dem zu begegnen, es über Dehnen und Strecken hinaus zu entdecken? Egal ob Anfänger oder geübt, lade ich Dich herzlich zu dieser Entdeckungsreise ein! Kein Kurs am 29.3.2019!

Beginn: Fr., 15.03.2019, 16.00–17.00 Uhr, 7 Nachm.
 Ort: Kinderhaus; Bahnhofstraße/Mehrzweckraum
 Leitung: Julia Valiante, Yoga- und Meditationslehrerin
 Kursgebühr: 32 €
 Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, leichte warme Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

L827 Hatha-Yoga

Ziel des Kurses ist es, die körperliche Fitness zu verbessern und den Geist zu fokussieren. Yoga ist ein ganzheitl. Übungsweg. So finden neben den Körperübungen (Asanas) auch Konzentrations-, Entspannungs- und Atemübungen ihren Platz. Vor allem aber soll Yoga Freude machen, die Beweglichkeit verbessern, das Körperbewusstsein erhöhen und in einen tiefen Entspannungszustand führen.

Beginn: Mi., 13.03.2019, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende
 Ort: Kinderhaus St. Martin, St. Martin Str. 1; Gymnastikr. UG
 Leitung: Ines Unger, Yoga-Kursleiterin | Kursgebühr: 72 €
 Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, warme Socken, Decke

L828 Hatha-Yoga

Beschreibung siehe L827
 Beginn: Fr., 15.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Abende
 Näheres siehe L827

L806 Hochzeitstanzkurs

Der Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften. Er ist für alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen oder sich auf das nächste Fest vorbereiten wollen. Sie lernen die Grundbewegungen in Discofox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen – also, so wie man „draußen“ und auf der ganzen Welt tanzen kann. Also nicht zögern und überraschen Sie Ihre Liebste und die anderen Partygäste. Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist hier genau richtig.

Beginn: Fr., 17.05.2019, 20.00–21.30 Uhr, 3 Abende
 Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Aula
 Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer

Kursgebühr: 40 € p.P.; Bitte paarweise anmelden!
 Mitzubringen: Getränke

L807 Discofox – Tanzkurs, Stufe 1

Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

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 Schrittvorbildungen, einfache Wickelfiguren, Kombis und Variationen die Spaß machen. Neben dem Grundschrift lernen Sie ca. 8 Figuren. Wir üben ohne Hektik und Stress. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Schuhe sollten leicht und bequem sein; mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe). Begrenzte Teilnehmeranzahl!

Beginn: Mi., 27.03.2019, 19.00–21.00 Uhr, 3 Abende
 Ort: Realschule, Aula
 Leitung: Gerhard und Frau Andrea Baumann
 Kursgebühr: 35 € p.P.; Bitte paarweise anmelden!
 Mitzubringen: Getränke

L830 Bewegung macht schlau –

spielen und bewegen im Raum

Praxisveranstaltung für Eltern mit Kindern vom Laufalter bis 3 Jahre: Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können, ist förderlich für die gesamte Entwicklung. Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung der Bewegung und des Spiels. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt.

Termin: Do., 28.02.2019, 10.00–11.30 Uhr

Ort: Fitnessclub La Vida, Dillinger Straße 6, Lauingen
 Referent: Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler M.A.
 Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft
 Anmeldung: www.aelf-wt.bayern.de/ernaehrung/familie
 bis spätestens 1 Woche vorher
 Kursgebühr: kostenlos | Mitzubringen: Decken, Kissen

L832 Anfänger Schwimmkurs

Erwachsene und Kinder /Wasserwacht

Beginn: im Sept. s.Tagespresse, Mo., 18–19 Uhr, 11 Abende
 Ort: Kreishallenbad Lauingen
 Leitung/Info/Anmeldung: H. Bayer 09072/920518 oder
 E-Mail: al7.bayer@gmail.com
 Kursgebühr: 80 € /Kinder u. Erw. inkl. Badeeintritt

E - Bike Energie erleben



Bike & Tec

- Riedhauser Str. 3
89415 Lauingen
- Marktstraße 51
89537 Giengen



Qualität und Service ist unsere Stärke! Wir bieten Markenqualität, Beratung, Reparatur, Abhol- u. Lieferservice
www.bikeundtec.de Folgen Sie uns auf Facebook!

Hausmeisterservice Georg Rebele

- Garten-/Außenanlagenpflege
- Reinigungs-/Mäharbeiten
- Objektbetreuung
- Wohnungsräumungen
- Entsorgungsarbeiten

Rudolf-Diesel-Ring 11 • 89415 Lauingen • Telefon 09072/6868
www.hausmeisterservice-rebele.de • kontakt@hausmeisterservice-rebele.de



L901 Soßen – das reine Vergnügen!

Kochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gute Soßen ohne den Griff zu Fertigprodukten oder Hilfsmitteln zu kochen ist nicht schwer. Wir machen Soßen nach traditionellen Methoden, indem wir aus den Knochen das Aroma gewinnen (z. B. Kalbsfond), kochen Grundrezepte für weiße Soßen (z. B. Gorgonzolasoße und Bechamel), stellen eine Auswahl an Dips, Chutneys und Nudelsoßen her. Mit und ohne Fleisch.

Termin: Fr., 22.03.2019, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend
Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Mitzubringen: s. allgem. Hinweis + Kochgeld ca. 8–10 €

L903 Flying Buffet

Kochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Die kleinen Häppchen wirkungsvoll in Szene gesetzt schmecken gleich doppelt so gut. Es werden Suppen, Snacks und Minigerichte gezaubert und dekoriert. Außerdem werden Anrichteweisen und Ideen vermittelt. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Vorschau: Brezensticks mit Senfdips; Käsepralinen auf Kirsch-Chutney; Couscous-Salate usw.

Termin: Fr., 05.04.2019, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend
Leitung: Thomas Zimmermann, Titel s. L901
Mitzubringen: s. allgem. Hinweis + Kochgeld ca. 10–12 €

L905 Vegane Brotaufstriche

Passend zur Grillsaison dürfen Aufstriche nicht fehlen. Lernen Sie Brotbeläge von einer anderen Seite kennen, ohne jegliche tierischen Produkte. Ob salzig, süß, pikant, aus Gemüse oder Nüssen, für jeden ist etwas dabei. Dazu darf ein selbstgebacktes Brot nicht fehlen! Ich

freue mich auf Euren Besuch um Euch frische und neue Kreationen zu zeigen.

Termin: Mi., 10.04.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend
Leitung: Noemi Clarke
Mitzubringen: s. allgem. Hinweis, Kochgeld 8 €; Getränk

L910 Indische Küche

Selbst gemachte, traditionelle indische Gerichte sind unübertroffen. Im Kurs machen wir traditionelles Indisches Hähnchencurry zusammen mit Joghurt (das man auch mit dem Brot essen kann), ein sehr leckeres Rezept aus dem Süden Indiens. Dazu isst man Indisches Basmatireis gekocht mit Safran, Kümmel und vielen anderen Gewürzen.

Termin: Di., 30.04.2019, 18.30–21.00 Uhr, 1 Abend
Leitung: Shravanti Roy
Mitzubringen: s. allgem. Hinweis + Kochgeld 11 €

L907 Ein Sprizziger Abend

Kursbeschreibung siehe Text unter Bild.

Termin: Do., 09.05.2019, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend
Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Kursgebühr: 20 € (inkl. 10 € Materialkosten + Skript)
Mitzubringen: Wasser, Knabbersachen und Stift

L902 Spargel, Erdbeeren und Rhabarber...

... sind die ersten Sommerfrüchte. Wir verarbeiten sie z.B. zu Spargelrisotto, Spargelsalat, Erdbeermousse und Rhabarbertrifle. Lassen Sie sich inspirieren.

Termin: Mo., 03.06.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend
Leitung: Elisabeth Maier, Köchin | Kursgebühr: 12 €
Mitzubringen: s. allgem. Hinweis + Kochgeld 15 €

essen & trinken



Der Sommer kommt und ein Sprizz ist was herrlich Erfrischendes. In diesem Kurs lernen Sie, dass es mehr gibt als nur den Aperol Sprizz. Sabrina Weishaupt wird Ihnen mit frischem Obst und fruchtigen Säften den Abend versüßen. Lassen Sie sich bitte chauffieren! Näheres siehe Kurs L907.

Allgemeine Hinweise zu essen&trinken:

Ort: Mittelschule, Marienweg 2; Küche 111 EG | Höchst-Teilnehmerzahl: 12
Kursgebühr: wo nicht anders vermerkt 12 €
Mitzubringen: Topflappen, Spül- und Geschirrtuch, Schürze, kleine Behälter für Kostproben, Schreibzeug, Kochgeld
Kochgeld ist direkt beim Kursleiter zu bezahlen!

Im Interesse aller Kursteilnehmer muss bei Nicht-Teilnahme auch das Kochgeld bezahlt werden.



BIO-SORTIMENT
SCHNIPPELKÜCHE
REGIONALE PRODUKTE
mit BÄCKER & METZGER
LIEFERSERVICE

Wir für Sie - Sie für uns!

Genießen Sie den etwas anderen Supermarkt:

- Bio-Angebot, viele regionale Produkte, z. B. auch Nudeln und Getränke oder frisches Gemüse.
- Salate, Obstsalate, Shakes und Quarkspeisen aus der „Schnippelküche“, auch vorportioniertes und verpacktes Obst.
- freundliche Bedienung und engagierte Mitarbeiter.
- Frühstück- und Mittagsgерichte in unserer gemütlichen Sitzecke

Das CAP-Markt-Team freut sich auf Sie!

Betreiber: ROKO GmbH • Bürgermeister-Müller-Straße 19 • 86663 Asbach-Bäumenheim.

Hier finden Sie uns:
CAP-Markt Lauingen
Herzog-Georg-Str. 78-80
89415 Lauingen
Tel. 09072-4603

Öffnungszeiten Markt:
Mo.-Fr. 7.30 bis 19.00 Uhr
Sa. 7.30 bis 16.00 Uhr

Öffnungszeiten Backshop | Cafe:
Mo.-Fr. 6.30 bis 19.00 Uhr
Sa. 6.30 bis 16.00 Uhr



REWE.DE

FRISCHE AUS DEINER REGION



Tun Sie sich und Ihrer Region etwas Gutes. Mit Produkten aus regionalem und lokalem Anbau. Regionale Produkte stammen aus Ihrer Region und schonen dank kurzer Lieferwege die Umwelt. Lokale Produkte kommen direkt von nahegelegenen Bauern und Kleinbetrieben in unsere Märkte.

Entdecken Sie jetzt die vielen regionalen und lokalen Produkte in Ihrem REWE Markt.

**REWE
Jakob Nieß
DEIN MARKT**

Ihre REWE Märkte Jakob Nieß in:
 89537 Giengen, Heilbronner Str. 21 und Heidenheimer Str. 34 • 89423 Gundelfingen, Laulinger Str. 7 • 89522 Heidenheim, Ludwig-Lang-Str. 31-33 • 89542 Herbrechtingen, Mergelstetter Str. 18 • 89415 Lauingen, Theodor-Heuss-Str. 1 • 89567 Sontheim, Brenzer Str. 31

L906 Fastfood mit karibischem Flair

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und genießen Sie einen Abend ohne Sünden mit ‚Fastfood‘. Die Rezepte sind lecker und schnell zubereitet, ohne jegliche Zusätze! Genießen Sie einen Abend ohne Reue mit vielen kleinen Köstlichkeiten mit karibischem Flair! Hinweis: Hühnerfleisch, Geflügelauflschnitt und Ziegenkäse!

Termin: Do., 06.06.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend
 Leitung: Noemi Clarke
 Mitzubringen: s. allgem. Hinweis, Kochgeld 15 €; Getränk

L911 Grillkochkurs 2.0

Gasgrill: mit Salzstein, Holzbrett und Räucherbeutel

Erleben Sie wie Fisch (Lachs) und Rind (auch Rinderfilet) auf dem Gasgrill mit Hilfe von einem Salzstein, Räucherholz brett und Räucherbeutel gegrillt werden – das Ergebnis ist köstlich! Mit verschiedenen Fleisch- und Fischstücken werden die unterschiedlichen Zubereitungsarten auf dem Grill vorgestellt. Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Termin: Fr., 28.06.2019, 17.00–21.00 Uhr, 1 Abend
 Ort: Rosenstr. 15, Lauingen (im Garten)
 Leitung: Markus Benker, selbstständiger Leihkoch
 Kursgebühr: 14 €
 Mitzubringen: s. allgem. Hinweis + Kochgeld 15 €

L904 Einfache Italienische Küche (Anfänger)

Pasta, Pizza und Co. – hier spiegelt sich die Vielfalt der südlichen Küche. Wir backen Pizza, bereiten Anti-Pasti-Platten, Soßen, Risotto und Dips.

Termin: Fr., 28.06.2019, 18.00–22.00 Uhr, 1 Abend
 Leitung: Thomas Zimmermann, Titel s. L901
 Mitzubringen: s. allgem. Hinweis + Kochgeld ca. 10–12 €

L908 Neue Sommercocktails

mit fruchtigen Bowlen

Wir starten in den Sommer mit herrlich fruchtigen, süßen Cocktails und erfrischenden Bowlen. Nach kurzer Theorie beginnen wir den Shaker zu schwingen. Diese werden natürlich auch gleich getestet. Lasst Euch bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Termin: Do., 11.07.2019, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend
 Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
 Kursgebühr: 20 € (inkl. 10 € Materialkosten + Skript)
 Mitzubringen: Wasser, Knabbersachen und Stift

Kooperation mit der vhs Gundelfingen

Brot und Semmeln backen im Holzbackofen

Brot essen ist keine Kunst, aber Brot backen! Wir backen an diesem Tag unsere Backwaren in einem Häusler-Holzbackofen. Sie erfahren, wie ein Holzbackofen funktioniert und welche Möglichkeiten er bietet. Es werden Semmeln, eine Dinkelkruste und ein Dinkelflockenbrot gebacken. Jeder Teilnehmer nimmt mindestens zwei Brote und einige Semmeln mit nach Hause. Die Rezepte erhalten die Teilnehmer umgerechnet für einen gewöhnlichen Haushaltssofen. Während der Pausen, in denen der Teig ruht, werden die Teilnehmer vor Ort verköstigt.

Termin: Sa., 25.05.2019, 10.00–15.00 Uhr, 1 Tag
 Ort: Syrgenstein-Landshausen, Nandinstr. 5
 Leitung: Ingrid Strobel und Domenico Palumbo
 Kursgebühr: 24 € + 10€ Lebensmittelkosten
 Mitzubringen: Tasche oder Beutel für Backwaren, Schürze, Getränk

Info/Anmeldung: vhs Gundelfingen, Tel. 09073/999119

Aufzucht - Verkauf -
Räucherei

Forelle - Saibling -
Lachsforelle



Feinste Fischplatt
platten

heiß-/kaltgeräuchert

Forellenhof Rosenmühle

Regionalprodukte aus bestem Quellwasser!

Öffnungszeiten

Mittwoch - Freitag
09:00 - 18:30

Samstag
09:00 - 14:00

Bestellungen auch ausserhalb der Geschäftszeiten jederzeit möglich!

Kontakt

Familie Ferner
Rosenmühlweg 16
89415 Lauingen (Donau)
Fon: 49 (0)9072 2018
Mobil: 49 (0)176 31026616
Web: rosenmuehle.fish
Mail: info@rosenmuehle.fish



Ihr Team vom Forellenhof Rosenmühle!



Kurse in Kooperation mit der AOK – Die Gesundheitskasse

Anmeldung: AOK Günzburg, Tel. 08221/94-0, www.aok-gesundheitskasse.de
 Kursort: AOK-Gesundheitstreff, Brüderstraße 19
 Leitung: Barbara Gerstmayr
 Mitzubringen: geringe Lebensmittelkosten für alle Teilnehmer, verschleißbare Gefäße

L920 Leichtes Essen – leicht gemacht: Sie legen Wert auf ausgewogenes, gesundes Essen, das schmeckt? Haben aber keine Lust, nach der Arbeit noch Stunden vor dem Herd zu verbringen? Dann kommen Sie in unser Seminar und lassen Sie sich überraschen, wie schnell man Leckeres und zudem noch Fettarmes zaubern kann. Mit den abwechslungsreichen Frühjahrskursrezepten wollen wir Sie ermuntern, Neues auszuprobieren und den Genuss der leichten Küche kennenzulernen. Die erste Einheit ist Theorie (90min.). Die zweite und dritte Einheit sind Praxis (180 min.).
 Beginn: Do., 07.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 3 Abende
 Kursgebühr: 60 €, AOK-Vers. frei

L921 Backen mal anders: Wir backen mit frisch gemahlenem Getreide, mischen verschiedene Mehltypen und genießen gemeinsam süße und salzige Köstlichkeiten.
 Beginn: Do., 04.04.2019, 18.00–21.00 Uhr, 2 Abende
 Kursgebühr: 40 €, AOK-Vers. frei

L922 Dem richtigen Fett auf der Spur: Fette und Öle sind wichtig für den Geschmack unserer Speisen. Gleichzeitig bringt kein anderer Nährstoff so viele Kalorien auf den Teller. Mit ein paar Tricks lassen sich schmackhafte und fettarme Gerichte zaubern. Im Seminar erfahren Sie, wofür es sich lohnt, weniger, aber hochwertiges Fett zu ver-

wenden und auf versteckte Fette zu achten. Im Praxisteil erleben Sie, worauf es beim fettbewussten Zubereiten ankommt, damit der Genuss nicht auf der Strecke bleibt. Die 1. Einheit ist Theorie (120 min.). Die 2. Einheit ist Praxis (180 min.)
 Beginn: Do., 09.05.2019, 18.00–20.00 Uhr, 2 Abende
 Kursgebühr: 40 €, AOK-Vers. frei

L923 Lust auf ... VEGETARISCH! Vegetarische Ernährung ist in aller Munde und das hat viele Gründe. Sei es aus ethischer oder gesundheitlicher Sicht. Aber was kommt auf den Tisch, wenn Fleisch und Fisch wegfallen? In diesem Seminar erfahren Sie, was bei einer vegetarischen Kost zu beachten ist, damit Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Im Praxisteil werden gemeinsam leckere Rezepte ausprobiert.
 Termin: Do., 23.05.2019, 18.00–21.00 Uhr
 Kursgebühr: 20 €, AOK-Vers. kostenfrei

L924 Mediterrane Küche: Sonnig, frisch und lecker – das zeichnet die Mittelmeerküche aus. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick in die Töpfe der Mittelmeerküche werfen. Erfahren Sie, warum diese Kost so gesund ist und wie auch unser alltägliches Essen ein wenig nach Urlaub, Sonne und Meer schmecken kann. Beim gemeinsamen Kochen erfahren Sie, wie mediterrane Gerichte mit regionalen Produkten mühelos in den Alltag eingebaut werden können. Die erste Einheit ist Theorie (90 min.). Die zweite Einheit ist Praxis (180 min.).
 Beginn: Do., 27.06.2019, 18.00–19.30 Uhr, 2 Abende
 Kursgebühr: 40 €, AOK-Vers. frei

Kinderangebot

W10 Zumba® Kids Junior

für Kinder von 4 bis 6 Jahre

Termin: Fr., 15.03.2019, 15.30–16.30 Uhr, 5 Termine

für Kinder von 7 bis 11 Jahre

Termin: Fr., 15.03.2019, 16.30–17.30 Uhr, 5 Termine

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Petra Siedentopf, Zumba®-Instruktorin

Kursgebühr: 22 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

W11 Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Termin: Fr., 15.03.2019, 17.45–18.45 Uhr, 5 Termine

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Petra Siedentopf, Übungsleiter Kinderyoga

Kursgebühr: 22 €

Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, Stoppersocken, Getränk.

W12 Kummerfresser nähen f. Kinder (9-15 J.)

Termin: Fr., 15.03.2019, 17.00–20.00 Uhr

Ort: Grund- u. Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum

Leitung: Manuela Edel

Kursgebühr: 17 € + 8 € Materialkosten (im Kurs bez.)

W13 Fast Food – kinderleicht gemacht

Kinder 6 bis 12 Jahre mit einer Begleitperson

Termin: Sa., 01.06.2019, 15.00–18.00 Uhr

Ort: Grund- u. Mittelschule Wittislingen, Schulküche

Leitung: Noemi Clarke

Kursgebühr: 15 € + 10 € Lebensmittelkosten (p. Pers.)

W14 Zeit für Brei (Vorführung mit Kostproben)

Termin: Mi., 20.03.2019, 09.30–11.30 Uhr

Ort: Pfarrheim Wittislingen, Ulrichstraße 19

Leitung: Barbara Gerstmayer, Hauswirtschaftsmeisterin

Anmeldung: www.aelf-wt.bayern.de/ernaehrung/familie

bis spätestens 1 Woche vorher

Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und

Forsten Wertingen

W15 Essenspaß für Kleinkinder

(Praxisveranstaltung ohne Kind)

Termin: Mo., 10.04.2019, 24.07.2019, 09.30–11.30 Uhr

Näheres siehe W14

W16 Fast Food – kinderleicht gemacht

Kinder 6–12 Jahre mit einer Begleitperson

Termin: Sa., 01.06.2019, 15.00–18.00 Uhr

Ort: Grund- u. Mittelschule Wittislingen, Schulküche

Leitung: Noemi Clarke

Kursgebühr: 15 € + 10 € Materialkosten (p. Kind u. Erw.)

gesellschaft/leben

W20 Hormone natürlich regulieren

Termin: Di., 12.03.2019, 19.00–20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittisl., Mehrzweckraum

Leitung: Renate Herb, Heilpraktikerin

Kursgebühr: 6,50 €

Mitzubringen: Schreibzeug

W21 Gehirnjogging

Termin: Mo. 01.07.2019, 19.00–22.00 Uhr

Ort: Grund-/Mittelschule Wittisl., Klassenzimmer

Leitung: Brigitte Sauer, Psycholog. Beraterin ganzheitl.

Kursgebühr: 15 € + 6,50 € Material

Mitzubringen: Schreibzeug, Materialkosten

W22 Emotionale Energieräuber im Alltag

Termin: Do., 27.06.2019, 18.30–21.30 Uhr

Näheres siehe oben

Allgemeiner Hinweis:

Im Interesse aller Kursteilnehmer müssen bei unentschuldigtem Fernbleiben trotzdem die Materialkosten bezahlt werden!

sprachen

W30 Englisch (A2) – Schnupperangebot

Termin: Do., 14.03.2019, 18.00–19.30 Uhr, 3 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin (Cambridge Certificate of Proficiency)

Kursgebühr: 18 € | Mitzubringen: NEXT A2/1,

Hueber-Verlag 978-3-19-202932-5, ab Unit 9

W31 Englisch f. Fortgeschrittene (B1)

Schnupperangebot

Termin: Do., 14.03.2019, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer

Leitung: Michaela Probst, Titel s.o.

Kursgebühr: 18 € | Mitzubringen: NEXT B1/2,

Hueber-Verlag 978-3-19-002935-8, ab Unit 7

sport/gesundheits

W41 Pilates

Kurs I: Mo., 11.03.2019, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende

Kurs II: Mo., 11.03.2019, 19.00–20.00 Uhr, 14 Abende

Ort: BeneVit Haus Egautal, Oberbechingerstraße 12, 2. OG

Leitung: Steffi Müller

Kursgebühr: 56 €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

W42 Besser sehen, besser aussehen mit Qi Gong

Termin: Mi., 13.03.2019, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Dr. Danka Koutná

Kursgebühr: 50 €

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

W43 Yoga am Morgen

Kurs I: Mi., 13.03.2019, 9.00–10.15 Uhr, 10 Termine

Kurs II: Mi., 26.06.2019, 9.00–10.15 Uhr, 5 Termine

Ort: BeneVit Haus Egautal, Oberbechingerstraße 12, 2. OG

Leitung: Christine Burdack

Kursgebühr: 50 € (Kurs I) und 25 € (Kurs II)

Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke

W44 Yoga am Abend

Kurs I: Do., 14.03.2019, 18.30–19.45 Uhr, 10 Abende

Kurs II: Do., 27.06.2019, 18.30–19.45 Uhr, 5 Abende

Näheres siehe W43

W45 Rückengymnastik

Kurs I: Do., 14.03.2019, 18.05–19.05 Uhr, 8 Abende

Kurs II: Do., 14.03.2019, 19.10–20.10 Uhr, 8 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittisl., Empore der Aula

Leitung: Hermann Seeger, Lehrer für Fitness, Gesundheit

und Sportrehabilitation

Kursgebühr: 36 €

Mitzubringen: Sportschuhe, bequ. Kleidung, Matte, Handtuch

W46 Allround-Fitness

Termin: Do., 14.03.2019, 20.15–21.15 Uhr, 8 Abende

Näheres siehe W45

W47 Rückengymnastik Hatha Yoga – Stille und Aktivität in der Bewegung (Anfänger und Fortgeschrittene)

Termin: Fr., 15.03.2019, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Ulrike Menschig, Yogalehrerin

Kursgebühr: 16,50 €

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken

kreatives gestalten

W50 Origami

Termin: Mo., 11.03.2019, 18.30–20.30 Uhr

Ort: Grund- u. Mittelschule Wittislingen, Werkraum

Leitung: Midoriko Kruschke

Kursgebühr: 10 € + ca. 1,50 € Materialkosten

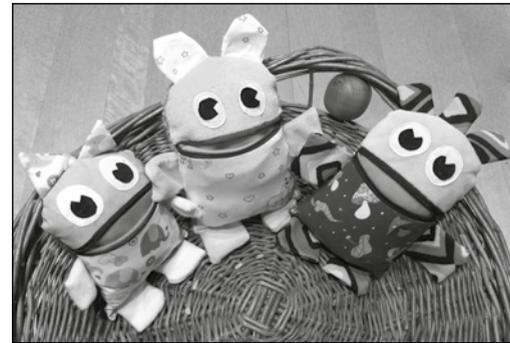
Mitzubr.: Stift, Schere, Lineal, Kleber schnelltrocknend

W51 Aquarellmalerei

Termin: Mo., 18.03.2019, 18.30–21.00 Uhr, 4 Abende

Ort: Grund- u. Mittelschule Wittislingen, Werkraum

vhs wittislingen



Kummerfresser sind riesig beliebt. Wenn der Kummerfresser dann noch selbstgemacht ist, ist er ein Unikat und hat einen großen Platz im Herzen. Die Kinder werden angeleitet, ihren Kummerfresser selbst zu nähen. Näheres siehe W12

Frühjahr-/Sommerprogramm 2019 mit Kinder-Spezial

Kids first! Die VHS Wittislingen bietet den Kindern in der VG neue Angebote im Bereich Kochen, Bewegung und Kreativität. Wir freuen uns auf euch!

Treffpunkt für alle Kurse, die in der Schule stattfinden, ist der Haupteingang zur Aula!

leitung: Christina David (Zimmer 5), Tel.: 09076/9509-23

vertretung: Daniela Seitz (Zimmer 2), Tel.: 09076/9509-20, Fax: 09076/9509-99,

E-Mail: VHS@VG-Wittislingen.de

geschäftsstelle: im Rathaus Wittislingen, Marienplatz 6, 89426 Wittislingen

geschäftszeiten: Dienstag und Donnerstag von 9.00–12.00 Uhr

anmeldungen: Anmeldungen per Telefon, Fax, Internet oder schriftlich mit Einzugsermächtigung

bei der VG Wittislingen. Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung. hinweise:

Die Veranstaltungen und notwendige Programmänderungen und Terminverschiebungen der vhs

Wittislingen erscheinen zusätzlich im Amtsblatt. Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten

zur Bezahlung der Kursgebühren, auch bei Nicht-Teilnahme. Rücktrittsrecht besteht bis sieben

Tage vor Kursbeginn. Gebühren werden nur abgebucht, wenn der Kurs durchgeführt wird. Bei

Ausfall eines Kurses werden Sie benachrichtigt. haftung: Für Unfälle, Verluste und Schäden, die

Hörern durch den Besuch der vhs-Veranstaltungen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Das vollständige Programm im Internet: www.vg-wittislingen.de



regional - frisch - lecker

Kartoffeln für jeden Geschmack

Gemüse frisch vom Feld

Frische Eier aus Bodenhaltung

Nudeln und Spätzle selbst gemacht

Süßes & Pikantes im Glas

Leckere Sachen aus der Bauernküche

Hofladen
Kleinle

info@hofladen-kleinle.de

www.hofladen-kleinle.de

Aislingerstr.30 89415 Lauingen 09072/2618



Hochbau
Tiefbau
Erdarbeiten
Bauwaren

**Ihr kompetenter Partner
für Bauleistungen**

Zöschlingsweiler Str. 3
89426 Wittislingen
info@hochstatterbau.de

Tel. 09076-532
Fax 09076-538
www.hochstatterbau.de

LMF-Briefmarken mit vielen Motiven!

AUCH HIER ERHÄLTlich:
CAP-MARKT
HERZOG-GEORG-STRASSE 78 - 80
89415 LAUINGEN



www.LMF-Postservice.de
Kundenservice ☎ 0800 7771333

Leitung: Ruth Finger, Künstlerin
Kursgebühr: 50 €
Mitzubringen: Aquarellfarben, Pinsel, Malblock (gerne verleimt), Wasserbehälter

W52 Flecken, Nähen, Kürzen

Termin: Dienstag, 19.03.2019, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Grund-/Mittelschule Wittisl., Handarbeitsraum
Leitung: Angela Maccario-Hartmann, Schneidermeisterin
Kursgebühr: 22 €
Mitzubringen: Schreibzeug, Nähzeug, gerne die eigene Nähmaschine (bitte angeben)

W53 Filzschalen selbst herstellen

Termin: Di., 26.03.2019, 18.00–21.00 Uhr
Ort: Grund-/Mittelschule Wittisl., Handarbeitsraum
Leitung: Manuela Edel
Kursgebühr: 15 € + 10 € Materialkosten (i. Kurs bez.)
Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch

Zur Information werden zu den Kursen „Kreatives Gestalten“ Fotos und Modelle im Rathaus in der Glasvitrine (Erdgeschoss) ausgestellt.

computer

W60 Bio-Produkte, regional bis international – Internet-Einkaufsführer

Voraussetzung: Internet-Kenntnisse
Termin: Mi., 20.03.2019, 18.00–20.15 Uhr
Ort: Grund-/Mittelschule Wittisl., Informatikraum
Leitung: Sigrid Müller
Kursgebühr: 15 € + Skript 10 €
Mitzubringen: Schreibzeug und Materialkosten Skript

W61 Internet im Alltag (Windows-Kenntnisse nötig!)

Termin: Mo., 01.04.2019, 18.00–20.15 Uhr
Näheres siehe oben.

W62 Mein iPhone und iPad

Bestandteile, Bedienung und Oberfläche, Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale, Einstellungen und Siri, Standard-Apps (Kontakte, Kalender, Mail ...); **Bitte beachten:** Die VHS haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) mit eigenem Internet-Zugang, Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden. E-Mail-Adresse und Passwort muss mitgebracht werden.
Termin: Mo., 08.04.2019, 18.00–20.15 Uhr
Näheres siehe Kurs W60.

koch- und esskultur

Hinweis zu Kochkursen:

Ort: Grund-/Mittelschule Wittislingen, Schulküche
Mitzubringen: Stift, zwei Geschirrtücher, Spül-, Topflappen, Schürze, scharfes Messer, Behälter für Kostproben, Getränk.

W70 Vegetarische Gerichte mit karibischem Flair

Termin: Di., 02.04.2019, 18.00–21.00 Uhr
Leitung: Noemi Clarke
Kursgebühr: 15 € + 14 € Materialkosten (i. Kurs bez.)

W71 Schnelle Küche

Termin: Mittwoch, 08.05.2019, 18.30–21.30 Uhr
Leitung: Elisabeth Maier
Kursgebühr: 15 € + 11 € Lebensmittelkosten

W72 Vegane Brotaufstriche

Termin: Do., 09.05.2019, 18.00–21.00 Uhr
Leitung: Noemi Clarke
Kursgebühr: 15 € + 8 € Materialkosten (i. Kurs bez.)

W73 Fastfood mit karibischem Flair

Termin: Do., 23.05.2019, 18.00–21.00 Uhr
Leitung: Noemi Clarke
Kursgebühr: 15 € + 15 € Materialkosten (i. Kurs bez.)

Haben Sie etwas Interessantes für sich oder Ihre Familie entdeckt?
Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen.

Wenn Sie Anregungen fürs kommende Programm haben oder gerne selber Kurse anbieten möchten – bitte melden Sie sich. Gerne nehmen wir spontan weitere Angebote mit in unser Programm.



Genießen im Herzen von Lauingen
mit Blick auf den Schimmelturm

Infos unter 09072/9589-0
Imhofstr. 6+7 · 89415 Lauingen
www.hotel-lodner.de



kreatives gestalten

A601 Töpfern – Osterhase (für Kleinkinder)

Termin: Mo., 11.03.2019, 15.00–16.00 Uhr
Do., 28.03.2019, ab 15.00 Uhr Abholung
Treffpunkt: Aislingen, Feuerwehrhaus
Leitung: Ursula Wagner
Kursgebühr: 8,50 € zuzügl. nach Verbrauch 10 € / kg Ton
Mitzubringen: Nudelholz, spitzes Messer

A602 Töpfern – Osterhase mit Drahteil (f. Schulkinder)

Termine: Do., 14.03.2019, 15.00–16.30 Uhr, Do., 21.03.2019, 15.00–16.00 Uhr, Abholung: Do., 28.03.19 ab 15.00 Uhr
Kursgebühr: 14 € zuzügl. nach Verbrauch 10 € / kg Ton
Treffpunkt, Leitung, Mitzubringen: s. Kurs A601

A603 Töpfern – Vogel (für Kleinkinder)

Termin: Mo., 13.05.2019, 15.00–16.00 Uhr
Do., 06.06.2019, ab 15.00 Uhr Abholung
Kursgebühr: 8,50 € zuzügl. nach Verbrauch 10 € / kg Ton
Treffpunkt, Leitung, Mitzubringen: s. Kurs A601

A604 Töpfern – Geburtstagsteller (für Schulkinder)

Termin: Do., 09.05., 16.05., 23.05.2019, 15.00–16.30 Uhr
Do., 06.06.2019 ab 15.00 Uhr Abholung
Kursgebühr: 19 € zuzügl. nach Verbrauch 10 € / kg Ton
Treffpunkt, Leitung, Mitzubringen: s. Kurs A601

sport/gesundheit

A801 Bodystyling – Bauch, Beine, Po

Termin: Mi., 30.01.2019, 20.00–21.00 Uhr, 12 Abende
Treffpunkt: Aschbergschule Weisingen, Turnhalle
Leitung: Manuela Mayer, BLSV ÜL B+C, Aerobic-Trainerin
Kursgebühr: 48 €
Mitzubringen: bequ. Sportkleidung, Isomatte, Sportschuhe

A802 Kinder in Bewegung (von 5 bis 10 Jahren)

Termin: Di., 26.02.2019, 16.00–17.00 Uhr, 12 Nachm.
Ort: Aschbergschule Weisingen, Turnhalle
Leitung: Edith Wiedemann
Kursgebühr: 60 €
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

A803 Rücken von Kopf bis Fuß

Termin: Di., 26.02.2019, 18.00–19.00 Uhr, 11 Abende
Ort: Aschbergschule Weisingen, Mehrzweckraum
Leitung: Edith Wiedemann
Kursgebühr: 56 €
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

A804 Eltern-Kind-Turnen

Kinder von 2-4 Jahren in Begleitung
Termin: Di., 02.04.2019, 17.00–18.00 Uhr, 8 Abende
Ort: Aschbergschule Weisingen, Turnhalle
Leitung: Edith Wiedemann
Kursgebühr: 40 €
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

A805 Fit und entspannt mit Qigong

Termin: Do., 14.03.2019, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende
Ort: Aschbergschule Weisingen, Mehrzweckraum
Leitung: Johanna Schlögl, Qigong- und Taijilehrerin
Kursgebühr: 52 €
Mitzubringen: Lockere, bequeme Kleidung, flache und bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken

A806 Achtsamkeitstraining mit Stressbewältigung

„Zeit, die wir uns nehmen ist Zeit, die uns etwas gibt“
Termin: Do., 14.03.2019, 18.30–19.45 Uhr, 8 Abende
Ort: Sportheim Weisingen, Sportplatzweg 1, 2. OG
Leitung: Carolin Bayer, Entspannungstherapeutin, Mental- und Persönlichkeitstrainerin
Kursgebühr: 60 €
Mitzubringen: Unterlage, Decke, Kissen, evtl. Getränk, bequeme Kleidung

A807 Akupunktur ohne Nadeln – auch für zu Hause

Vortrag mit Demonstration / Anwendungsmöglichkeiten
Termin: Mi., 03.04.2019, 19.00–20.30 Uhr
Ort: Aschbergschule Weisingen, VHS-Raum (Zimmer 110), Eingang Lehrerparkplatz
Leitung: Rita Peter-Mayer Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Kursgebühr: 7 €
Mitzubringen: Schreibzeug

essen und trinken

A901 Spargel, Erdbeeren und Rhabarber ...

Termin: Mi., 05.06.2019, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Aschbergschule Weisingen, Schulküche
Leitung: Elisabeth Maier
Kursgebühr: 14 € zuzüglich 15 € Materialkosten
Mitzubringen: mind. 2 Geschirrtücher, scharfes Messer, Kostprobenbehälter, Stift, Getränk

ernährung

Zeit für Brei: Vorführung mit Kostproben

Leitung: Barbara Gerstmayr, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Mo., 08.04.2019, 9.30–11.30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Hauptstr. 43, Holzheim-Weisingen
Kursgebühr: keine
Anmeldung: www.aelf-wt.bayern.de/ernaehrung/familie bis spätestens 1 Woche vorher
Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Wertingen

Essenspaß für Kleinkinder

Praxis-Veranstaltung ohne Kind
Leitung: Barbara Gerstmayr, Hauswirtschaftsmeisterin
Termine: Mo., 18.02., Mo., 20.05.2019 jew. 9.30–11.30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Hauptstr. 43, Holzheim-Weisingen
Kursgebühr: keine
Anmeldung: www.aelf-wt.bayern.de/ernaehrung/familie bis spätestens 1 Woche vorher
Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Wertingen

vhs aschberg

Die Einführung der Beikost ist ein spannender Entwicklungsschritt für jedes Baby. Doch auch für Eltern bringt diese Zeit viele Fragen mit sich. Sie lernen die empfohlene Abfolge der Beikost kennen. In der Vorführung erfahren sie, wie Sie Breie selbst herstellen können und wie der Start mit dem Löffel gelingen kann. Sie haben die Möglichkeit, selbst zubereitete Breie und Gläschenkost zu verkosten.



pädagogische leitung: Loreen Hefele Tel. 0174/3448562

sachbearbeiterin: Manuela Tochtermann, Tel. 09075/9509-16, Fax 09075/9509-23

geschäftszeiten: Mo–Fr: 8.00–12.00 Uhr, Do: 14.00–18.00 Uhr

geschäftsstelle: Verwaltungsgemeinschaft Holzheim, Hochstiftstraße 2, 89438 Holzheim

anmeldungen: Schriftlich bei der VG Holzheim; Anmeldeformular siehe S.3; Bezahlung per Bankeinzug. Eine Benachrichtigung erfolgt nur, wenn ein Kurs abgesagt wird. Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Kursgebühr auch bei Nichtteilnahme.

hinweise: Abbuchung der Gebühren nur bei Kurs-Durchführung; Programm- und Terminänderungen sowie noch nicht feststehende Termine siehe „vhs-extra“ im Amtsblatt der VG Holzheim.

Unterrichtsräume sind hauptsächlich Räume der Aschbergschule Weisingen. Behandeln Sie die Räume bitte schonend und rauchen Sie nicht. Wir verweisen auf die AGB der vhs Lauingen!

haftung: Für Unfälle, Verluste und Schäden, die Hörern durch den Besuch der vhs-Veranstaltungen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Das vollständige Programm im Internet:

www.holzheim.de/index.php/bildung/volkshochschule-aschberg



Sicher und umweltfreundlich
Energie aus Gundremmingen

08224 / 78 - 2231

info@kkw.rwe.com

www.kkw-gundremmingen.de

Öffnungszeiten des Infozentrums:

Dienstag und Donnerstag 13 Uhr bis 16 Uhr

Jeden 1./2./3. Samstag im Monat 13 Uhr bis 18 Uhr

An Feiertagen geschlossen

Familienfotografie

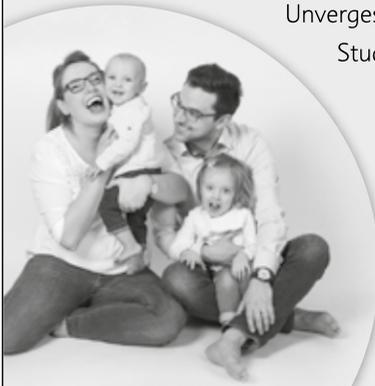
Unvergessliche Momente in schönen Bildern.

Studio-Shooting oder zuhause.

Paket-Angebote mit Familie, Alben, Geburtskarten, usw.

Tanja Wulz
Fotografie

Tanja Wulz
Ludwig-Thoma-Str. 1A, 89407 Dillingen
Tel. 09071.70559-0, info@twfotostyle.de
www.twfotostyle.de





Kochen kann so schön sein.

Bei uns erhalten Sie Küchen
in höchster Schreinerqualität.

NATURSTEINE
SCHMID

natursteine schmid
johannesstraße 8½
89415 lauringen
tel 090 72/ 95 23 0
info@natursteine-schmid.de
www.natursteine-schmid.de

VIVA CASA ■
lebensraum gestalten

viva casa
lebensraum gestalten gmbh
johannesstraße 9
89415 lauringen
tel 090 72/ 921 219
info@viva-casa.de
www.viva-casa.de