



**WIR  
FÜR SIE  
VOR ORT**

Ihre Volkshochschulen in

- **Aschberg**
- **Gundelfingen**
- **Lauingen**
- **Wertingen-Buttenwiesen**
- **Wittislingen**

**Anmeldebeginn:**  
Montag, 13. September 2021



# Berufseinstieg bei GTG

Wir bilden die Profis für morgen aus!

GTG Gummitechnik produziert hochwertige Dichtungssysteme für den Fenster- und Fassadenbau, die Elektro- sowie die Automobilindustrie. Komm' in unser Team und mach' mit deiner Ausbildung bei uns den ersten Schritt in eine erfolgreiche Zukunft!



(M/W/D)

- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Industriekaufmann/-frau
- Mechatroniker/-in
- Verfahrensmechaniker/-in
- Maschinen- und Anlagenführer/in

System und Präzision in Gummi.

GTG Gummitechnik  
Wolfgang Bartelt GmbH & Co. KG  
Industriestraße 8-10  
89423 Gundelfingen a. d. Donau

Tel. +49 9073 9507-0  
Fax +49 9073 9507-4000  
info@gtg.eu  
www.gtg.eu



## WIR FÜR SIE VOR ORT

Herzlich willkommen bei der vhs DonauZusam!

Bildung und Kultur haben Gewicht. Das merken Sie schon, wenn Sie dieses Programm in den Händen halten und feststellen, dass es um ein Vielfaches schwerer und umfangreicher geworden ist. Mit einem gewissen Stolz präsentieren wir Ihnen heute das komplette Programm der vhs DonauZusam in einem Heft. Auf den kommenden Seiten finden Sie nun kompakt und dennoch übersichtlich das Kursangebot der Volkshochschulen Gundelfingen, Lauingen (mit den Außenstellen Aschberg und Wittislingen) und Zusamtal (mit Außenstelle Buttenwiesen).

Dieses Programm mit mehr als 400 Kursen und Veranstaltungen macht deutlich, wie groß die kulturelle Vielfalt im Landkreis Dillingen ist. Im Zuge der vielen Einschränkungen, die wir alle

während der letzten Monate hinnehmen mussten, ist ein neues Bewusstsein für Bildungsangebote vor Ort entstanden. Ziel der vhs DonauZusam ist es, die Erwachsenenbildung über die jeweilige Stadt- bzw. Gemeindegrenze hinaus bekannt zu machen und für alle Beteiligten ein kompetenter Partner für Lernen, Lehren und soziales Miteinander zu sein.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie für unser Angebot begeistern könnten und wir Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen dürften. Ihre Ansprechpartner in den Geschäftsstellen vor Ort sind auch weiterhin für Sie da und beraten Sie gerne.

Ihre vhs DonauZusam



## Corona-Virus Prävention und Schutz

Bitte informieren Sie sich unter [www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de) über die aktuell geltenden Hygienevorschriften für Ihre gebuchten Kurse und Veranstaltungen.

### Hygieneregeln

Derzeit gelten folgende Regeln im Gebäude und auf dem Gelände der vhs-Standorte, die unbedingt einzuhalten sind, um die Ausbreitung des Corona-Virus zu verringern:

**Abstand halten**  
zu anderen Personen (mind. 1,5 m), auch bei Eintreffen und Verlassen des vhs-Standortes sowie in den Pausen

**Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung nutzen,**  
insbesondere wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann

**Regelmäßiges Händewaschen**  
(mit Seife für 20–30 Sek.), insbesondere bei Betreten des Gebäudes

**Kein Körperkontakt,**  
vermeiden Sie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen

**Einhaltung der Husten- und Niesetikette**  
(Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)

**Hände vom Gesicht fernhalten,**  
vermeiden Sie Berührungen von Augen, Nase und Mund

**Bei Erkältungssymptomatik zu Hause bleiben,**  
ebenso wenn Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem bestätigten COVID-19-Fall hatten

**Nur eigene Arbeitsmittel verwenden,**  
wie Stifte, Blöcke, Bücher oder Ähnliches

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Stand: Juli 2021

## Anmeldung ab Montag, 13.09.2021

- online
- telefonisch
- schriftlich
- persönlich

### Nach Ihrer Anmeldung

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

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

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

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die AGB der vhs DonauZusam. Unter [www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de) können Sie die Datenschutzerklärung einsehen.

Stand: Juli 2021.

## Inhaltsverzeichnis

**Informationen** Seite 4

**Gesellschaft**

Fahrten Seite 6  
 Führungen Seite 6  
 Natur / Garten / Umwelt Seite 9  
 Recht / Finanzen Seite 11  
 Politik / Länderkunde Seite 12  
 Rund ums Tier Seite 12  
 Pädagogik / Psychologie Seite 13  
 Freizeit Seite 18  
 Beauty & Lifestyle Seite 18

**Kultur**

Kulturfahrten Seite 20  
 Kleinkunst, Konzerte und Theater Seite 22  
 Lesungen und Vorträge Seite 25  
 Führungen Seite 27  
 Ausstellungen und Museen Seite 28  
 Kreatives und Künstlerisches Gestalten Seite 30  
 Musik und Musikalische Praxis Seite 39

**Gesundheit**

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele Seite 44  
 Yoga-Kurse Seite 52  
 Qi Gong Seite 57  
 Achtsamkeit, Meditation und Entspannung Seite 59  
 Bewegung und Fitness Seite 65  
 Kochen & Gesunde Ernährung Seite 83

**Sprachen** Seite 92

**Beruf** Seite 100

**Junge vhs** Seite 102

**Anmeldung**  
 Allgemeine Geschäftsbedingungen Seite 114  
 Anmeldeformular Seite 115

## vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Schulstr. 12, 86637 Wertingen  
Email: zusamtal@vhs-donauzusam.de

### GESCHÄFTSSTELLE IM EHEM. AMTSGERICHT WERTINGEN

Schulstr. 10, Zimmer-Nr. 110, 1. OG, Wertingen  
Petra Mantwied, Geschäftsführerin, Tel. 08272 / 84 181  
Daniela Stix, Dipl.-Päd. (univ.), Pädagogische Leitung,  
Tel. 08272 / 84 180

#### Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag: 09.00 – 12.00 und 13.00 – 16.30 Uhr  
Dienstag und Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr

### GESCHÄFTSSTELLE IM RATHAUS BUTTENWIESEN

Marktplatz 4, Buttenwiesen  
Lisa Schlicker, Tel. 08274 / 9999 12

#### Öffnungszeiten:

Dienstag und Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag: 08.00 – 12.00 und 14.00 – 18.00 Uhr

#### Bankverbindung:

vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.  
Sparkasse Wertingen  
IBAN: DE44722515200000811599  
BIC: BYLADEM1DLG

### Die vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. ist ein gemeinnütziger Verein.

#### Vorstand: Ehreuvorsitzender: Heinz Gams

1. Vorstand: Winfried Heppner, 2. Vorstand: Willy Lehmeier,  
3. Vorstand: Hans Kaltner, Geschäftsführerin: Petra Mantwied,  
Kassierer: Thomas Seefried, Beisitzerin: Bianca Buchwald,  
Päd. Leitung: Daniela Stix

**Kuratorium 2021:** Alfred Bauch, Josef Baumer, Hans-Josef  
Berchtold, Cornelius Brandelik, Max Briegel, Josef Caesar,  
Walter Conrad, Herbert Dlouhy, Manfred Hartl, Manfred Lipp,  
Manfred J. Nittbaur, Ursula Poser, Artur Richert, Alois Sailer,  
Helmut Sauter, Alfred Sigg, Wolfram Stadler, Karolina Wörle

## vhs Gundelfingen

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

### GESCHÄFTSSTELLE IN DER WALKMÜHLE

Obere Bleiche 1, Tel. 09073 / 999 119

Manfred Gloss, vhs-Leiter

Stefanie Flache, Geschäftsführerin  
Angelika Holzapfel, Verwaltung

#### Öffnungszeiten:

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

#### Bankverbindung:

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

**Kuratorium:** Miriam Gruß (1. Bürgermeisterin),  
Werner Lohner (Kulturreferent), Friedlies Hopf-Schirm,  
Florian Steidle, Johann Stenke, Michael Kling, Ruth Seybold,  
Jutta Krimm, Fritz Leo, Viktor Merenda, Dr. Ulrich Mäck,  
Hildegard Faaß



[www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de)

**Gemeinsam  
stark für Ihre  
Bildung!**

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

## vhs Lauingen

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

### GESCHÄFTSSTELLE LAUINGEN

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

#### Öffnungszeiten:

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

#### Bankverbindung:

IBAN: DE77 7225 1520 0000 2402 57

### GESCHÄFTSSTELLE WITTISLINGEN

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

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

**Bankverbindung:** DE55 7229 0100 0005 8144 80

### GESCHÄFTSSTELLE ASCHBERG

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

#### Öffnungszeiten:

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

**Bankverbindung:** DE09 7206 9113 0000 0234 00



### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
vhs DonauZusam

**Redaktion:**  
die im Verbund vhs DonauZusam  
beteiligten Volkshochschulen

**Satz und Layout:**  
Grafik- und Webdesign Bernd Spring ([www.berndspring.de](http://www.berndspring.de))

**Druck und Anzeigen:**  
Druckerei Roch ([www.roch.de](http://www.roch.de))

**Bildnachweise:**  
Titelmotiv: PublicDomainPictures / Pixabay, Titelmotiv: Public-  
DomainPictures / Pixabay, S. 4: AVAimages / Adobe.Stock, S. 5  
mitte: Racool\_Studio / Freepik, S. 5 unten: NDABCREATIVITY  
/ Adobe.Stock, S. 6: Stadt Lauingen, S. 7: Privat, S. 8: Privat,  
S. 9 oben: Privat, S. 9 unten: Michal Jarmoluk / Pixabay, S.  
11: S\_Salow / Pixabay, S. 12: Privat, S. 14: diapicard / Pixabay,  
S. 17: Alicja / Pixabay, S. 18: Privat, S. 20 oben: Regensburg  
Tourismus GmbH, S. 20 unten links: Privat, S. 20 unten rechts:  
Christian Flemming, S. 21: Staatsgalerie Stuttgart, S. 22 unten  
links: Conny Kurz, S. 22 unten rechts: Gregor Wiebe, S. 23  
unten links: Norbert Welster, S. 23 unten rechts: Erik Dreyer, S.  
27: Fietzfoto / Pixabay, S. 31 oben: Rudy and Peter Skitterians /  
Pixabay, S. 31 mitte: Privat, S. 33: Alicja / Pixabay, S. 35: Privat,  
S. 37 links: Privat, S. 37 rechts: Lutz Peter / Pixabay, S. 38  
oben: Privat, S. 38 unten: ulleo / Pixabay, S. 41: congerdesign /  
Pixabay, S. 44: gate74 / Pixabay, S. 45: MabelAmber / Pixabay,  
S. 46: gpointstudio / Freepik, S. 50: xxolaxx / Pixabay, S. 51:  
Bru-nO / Pixabay, S. 53: Pexels / Pixabay, S. 54: wirestock /  
Freepik, S. 55: jcomp / Freepik, S. 61: jplenio / Pixabay, S. 63:  
ArthurHidden / Freepik, S. 64: andreas160578g / Freepik, S. 65:  
JackF / iStock, S. 68: gpointstudio / Freepik, S. 71: Marcus Trapp  
/ Pixabay, S. 75: Tsippendale / Pixabay, S. 81: Peter Kögler  
/ Adobe.Stock, S. 82: pdesign / Adobe.Stock, S. 83: RitaE /  
Pixabay, S. 85: Sabrina Ripke Fotografie / Pixabay, S. 89: Mridig  
/ Pixabay, S. 90/91: bridgesward / Pixabay, S. 92: dimitrisvetsi-  
kas1969 / Pixabay, S. 94: yanalya / Freepik, S. 96: Jibs-breizh  
/ Pixabay, S. 97: Free-Photos / Pixabay, S. 98: ddpzphoto / Pixa-  
bay, S. 99: designerpunkt / Pixabay, S. 100: StartupStockPhotos  
/ Pixabay, S. 102: ingklas / Pixabay, S. 105: Pixabay, S. 107:  
Pixabay, S. 108: Pixabay, S. 111: Pixabay,

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



# GESELLSCHAFT

## Fahrten

**Kurs-Nr. L-P321 Lauingen**

### Altbayern in Schwaben Nachmittagsfahrt

**Leitung:** Bernhard Ehrhart, StD i.R.  
**Wann:** Do., 30.09.2021, 12:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Bushaltestelle AOK Lauingen,  
Brüderstr. 19  
**Gebühr:** 22,00 €

Die beiden Altlandkreise Aichach und Friedberg sehen sich heute noch als altbayerische Randzone. Tatsächlich ist diese Adels-, Kirchen- und Klosterlandschaft im Alten Reich immer auf Ingolstadt ausgerichtet gewesen. Der Lech ist immer Grenze geblieben. Wir erleben bei unserer Nachmittagsfahrt altbayerische Dörfer und Märkte, Wallfahrtsorte und Adelsitze. Busunternehmen: Dirr Reisen, Lauingen

**Kurs-Nr. L-P319 Lauingen**

### Kutschen, Chaisen, Karren Nachmittagsfahrt nach Heidenheim

**Leitung:** Bernhard Ehrhart, StD i.R.  
**Wann:** Do., 21.10.2021, 13:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Bushaltestelle AOK Lauingen,  
Brüderstr. 19  
**Gebühr:** 22,00 €

Der Besuch der ständigen Ausstellung „Kutschen, Chaisen, Karren“ auf Schloss Hellenstein gilt einem der weniger bekannten Museen und einem Sammlungsthema, das im weiteren Umkreis gar nicht so oft anzutreffen ist. Auf dem Heimweg Einkehr zu einer Abendbrotzeit. Busunternehmen: Galonska Verkehrsbetrieb

## Führungen in Gundelfingen

**Kurs-Nr. G-P110 Gundelfingen**

### Stadtführung Gundelfingen

**Wann:** So., 10.10.2021, 14.00 - 15.30 Uhr  
**Wo:** Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin  
**Gebühr:** 2,50 €, vor Ort zu bezahlen

Der „Historische Stadtrundgang“ in Gundelfingen bietet Gästen und Einheimischen die Möglichkeit, einen Blick auf die Geschichte unserer nordschwäbischen Stadt zu werfen und historische Gebäude kennen zu lernen. Auf diesem Rundgang werden kunsthistorische Zusammenhänge anschaulich erläutert; Informationstafeln an ausgewählten, bedeutsamen Gebäuden weisen auf besondere Sehenswürdigkeiten hin.

Wir laden Sie ein zu einem Spaziergang durch Gundelfingen. Bringen Sie Ihre Familie und Ihre Freunde mit. Die ausgebildeten Stadtführerinnen und Stadtführer begleiten Sie auf dem etwa 90-minütigen Spaziergang durch die historische Altstadt und informieren Sie unterhaltsam und kompetent über Gundelfingen und seine interessanten geschichtlichen Ereignisse. Anmeldung und Infos über Frau Keck, Kultur- und Sportamt, Tel. 09073-999118

## Die Münzmühle am Samstag

**Kurs-Nr. G-P111A Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 14.00 - 14.40 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

**Kurs-Nr. G-P111B Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 14.40 - 15.20 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

**Kurs-Nr. G-P111C Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 15.20 - 16.00 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

## Die Münzmühle am Sonntag

**Kurs-Nr. G-P112A Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** So., 03.10.2021, 10.00 - 10.40 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €



**Kurs-Nr. G-P112B Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** So., 03.10.2021, 10.40 - 11.20 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

**Kurs-Nr. G-P112C Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** So., 03.10.2021, 11.20 - 12.00 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

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

## Sonntags um elf - thematische Kurzführungen in Lauingen

**Kurs-Nr. L-P304 Lauingen**

### Alte Marken: Staubsauger

**Leitung:** Bernhard Ehrhart, StD i.R., ehrenamtl. Leiter  
„Heimathaus“ Lauingen  
**Wann:** So., 26.09.2021, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10  
(Eingang Montessori)  
**Gebühr:** kostenfrei

Die Elektrifizierung des Haushalts hatte wenig emanzipatorisches Potential. Das gilt auch für den Staubsauger. Männer zeigen den Frauen, wie man's macht. Die Werbung kennt da keine Vorbehalte. Wenn auch unser Sammlungsbestand lächerlich gering ist, so reicht er doch hin, die wichtigsten technischen Entwicklungen aufzuzeigen. P.S.: Leihgaben älterer Modelle wären sehr erwünscht.

**Kurs-Nr. L-P305 Lauingen**

### Lauingen vor 150 Jahren - zu- gleich ein kleines Zeitungskolleg

**Leitung:** Bernhard Ehrhart, StD i.R.  
**Wann:** So., 10.10.2021, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10  
(Eingang Montessori)  
**Gebühr:** kostenfrei

Das 19. Jahrhundert war das Jahrhundert der Zeitungen. Unser Lauinger Anzeiger reiht sich ein in diese Erfolgsgeschichte, die nur möglich wurde durch die Beschleunigung des Druckvorgangs, die massenhafte Herstellung von Papier und die Fortschritte in der Kommunikation (Telegraph, Telephon). Was erfuhr der Bürger aus seiner Stadt? Aus dem Distrikt? Aus dem Königreich? Aus der Welt? Welche Erwartungen hatte damals ein Leser an seine Zeitung? Welche hat er heute? Wir werfen auch einen Blick ins Zeitungsarchiv.

**Kurs-Nr. L-P306 Lauingen**

### Neues zu Albertus

**Leitung:** Bernhard Ehrhart, StD i.R.  
**Wann:** So., 14.11.2021, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10  
(Eingang Montessori)  
**Gebühr:** kostenfrei

Vor 750 Jahren kehrte Albert zurück nach Köln, wo er weiterhin als hochgeschätzter Berater und Vermittler, als akademischer Lehrer und gefragter „Weih-Bischof“ tätig war. Sogar eine weit ausgreifende theologische Summe wollte er noch in Angriff nehmen. Was hat die Forschung an Neuem erbracht zu seinen letzten Schriften und urkundlichen Zeugnissen, zu seiner Vermittlungs- und zu seiner Bautätigkeit?

**Kurs-Nr. L-P307 Lauingen**

### Französisch parlieren

**Leitung:** Bernhard Ehrhart, StD i.R.  
**Wann:** So., 21.11.2021, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10  
(Eingang Montessori)  
**Gebühr:** kostenfrei

Lehrbücher, Sprachführer und Wörterbücher spiegeln eine fremde Wirklichkeit, in die wir erst hineinfinden wollen (Urlaub, Studium) oder müssen (Arbeit, Geschäft). Sie präsentieren verschiedene Methoden des Sprachenlernens und spiegeln nicht zuletzt eine nahe oder ferne Vergangenheit.

Bitte  
informieren Sie sich  
über die aktuellen  
Hygienevorschriften und  
evtl. Änderungen auf  
unserer Homepage.



## Lauinger Stadtspaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. L-P308 Lauingen

### Mit dem Fahrrad durch die Stadt: Mehr Lauingen erleben

**Leitung:** Gabriele Kleinle, Stadtführerin  
**Wann:** So., 26.09.2021, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)  
**Gebühr:** 3,00 €

Diese ungewöhnliche Stadtführung für Fahrradfreunde beginnt am Marktplatz mit Schimmelturm und Rathaus. Anschließend geht es durch das Untere und Obere Brunnental an der Donau entlang bis zum Römertempel in Faimingen. Auf dem Rückweg werden Sie weitere Besonderheiten der Stadt entdecken. Eine entspannte Art, mit dem (eigenen) Fahrrad die Stadt in all ihren Facetten zu erleben! Anmeldung erforderlich!

Kurs-Nr. L-P318 Lauingen

### Lauinger Stadtspaziergang: Das Weberviertel

**Leitung:** Bernhard Ehrhart, StD i.R.  
**Wann:** Sa., 09.10.2021, 15:00 - 16:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Blumen Hamaleser Lauingen, Herzog-Georg-Str. 38  
**Gebühr:** kostenfrei

Seit dem Mittelalter sind Städte in Stadtviertel aufgeteilt. Jedes hatte sein besonderes Gepräge. Das Weberviertel war etwa gleichzeitig mit dem Herrenhof (Königshof) auf dem späteren Marktplatz- einer der Kristallisationskerne der mittelalterlichen Stadt. Seine Entwicklung im Auf und Ab wirtschaftlicher Konjunkturen soll bei unserm Spaziergang in Erinnerung gerufen werden.

Kurs-Nr. L-P309 Lauingen

### Stadtführung für Einheimische und Neugierige

**Leitung:** Otto Wagner, Stadtführer  
**Wann:** So., 17.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)  
**Gebühr:** 3,00 €

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

### Lauingen entdecken: Führung durch die nächtliche Stadt

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

**Leitung:** Gabriele Kleinle, Stadtführerin  
**Wann:** Fr., 19.11.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)  
**Gebühr:** 5,00 €

Kurs-Nr. L-P311 Lauingen

**Leitung:** Otto Wagner, Stadtführer  
**Wann:** Fr., 10.12.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)  
**Gebühr:** 5,00 €

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

## Weitere Führungen

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

### Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

**Leitung:** Viktor Winter, Wegepate für den Premiumwanderweg DonAUwald  
**Wann:** Di., 28.09.2021, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: beim Parkplatz an der Wotanseiche Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

Auf einer ca. 3-4 stündigen Rundwanderung erfahren Sie mehr über den Premiumwanderweg DonAUwald. Wir starten beim Parkplatz an der Wotanseiche in Gundelfingen und wandern von dort aus auf teils bekannten und auch unbekanntem Wegen durch die herrliche Natur unserer Heimat. Auf der Stre-



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

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

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

### Auf den Spuren der Schlacht bei Nördlingen 1634

**Leitung:** Jörg-Reiner Mayer-Karstadt  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 13:30 - 15:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz Badeweiher Schmähingen  
**Gebühr:** 7,00 €

Am 5. und 6. September 1634 kommt es bei Nördlingen zur Schlacht der Schweden gegen die kaiserlichen Truppen. Die Schweden wurden dabei vernichtend geschlagen. Die Gründe des 30 Jahre dauernden Krieges, der Schlachtverlauf und die verheerenden Auswirkungen auf die Bevölkerung werden im geschichtlichen Zusammenhang bei dieser Wanderung auf den Albuch erläutert. Die Führung ist nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet, die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein. Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt:** In Schmähingen die Mühlbachstrasse hinaus, am Badeweiher vorbei, 350 m danach Treffpunkt am kleinen Parkplatz  
**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe.

Kurs-Nr. L-P313 Lauingen

### Geführte Wanderung durch das historische Karthäusertal

**Leitung:** Jörg-Reiner Mayer-Karstadt  
**Wann:** Sa., 23.10.2021, 13:00 - 17:00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Christgarten  
 Parkplatz am Wildgatter  
**Gebühr:** 9,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns vom Parkplatz aus in den ehemaligen Mönchschor der Kartause Christgarten. In moderatem Gehtempo wandern wir dann den Forellenbach entlang. Wir erfahren Interessantes über die Ungarnschlacht 955, die Wallanlagen auf den Talhöhen sowie über die Burgen und Mühlen im Tal. Weiter geht es mit geschichtlichem Hintergrund zu Anhausen und dem Karlshof. Anschließend steigen wir zur Ruine Hochhaus hinauf und gehen bis zur ehemaligen Pulvermühle. Auch die Ruine Niederhaus wird angesprochen. Es gibt viel zu hören und zu sehen! Dann machen wir uns auf dem Rückweg zum Ausgangspunkt. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein, die Wanderung dauert rund 4 Stunden (ca. 6 km). Nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Eine Anmeldung ist erforderlich!

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung, Wanderschuhe.

## Natur / Garten / Umwelt

Kurs-Nr. L-P317 Lauingen

### „In den Wald horchen“

**Leitung:** Christiane Henzler, Natur- und Gewässerpädagogin  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 13:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Waldparkplatz am Breitenberg in Holzheim  
**Gebühr:** 9,00 €

Frischlucht tanken und Energiepegel auffüllen. Dabei mit allen Sinnen genießen, Meditation und Atemübungen gezielt anwenden. Was sind Terpene, warum sind sie so hilfreich, wann sind sie am wirkungsvollsten?

Es braucht nicht viel um glücklich, gesund und unverbraucht zu sein. Und nicht zu vergessen: ein kleiner „Naturknigge“ für das, was man draußen beachten sollte.

Kurs-Nr. L-G300 Lauingen

### Pilzkunde: Zum Pilzesammeln ins Pfannental

**Leitung:** Winfried Brandmaier, Pilzberater  
**Wann:** Di., 05.10.2021, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz vor dem Pfannentalhaus  
**Gebühr:** 10,00 €

Kursbeschreibung und Informationen siehe Seite 52.





#### Kurs-Nr. G-P200 Gundelfingen

### Schnittkurs für Obst- und Ziergehölze

**Leitung:** Anton Wohlhüter  
**Wann:** Sa., 05.03.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Baumschule Wohlhüter Gundelfingen  
**Gebühr:** 5,00 €, vor Ort zu bezahlen

In Zusammenarbeit mit dem örtlichen Obst- und Gartenbauverein bietet die vhs Gundelfingen diesen Schnittkurs an. Ein anerkannter Gärtnermeister zeigt Ihnen das richtige Zuschneiden der Obst- und Ziergehölze.

## Recht / Finanzen

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

#### Kurs-Nr. A-P001 Aschberg

**Leitung:** Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LRA Dillingen  
**Wann:** Mi., 27.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Raum Zi. 110, Eingang am Lehrerparkplatz Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25  
**Gebühr:** kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

#### Kurs-Nr. W-P502 Wittislingen

**Leitung:** Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LRA Dillingen  
**Wann:** Mi., 10.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

#### Kurs-Nr. L-P302 Lauingen

**Leitung:** Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LRA Dillingen  
**Wann:** Do., 18.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

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

#### Kurs-Nr. W-P501 Wittislingen

### Gefahren im Umgang mit dem Internet aus polizeilicher Sicht

**Leitung:** Kriminalpolizeiinspektion  
**Wann:** Fr., 10.12.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

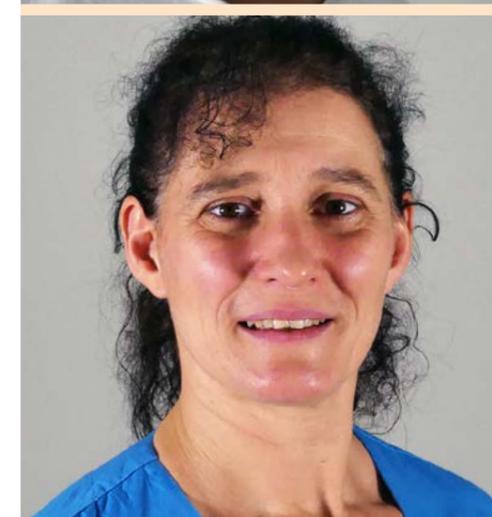
Betrug, extremistische Inhalte oder sexuelle Belästigung - im Internet können Kindern und Jugendlichen viele ungeeignete Seiten begegnen. Doch junge Menschen werden nicht nur Opfer von Internetkriminalität, sondern manchmal bewusst oder unbewusst selbst zu Tätern - beim Cybermobbing z.B. oder beim unerlaubten Herunterladen von Bildern und Videos. Eltern und Erziehungsverantwortliche werden in einem Vortrag der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Dillingen über die möglichen Risiken aufgeklärt, denen Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag begegnen können. Die Tipps und weiterführenden Empfehlungen der Polizei helfen dabei, einen sicherheitsbewussten Umgang mit den vernetzten Medien aufzuzeigen und zu verhindern, dass junge Menschen Opfer einer Straftat werden.

#### Kurs-Nr. L-P301 Lauingen

### Einbruchschutz

**Leitung:** Kriminalpolizeiinspektion  
**Wann:** Fr., 19.11.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

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



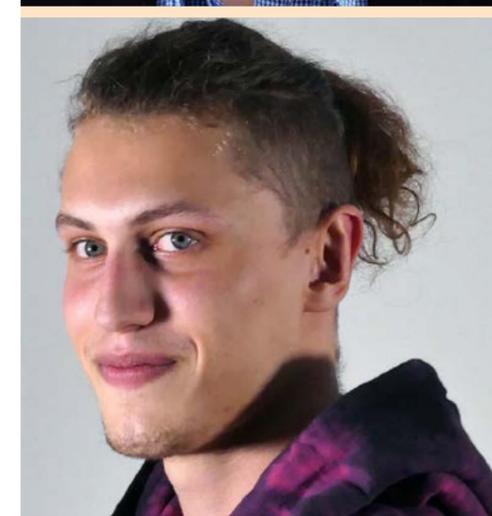
**Haus der Senioren**  
 Gundelfingen

**PFLEGE - ICH KANN 'S !**



**WIR FREUEN UNS AUF DICH !**

[www.hausdersenioren.de](http://www.hausdersenioren.de)



**Kurs-Nr. L-P315 Lauingen****Gute Rendite mit dem DAX - mit Fonds, Gold und Silber**

**Leitung:** Werner Römer, geprüfter Vermögensberater BDV  
**Wann:** Do., 20.01.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 12,00 €

Mit Finanz-Bildung können Sie ein zweites Einkommen aus Kapitalvermögen erreichen. Vermögensaufbau geht aber nur mit einem klaren Ziel, mit wenig Risiko, mit Rendite über der Inflationsrate und mit geringen Kosten. Mit dem Wissen aus diesem Vortrag können Sie trotz Nullzinsen und Inflation gute Rendite erzielen und mit dem Zinseszinsseffekt ein Vermögen aufbauen.

**Bitte mitbringen:** falls gewünscht 5,00 € für den Ratgeber „Der Wohlstandsplan“.

**Politik / Länderkunde****Kurs-Nr. G-P156 Gundelfingen****Norwegens Hurtigruten**

**Leitung:** Dieter Rösch, Geograph  
**Wann:** Mi., 24.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Bleichstadel Gundelfingen, Auf der Bleiche 2  
**Gebühr:** 5,00 € (vor Ort in bar zu bezahlen), Anmeldung erforderlich!

Die 1.250 Seemeilen lange Reise entlang der grandiosen norwegischen Küste von Bergen nach Kirkenes gilt zu allen Jahreszeiten als schönste Schiffsreise der Welt - nicht zuletzt durch das magische Licht des Nordens und durch die grandiosen Landschaften der Fjorde und der Inselwelt.

Was vor über 120 Jahren zunächst als regelmäßiger Linienverkehr mit dem Postschiff begann, zählt heute zu den größten Fremdenverkehrsattraktionen des Landes. Während der knapp einwöchigen Fahrt steuern die Schiffe 34 Häfen an, löschen Ladung und nehmen Passagiere und Touristen im Linienverkehr an Bord.

Die vorbeiziehende Landschaft und die norwegische Mannschaft an Bord strahlen dabei jene Ruhe und Gelassenheit aus, die unsere hektische Welt heute so oft vermissen lässt. Der Multimedia-Vortrag beschreibt die Schiffsreise im Winter und Sommer und gibt viele Informationen über Land und Leute.

**Rund ums Tier****Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal****Naturheilmittel, ätherische Öle und homöopathische Notfall-Apotheke für Haustiere und Pferde**

**Leitung:** Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin  
**Wann:** Mo., 22.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Sitzungssaal EG  
**Gebühr:** 15,00 €

Natürliche Heilmittel wie frische und getrocknete Pflanzen oder Erden sind ein Geschenk der Natur, für uns und auch für unsere Tiere. Durch ihre Anwendung und die Verwendung von ätherischen Ölen werden Regulationsmechanismen aktiviert und Selbstheilungsprozesse angestoßen. An diesem Abend stelle ich Ihnen die wichtigsten Heil- und Hausmittel und ätherischen Öle und deren Anwendung für die Alltagsbeschwerden unserer Haustiere vor und gebe einen Überblick über eine (homöopathische) Notfall-Apotheke.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-P612 Zusamtal****Gesunde Pferde: Haltung, Fütterung, Bewegung und Naturheilmittel**

**Leitung:** Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin  
**Wann:** Mo., 11.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Sitzungssaal EG  
**Gebühr:** 15,00 €

An diesem Abend informiere ich Sie über die Grundbedürfnisse der Pferde. Es werden leicht umsetzbare Möglichkeiten

aufgezeigt, wie wir diese Bedürfnisse erfüllen können, um ein stressfreies, freundliches und erfolgreiches Miteinander zu gestalten. Die passende Haltung, Fütterung und Bewegung werden besprochen und Naturheilmittel für Pferde vorgestellt. Ein Erfahrungsaustausch im Kurs ist ausdrücklich gewünscht.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Pädagogik / Psychologie****Kurs-Nr. A-P003 Aschberg****Eigene Antreiber erkennen und als Stärken nutzen**

**Leitung:** Manuela Schuster  
**Wann:** Do., 18.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Raum Zi. 110, Eingang am Lehrerparkplatz Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25,  
**Gebühr:** 16,00 € zzgl. Materialkosten

Jeder Mensch hat verschiedene Antreiber und innere Glaubenssätze, die sein Handeln bis zu einem gewissen Maß bestimmen. Hierbei können Antreiber enorme Stärken sein. So wird sich wahrscheinlich jeder wünschen, dass der Hirn-Chirurg, von dem man operiert wird, einen „sei perfekt“-Antreiber hat. Auch als Buchhalter und in vielen anderen Bereichen des Privat- und Arbeitslebens kann dieser Antreiber sehr hilfreich sein. Wenn jedoch im Extremfall eine Seminararbeit nicht pünktlich abgegeben werden kann, weil sie noch nicht perfekt genug ist, oder der schief auf dem Schreibtisch liegende Bleistift die Konzentration stört, so wird die Stärke zur Schwäche. Wir schauen uns gemeinsam an, welche Antreiber es gibt, stellen anhand eines kleinen Selbsttest fest, welche Antreiber wir unser Eigen nennen dürfen und entwickeln gemeinsam Strategien, wie diese als Stärke und Ressource genutzt werden können.

**Bitte mitbringen:** Der Wunsch nach Selbstreflexion und Austausch, Materialkosten 1,00 €.

**Kurs-Nr. W-G525 Wittislingen****Wortschatz oder Wortmüll**

**Leitung:** Brigitte Hanna Sauer  
**Wann:** Di., 08.02.2022, 17:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 19,00 €

Die alltägliche Wortwahl beeinflusst nicht nur das „Miteinander-Reden“ sondern auch das eigene Wohlbefinden. Jeder Mensch hat mit jedem Wort Erinnerungen und Gefühle gespeichert. Diese Speicherungen schwingen bei jeder Äußerung mit. Mit unserer gewohnten Ausdrucksweise erhalten wir oft alte Denk- und Verhaltensmuster aufrecht. Häufig genutzte Wörter wie z.B. ABER, MÜSSEN, NICHT oder SOLLTE usw. erschweren uns das Leben, da wir uns damit selbst negativ belasten. Die Bedeutung und ihre Folgen einzelner Worte und Satzstellungen haben Einfluss auf unsere Persönlichkeit. Worte können schwächen oder stärken. Unsere Ausdrucksweise

bestimmt unser Denken, Fühlen und Handeln, sowie unsere Körpersprache! Optimieren Sie daher Ihre Wortwahl! Erfahren Sie mehr in diesem Kurs über die Auswirkungen unserer Wortwahl, über Richtigstellung der Sätze und welche Worte in den Müll gehören.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Materialkosten 6,50 €.

**Kurs-Nr. W-G526 Wittislingen****„Vergeben und Verzeihen“ - Befreiung für ein besseres Lebensgefühl!**

**Leitung:** Brigitte Hanna Sauer  
**Wann:** Do., 14.10.2021, 17:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 19,00 €

Warum ist es so schwer zu vergeben, und zu verzeihen? Wir beschäftigen uns in Gedanken damit, dem anderen Schuld zuzuweisen, ihm sein Verhalten nachzutragen. Wir fühlen uns verletzt. Wir fühlen Wut, Verbitterung, Enttäuschung, Ablehnung, nicht selten sogar Hass oder Rache. Wir verspüren möglicherweise den Wunsch, es dem anderen heimzuzahlen, ziehen uns von ihm oder von allen Menschen zurück. Da jeder unserer Gedanken sich auch auf unsere Gefühle auswirkt, bringen uns nachtragende Gedanken, als auch ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle, aus unserem inneren Gleichgewicht.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Materialkosten 6,50 €.



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



## ArGe Donaumoos

Kurs-Nr. G-P202 Gundelfingen

### Vogelkundliche Exkursion

**Leitung:** Harald Böck, Ornithologe  
**Wann:** So., 05.09.2021, 09:30 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Birkenried  
**Gebühr:** 5,00 €, Kinder 2,00 €, vor Ort zu bezahlen  
**Veranstalter:** ArGe Donaumoos

**Spaziergang im Gundelfinger Moos zu den Watvögeln und dem Beobachtungsturm.** Sie brüten in den arktischen Tundren und sind auf ihrem Durchzug nur für kurze Zeit zu Gast bei uns: Der Schursee am Rand des Naturschutzgebietes Gundelfinger Moos und das Sophienried gehören zu den bedeutenden Rastplätzen für Watvögel. Hier tummeln sich Alpenstrandläufer, Kampfläufer und andere Wat- und Wasservögel – ein Vergnügen für jeden Vogelliebhaber!

Kurs-Nr. G-P203 Gundelfingen

### Spaziergang für Frühaufsteher

**Leitung:** Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin  
**Wann:** Sa., 09.10.2021, 07:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege  
**Gebühr:** 5,00 €, Kinder 2,00 €, vor Ort zu bezahlen  
**Veranstalter:** ArGe Donaumoos

Den herbstlichen Zauber einer am Morgen erwachenden Natur erfahren, fühlbare Stille, Spinnweben von Tautropfen schwer, zarter Bodennebel und herbstliche Farben in einer menschenleeren, großartigen Offenlandschaft: Sinnliche Erfahrungen warten auf die Teilnehmer. Sie sind eingeladen, die Schönheit des Leipheimer Moores mit dem erwachenden Tag zu genießen und zu sehen, was die Schutzbemühungen rund um das Niedermoor bereits bewirkt haben.

Kurs-Nr. G-P204 Gundelfingen

### Altes Wissen neu entdeckt

**Leitung:** Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin  
**Wann:** Fr., 15.10.2021, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Trimm-Dich-Pfad Leipheim  
**Gebühr:** 5,00 €, Kinder 2,00 €, vor Ort zu bezahlen  
**Veranstalter:** ArGe Donaumoos

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

Feste Schuhe und witterungsangepasste Kleidung sind erforderlich!

Kurs-Nr. G-P205 Gundelfingen

### Nordische Gäste im DonAuwald

**Leitung:** Harald Böck, Ornithologe  
**Wann:** Sa., 19.02.2022, 16:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Wotansee Gundelfingen  
**Gebühr:** 5,00 €, Kinder 2,00 €, vor Ort zu bezahlen  
**Veranstalter:** ArGe Donaumoos

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



Kurs-Nr. G-P210 Gundelfingen

### Klöppeln für Fortgeschrittene

**Leitung:** Bernadette Häberle-Felix  
**Wann:** 10 x ab Do., 16.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 €  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

In ungezwungener Atmosphäre treffen sich interessierte Personen jeden Donnerstag. Es werden fachliche Fragen beantwortet, Vorgehensweise und Material besprochen, Erfahrungen ausgetauscht und neue Klöppelarbeiten begonnen. Gerne können Sie für Hilfestellungen, Tipps und Beratung auch nur an einem Abend zu uns kommen (je Abend 5,00 €).

Kurs-Nr. G-P211 Gundelfingen

### Geführte Pilzwanderung

**Leitung:** Martin Palaoro  
**Wann:** So., 19.09.2021, 09:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 12,00 €  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

Pilze sind im Herbst aus der Küche kaum wegzudenken. Obwohl sie in unserer Region oft zu finden sind, überwiegt bei vielen die Unsicherheit, welcher Pilz darf und welcher darf nicht gegessen werden. Die TeilnehmerInnen erhalten eine Einführung über die wichtigsten Erkennungsmerkmale, bevor es dann gemeinsam mit dem Auto „in die Pilze“ geht, wo selbst gesammelt werden kann. Der Sammelort wird je nach Pilzvorkommen gewählt. Ebenso kann sich der Termin kurzfristig ändern, je nach Witterung und Wachstum.  
**Bitte mitbringen:** Körbchen und glattes, kleines Messer

Kurs-Nr. G-P212 Gundelfingen

### Begleitetes Fasten in der Gruppe

**Leitung:** Andrea Junghanns  
**Wann:** Mo. 20.09. Infoabend, Fr. 24.09. Start Basentage, jeweils 19,00 Uhr, Do. 30.09. bis So. 03.10. Fastentage 19.00 Uhr, Sa., So. 15.00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 75,00 €  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

Unsere wundervolle Natur lebt uns vor wie wichtig eine Ruhezeit ist. Sie zieht sich für einige Zeit in die Winterpause zurück,

um dann mit ganzer Kraft wieder neu zu erblühen. Für uns Menschen hat sich zum Kraft schöpfen und Rückzug die Tradition des Fastens bewährt. Der bewusste, kurzzeitige Verzicht auf Überflüssiges kann unsere Abwehrkräfte zu einem wahren Energieschub verhelfen. Eine sanfte Art um unseren „Inneren Arzt“ zu wecken.

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

Kurs-Nr. G-P213 Gundelfingen

### Families for Future: Nachhaltiger Konsum im Haushalt

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Fr., 01.10., 15.00 - 19.00 Uhr und Fr., 29.10., 16.00 - 18.00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 € pro Familie  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

Nachhaltig wohnen bedeutet nachhaltig leben! Dazu gehören Waschen, Putzen, Körperpflege, Recyceln, Energiesparen, ökologisch Renovieren, umwelt- und naturbewusst Gärtnern. In diesem Workshop schaffen wir ein Bewusstsein, wie ein nachhaltiger Lebensstil zu Hause vor allem positive Auswirkungen auf uns selbst hat. Diverse Ökolabels und Apps können uns dabei unterstützen. Individuelle, umweltfreundliche Körperpflege und Reinigungsmittel für den Haushalt werden wir in diesem Workshop selbst herstellen. Nach vier Wochen treffen wir uns wieder und tauschen unsere Erfahrungen aus.  
**Bitte mitbringen:** Handtücher und evtl. Wechselkleidung.

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



## Seifensieden im Kaltverfahren

### Kurs-Nr. G-P214A Gundelfingen

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Do., 07.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 30,00 € zzgl. 10,00 € Lernmittelgebühr  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

### Kurs-Nr. G-P214B Gundelfingen

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Do., 28.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 30,00 € zzgl. 10,00 € Lernmittelgebühr  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

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

### Kurs-Nr. G-P215 Gundelfingen

## Families for Future: Nachhaltige Mobilität

**Leitung:** Sebastian Diederich, Dipl. Biologe  
**Wann:** Fr., 22.10., 15.00 - 19.00 Uhr und Fr., 19.11., 16.00 - 18.00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 € pro Familie  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

Wie kann Ihre Familie nachhaltiger von A nach B kommen? Sportlich, smart oder mit neuester Technologie - was passt zu Ihnen? Nach einer Einführung zu nachhaltigem Konsum und einer Rallye zum Bedürfnisfeld der Mobilität haben wir die Möglichkeit ein E-Auto und ein Hybrid-Fahrzeug zu testen. Außerdem planen wir unsere nächsten Wege konkret mit unterschiedlichen Apps. Abschließend überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Familienmitgliedern, wie die eigene Mobilität angepasst werden kann und formulieren konkrete Pläne. Nach vier Wochen treffen wir uns wieder und tauschen Erfahrungen aus.

### Kurs-Nr. G-P216 Gundelfingen

## Families for Future: Nachhaltige Kleidung

**Leitung:** Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)  
**Wann:** Fr., 12.11., 15.00 - 19.00 Uhr und Fr., 03.12., 16.00 - 18.00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 € pro Familie  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

Wie können Sie und Ihre ganze Familie einen nachhaltigeren Kleidungskonsum erreichen? Second-Hand, Kleidertauschpartys, Upcycling oder Ökolabels - was passt zu Ihnen? Nach einer Einführung zu nachhaltigem Konsum und einer Rallye zum Bedürfnisfeld der Bekleidung werden wir selbst aktiv beim Upcycling gebrauchter Textilien. Dabei können Sie im Austausch mit den anderen Familien Ideen entwickeln und gemeinsam mit Ihren Familienmitgliedern konkrete Pläne formulieren, wie der eigene Kleidungskonsum angepasst werden kann. Nach drei Wochen treffen wir uns wieder und tauschen Erfahrungen aus.

**Bitte mitbringen:** evtl. ein altes Kleidungsstück.

### Kurs-Nr. G-P217 Gundelfingen

## Weidenflechten Gartenkugel

**Leitung:** Silvia Thran, Landschaftsarchitektin  
**Wann:** Do., 18.11.2021, 09:00 - 12:30 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 28,00 € zzgl. 10,00 € Lernmittelgebühr  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

Eine Gartenkugel ist der perfekte Einstieg zum Flechten mit frischen Weiden. Hier lernen Sie die Eigenschaften des heimischen Flechtmaterials kennen und staunen über die leuchtenden Farben und die Biegsamkeit der Weidenruten. Diese attraktive Dekokugel können Sie wunderbar mit einer Lichterkette verziert als adventlichen Schmuck in Haus oder Garten verwenden.

### Kurs-Nr. G-P218 Gundelfingen

## Workshop Brot backen

**Leitung:** Benedikt Weidmann  
**Wann:** Sa., 20.11.2021, 14:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 32,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum



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

### Kurs-Nr. G-P219 Gundelfingen

## Weidenflechten Vogelfutterhäuschen

**Leitung:** Silvia Thran, Landschaftsarchitektin  
**Wann:** Mi., 24.11.2021, 09:00 - 12:30 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 28,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen, wie sie aus ungeschälten Weiden ein Vogelfutterhäuschen flechten, an dem sie im Winter viel Freude haben werden. Die Meisen huschen durch das Geflecht und nehmen sich Sonnenblumenkerne heraus. Im Sommer kann das Geflecht als Blumenampel genutzt werden. Ob gleichmäßig oder individuell - ein Unikat und Schmuckstück wird es auf jeden Fall. Gerne dürfen die TeilnehmerInnen zum Verzieren Schmuckelemente z.B. Perlen, Wollschnüre, Filzbänder oder ähnliches mitbringen.  
**Bitte mitbringen:** gut schneidende Gartenschere, kleine Beißzange, evtl. enganliegende Handschuhe, gerne Dekomaterial.

### Kurs-Nr. G-P220 Gundelfingen

## Weidenkorbflechten für Anfänger

**Leitung:** Franz Reif  
**Wann:** Fr., 03.12., 14:00 - 17:00 Uhr, Sa., 04.12., 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 90,00 €, inkl. Material und Skript  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

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

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, evtl. Handschuhe.

### Kurs-Nr. G-P221 Gundelfingen

## Weidenkorbflechten für Fortgeschrittene

**Leitung:** Franz Reif  
**Wann:** Fr., 10.12.2021, 14:00 - 17:00 Uhr, Sa., 11.12.2021, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 90,00 € (inkl. Material und Skript)  
**Veranstalter:** Umweltstation mooseum

Dieser Kurs eignet sich für TeilnehmerInnen, die bereits erste Erfahrungen im Weidenkorbflechten gesammelt haben. Die TeilnehmerInnen flechten ihren eigenen Weidenkorb.



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



## Freizeit

### Drachenbootfahrt auf der Donau

#### Kurs-Nr. L-P312 Lauingen

**Leitung:** Horst Eberhardt,  
Ausbilder im Lauinger Ruderclub  
**Wann:** Sa., 09.10.2021, 14:00 - 15:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß  
**Gebühr:** 12,00 €

#### Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

**Leitung:** Horst Eberhardt,  
Ausbilder im Lauinger Ruderclub  
**Wann:** Sa., 16.10.2021, 14:00 - 15:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß  
**Gebühr:** 12,00 €

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

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

#### Kurs-Nr. W-P500 Wittislingen

### Schafkopf für Anfänger

**Leitung:** Werner Wenger  
**Wann:** 3 x ab Do., 14.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum  
**Gebühr:** kostenlos, aber mit Anmeldung!

Schafkopf ist ein traditionelles Kartenspiel, das gerne in bayrischen Wirthäusern gespielt wird. Lernen Sie mit der „Schell Ass“ zu spielen oder welche Besonderheiten ein „Wenz“ kennt. Jugendliche sind auch gern gesehen! Anmeldung erforderlich!

## Beauty & Lifestyle

#### Kurs-Nr. W-P503 Wittislingen

### Einfache Flecht- und Steckfrisuren

**Leitung:** Julia Neudecker  
**Wann:** Mo., 27.09.2021, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 23,00 €

In diesem Kurs werden wir fünf verschiedene einfache und schnelle Flecht-, und Steckfrisuren ausprobieren und erlernen.  
**Bitte mitbringen:** Stielkamm, Bürste, Materialkosten ca. 5 €.

#### Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

### Workshop Flechtfrisuren

**Leitung:** Julia Neudecker  
**Wann:** Mo., 15.11.2021, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 23,00 €

Flechtfrisuren sind im Trend und ein echter Hingucker. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Flechtarten und -frisuren kennen. Geübt wird an Trainingsköpfen aus dem Friseurbedarf. Kursinhalte: Französischer Zopf, aufgesetzter Zopf, Fischgräten-Zopf, 4er-Zopf, geflochtener Dutt; Für Kinder ab 14 Jahren geeignet.

**Bitte mitbringen:** Stielkamm, Bürste, Materialkosten ca. 5 €.

### Make-up - perfekt aussehen!

#### Kurs-Nr. G-P150 Gundelfingen

**Leitung:** Maureen Wachter, Visagistin  
**Wann:** Fr., 01.10.2021, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Raum 110, 1. OG  
**Gebühr:** 15,00 € zzgl. 10,00 € für Skript und Utensilien

#### Kurs-Nr. G-P151 Gundelfingen

**Leitung:** Maureen Wachter, Visagistin  
**Wann:** Fr., 12.11.2021, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Raum 110, 1. OG  
**Gebühr:** 15,00 € zzgl. 10,00 € für Skript und Utensilien

Dieser Kurs vermittelt Frauen jeden Alters grundlegende Schminktechniken, passend zum Typ und Outfit. Ein ansprechendes Make-up hängt von vielen Faktoren ab: von der Gesichtsfarbe, aber auch von Detailformen, wie Lippen, Augen und Augenbrauen. Nach einer kurzen Einführung in die Farbenlehre werden Sie sicher im Umgang mit Farbe und Pinsel. Sie erfahren Tipps und Tricks für das Erstellen eines perfekten und natürlichen Tages-, Abend-, Brillen- und Brautmoden-Make-up. Auch Hautunregelmäßigkeiten (z.B. Narben, Alters-

flecken, Pigmentflecken, Augenränder, etc.) können mit einer bestimmten Technik behandelt werden.  
Bitte ungeschminkt zum Kurs erscheinen.

#### Kurs-Nr. Z-G702 Zusamtal

### 5-Minuten Make-up

**Leitung:** Sandra Weigel, Beauty- & Lifecoach  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 25,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt der dekorativen Kosmetik und erlernen Sie die Grundkenntnisse eines einfachen Tages-Make-ups. Sie lernen Schritt für Schritt: Welches Make-up zu Ihrem Hauttyp passt, wie Sie dieses auftragen und einfach und schnell ein schönes 5-Minuten Make-up zaubern. Bitte kommen Sie ungeschminkt. Lernen Sie mich gerne vorab auf meiner Homepage [www.embrace-yourself.net](http://www.embrace-yourself.net) oder auf Social Media (Embrace Yourself by Sandra Weigel) kennen. Ich freue mich auf Sie.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld ca. 8,00 €, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-G703 Zusamtal

### Grundkenntnisse Make-up Online

**Leitung:** Sandra Weigel, Beauty- & Lifecoach  
**Wann:** Mi., 13.10.2021, 18:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 25,00 €

Tauchen Sie ein in die Welt der dekorativen Kosmetik und erlernen Sie die Grundkenntnisse eines einfachen Tages-Make-ups. Sie lernen Schritt für Schritt: Welches Make-up zu Ihrem Hauttyp passt, wie Sie dieses auftragen und einfach und

schnell ein schönes 5-Minuten Make-up zaubern. Was Sie dafür brauchen? Produkte, die Sie bereits zu Hause haben. Sie haben noch keine Produkte? Lassen Sie sich einfach bezüglich passender Produkte von mir beraten. Lernen Sie mich gerne vorab auf meiner Homepage [www.embrace-yourself.net](http://www.embrace-yourself.net) oder auf Social Media (Embrace Yourself by Sandra Weigel) kennen. Ich freue mich auf Sie!

Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung/WLAN und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

#### Kurs-Nr. A-P002 Aschberg

### Tages-/ Business-Make-up In sieben Minuten leichtgemacht

**Leitung:** Manuela Schuster  
**Wann:** Do., 21.10.2021, 18:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Raum Zi. 110, Eingang am Lehrerparkplatz Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25,  
**Gebühr:** 15,00 €, zzgl. Materialkosten

Erst sprechen wir über die Wirkung eines guten Tages-Make-ups, dann steigen wir gemeinsam in die Praxis ein. Wir beginnen mit der Foundation, die uns eine schöne Grundlage bietet. Dann geht es weiter mit den Augen, den Augenbrauen, Rouge und dem Lippenstift. Natürlich geht es in diesem Kurs darum, dass jede Teilnehmerin mit einem Tages-/ Business-Make-up rausgeht, mit dem Sie sich wohl fühlt.

**Bitte mitbringen:** Gerne eigenes Make-up und falls vorhanden frisch gereinigte und trockene Schminkpinsel; die Kursleitung bringt ebenfalls Utensilien mit; Materialkosten 2,50 €.

# Glaserei Trocha

## 24 Std. Notfall-Service

### Herstellung von Duschkabinen nach Maß Ihr GLAS vom Fachmann

☎ 09071-2113 [www.glaserei-trocha.de](http://www.glaserei-trocha.de)



# KULTUR

## Kulturfahrten

**Kurs-Nr. G-K101 Gundelfingen**

### Regensburg „Haus der Bayerischen Geschichte“

**Leitung:** Manfred Gloss, Studiendirektor  
**Wann:** Sa., 20.11.2021, 09:45 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Regensburg  
**Gebühr:** 29,00 € (für Zugfahrt, Eintritt und Führung)

Vor zwei Jahren, im Juni 2019, wurde das „Haus der Bayerischen Geschichte“ als Bayerns neues Kulturhighlight eröffnet. Nachdem der erste Ansturm vorüber ist, wollen wir in aller Ruhe die erlebnisorientierte Ausstellung vom Königreich um 1800 bis in die Jetztzeit durch eine fachkundige Führung kennenlernen. Dabei geht es auch um typisch bayerische Phänomene wie Sprache, Brauchtum, Sport und Natur. Nach der Führung von 75 Minuten Dauer können Sie sich noch in Eigenregie die diesjährige Bayerische Landesausstellung mit den letzten Monarchen vor 1918 (u.a. mit Ludwig II., Wilhelm II. und Sisi) anschauen. Der Eintrittspreis hierfür ist in der Gebühr bereits enthalten. Oder Sie bummeln durch die Altstadt und stärken sich in einem Wirtshaus mit bayerischen Schmankerln. Die Zugfahrt beginnt in Gundelfingen um 9:45 Uhr mit Zustiegen in Lauingen, Dillingen und Höchstädt und der Ankunft in Regensburg um 12:00 Uhr. Die Rückfahrt ist um 18:00 Uhr geplant, bereits nach rund zwei Stunden erreicht der Agilis-Schnellzug wieder die Einstiegsorte.

**Kurs-Nr. G-K100A Gundelfingen**

### Lenbachhaus München „Unter freiem Himmel“

**Leitung:** Sonja Drost  
**Wann:** Do., 30.09.2021, 08:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** München  
**Gebühr:** 50,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Unterwegs mit Wassily Kandinski und Gabriele Münter. Wir kennen Kandinski und Münter als zentrale Figuren der Künstlervereinigung „Der Blaue Reiter“. Bereits vor dieser Zeit verband die Beiden eine enge künstlerische Beziehung. Die Ausstellung „Unter freiem Himmel“ widmet sich erstmals ihren gemeinsamen Wegen in den Jahren von 1902 - 1908. Auf zahlreichen Reisen schuf das Paar etliche Malereien und Fotografien: unter freiem Himmel und mit leichtem Gepäck. Etwa in Kallmünz, Rotterdam, Tunis, Rapal-



lo und Paris entstanden Ölgemälde, Fotografien und Zeichnungen direkt vor den Motiven.

**Vorläufiger Ablauf:**

08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen, Dillingen und Wertingen

10.00 / 11.30 Uhr Führung durch die Ausstellung

anschl. Zeit zur freien Verfügung

Rückfahrt zwischen 14.00 und 16.00 Uhr, je nach Corona-Lage

**Kurs-Nr. G-K100B Gundelfingen**

### Lenbachhaus „Gruppendynamik: Der Blaue Reiter“

**Leitung:** Sonja Drost  
**Wann:** Do., 30.09.2021, 08:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** München  
**Gebühr:** 50,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

„Das ganze Werk, Kunst genannt, kennt keine Grenzen und Völker, sondern die Menschheit.“ So formulierten es Kandinski und Marc in ihrem Almanach „Der Blaue Reiter“ im Jahre 1912. Dieses Credo inspirierte das Lenbachhaus zu einer neuen Sonderausstellung. Erstmals können in dieser Ausstellung die Verbindungen zwischen bayerischer und russischer Volkskunst, japanischen Holzschnitten, zeitgenössischer Musik und Werken aus Bali, Gabun, Ozeanien, Mexiko und Ägypten konkret nachvollzogen werden.

**Vorläufiger Ablauf:**

08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen, Dillingen, Wertingen

10.30 / 11.00 / 11.30 Uhr Führung durch die Ausstellung

anschl. Zeit zur freien Verfügung

Rückfahrt zwischen 14.00 und 16.00 Uhr, je nach Corona-Lage

**Kurs-Nr. L-K301 Lauingen**

### Kunst- und Kulturfahrt nach Lindau

**Leitung:** Bärbl Constroffer  
**Wann:** Sa., 16.10.2021, 08:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. 16  
**Gebühr:** 77,00 € (inkl. Busfahrt, 14,00 € Eintritt Kunstmuseum und 29,90 € Eintritt Marionettenoper)

Unsere Kunst- und Kulturfahrt führt uns in diesem Herbst nach Lindau. Im Kunstmuseum am Inselbahnhof besuchen wir zunächst die Sonderausstellung „Marc Chagall - Paradiesische Gärten“. Mit seiner unverwech-



selbaren Bildersprache und der Schönheit seiner farbleuchtenden Kompositionen prägt der Malerpoet Chagall die Kunst des 20. Jahrhunderts. Die in der Lindauer Schau versammelten Bilder zeigen die üppige Vegetation südlicher Länder und Blumen in allen Farben. Die Werke veranschaulichen die tiefe Sehnsucht Chagalls nach einem Leben in enger Harmonie mit der Natur. Die Ausstellung beleuchtet mit rund 70 Werken die Schaffenszeit zwischen 1950-1970 und zeigt, wie Chagall auch als reifer Künstler mit vielen verschiedenen Techniken virtuos experimentiert. Nach dem Besuch der Ausstellung lädt die Altstadt und das Bodenseeufer zu eigenen Entdeckungen ein. Um 16 Uhr öffnet dann die Lindauer Marionettenoper für uns ihre Tore. In Deutschlands einzigem Marionettentheater, das ausschließlich Opern und Operetten spielt, genießen wir die Aufführung „Die Zauberflöte“. Die Oper am seidenen Faden fasziniert jedes Jahr Tausende Besucher: Anmut und Grazie prägen die Bewegungen der Puppen, farbenfrohe und detailverliebte Bühnenbilder schaffen ein echtes Opern-Gefühl. Rund ein Dutzend Puppenspieler sorgen dafür, dass hier ein großes Stück der Musikkultur im kleinen Rahmen erlebbar wird.

**Ablauf:** Abfahrt 8:00 Uhr Abfahrt Lauingen (Zustiege in Gundelfingen möglich). 10:45 – ca. 12 Uhr Rundgang durch die Kunst-Ausstellung. Bis ca. 15:30 Uhr Zeit zur freien Verfügung. 16 Uhr: Beginn der Marionettenoper „Die Zauberflöte“. Rückfahrt ab ca. 18:30 Uhr.

**Informationen zur Gebühr:** Die Gebühr der Fahrt beinhaltet die An- und Abreise mit dem Bus, Eintritt und Audio Guide für das Kunstmuseum (14,00 €) sowie den Eintritt für die Marionettenoper (29,90 €). Busunternehmen: Dirr Reisen, Lauingen.

**Kurs-Nr. G-K103 Gundelfingen**

### Staatsgalerie Stuttgart „Peter Paul Rubens“

**Leitung:** Sonja Drost  
**Wann:** Sa., 22.01.2022, 08:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Stuttgart  
**Gebühr:** 50,00 €, (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Peter Paul Rubens - Becoming Famous

Rubens (1577–1640) gilt als erfolgreichster Maler des Barocks. Seine Werke zeichnet eine eindrucksvolle, farbenprächtige Bildsprache mit hohem Wiedererkennungswert aus. Doch wie gelingt es Rubens zu einem Maler aufzusteigen, der in ganz Europa gefeiert wird? Die Ausstellung zeigt, wie Rubens in Italien das Fundament für seinen späteren Erfolg legt: Er ist in Italien sowohl für den Herzogshof in Mantua als auch für die mächtigen Dogenfamilien in Genua tätig. Kontinuierlich erweitert er in den Jahren 1600 bis 1608 sein Netzwerk und gewinnt einflussreiche Adelige, Gelehrte und Diplomaten als Förderer. Zugleich nutzte er seine italienischen Jahre, um in Rom und andernorts die Kunst der Antike und Renaissance zu studieren.

Die Ausstellung zeigt an die 100 Gemälde und Arbeiten auf Papier aus eigenem Bestand und Leihgaben aus Privatsammlungen und Museen.

**Vorläufiger Ablauf:**

- 08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen, Dillingen
- 10.15 Uhr Einführungsvortrag, danach Rundgang durch die Ausstellung in kleinen Gruppen
- Rückfahrt zwischen 14.00 und 16.00 Uhr, je nach Corona-Lage



Suchen Sie berufliche Herausforderungen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir suchen:

**Anlagenmechaniker**

**SHK (m/w/d)**

„Die Zukunft liegt in Ihren Händen!“

**technische**

**Sachbearbeiter**

**SHK (m/w/d)**



Dann bewerben Sie sich jetzt!



**RENNER**

**Heizung + Lüftung + Sanitär**

**Planung | Ausführung | Kundendienst**

Andreas Renner GmbH & Co. KG  
Raiffeisenstr. 2, 89415 Lauingen, Tel. 09072 9588-0  
E-Mail: info@renner-shk.de, www.renner-shk.de  
Gerne auch WhatsApp unter: 0162 2390591



## Kleinkunst und Konzerte

### Kleinkunsthöhne Lauterbach

**Kurs-Nr. Z-K726 Zusamtal**

#### „Ein Herrenbesuch“ Musikkabarett mit MISTCAPALA

**Leitung:** Kleinkunsthöhne Lauterbach  
**Wann:** So., 17.10.2021, 19:00 Uhr  
**Wo:** Turnhalle Lauterbach, Schulstr. 18, Lauterbach  
**Eintritt:** 16,00 €

Die vier Herren von Mistcapala: Innerhalb kürzester Zeit sind sie durch radikalen Verzicht auf Haartönung und Hinterkopf-Toupet von der zuletzt nur noch mäßig umschwärmten Boygroup zum gestandenen Musikkabarett-Quartett mit enormer Bühnenpräsenz und erotisch-prickelnder Ausstrahlung gereift. Und das Beste: Sie kommen zu Besuch und haben ihr buntes Instrumentarium, ihre samtigen Stimmen und jede Menge tiefe philosophische Einsichten im Gepäck. Zwar ist es den Vieren selbst bis dato nur leidlich gelungen, im Leben Tritt zu fassen, doch davon völlig unbeeindruckt geben sie mit urkomischen Liedern, satirisch-schrägen Texten und atemberaubender Körperbeherrschung ihren Gastgeberinnen nur zu gerne Hilfestellung für ein gelungenes Sein. Bei guter Führung des Publikums lassen die vier staatlich geprüften Humorfachkräfte getreu ihrer Devise „Wir können auch ohne Alkohol lustig sein, wir gehen aber lieber auf Nummer sicher“ mit Akkordeon, Kontrabass, Ukulele, Cajon, teilweise harmonischem Viergesang, einigermaßen ordentlichem Rhythmusgefühl und starkpreisreduzierter Bühnenkleidung jeden einzelnen ihrer Herrenbesuche zu einem wahren Erweckungserlebnis für die Lachmuskeln werden. Und das nicht nur für die Damen, sondern für alle, die zwei Stunden lang die Welt vergessen wollen.

**Kurs-Nr. Z-K727 Zusamtal**

#### „Geh zu, bleib da“ Solokabarett mit Wolfgang Krebs

**Leitung:** Kleinkunsthöhne Lauterbach  
**Wann:** So., 21.11.2021, 19:00 Uhr  
**Wo:** Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2, Buttenwiesen  
**Eintritt:** 19,00 €

Bayern ist 70 000 Quadratkilometer groß und besteht zum größten Teil aus Land. Und wohin geht die Entwicklung auf dem Land? In Richtung Stadt. Der Speckgürtel um die großen bayerischen Städte wird immer größer, die Mieten immer teurer und die Wege zur Arbeit immer länger. Damit wächst auch die Gefahr, dass Bayern seinen Charakter verliert, seine Tradition und Gemütlichkeit. Jetzt regt sich Widerstand in der Provinz. Genauer: In Untergamskobenzeißgrubengernhaferverdimmung. Schorsch Scheberl sagt der Landflucht den Kampf an und veranstaltet einen Motivationsabend. Im einzigen Lokal weit und breit, in der Wirtschaft „Zur toten Hose“ melden sich prominente Politiker, Kulturschaffende, Einheimische und „Zuagroaste“ zu Wort. Es wird debattiert, gelacht und gesungen unter dem Motto „Geh zu, bleib da!“ Wolfgang Krebs verkörpert dabei in unnachahmlicher Weise nicht nur das Schlitzohr Schorsch Scheberl, sondern alle bayerischen Politiker, die was zu sagen haben und nichts wissen. Und auch die Allgäuer Schlagerkanone Meggy Montana darf nicht fehlen. Zwei Stunden für Herz und Seele mit Bayerns Kabarettgröße Wolfgang Krebs – Lachen, dass die Tränen fließen!

**Kurs-Nr. Z-K728 Zusamtal**

#### „Weltmusik mit Saiteninstrumenten“ Fraunhofer Saitenmusik

**Leitung:** Kleinkunsthöhne Lauterbach  
**Wann:** Fr., 10.12.2021, 20:00 Uhr  
**Wo:** Pfarrhof Lauterbach, Deutschordensstr. 5, Lauterbach  
**Eintritt:** 16,00 €

Kein Kabarettist und keine Musikgruppe gastierten öfters bei der Kleinkunsthöhne als die Fraunhofer Saitenmusik. Zum

### Kartenvorverkauf für die Kleinkunsthöhne Lauterbach

**Stadtapotheke Wertingen**  
Hauptstr. 14, Wertingen

**Lotto/Toto Eisele**  
Donauwörther Str. 7, Buttenwiesen, Tel.: 08274 426

**Naturladen Beutmüller**  
Meitingen, Tel.: 08271 6744

**Birgit Sauter**  
Tel.: 08274 691622.

Der Anrufbeantworter ist immer geschaltet.  
Geben Sie Ihren Namen,

Wohnort mit Telefonnummer und Ihre Kartenwünsche an.  
Ihre Karten liegen an der Abendkasse bereit.

Bitte diese bis 30 Minuten vor Beginn  
der Veranstaltung abholen.

Rückruf erfolgt nur, wenn die Veranstaltung  
bereits ausverkauft ist.

Weitere Infos unter

[www.kleinkunst-lauterbach.de](http://www.kleinkunst-lauterbach.de)

achten Mal werden Richard Kurländer und seine musikalischen Mitstreiter Gerhard Zink, Michael Klein und Michaela Schmid im Lauterbacher historischen Deutschordensschloss - im Volksmund „der Pfarrhof“ – die unverwechselbaren Klänge einer zeitlosen, weltumspannenden Musik zelebrieren. Der Zauber der musikalischen Arrangements für Harfe, Hackbrett, Gitarre und Bass hält im Nu die Zuhörerinnen und Zuhörer gefangen, angereichert durch die besondere Stimmung des barocken Raumes aus dem Jahr 1727. Gespannt sein darf man auf den Wechsel zwischen den feinen Tönen des Salzburger Hackbretts mit dem metallenen Klang des Appenzeller Hackbretts, zwischen den temperamentvollen Tönen des Raffeles und den fein perlenden Harfenklängen und dabei vor allem auf die ungemein ausgeprägte Fähigkeit des Quartetts, musikalische Spannungsbögen aufzubauen und damit die Lust am Zuhören immer weiter zu steigern. Wer sich in vorweihnachtliche Stimmung bringen lassen will, darf diese „Weltmusik mit Saiteninstrumenten“ nicht versäumen!

**Kurs-Nr. Z-K729 Zusamtal**

#### „Fürchtet Euch - Die Bußpredigt“ Solokabarett mit Holger Paetz

**Leitung:** Kleinkunsthöhne Lauterbach  
**Wann:** Sa., 22.01.2022, 20:00 Uhr  
**Wo:** Gasthaus Straub Pfaffenhofen,  
Am Dorfanger 29, Pfaffenhofen  
**Eintritt:** 16,00 €

Von Februar bis Ostern lehrt Holger Paetz seiner Gemeinde das Fürchten. Paetz, der 10 Jahre lang als Autor das Singspiel für den Starkbieranstich auf dem Nockherberg geschrieben hat, weiß es bestens, wie das geht: Es wird heftige Backenstrieche hageln für alle Pappnasen und Sich-selbst-Erhöher – für den Heißluft-Horst, den fränkischen „Sonnenkönig“ und sonstige Leuchten, die vor und nach der Wahl verfluchen. Ihr Sündenregister ist gewaltig. Solchen Elementen gehört standgepaukt und heimgeleuchtet. Mag der Zorn des Herrn ungewiss sein – der des Paetz ist es auf keinen Fall. Holger Paetz ist ein sprachvirtuoser Kabarett-Literat. Er weiß um die Macht der Sprache, um ihre verführerische Virtuosität und ihren mannigfachen Bildreichtum, den er pointiert und gezielt einzusetzen weiß, so dass einem das Lachen manchmal im Hals stecken bleibt. Er sprüht zwei Stunden lang vor Einfallsreichtum, unterlegt seine Pointen manchmal mit melancholischer Grundstimmung, um dann wieder die Zuhörer in Begeisterungstürme zu versetzen. Holger Paetz kommt zum zweiten Mal zum Lauterbacher Brettel, und wer ihn in seiner sprachlichen Urgewalt noch nicht erlebt hat, sollte sich für diesen Abend einen Platz sichern.





# INGENIEURBÜRO

## Gemeinsam Lösungen schaffen.

Wir sind ein expandierendes, innovatives Ingenieurbüro, deutschlandweit tätig, fortlaufend QM 9001 zertifiziert, und bieten unseren Kunden im Sektor Consulting, Engineering und Managing eine umfassende und durchgängige Leistung in der gesamten Kette der Technischen Gebäudeausrüstung.



## Theater

Kurs-Nr. G-K105 Gundelfingen

### Theater Ulm Abo-service der vhs Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost  
Wann: Spielzeit 2021/2022

Alle Theaterabonnements des ULMER Theaters liegen bis auf weiteres auf Eis. Die Corona-Pandemie hat für alle Theater- und Schauspielhäuser gravierende Konsequenzen. Auch in der Spielzeit 2021/2022 wird das ULMER Theater Ihr Abonnement nicht in gewohnter Weise anbieten können. Die Entwicklungen bleiben unberechenbar und es ist nicht abzusehen, mit welchen coronabedingten Einschränkungen ab September 2021 für Kulturveranstaltungen zu rechnen sein wird. Im Frühjahr 2022 erhalten Sie Informationen für den Spielplan der Spielzeit von September 2022 bis Juli 2023. Wir versuchen für das Herbstsemester für einzelne Vorstellungen ein Kartenkontingent zu organisieren. Gerne informieren wir die Theaterabonnenten. Haben auch Sie Interesse? Informationen zum aktuellen Geschehen am Theater Ulm erhalten Sie über die Gundelfinger vhs-Geschäftsstelle in der Walkmühle. Mögliche Theateraufführungen entnehmen Sie bitte der Homepage [www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de), dem Gundelfinger Stadt-Anzeiger oder der Tagespresse.

## Lesungen und Vorträge

Kurs-Nr. Z-K630 Zusamtal

### Im Osten der Ostsee

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner  
Wann: Mo., 08.11.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Festsaal 1. OG  
Eintritt: 3,00 €  
Anmeldeinfo: Kein Einlass ohne vorherige Anmeldung. Keine Abendkasse möglich.

Diese Rundreise führt uns in 6 Wochen und 6.300 km über Polen durch Masuren bis ins Baltikum. Wir besuchen die sehr sehenswerten Hauptstädte Vilnius, Riga und Tallin. Beeindruckend sind in den baltischen Staaten auch die großen Moorflächen, die vielen Seen und die endlosen Wälder. Es gibt einsame Ostseestrände, aber auch touristische Hochburgen, insbesondere auf der kurischen Nehrung. Zum Wandern und Radeln findet sich aber auch viel unberührte Natur. Nach 3 Wochen durch Litauen, Lettland und Estland fahren wir mit der Fähre hinüber nach Stockholm. Vorbei an Schwedens Ostseeküste begeben wir uns auf den 1.600 km langen Heimweg. Diese wunderschöne Tour durch 5 Länder präsentieren wir Ihnen in einer Foto- und Filmdokumentation.

Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Bedeckung



Kurs-Nr. G-P156 Gundelfingen

### Norwegens Hurtigruten

Leitung: Dieter Rösch, Geograph  
Wann: Mi., 24.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Auf der Bleiche 2  
Gebühr: 5,00 € (vor Ort in bar zu bezahlen), Anmeldung erforderlich!

Die 1.250 Seemeilen lange Reise entlang der grandiosen norwegischen Küste von Bergen nach Kirkenes gilt zu allen Jahreszeiten als schönste Schiffsreise der Welt - nicht zuletzt durch das magische Licht des Nordens und durch die grandiosen Landschaften der Fjorde und der Inselwelt.

Was vor über 120 Jahren zunächst als regelmäßiger Linienverkehr mit dem Postschiff begann, zählt heute zu den größten Fremdenverkehrsattraktionen des Landes. Während der knapp einwöchigen Fahrt steuern die Schiffe 34 Häfen an, löschen Ladung und nehmen Passagiere und Touristen im Linienverkehr an Bord.

Die vorbeiziehende Landschaft und die norwegische Mannschaft an Bord strahlen dabei jene Ruhe und Gelassenheit aus, die unsere hektische Welt heute so oft vermissen lässt. Der Multimedia-Vortrag beschreibt die Schiffsreise im Winter und Sommer und gibt viele Informationen über Land und Leute.

Kurs-Nr. Z-K631 Zusamtal

### Demenz verstehen, begreifen, integrieren

Leitung: Markus Proske  
Wann: Mi., 20.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Festsaal 1. OG  
Eintritt: für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €, für Nichtmitglieder des Kneippvereins Wertingen: 5,00 €

Anmeldeinfo: Kartenverkauf an der Abendkasse, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sollten Sie unsicher sein, ob die Veranstaltung wie geplant stattfinden kann, setzen Sie sich bitte telefonisch unter der Telefon-Nr. 08274-6437091 mit dem Kneipp-Verein Wertingen in Verbindung. Dort erhalten Sie auch Infos über etwaige Höchstteilnehmerzahlen oder einzuhaltende Hygienemaßnahmen.

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

Demenz geht uns alle an! Es ist mitten in unserer Gesellschaft angekommen. Markus Proske wird Ihnen im Vortrag „Demenz verstehen, begreifen, integrieren“ das wichtige Thema Demenz näherbringen. Der Vortrag soll die TeilnehmerInnen dabei unterstützen, der Herausforderung „Demenz“ besser zu begegnen. Nur dann, wenn die Zusammenhänge verstanden und sprichwörtlich „begriffen“ werden, kann die Integration von Menschen mit Demenz gelingen. Die TeilnehmerInnen lernen, Menschen mit Demenz in ihren Veränderungen, Nöten und Sorgen zu verstehen. Das Erkennen von Schutzmechanis-

...da blüh  
ich auf!



## Herzlich Willkommen im Erlebnisgartencenter

Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag: 8:30 - 18:00  
Samstag: 8:30 - 16:00  
April-Juni: Do.+Fr. 8:30 - 19:00



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

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



# Wohlhüter Garten-Land



my  
**earhelp**®  
Hörgeräte  
Wir stimmen Ihr Gehör!

## Kostenloser Hörtest?

Schauen Sie doch mal bei uns rein.

earhelp Gundelfingen  
Prof.-Bamann-Str. 21  
89423 Gundelfingen  
Tel.: 0 90 73 / 95 88 440  
Fax: 0 90 73 / 95 88 442

earhelp Ichenhausen  
Günzburger Str. 13  
89335 Ichenhausen  
Tel.: 0 82 23 / 96 64 470  
Fax: 0 82 23 / 96 64 472

men, Stressfaktoren, Bedürfnissen, aber auch Ressourcen können das Miteinander in Zukunft erleichtern.

## Führungen

**Kurs-Nr. Z-P600 Zusamtal**

### Zwei Rundgänge durch das jüdische Buttenwiesen:

#### 1. Die Blütezeit der Israelitischen Kultusgemeinde Buttenwiesen im 19. Jahrhundert

#### 2. 1949 bis heute - Verdrängung und Erinnerung

**Leitung:** Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar, Bernhard Hof, Beauftragter der Gemeinde Buttenwiesen für jüdisches Erbe und Erinnerungskultur

**Wann:** So., 26.09.2021, 14:00 - 16:00 Uhr

**Wo:** Begehbare Denkmal Mikwe Buttenwiesen (Louis-Lamm-Platz 8)

**Gebühr:** Gebühr für Erwachsene: 5,00 €; für Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

Das jüdische Ensemble Buttenwiesen (Synagoge, Friedhof, Ritualbad) besitzt eine deutschlandweit herausragende kulturelle Bedeutung. In nahezu keinem anderen Ort lässt sich das Zusammenleben von Juden und Christen so eindrucksvoll veranschaulichen. Zwei Themenführungen informieren über wichtige Epochen der Buttenwiesener Geschichte. Bei der ersten Führung steht die Blütezeit der Israelitischen Kultusgemeinde Buttenwiesen im 19. Jahrhundert im Mittelpunkt. In dieser Ära wurden Synagoge und Ritualbad (Mikwe) errichtet. Der zweite Rundgang widmet sich der Nachkriegszeit. Er beleuchtet den oft schwierigen Umgang mit der jüdischen Geschichte in den 1950er bis 1970er Jahren und er zeigt, wie seit den 1980er Jahren verschwundene und vergessene Zeugnisse des jüdischen Lebens in Buttenwiesen Schritt für Schritt wieder sichtbar gemacht werden. Die angemeldeten Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt, um jeweils an einer der beiden Themenführungen teilzunehmen. Nach Beendigung der ersten Runde erfolgt der Wechsel der Gruppen zur anderen Führung. Gesamtdauer der Rundgänge: ca. 2 Stunden. Keine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung (schriftlich, telefonisch oder online). Keine Zahlung vor Ort möglich.

**Bitte mitbringen:** Männliche Besucher benötigen eine Kopfbedeckung für den jüdischen Friedhof.

**Kurs-Nr. Z-P604 Zusamtal**

### Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

**Leitung:** Martin Hesch

**Wann:** Sa., 02.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr

**Wo:** Permakultur-Garten Emersacker

**Gebühr:** 12,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Mund-Nasen-Bedeckung

**Kurs-Nr. Z-P603 Zusamtal**

### Herbstspaziergang im Donauried

**Leitung:** Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin

**Wann:** So., 10.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt Denzelkapelle Oberthürheim

**Gebühr:** für Erwachsene: 6,00 €

Gebühr für Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Mund-Nasen-Bedeckung





**Starke Auswahl - starke Preise!**

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

Bei uns finden Sie:  
Knusprige Oblaten  
Feine Waffeln  
Schokoladenspezialitäten  
Geschenkpäckchen  
Kerzen und Wachswaren  
Dekorative Geschenke

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop: [www.wetzel-oblaten.de](http://www.wetzel-oblaten.de)

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

**WILLI MEYER**  
Fliesen und Öfen

Schönheit und Behaglichkeit.  
Dekor und Wärme.  
Fliesen und Öfen -  
seit 10.000 Jahren ein gutes Team.

Willi Meyer . Fliesen und Öfen GmbH | Marktplatz 3 | 86637 Wertingen  
08272 / 2456 | [info@meyer-fliesen.com](mailto:info@meyer-fliesen.com) | [www.meyer-fliesen.de](http://www.meyer-fliesen.de)

Kurs-Nr. Z-P601 Zusamtal

## Geoparkführung Geotope Kühstein bei Mönchsdeggingen

**Leitung:** Kathrin Schön  
**Wann:** So., 24.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Parkplatz Almarinstraße Mönchsdeggingen  
**Gebühr:** Gebühr für Erwachsene: 10,00 €  
Gebühr für Kinder unter 14 Jahren in Begl. eines Erwachsenen: 5,00 €

Auf dieser Exkursion wandern wir mit Panoramablick über Magerrasen mit seltenen Pflanzen- und Tierarten, durch den Kunstwald sowie an einer uralten Gerichtslinde vorbei. Außerdem besuchen wir zwei Steinbrüche die uns Einblicke in einen 160 Millionen Jahre alten Riffgürtel und ein Mündungsdelta des Ries-Sees bieten. Keine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung (schriftlich, telefonisch oder online). Keine Zahlung vor Ort möglich.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, ggf. Sonnen- / Regenschutz, Mund-Nasen-Bedeckung

## Ausstellungen und Museen

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

## Ausstellung „Suizid - Gegen die Mauer des Schweigens“

**Wann:** 11.10.- 18.10.2021, Eröffnung am 11.10.2021  
**Wo:** Rathaus Lauingen, Foyer  
**Gebühr:** kostenfrei

Ca. 9.000 Menschen nahmen sich 2019 in Deutschland das Leben – drei Mal so viele wie Tote durch Verkehrsunfälle. Der Langzeittrend zeigt erfreulicherweise eine deutliche Abwärtsbewegung, was unter anderem auch an einem offeneren Umgang mit dem Thema Suizid liegt. Diese Wanderausstellung der Selbsthilfeorganisation AGUS (Angehörige um Suizid) und die damit verbundenen Veranstaltungen möchten zur Enttabuisierung des Themas Suizid beitragen, präventive Ansätze und Hilfsmöglichkeiten in den Blick nehmen, aber auch für die schwere Trauer der Hinterbliebenen sensibilisieren. Bestandteil der Ausstellung sind auch künstlerische Werke der Tagesstätte für psychische Gesundheit des Caritasverbandes Dillingen.

Die Ausstellung ist zu den regulären Öffnungszeiten des Rathauses zu besichtigen. Weitere Begleitveranstaltungen sind geplant und werden in der lokalen Presse vorgestellt.

Kurs-Nr. Z-K626 Zusamtal

## Ausstellung von Ki Youn Kim (Eßweiler) und Tomasz Paczewski (Hamburg)

**Vernissage:** Sonntag, 31.10.2021, 11:15 Uhr  
**Finissage:** Sonntag, 28.11.2021, 11:15 Uhr  
**Wann:** 31.10. bis 28.11.2021  
**Öffnungszeiten:** Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mo-Do: 14-17 Uhr,  
So: 14-17 Uhr  
**Wo:** Städtische Galerie Wertingen im ehemaligen Amtsgericht, Schulstr. 10, Wertingen  
**Gebühr:** kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Weitere Infos zu Führungen und zur Ausstellung entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem Internet unter [www.wertingen.de](http://www.wertingen.de)

Kurs-Nr. Z-K621 Zusamtal

## Artothek Wertingen

**Leitung:** Ursula Geggerle-Lingg  
**Wann:** jeden 1. Sonntag des Monats von 10-12 Uhr  
Ferienregelung unter [www.wertingen.de](http://www.wertingen.de)  
**Wo:** Städtische Galerie Wertingen im ehemaligen Amtsgericht, Schulstr. 10, Wertingen  
**Gebühr:** kostenfrei

In der Artothek können Originalkunstwerke, Originaldrucke und Kleinplastiken für drei Monate ausgeliehen werden. So haben die BürgerInnen die Möglichkeit, moderne Kunst kennen zu lernen und zwar in den eigenen vier Wänden. Auch Bewohner des Umlands können die Artothek nutzen. Weitere Infos unter [www.wertingen.de](http://www.wertingen.de)

Kurs-Nr. Z-K622 Zusamtal

## Stadtarchiv Wertingen

**Leitung:** Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar  
**Wann:** Mo: 13:30 - 16:30 Uhr, Di, Mi: 8-12 und 13:30-16:30 Uhr, Fr: 8-12 Uhr  
Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter der Telefonnr. 08272 841 05 gebucht werden  
**Wo:** Stadtarchiv Wertingen im ehem. Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 10, Wertingen, 2. OG  
**Gebühr:** kostenfrei

Im ehem. Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 10, Wertingen ist im 2. Obergeschoss das Stadtarchiv untergebracht. Neben Handschriften und Urkunden ab dem 15. Jahrhundert sowie Akten der Verwaltung ab dem 18. Jahrhundert werden Unterlagen von Vereinen, Institutionen und Privatpersonen aufbewahrt. Schwerpunkt ist eine umfangreiche Bildsammlung, bestehend aus Ansichtskarten, Diapositiven, Farbaufnahmen und Negativen. Dazu kommen umfangreiche Bestände zur deutschen, bayerischen und Heimatgeschichte.

Kurs-Nr. Z-K623 Zusamtal

## Heimatmuseum der Stadt Wertingen

**Leitung:** Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen  
**Wann:** Mo-Mi: 8-12 und 13-17 Uhr, Do: 8-12 und 13-18 Uhr, Fr: 8-12 Uhr  
Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter den Tel.-Nummern 08272 84196 oder 94190 gebucht werden  
**Wo:** Schloss/Rathaus Wertingen  
**Gebühr:** kostenfrei

Die Anfänge des Heimatmuseums sind eng mit dem Namen des ehemaligen Oberlehrers Franz Xaver Burghart aus Gottmannshofen bzw. Westendorf verbunden, der in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts das Museum gründete. Das erste Objekt im Eingangsbuch des Museums trägt das Datum 15.03.1934. In den 1950er Jahren wurde die Sammlung durch Kreisbaumeister Otto Lederer weiter ausgebaut. Nach anfänglicher Unterbringung im Stadtstadel und späterer Deponierung der Ausstellungsstücke in der alten Volksschule wurde die Sammlung 1975 unter der Obhut von Alfred Sigg in das renovierte Wertinger Schloss verlegt. Er war von 1972 bis 2015 für das Museum zuständig. Die imposante Schlossanlage aus dem 14.-17. Jahrhundert, die ehemals von den Geschlechtern der Langenmantel und der Pappenheimer bewohnt wurde, zeigt in den Kellergeschossen und in den Fluren des heutigen Rathauses und Sitzes der Verwaltungsgemeinschaft Wertingen die Bestände des Heimatmuseums in würdigem Rahmen. Sammlungen:

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



Kurs-Nr. Z-K624 **Zusamtal**

## Schwäbisches Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel

**Leitung:** Anton Stehle  
**Wann:** von Mai bis September jeden 2. Sonntag im Monat von 14-17 Uhr  
Außerhalb dieser Zeiten können Führungen über die Stadtverwaltung Wertingen, Tel. 08272 84196 oder 84190 gebucht werden  
**Wo:** Ofenmuseum Wertingen, Äußere Kanalstr. 3, Wertingen. Das Museum befindet sich auf dem Gelände der Fa. Holz-Denzel Wertingen. Zufahrt über Laugnastr./Äußere Kanalstr.  
**Gebühr:** kostenfrei

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

Kurs-Nr. Z-K625 **Zusamtal**

## Wertinger Radio- und Telefonmuseum

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

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

# KREATIVES UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

## Literatur

Kurs-Nr. L-K316 **Lauingen**

### Lesezeit - unsere Lieblingsbücher

**Leitung:** Stadtbücherei Lgn., Dipl.-Bibliothekarin Heidi Hüll und Sigrid Schweier, ehrenamtliche Mitarbeiterin  
**Wann:** Di., 09.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6  
**Gebühr:** Eintritt: frei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt, u.a. von der Frankfurter Buchmesse, wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. Auch der ein oder andere Geschenktipp wird dabei sein. Den Abend lassen wir gemütlich bei einem Glas Wein, Saft o.ä. ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag wird gebeten. Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 04.11.2021

## Fotografie

Kurs-Nr. G-B205 **Gundelfingen**

### Digitale Bildbearbeitung für Anfänger

**Leitung:** Michael Stark, Hobbyfotograf  
**Wann:** Fr., 22.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr und Sa., 23.10.2021, 10:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG  
**Gebühr:** 25,00 €

Ärgern Sie sich auch immer wieder über rote Augen auf Familienbildern? Oder ist der Urlaubsschnappschuss etwas unscharf? Möchten Sie auf dem ein oder anderen Foto etwas verschwinden lassen und wissen nicht wie? Dann verrät Ihnen der erfahrene Fotograf Michael Stark in diesem Kurs die ersten Tipps und Tricks der digitalen Bildbearbeitung. Mit dem kostenlosen aber sehr benutzerfreundlichen Google Picasa können Sie schnell tolle Effekte erzielen. Am Freitagnachmittag treffen wir uns zum gemeinsamen Fotografieren in der Natur, wobei Ihnen der Dozent mit Rat und Tat zur Seite steht, um die Qualität Ihrer Fotos zu verbessern. Am Samstagvormittag werden die Bilder gemeinsam unter Anleitung am eigenen Laptop bearbeitet.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera (kein Handy!), Laptop, Schreibsachen.

## Malen

### AQUARELL

Kurs-Nr. L-K313 **Lauingen**

### Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Edith Gebauer  
**Wann:** 4 x ab Do., 11.11.2021, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 39,00 €

Gerade die Aquarellmalerei eignet sich dafür, die Malerei für sich zu entdecken und mit den eigenen Fähigkeiten zu experimentieren. Dabei kommt es darauf an, Form, Farbe, Inhalt und Technik im Bild zu einer Einheit zusammenzufassen. Durch die Transparenz und die intensive Leuchtkraft der Aquarellfarben kann man wunderbare Wirkungen erzielen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die Spaß am Malen haben, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.  
**Bitte mitbringen:** Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas.

Kurs-Nr. L-K314 **Lauingen**

### Aquarellmalerei am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Edith Gebauer  
**Wann:** 3 x ab Sa., 13.11.2021, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 37,00 €

Die Aquarellfarbe mit Ihrer Leuchtkraft und Transparenz werden wir mit verschiedenen Techniken kennenlernen. Kursbeschreibung siehe L-K313  
**Bitte mitbringen:** siehe Kurs L-K313

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

### Aquarell auf Leinwand (Mischtechnik)

**Leitung:** Edith Gebauer  
**Wann:** Sa., 04.12.2021, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 13,00 €

Aquarellfarben kann man auch auf einer Leinwand malen. Durch die besondere Wirkung des Farbauftrags, zusammen mit anderen Malmitteln, lassen sich sehr ausdrucksstarke Leinwandbilder gestalten. Besonders eignen sich halbabstrakte und gegenstandslose Motive, wo Farbverläufe gewollt unkontrolliert wirken sollen.

**Bitte mitbringen:** Leinwand 40 x 50 cm, Aquarellfarben, Filz-

stifte, evtl. Kohlestift, schwarzer Faserstift (Marker), Pinsel, Wasserglas.

Kurs-Nr. Z-K710 **Zusamtal**

### Aquarellkurs: Granatapfel

**Leitung:** Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei  
**Wann:** Sa., 20.11.2021, 09:30 - 17:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 45,00 €

Der Granatapfel steht für Fruchtbarkeit, ist sehr malerisch und die satte rote Farbe macht ihn zum Blickfang. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Sie können alle Aquarellmaterialien bei der Kursleitung erwerben. Wenn Sie bereits eine Aquarellausrüstung besitzen, bringen Sie diese bitte mit. Weitere Infos zur Kursleiterin finden Sie unter [www.atelier-sk.com](http://www.atelier-sk.com)

**Bitte mitbringen:** Skizzenblock, großes Wassergefäß, Papier-Taschentücher, altes Handtuch, Materialgeld (je nach Bedarf, ca. 30,00 Euro), Mund-Nasen-Bedeckung.

## ACRYL

Kurs-Nr. G-K212 **Gundelfingen**

### Malen und Spachteln mit Acrylfarben

**Leitung:** Angelika Holzapfel  
**Wann:** 2 Nachmittage, Fr., 22.10. und Sa., 23.10.2021, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 29,00 €

Das Malen und Spachteln mit Acrylfarben ist vielseitig und macht Spaß. Sie möchten gerne in die Welt der Acrylmalerei eintauchen, raffinierte Techniken kennenlernen und schnelle Ergebnisse erzielen? In entspannter Atmosphäre können Sie an zwei Tagen experimentieren, ausprobieren und Ihre Bildideen umsetzen. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, aber auch an Kreative mit Malerfahrung. Die Kursleiterin stellt Pinsel, Spachtel, Farben und Spachtelmasse gegen eine kleine Gebühr bereit. Weitere Infos unter [gundelfingen@vhs-donauzusam.de](mailto:gundelfingen@vhs-donauzusam.de).

**Bitte mitbringen:** Farben, Pinsel, Spachtel, am besten mehrere Leinwände, Malkittel, Lappen, mehrere verschließbare Behälter für Farben, eine große Folie zum Abdecken der Tische.

Das sind:

- 147 Mitarbeiter
- 15 Auszubildende
- Über 10.000 Fenster und Türen aus Aluminium + Stahl/Jahr
- Über 45 Jahre stetiges Wachstum

Was uns noch fehlt sind Sie!



[www.woelz.de/chance](http://www.woelz.de/chance)

Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG  
 Industriestraße 6 | 89423 Gundelfingen  
 Tel. 09073 95 94-0 | [www.woelz.de](http://www.woelz.de)

## BILDGESTALTUNG

**Kurs-Nr. L-K309 Lauingen**

### Bildnerisches Gestalten: Von der Technik zum Motiv

**Leitung:** J. Paul Menz, Maler, Grafiker  
**Wann:** 7 x ab Mo., 04.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr und Sa., 27.11.2021 von 10:00 - 18:00 Uhr (mit Mittagspause)  
**Wo:** Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)  
**Gebühr:** 69,00 €

In diesem Kurs werden wichtige Informationen zu Farben und Einbringung verschiedener Materialien vermittelt und erprobt.  
**Bitte mitbringen:** Malunterlagen, Farben.

**Kurs-Nr. Z-K712 Zusamtal**

### Bildgestaltung mit Pigmenten

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Sa., 15.01.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 70,00 €

Eigene Bildgestaltung von Anfang an! Wir beginnen mit dem Rahmenbau, dessen Größe Sie selbst festlegen und bespannen ihn mit Leinwand. Anschließend grundieren Sie Ihre Leinwand individuell. Sie erhalten eine ausführliche Einführung in das Arbeiten mit Pigmenten. Es wird mit ungiftigem Zellulosebinder gearbeitet.

**Bitte mitbringen:** Marmeladenglas mit Schraubdeckel, Materialgeld (je nach Verbrauch ab ca. 20,00 €), Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-K714 Zusamtal**

### Bildgestaltung mit Schlagmetall, Pigmenten und Eisen

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Sa., 29.01.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 70,00 €

Eigene Bildgestaltung von Anfang an! Wir beginnen mit dem Rahmenbau, dessen Größe Sie selbst festlegen und bespannen ihn mit Leinwand. Nach dem Grundieren erhalten Sie eine ausführliche Einführung in das Arbeiten mit Schlagmetall und Eisen, mit einem Medium erreichen wir schnell den gewünschten Effekt - den Rost, der dem Bild eine ganz besondere Patina verleiht. Wir beenden den Tag mit einer gemeinsamen Bildbetrachtung.

**Bitte mitbringen:** Marmeladenglas mit Schraubdeckel, Materialgeld (je nach Verbrauch ab ca. 20,00 €), Mund-Nasen-Bedeckung.

## ZEICHNEN

**Kurs-Nr. Z-K711 Zusamtal**

### Zeichnen im Museum

**Leitung:** Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen  
**Wann:** Sa., 16.10.21, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Heimatmuseum der Stadt Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Treffpunkt: kleiner Sitzungssaal im EG  
**Gebühr:** 20,00 €

Treffpunkt ist der kleine Sitzungssaal im Erdgeschoss im Wertinger Schloss. Wir gehen etwa eine halbe Stunde auf Objektsuche durchs Museum. Die Exponate im Heimatmuseum weisen die unterschiedlichsten Formen auf. Je nach Vorkenntnissen können einfache oder komplizierte Formen als Zeichenmodell gewählt werden. Der Kurs ist daher für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet. Die Freude am Zeichnen soll im Vordergrund stehen. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, verschiedene Techniken auszuprobieren (z.B. mit Kohle zu zeichnen, gewünschtes Material bitte mitbringen).

**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, 2 Bleistifte in unterschiedlichen Härten (z.B. HB und 4H), feste Unterlage, auf der das Skizzenblatt befestigt werden kann, Mund-Nasen-Bedeckung.

## Töpfern

**Kurs-Nr. L-K308 Lauingen**

### Tonkurs

**Leitung:** Doris Günzel  
**Wann:** 3 x ab Mo., 11.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Werkraum Lauingen, Frau Günzel, Kastenstr. 2  
**Gebühr:** 33,00 €

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.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten 5,00 – 15,00 € (inkl. Glasur und Brand).

**Kurs-Nr. G-K211 Gundelfingen**

### Kreatives Töpfern

**Leitung:** Maria Bayer  
**Wann:** Fr., 29.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Tonraum UG  
**Gebühr:** 22,00, zzgl. Material

Sie haben Ideen gesammelt, mit denen Haus und Garten noch gemütlicher werden. Hier können Sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Die Kursgebühr beinhaltet einen Schrühbrand. Auf Wunsch kann glasiert werden. Kosten für den Glasurbrand sind extra abzurechnen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit weißem oder braunem Ton arbeiten möchten. Materialkosten für den Ton sind direkt vor Ort zu bezahlen.

**Bitte mitbringen:** Großes Holzbrett, Wellholz, Messer.

## Textiles Gestalten

### FILZEN

**Kurs-Nr. L-K306 Lauingen**

### Nassgefilztes Windlicht

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Fr., 15.10.2021, 18:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 14,00 €

Wir umfilzen an einem gemütlichen Abend eine kleine Glasvase mit feinsten Merinowolle als Windlicht (s. Bilder auf der vhs Homepage).

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 13,00 € je nach Verbrauch (inkl. Vase, Wolle, Seife), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2 x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

**Kurs-Nr. L-K305 Lauingen**

### Nassgefilztes Feenhaus

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Fr., 19.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 18,00 €

Wir umfilzen an einem gemütlichen Abend eine Glasvase mit feinsten Merinowolle als Haus und fertigen zusätzlich eine Filzmütze als Dach (s. Bilder auf der vhs-Homepage). Beleuchtet wird das Häuschen dann mit einer LED Lichterkette. Dieser Kurs ist für Filz-Anfänger und -Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 35,00 € je nach





Verbrauch (inkl. Vase, Lichterkette, Wolle, Seife), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2 x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

#### Kurs-Nr. W-K503 Wittislingen

### Filzkurs Lichterhäuschen

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Di., 19.10.2021, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 19,00 €

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

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

#### Kurs-Nr. Z-K717 Zusamtal

### Wir filzen einen Weihnachtswichtel

**Leitung:** Petra Böck  
**Wann:** Mo., 08.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz, Pestalozzistr. 16, Wertingen, Werkraum  
**Gebühr:** 15,00 €

Aus Rohwolle filzen wir mit Wasser und Seife einen Kegel. Dieser wird anschließend dekoriert. So entsteht unser Weihnachtswichtel und eine individuelle Dekoration fürs Fest. Alle Materialien erhalten Sie im Kurs.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Mund-Nasen-Bedeckung, Materialgeld (ca. 5,00 €).

#### Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen

### Filzkurs Topfuntersetzer

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Mi., 15.12.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir filzen aus Merino-Schafwolle und Seife - Topfuntersetzer für den täglichen Gebrauch.

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

#### Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen

### Filztasche stricken

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** 4 x ab Mi., 10.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 45,00 €

Wir stricken an drei Abenden eine individuelle Tasche. Am vierten Abend wird sie fertiggemacht und verschönert. Für Anfänger geeignet.

**Bitte mitbringen:** 1x lange Stricknadeln Gr. 8, 1x Rundstricknadel Gr. 8, 1x Häkelnadel Gr. 6, 1x dicke stumpfe Wollnadel, Schere, Materialkosten: ca. 25,00 € (je nach Verbrauch).

#### Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen

### Hausschuhe aus Filz stricken

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** 3 x ab Mi., 06.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 38,00 €

Wir stricken gemeinsam wohlige warme Filzhausschuhe aus Merinowolle. Die Schuhe fertigen wir am ersten und zweiten Abend, gewaschen werden sie dann zuhause. Am dritten Abend vollenden und verschönern wir die gewaschenen Schuhe. Geeignet ist der Kurs für Strickanfänger wie auch für geübte Stricker/-innen.

**Bitte mitbringen:** 1x lange Stricknadeln Gr. 8, 1x Nadelspiel Gr. 8, 1x Küchenschwamm, 1x dicke stumpfe Wollnadel, Schere. Materialkosten: 15,00 € ( je nach Verbrauch)

## PATCHWORK

#### Kurs-Nr. G-K201 Gundelfingen

### Patchwork - Anfänger

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 4 x ab Mo., 04.10.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum, 1. OG  
**Gebühr:** 25,00 €

Das Zusammensetzen in alten und neuen Farb- und Formspielen lässt aus ein paar Stoffresten ein textiles Kunstwerk entstehen. Sie erlernen die Grundtechniken des Patchwork-Nähens und kreieren erste kleine Muster. Die Durchführung des Kurses hängt vom Infektionsgeschehen im Herbst ab. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (09073-7265).

#### Kurs-Nr. G-K202 Gundelfingen

### Patchwork - Geübte

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 4 x ab Mo., 04.10.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum, 1. OG  
**Gebühr:** 25,00 €

Wir fertigen eine hübsche Weihnachtsdeko aus Ihren Lieblingsstoffen. Gerne können Sie auch andere figürliche Objekte gestalten, bei denen Sie neue Techniken und Feinheiten ausprobieren können. Diese textile Kunstwerke werden sicher ein toller Blickfang für Ihr Zuhause. Die Durchführung des Kurses hängt vom Infektionsgeschehen im Herbst ab. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (09073-7265).

#### Kurs-Nr. G-K200 Gundelfingen

### Patchwork-Treff

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 05.10. / 02.11. / 07.12. / 04.01. / 01.02. 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** kostenfrei

Alle an Patchwork interessierten Frauen, die bereits einen entsprechenden Kurs besucht haben und ihr Hobby weiterhin pflegen wollen, erhalten hier Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch.

Wir treffen uns immer am ersten Dienstag im Monat, sofern es das Infektionsgeschehen erlaubt. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel.: 09073-7265).

## STRICKEN UND HÄKELN

#### Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen

### Handarbeits-Treff

**Leitung:** Claudia Kohout  
**Wann:** 30.09. / 28.10. / 25.11. / 16.12. / 27.01. / 17.02. 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** Teilnahme kostenlos

Sie sind interessiert an Stricken und Häkeln? Sie möchten Ihr Hobby im Kreise gleichgesinnter Frauen pflegen? Wir bieten Ihnen hier Gelegenheit zu einem Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde. Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat.

#### Kurs-Nr. G-K204 Gundelfingen

### Brotkorb häkeln

**Leitung:** Claudia Kohout  
**Wann:** Di., 26.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 10,00 € zzgl. 2,00 € Häkelanleitung

Dieser dekorative Brotkorb lässt sich innerhalb kürzester Zeit häkeln. Ob für sich selbst oder zum Verschenken, dieser Brotkorb passt auf jeden Tisch. Der Kurs ist für AnfängerInnen mit Grundkenntnissen geeignet. Wolle kann im Kurs erworben werden. Weitere Informationen erhalten Sie in der „Wollhütte“. Ein Muster liegt ab Mitte September im Rathaus für Sie zur Ansicht bereit.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadeln Nr. 5

#### Kurs-Nr. G-K205 Gundelfingen

### Armstulpen stricken

**Leitung:** Claudia Kohout  
**Wann:** Di., 11.01.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 10,00 €

Ganz schnell und einfach sind diese effektvollen Armstulpen gestrickt, sodass dieser Kurs auch für Anfänger geeignet ist. Verschiedene Größen sorgen für die richtige Passform. Benötigt wird Wolle mit einer Lauflänge von 200m/50g in zwei kontrastreichen Farben. Weitere Informationen erhalten Sie in der „Wollhütte“. Ein Muster liegt ab Mitte September im Rathaus für Sie zur Ansicht bereit.

**Bitte mitbringen:** Nadelspiel Nr. 3, 1 Maschenmarkierer.

## NÄHEN

#### Kurs-Nr. Z-K722 Zusamtal

### Nähen für Anfänger

**Leitung:** Manuela Wiedemann  
**Wann:** Di., 19.10.2021, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 30,00 €

Sie möchten gerne nähen lernen, aber hatten bisher Scheu vor der Technik Ihrer Maschine? In diesem Kurs lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen wie: Nadeln, Ober- und Unterfaden einfädeln, Stichlänge sowie die verschiedenen Näh-





füßchen und Sticharten. Zur Vertiefung des Erlernten nähren wir ein kleines Accessoire wie ein Wende-Beanie.

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

## Kunsthandwerk

### WEIDENFLECHTEN

**Kurs-Nr. L-K303 Lauingen**

#### Weidenflechtkurs: Windlicht oder Korb auf Stab

**Leitung:** Manuela Itzelsberger, Floristin  
**Wann:** Fr., 08.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 26,00 €

Wir flechten auf einen Haselnussstab ein Windlicht oder einen Korb. In das Windlicht kann man ein Glas mit Kerze stellen, deren Lichtschein wunderschön durch die eingeflochtenen Öffnungen hindurchscheinen kann. Den Korb kann man mit einer Pflanze bepflanzen. Wer möchte kann Filzchnüre oder Tontteile mit einarbeiten, welche im Kurs zu erwerben sind. Eine

tolle Deko für den Garten, egal zu welcher Jahreszeit. (Eingang und Parkmöglichkeit im Schulhof der Grundschule).

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Materialkosten (je nach Verbrauch 15,00 bis 30,00 €).

**Kurs-Nr. L-K304 Lauingen**

#### Weidenflechtkurs: Sterne oder Baum

**Leitung:** Manuela Itzelsberger, Floristin  
**Wann:** Mo., 08.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 26,00 €

Egal ob Weidenstern oder Weidenbaum, beide passen super in diese Zeit. In diesem Kurs werden wunderschöne Dekorationen für die bevorstehende Adventszeit geflochten. Wer sein Weidenteil mit Filzbändern oder Tonteilen verschönern möchte, kann dies gerne machen. Um seine Dekoration zum Strahlen zu bringen, kann noch eine Lichterkette mit eingearbeitet werden. Die Weidenteile machen Ihnen über viele Jahre Freu-



de. Vielleicht wollen Sie ja auch jemand Liebem eine Freude machen und was gibt es schöneres als etwas Selbstgemachtes zu verschenken (Eingang und Parkmöglichkeit im Schulhof der Grundschule).

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Materialkosten (je nach Verbrauch 20,00 - 40,00 €).

**Kurs-Nr. G-K215 Gundelfingen**

#### Weidenflechten Valentinsherz

**Leitung:** Silvia Thran, Landschaftsarchitektin  
**Wann:** Mi., 09.02.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 22,00 €, zzgl. ca. 10,00 € Material (vor Ort zu bezahlen)

Wir flechten ein Herz, das Sie Ihrem Liebsten oder Ihrer Liebsten zum Valentinstag schenken können. Im Kurs lernen Sie gängige Flechttechniken wie zäunen und fitzen kennen. Gerne können Sie auch selbst mitgebrachte Schmuckelemente z.B. Perlen, Wollschnüre, Filzbündel oder ähnliches einflechten. Sie können das fertige Herz verschenken, als Blickfang an Ihre Eingangstür hängen oder die Wurzelenden der Ruten einstopfen, damit bald zarte, grüne Blättchen das Herz überziehen. Der Kurs ist für AnfängerInnen und geübte FlechterInnen geeignet.

**Bitte mitbringen:** gut schneidende Gartenschere, unempfindliche Kleidung, evtl. enganliegende Handschuhe, auf Wunsch eigenes Dekomaterial.

### SCHNITZEN

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

#### Schnitzen - Arbeitskreis

**Leitung:** Walter Lenzer  
**Wann:** 15 x ab Mi., 22.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Werkraum 009 UG  
**Gebühr:** kostenfrei

Jeden Mittwoch trifft sich eine engagierte Gruppe Schnitzer und Schnitzerinnen zum Fertigen diverser Schnitzereien. In

geselliger Runde kann jeder seine Erfahrungen und Ideen einbringen. Neuzugänge und Interessierte sind jederzeit willkommen! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### MOSAIK

**Kurs-Nr. Z-K718 Zusamtal**

#### Deko aus Mosaik

**Leitung:** Jessica Englisch  
**Wann:** Fr., 22.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz, Pestalozzistr. 16, Wertingen, Werkraum  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir fertigen aus Tiffany-Glas und Crackle-Mosaik dekorative Kugeln, zauberhafte Windlichter und vieles mehr. Dabei werden Styropor-Formen oder Glasgefäße mit zerbrochenen Glasstücken beklebt und anschließend mit Fugenmasse verfugt.

**Bitte mitbringen:** Schürze, alte Lappen, Materialgeld (je nach Verbrauch ca. 20,00 € pro Teil), Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-K213 Gundelfingen**

#### Mosaik Wandstelen - Kurs I

**Leitung:** Sonja Schnürer  
**Wann:** Sa., 06.11.2021, 9:00 - 14:00 Uhr  
**Wo:** Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen  
**Gebühr:** 70,00 €

**Kurs-Nr. G-K214 Gundelfingen**

#### Mosaik Wandstelen - Kurs II

**Leitung:** Sonja Schnürer  
**Wann:** Sa., 13.11.2021, 9:00 - 14:00 Uhr  
**Wo:** Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen  
**Gebühr:** 70,00 €

Für diesen Workshop benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse des Mosaik Kunsthandwerks. Jedem Teilnehmer werden drei Altholzbrettchen mit den Maßen 38 cm x 6,5 cm zur Verfügung gestellt, auf denen die ausgesuchten Materialien, auch

**Esso Station Klein in Wertingen**  
**Neue Waschanlage!**  
 ✓ Modernste Waschtechnik  
 ✓ Das Beste für Ihr Auto  
**Überzeugen Sie sich selbst und waschen Sie Ihr Auto noch heute!**  
 Augsburgstr. 31 | www.esso-klein.de

**GÄRTNER/IN  
 AUSZUBILDENDE/R  
 QUEREINSTEIGER/IN  
 GESUCHT (m/w/d)**  
 In verschiedenen Fachrichtungen  
 > Leistungsgerechte Bezahlung  
 > Junges, motiviertes Team  
 Bewirb dich jetzt: info@garten-reiter.de

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





selbstgefertigte Tonreliefs, aufgeklebt werden. Dazu erhalten Sie Informationen zu verschiedenen Materialien und deren Haltbarkeit im Außenbereich. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre ihrer Kreativität freien Lauf lassen!

## SCHMUCK

**Kurs-Nr. Z-K715 Zusamtal**

### Am seidenen Faden

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Do., 27.01.2022, 17:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 40,00 €

Wer hat schon einmal einen Seiden-Kokon abgehaspelt? In diesem Kurs erfahren Sie theoretisch Interessantes über die Seide, den Seiden-Kokon und die Weiterverarbeitung vom Faden zur Kordel. Und praktisch werden Sie selbständig einen Seiden-Kokon auflösen und weiterverarbeiten. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, sich daraus ein kleines, individuelles Schmuckstück zu gestalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Materialgeld (je nach Verbrauch ab ca. 10,00 €), Mund-Nasen-Bedeckung.

### Yogakette (für Erwachsene)

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

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Do., 07.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 15,00 €

**Kurs-Nr. Z-K716 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Mi., 20.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 15,00 €

Eine Mala, auch Yogakette genannt, kann als reines Schmuckstück oder zum Meditieren beim Yoga getragen werden. Die Bedeutung einer solchen Kette wird zu Beginn kurz im Kurs erklärt. Da die Mala ein sehr persönliches Schmuckstück ist, begleitet sie einen oft jahrelang. Sie sollte deshalb so persönlich wie möglich gestaltet werden. Sie können sich Ihre Steine selbst zusammenstellen. Dabei können Sie sich einfach von den Materialien inspirieren lassen oder Sie wählen die Stei-

ne nach bestehenden Beschwerden aus. Dabei bin ich Ihnen gerne behilflich. Wenn Sie Ihre Mala nun auch noch selbst knüpfen, entsteht ein wertvoller energetischer Begleiter. In angenehmer Atmosphäre knüpft jeder seine eigene Mala.

**Bitte mitbringen:** Schere, Feuerzeug, Materialgeld (je nach Verbrauch, 20,00 – 40,00 €, werden im Kurs genau berechnet), Lesebrille (sofern erforderlich), Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-K208 Gundelfingen**

### Modeschmuck selbst gestalten

**Leitung:** Montserrat Sülzle  
**Wann:** Sa., 16.10.2021, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 22,00 €

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

## FÜRS FEST

**Kurs-Nr. Z-K719 Zusamtal**

### Adventsgesteck

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Sa., 20.11.2021, 13:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 40,00 €

Selber machen macht Spaß! In der Gärtnerei können Sie aus „den Vollen“ schöpfen. Jeder wird seine Lieblingsfarbe, sein Lieblingsgrün und seine Lieblingsform finden. Die Auswahl ist groß, fachkompetente Beratung und Unterstützung ist an Ihrer Seite. Ob Sie quadratisch arbeiten oder rund, mit vier



oder einer Kerze - ein Gesteck, in Moos gearbeitet, ist haltbar, trocknet nicht ein und ist auch am 4. Advent noch frisch und schön anzusehen.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch ab ca. 15,00 €), Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-K720 Zusamtal**

### Weihnachtssterne aus Papier

**Leitung:** Jessica Englisch  
**Wann:** Fr., 19.11.2021, 18:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz, Pestalozzistr. 16, Wertingen, Werkraum  
**Gebühr:** 12,00 €

Was wären die Adventszeit und Weihnachten ohne Sterne? Wir falten verschiedene Sterne aus dekorativem Faltpapier. So entsteht ein schöner, selbst gemachter Schmuck für die Adventsdekoration oder den Tannenbaum.

**Bitte mitbringen:** Schere, Lineal, Klebestift, Materialgeld (je nach Verbrauch ca. 4,00 € pro Teil), Mund-Nasen-Bedeckung.

### Sterne & Engel für den Weihnachtsbaum

**Kurs-Nr. W-K506 Wittislingen**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Do., 18.11.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 12,00 €

**Kurs-Nr. Z-K721 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Mi., 24.11.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 12,00 €

Sie suchen noch das besondere Etwas für Ihren Weihnachtsbaum? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir werden aus den verschiedensten Materialien (Perlen, Federn, Draht) Sterne und Engel für Ihren Christbaum basteln. Wir biegen Draht, bestücken ihn mit Perlen, setzen Sterne zusammen. Aus kleinen Federn werden die Flügelchen für unsere Engel. Wir drehen Spiralen und Zapfen in den passenden Farben zu Ihrem Baum. Die Engel können auch als kleine Geschenkanhänger genutzt werden. Auch eine passende Lichterkette kann im Kurs gestaltet werden.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch, ca. 20,00 €), Lesebrille (sofern erforderlich), Mund-Nasen-Bedeckung.

## MUSIK UND MUSIKALISCHE PRAXIS

### Singen

**Kurs-Nr. G-P119 Gundelfingen**

### Stimmbildung: Gesund sprechen - richtig atmen

**Leitung:** Katharina Diana Brandel, Sopranistin und Dirigentin  
**Wann:** Sa., 09.10.2021, 10:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG  
**Gebühr:** 14,00 €

Sie werden beim Vorlesen schnell heiser? Überschlägt sich Ihre Stimme, wenn Sie bei Festen lauter reden müssen? Bei Vorträgen hört sich Ihre Stimme plötzlich viel höher an? Räuspern Sie sich mehrmals pro Stunde? All diese Dinge werden wir in diesem Kurs erläutern und deren Ursachen auf den Grund gehen. Gerade in der Pandemiezeit ist eine gesunde Atemfunktion umso wichtiger und bedeutsamer geworden. Infos zur Kursleiterin unter [www.katharina-brandel.com](http://www.katharina-brandel.com)

**Kurs-Nr. L-G304 Lauingen**

### Stimme - gesund und belastbar Stimmhygiene und -übungen

**Leitung:** Michaela Steiner, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** 2 x ab Fr., 14.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG  
**Gebühr:** 15,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 45

**Kurs-Nr. L-K302 Lauingen**

### Singen macht Spaß und vertreibt Sorgen: Offenes Singen für alle, die Freude am Singen haben

**Leitung:** Peter Lang und Daniela Musselmann  
**Wann:** 4 Nachm., So. 10.10.21, 14.11.21, 23.01.22, 20.02.22 jeweils von 14:00 - 15:00 Uhr  
**Wo:** Kursort wird vor 1. Termin mitgeteilt  
**Gebühr:** 14,00 €, Kinder gebührenfrei, Jugendliche ab 14 J. 9,00 €

Dass Singen guttut, und Singen in Gemeinschaft ganz besonders, ist keine neue Erkenntnis. Gemeinsames Singen verbessert die Stimmung, steigert das Wohlbefinden, stärkt Abwehrkräfte und Atmung, schützt vor Stimmproblemen und verbindet uns über alle Generationen und Lebenslagen hinweg miteinander. Singen fördert ein positives Selbstbild und



öffnet für tiefe seelische Erfahrungen. Dieses Angebot ist für Alle, die „einfach nur singen“ und sich nicht an einen Chor oder Gesangverein binden möchten: Große, Kleine, Alte, Junge, fröhliche Trällerer und ambitionierte Sänger\_innen. Der Beginn wurde ganz bewusst auf 14:00 Uhr gelegt. Denn am Sonntagnachmittag können Papa und Mama mit ihren Kindern oder Opa und Oma mit ihren Enkeln und alle, die sich Zeit nehmen, in Gemeinschaft verschiedene Lieder anstimmen. Das Programm ist bunt gemischt, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Damit das Singen nicht am Text scheitert, werden Liedblätter verteilt bzw. die Präsentation erfolgt über Beamer auf eine Leinwand. Einfach anmelden und mitsingen!

## Instrumentalkurse

**Kurs-Nr. Z-K700 Zusamtal**

### Babygarten (10-18 Monate mit Elternteil)

**Leitung:** Rebecca Berchtenbreiter, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 10:45 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG  
**Gebühr:** 72,00 € (1 Elternteil und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)

**Anmeldeinfo:** Anmeldung ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508

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

Für Eltern und Kinder birgt Musik eine Vielfalt an Möglichkeiten. Ihr Kind liebt es, mit Ihnen musikalisch zu spielen, von Ihnen liebevolle Zuwendung zu bekommen, „angesungen“ zu werden und ihre körperliche Nähe beim Wiegen und Tanzen zu spüren. Die Musik kann die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch enger werden lassen und Sie ermutigen, ganz intuitiv musikalisch zu spielen. Es wird Ihre eigene Freude an der Musik spüren und Ihnen durch seine Körpersprache sein Glück widerspiegeln. Diese Stunde soll Ihnen und Ihren Kindern Muße und Freude bringen. Eine kleine Auszeit, um sich miteinander wohlzufühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt in den Schulferien. Weitere Infos zur Veranstaltung erhalten Sie direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/ 4508 und unter [info@musikschule.wertingen.de](mailto:info@musikschule.wertingen.de)

### Musikgarten (ab 24 Monaten mit Elternteil)

**Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal**

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Di., 05.10.2021, 09:00 - 09:45 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG  
**Gebühr:** 72,00 € (1 Elternteil und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)  
**Anmeldeinfo:** Anmeldung ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508  
**Veranstalter:** Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

**Kurs-Nr. Z-K702 Zusamtal**

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Di., 05.10.2021, 10:00 - 10:45 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG  
**Gebühr:** 72,00 € (1 Elternteil und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)  
**Anmeldeinfo:** Anmeldung ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508  
**Veranstalter:** Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Für Eltern und Kinder birgt Musik eine Vielfalt an Möglichkeiten. Ihr Kind liebt es, mit Ihnen musikalisch zu spielen, von Ihnen liebevolle Zuwendung zu bekommen, „angesungen“ zu werden und ihre körperliche Nähe beim Wiegen und Tanzen zu spüren. Die Musik kann die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch enger werden lassen und Sie ermutigen, ganz intuitiv musikalisch zu spielen. Es wird Ihre eigene Freude an der Musik spüren und Ihnen durch seine Körpersprache sein Glück widerspiegeln. Diese Stunde soll Ihnen und Ihren Kindern Muße und Freude bringen. Eine kleine Auszeit, um sich miteinander wohlzufühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt in den Schulferien. Weitere Infos zur Veranstaltung erhalten Sie direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/ 4508 und unter [info@musikschule.wertingen.de](mailto:info@musikschule.wertingen.de)

## MUNDHARMONIKA

**Kurs-Nr. L-K300 Lauingen**

### Mundharmonika-Wochenendkurs für Anfänger

**Kompakt-Workshop (keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich!)**

**Leitung:** Jochen Reißmüller  
**Wann:** Sa., 29.01.2022 10.30 Uhr - 15.30 Uhr und So., 30.01.2022. 10.30 Uhr - 15.00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 39,00 €

Die Mundharmonika findet weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock und Pop. Sie verfügt über ein immenses Klang- und Ausdrucksspektrum. Und es ist so einfach und macht viel Spaß, das Spiel auf dem kleinen Ding zu erlernen! In lockerer Runde musizieren Teilnehmer und Kursleiter miteinander, ganz ohne Noten - es sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich! Mit dem einfach genialen Happy-Harmonica-System kann man schon nach kurzer Zeit Melodien vom Blatt spielen. Versprochen! Wir beginnen mit einfachen Tonfolgen und bald können Melodien aus aller Welt intoniert werden. Ein besonderes Vergnügen ist es für die Teilnehmer, zusammen mit einem rhythmischen Orchester-Playback zu musizieren. Und sie werden immer wieder in Erstaunen über ihre eigene Leistung versetzt! Nebenbei lernen wir die verschiedensten Mundharmonika-Typen kennen sowie diverse Spieltechniken, Sound- und Toneffekte. Ein bisschen Mundharmonika-Geschichte, dazu Hörproben bekannter Spieler dürfen nicht fehlen. Im Kurs verwenden wir eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Blues Harmonika in C-Dur (die mit den zehn ungeteilten Löchern). Instrumente sind auch beim Dozenten in verschiedenen Preisklassen bereits ab 10,00 € erhältlich. Es wird keine weitere Literatur benötigt - sämtliche Übungsblätter und Musikstücke im Happy-Harmonica-System werden gestellt. Der Kursleiter Jochen Reißmüller aus Steinenkirch spielt seit seiner Kindheit Mundharmonika und Gitarre. Seit 20 Jahren gibt er Kurse und Wochenend-Workshops an vielen Musik- und Volkshochschulen.

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

## GITARRE

**Kurs-Nr. Z-K703 Zusamtal**

### Gitarre für Anfänger I: Einsteigerkurs

**Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer  
**Wann:** 10 x ab Fr., 08.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG  
**Gebühr:** 80,00 €

Dieser Kurs richtet sich an totale Neu-, aber auch Wiedereinsteiger auf der Gitarre, die den Spaß am gemeinsamen Musizieren entdecken wollen. In einer kleinen Gruppe mit max. 8 Personen werden die ersten Begleit-Akkorde auf dem Instrument (Am, Em, D, A7, A, G, C, D) erlernt, mit denen wir verschiedene Stücke aus dem Volks- und Popular-Bereich begleiten. Dazu benutzen wir zunächst einfache Schlagmuster im 3er- und 4er-Takt sowie den Daumenanschlag mit Akkordanschlag (Flatpacking).

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Mund-Nasen-Bedeckung

**Kurs-Nr. Z-K704 Zusamtal**

### Gitarre für Anfänger II: Aufbaukurs

**Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer  
**Wann:** 10 x ab Mo., 04.10.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG  
**Gebühr:** 80,00 €

Dieser Kurs knüpft an den Kurs Anfänger I (sh. Kurs-Nr. Z-K703) an. Personen, die diesen Kurs bereits besucht haben und Neueinsteiger mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Der Kurs richtet sich an alle, die den Spaß am gemeinsamen Musizieren entdecken wollen. In einer kleinen Gruppe mit max. 8 Personen erweitern wir zunächst unser bisheriges Griff-Repertoire (z.B. Dm, H7). Die ersten Barreé-Griffe werden erarbeitet und der Fundus an verschiedenen Schlagrhythmen und Spiel- und Anschlagstechniken wird vergrößert (Wechselbass mit Akkordanschlag, erste Pickings).

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Mund-Nasen-Bedeckung

**Kurs-Nr. Z-K705 Zusamtal**

### Gitarre für Fortgeschrittene

**Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer  
**Wann:** 10 x ab Mo., 04.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG  
**Gebühr:** 80,00 €

Dieser Kurs knüpft an den Kurs Anfänger II (sh. Kurs-Nr. Z-K704) an. Personen, die diesen Kurs bereits besucht haben und Neueinsteiger mit vergleichbaren Vorkenntnissen





sind herzlich willkommen! Der Kurs richtet sich an alle, die den Spaß am gemeinsamen Musizieren entdecken wollen. In einer kleinen Gruppe mit max. 8 Personen werden weitere Akkorde erarbeitet (Moll7-Akkorde, suspended chords). Das Repertoire an Barreé-Griffen wird erweitert, ebenso die Schlagtechnik (z.B. Rasgueado). Dazu kommen weitere Pickings, bzw. Zupfmuster.

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Mund-Nasen-Bedeckung.

## VIOLINE

**Kurs-Nr. Z-K707 Zusamtal**

### Violine für Fortgeschrittene

**Leitung:** Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin

**Wann:** 15 x ab Mi., 29.09.2021, 18:30 - 19:15 Uhr

**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG

**Gebühr:** 220,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen mit Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe mit max. 5 Personen wollen wir gemeinsam üben und spielen. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Geige, Mund-Nasen-Bedeckung

## BLOCKFLÖTE

**Kurs-Nr. Z-K708 Zusamtal**

### Blockflöte für Fortgeschrittene

**Leitung:** Karolina Wörle, staatlich geprüfte Musiklehrerin

**Wann:** 5 x ab Mo., 11.10.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG

**Gebühr:** 45,00 €

Zum Musizieren ist man nie zu alt! Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die den Spaß am gemeinsamen Musizieren entdecken wollen. Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen und setzt sich mehrstimmiges Spielen und Spielen im Ensemble zum Ziel.

**Bitte mitbringen:** Blockflöte (barocke Griffweise), Materialgeld für Buch (20,00 €), Mund-Nasen-Bedeckung.



# ES GIBT IHN NOCH, DEN GUTEN SCHLAF

*#Lokal vor Ort seit 1842*

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

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

**Raiffeisenbanken  
Volksbanken  
im Landkreis Dillingen**



*Thomas Deisler*

SCHLAFCOACHING

- + Produktunabhängiges Schlafcoaching
- + Vorträge und Seminare
- + Lösungen von Einschlaf-, Durchschlaf oder Müdigkeitsproblemen

staatliche Zertifizierung Steinbeis-Transfer-Institut Medical Education for Health and Nutrition - MEHN

In meinem Schlafcoaching gehe ich individuell auf Ihren Schlaf ein und arbeite gemeinsam mit Ihnen an einer Lösung, damit Sie besser schlafen.

[www.thomasdeisler.de](http://www.thomasdeisler.de)  
0176-22721359

**D**  
Seit 1842  
**DEISLER**

- + Orthopädische Matratzen, Lattenroste und Nackenstützkissen
- + Massivholzbetten, Polsterbetten, Boxspringbetten
- + Bettdecken und Daunendecken für alle Jahreszeiten
- + riesige Auswahl an Bettwäsche namhafter Hersteller

Wir sind seit 1842 Ihr regionaler Fachhandel für hochwertige Produkte rund um das Thema des guten Schlafens.

[www.betten-deisler.de](http://www.betten-deisler.de)  
09073-7302



# GESUNDHEIT

## Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele

### ERNÄHRUNGS- & GESUNDHEITSWISSEN

**Kurs-Nr. L-G302 Lauingen**

#### Der Darm - ein unterschätztes Organ

**Leitung:** Michaela Steiner, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Fr., 15.10.2021, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 12,00 €

... nicht umsonst wird der Darm auch „das Gehirn im Bauch“ genannt. An diesem Abend wird der Aufbau und die Funktion des Darms besprochen und Zusammenhänge zwischen Darm und anderen Organen erläutert. Die Teilnehmer erhalten eine Anleitung zur Darmreinigung und -pflege. Der Wechsel der Jahreszeiten ist der ideale Zeitpunkt, um im Körper positive Umstellungen herbeizuführen und eine aufblühende Darmflora zu unterstützen.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen, 5,00 € Skript- und Materialkosten.

**Kurs-Nr. G-G102 Gundelfingen**

#### Darm gesund - Mensch gesund - gesundes Immunsystem

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Di., 19.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 €

Eine intakte Darmflora ist von elementarer Bedeutung für das Wohlbefinden. Treten Darmstörungen auf, wirkt sich das auch auf das Immunsystem aus. Die Heilpraktikerin Renate Herb erklärt Ihnen verschiedenen Darmerkrankungen und deren Symptome. Außerdem bespricht sie an diesem Abend diagnostische Möglichkeiten und erläutert verschiedene Alternativen zur Gesundung der Darmflora.

### Zucker - die süße Gefahr

**Kurs-Nr. G-G101 Gundelfingen**

**Leitung:** Michaela Steiner, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Mi., 13.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 € zzgl. 5,00 € Skript- und Materialkosten

**Kurs-Nr. L-G303 Lauingen**

**Leitung:** Michaela Steiner, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Fr., 12.11.2021, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 12,00 €

Das Marmeladenbrot zum Frühstück, den Schokopudding nach dem Mittagessen, das Stück Kuchen am Nachmittag – der Zuckerkonsum steigt von Jahr zu Jahr an. Aber ein Leben ganz ohne Zucker können sich viele Menschen nicht vorstellen. Doch das muss auch nicht sein.

Der Kurs erklärt kurz und einfach was Zucker ist und welche Rolle er in unserer Ernährung spielt. Es werden die Nachteile eines übermäßigen Konsums dargestellt und „Zuckerfallen“ im Alltag aufgezeigt. Gleichzeitig besprechen wir Möglichkeiten und Tipps, diese Zuckerfallen zu umgehen und den Zuckerkonsum langfristig zu senken.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen, 5,00 € Skript- und Materialkosten.

**Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal**

#### Verwönmomente mit Kräutern

**Leitung:** Sophie Bösel, Kräuterpädagogin  
**Wann:** Di., 12.10.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Raum 56 EG  
**Gebühr:** 14,00 €

Kräuter werden verwendet in Küche und Hausapotheke. Viele dieser wundervollen Pflanzen helfen uns aber auch in vielfältigen Anwendungen, Körper, Geist und Seele zu verwöhnen. Es werden zahlreiche Rezepte, Tipps und Anregungen mitgegeben und auch einige Produkte gemeinsam hergestellt. Erleben und genießen Sie die Kräuter ganz neu!

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (12,00 € für Zutaten, Skript und Behältnisse), Mund-Nasen-Bedeckung.



**Kurs-Nr. L-G340 Lauingen**

#### Stoffwechsel- und Leistungsanalyse - ein Thema für alle Menschen?

**Leitung:** Thomas Lehner, Radsport-Trainer und staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer  
**Wann:** Do., 25.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 12,00 €

Der menschliche Stoffwechsel ist völlig individuell. Außerdem hat jeder Mensch unterschiedliche und individuelle Pulsbereiche für die Fett- & Kohlenhydratverbrennung. Deshalb ist die Kenntnis des eigenen Stoffwechsels die Grundvoraussetzung, um Training und Ernährung effektiv und individuell zu gestalten. Ob Abnehmen, Muskeln aufbauen, Leistung steigern oder den gesamten Körper definieren, was auch immer das Fitnessziel ist: mit einer individuellen Auswertung des Stoffwechsels kann man effektiv und ganzheitlich an seinen Zielen arbeiten und diese erreichen. In seinem Vortrag wird Thomas Lehner auf die oben genannten Themen eingehen und einen Überblick geben, wie man eine individuelle Stoffwechsel- bzw. Leistungsanalyse erhält, um damit die oben beschriebenen Ziele effektiv zu erreichen. Diskussionen und Fragen sind bei diesem Vortrag herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen.

**Kurs-Nr. L-G339 Lauingen**

#### Ergonomisches & gelenkschonendes Radfahren

**Leitung:** Thomas Lehner, Radsport-Trainer, staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte  
**Wann:** Do., 14.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 12,00 €

Radfahren erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch häufig wird der Spaß am Radfahren leider durch diverse körperliche Probleme (z.B. Sitzbeschwerden, Taubheitsgefühle, einschlafende Hände oder Füße, Nackenbeschwerden etc.) getrübt. Diese können aber durch die richtige und individuelle Einstellung am Rad behoben werden, so dass der Spaß an der Bewegung und das Genießen der Natur uneingeschränkt vorhanden ist. „Das Rad muss zum Körper passen wie ein Anzug oder ein Galakleid.“ Thomas Lehner wird in seinem Vortrag die Ursachen der oben beschriebenen Beschwerden erläutern und Tipps und Tricks zur Anpassung und korrekten Einstellung des Fahrrades geben. Abschließend gibt es die Möglichkeit für eine kostenlose, professionelle und individuelle Sitzknochenvermessung zur Bestimmung der optimalen Sattelbreite.



GESUNDHEIT

**Kurs-Nr. G-G100 Gundelfingen**

#### Wie man sich bettet ... Schlafcoaching

**Leitung:** Thomas Deisler, staatl. zertifizierter Schlafcoach  
**Wann:** Di., 09.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 8,00 €

Guter Schlaf ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Über 17000 Publikationen zu diesem Thema in den letzten Jahren zeigen deutlich die gesundheitlichen Vorzüge des guten Schlafens. Nur 20% der Menschen behaupten von sich wirklich gut zu schlafen. Die Wissenschaft geht weiter und sagt, dass über 95% der Menschen besser schlafen könnten, als sie es momentan tun. In diesem Vortrag wird der Schlaf genauer beobachtet. Was passiert während wir schlafen? Wozu sind Träume wichtig? Wieviel Schlaf braucht der Mensch und natürlich vor allem: Wie schläft man denn eigentlich richtig?

**Kurs-Nr. L-G304 Lauingen**

#### Stimme - gesund und belastbar Stimmhygiene und -übungen

**Leitung:** Michaela Steiner, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** 2 x ab Fr., 14.01.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG  
**Gebühr:** 15,00 €

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

## Sonnige Aussichten für dein Talent

- › Bist du technisch interessiert?
- › Oder arbeitest du gerne am PC?
- › Oder hast du lieber ein Werkzeug in der Hand und bist Chef einer Maschine?

Für clevere Macher\*innen haben wir Plätze frei, denn die nächste Führungsgeneration braucht Experten für „morgen“.

### Lernen bei den Profis mit Profil

Starte mit einer Ausbildung in einem dieser vier Berufe (m/w/d):

- › Metallbauer
- › Industriekaufmann
- › Kauffrau für Büromanagement
- › Technischer Systemplaner

(Fachrichtung Stahl- und Metallbautechnik)

Werde ein Durchblicker und schau, ob es dir bei uns gefällt.



Bewirb dich für ein Praktikum:  
[www.woelz.de/jetztbewerben](http://www.woelz.de/jetztbewerben)

Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG  
Industriestraße 6 | 89423 Gundelfingen  
Tel. 09073 95 94-0 | [www.woelz.de](http://www.woelz.de)

#### Kurs-Nr. Z-K631 Zusamtal

### Demenz verstehen, begreifen, integrieren

**Leitung:** Markus Proske  
**Wann:** Mi., 20.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Festsaal 1. OG  
**Gebühr:** für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €, für Nichtmitglieder des Kneippvereins Wertingen: 5,00 €

**Veranstalter:** Kneipp-Verein Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

**Anmeldeinfo:** Kartenverkauf an der Abendkasse, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sollten Sie sich unsicher sein, ob die Veranstaltung wie geplant stattfinden kann, setzen Sie sich bitte telefonisch unter der Telefon-Nr. 08274-6437091 mit dem Kneipp-Verein Wertingen in Verbindung. Dort erhalten Sie auch Infos über etwaige Höchstteilnehmerzahlen oder einzuhaltende Hygienemaßnahmen.

Veranstaltungsbeschreibung sh. bitte Seite 25

#### Kurs-Nr. G-G104 Gundelfingen

### Gut drauf in der kalten Jahreszeit

**Leitung:** Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin  
**Wann:** Do., 11.11.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 €

Abendworkshop

Gestresst, verspannt, dauernd müde? Von Wohlbefinden keine Spur? Kaum ist der Sommer vorbei, schon sind das Schmutdelwetter, die Erkältungen und der Vorweihnachtsstress da. Allmählich wird der Akku leer. Doch es geht auch anders! Die Menschen sind ein Teil der Natur, selbst im Home-Office und vor dem PC-Schirm. Wenn Sie dem Lauf der Jahreszeiten folgen, dann vergeuden Sie weniger Energie. So sieht es jedenfalls die Traditionelle Chinesische Medizin seit Tausenden von Jahren.

Hier also ein etwas anderer Einstieg in die kalte Jahreszeit mit einfachen Übungen, praktischen Tipps zur Ernährung, Selbstmassage und innerer Balance. So können Sie sich selbst viel Gutes tun.



#### Kurs-Nr. Z-G692 Zusamtal

### Räuchern: Zwischen den Jahren mit Rauch durchs Haus

**Leitung:** Silvia Fischer  
**Wann:** 3 x ab Do., 11.11.2021, 20:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried  
**Gebühr:** 35,00 €

Die dicke Luft muss raus aus dem Haus. Räuchern ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Das Räuchern mit Kräutern wirkt reinigend, schützend, klärend und heilend. Unsere Vorfahren wussten dies: Sie räucherten zu allen wichtigen Anlässen im Leben und reinigten dadurch Geist, Seele und Umgebung. Räuchern und Ritual sind wichtige Werkzeuge, um Wohnungen von energetischen und emotionalen Altlasten zu reinigen. Besonders bekannt ist das Räuchern in den Rauhächten. Im Kurs lernen Sie Räucherkräuter und Harze kennen, ihre Anwendung im Brauchtum, Mythologie und Ritual. Gemeinsam führen wir ein Räucherritual durch, welches Sie zu Hause anwenden können.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-G691 Zusamtal

### Rauhächte - „Zeit außerhalb der Zeit“

**Leitung:** Silvia Fischer  
**Wann:** 3 Termine: Di., 28.12.2021, 19:30 - 22:00 Uhr (Thema: Vertraue Deiner inneren Weisheit - Altes loslassen), Mi., 29.12.2021, 16:00 - 17:30 Uhr (Besuch der sogenannten „Schwarzen Krippe“ in der Schlosskapelle Hohenreichen) und Di., 04.01.2022, 19:30 - 22:00 Uhr (Thema: Dankbarkeit, Segen und freudiges Entfalten)  
**Wo:** Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried  
**Gebühr:** 42,00 €

Das wilde Heer geht um, Erde und Kosmos tanzen im wilden Reigen. Die zwölf heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem 6. Januar gelten seit jeher als „Zeit, außerhalb der Zeit“, als Zwischenzeit. Immer schon wurden sie von den Alten genutzt, die Vergangenheit zu heilen, das Jetzt zu leben und die Zukunft zu erahnen. Wie greifbar nahe das sein kann, wollen wir uns anschauen beim Besuch einer einzigartigen, sogenannten „Schwarzen Krippe“, entstanden um das Jahr 1830. Ich lade Sie herzlich ein, diese besondere Zeit bewusst zu gestalten mit Innehalten, Ritualen, Meditation und Räuchern, um das alte Jahr gut abzuschließen und sich auf das neue Jahr hin auszurichten. Die Themen der verschiedenen Abende entnehmen Sie bitte dem Infoblock.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

## ALTERNATIVE HEILMETHODEN

#### Kurs-Nr. G-G108 Gundelfingen

### Freunde alternativer Heilmethoden

**Leitung:** Christine Knauer  
**Wann:** 16.09. / 14.10. / 18.11. / 09.12. / 13.01. / 10.02. 20:00 - 22:15 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 10,00 €

Arbeitskreis

Beim offenen Freundeskreis steht der Austausch von Mensch zu Mensch und Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund. Außer dem geht es darum, die Selbst-Wahrnehmung der eigenen „Schätze“ und die Eigenverantwortung zu stärken. Es finden regelmäßig Vorträge über Gesundheitsthemen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse statt. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Anmeldung per Mail bei [christine.knauer@web.de](mailto:christine.knauer@web.de)

#### Kurs-Nr. Z-G695 Zusamtal

### R.E.S.E.T. Basis: Kiefergelenk-entspannung: Entspannter Kiefer - Entspannter Körper

**Leitung:** Ulrike Wagner, R.E.S.E.T-Instruktorin  
**Wann:** Mo., 04.10.2021, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Raum 56 EG  
**Gebühr:** 30,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld

Die bunten Klebebänder sind heute nicht mehr wegzudenken! Tapes können mehr als nur körperliche Beschwerden auflösen, auch bei emotionaler Belastung zeigt sich eine faszinierende Wirkung. Sie unterstützen die Muskulatur, besonders im Kiefergelenksbereich, wo sich Verspannungen festsetzen. Durch die Anwendung lockern und entspannen wir die Symptome, die durch das Ungleichgewicht des Kiefergelenks ausgelöst werden.

Kursinhalt: Anatomie in Kurzform; Tapes und Bedeutung der Farben; Tapes zuschneiden und anlegen; Einsatzbereiche (z.B. Zähneknirschen, verspannte Muskulatur, Nackenbeschwerden, Schnarchen, Tinnitus, ...). Seminarunterlagen und Tape sind im Materialgeld enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Isomatte, Decke, Kissen, Getränk/Wasser, Mund-Nasen-Bedeckung.

Kurs-Nr. Z-G690 **Zusamtal**

## Jin Shin Jyutsu, die Kunst mich selbst kennen zu lernen und mir selbst zu helfen

**Leitung:** Silvia Fischer, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin  
**Wann:** 8 x ab Di., 05.10.2021, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried  
**Gebühr:** 80,00 €

Neben dem Blutkreislauf und dem Lymphsystem gibt es auch ein feines Netz von Energieströmen im Körper. Jin Shin Jyutsu (JSJ) ist eine uralte Heilkunst zur Harmonisierung und Steigerung der Lebensenergie. Gesundheit und Wohlbefinden sind vom freien Fluss dieser Energieströme abhängig. Werden eine oder mehrere Energiebahnen blockiert kann dies zu einer erheblichen Beeinträchtigung des Energieflusses im Körper führen und entsprechende Reaktionen hervorrufen, wie z.B. Erschöpfungszustände, innere Unruhe, Einschlafstörungen, etc. Bei JSJ werden die Finger (über der Kleidung) auf eine bestimmte Kombination von Energiezentren am Körper gelegt, dadurch wird der Fluss der Lebensenergie in Bewegung versetzt, neu gemischt, neu geordnet und in Ausgleich gebracht. Die Anwendung hilft Stress abzubauen, schenkt mehr Vitalität und innere Ausgeglichenheit und hilft körperliche Beschwerden zu lindern.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

Kurs-Nr. W-G515 **Wittislingen**

## Klopf Dich frei!

**Leitung:** Christine Trennheuser, Heilpraktikerin  
**Wann:** Di., 09.11.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

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

Mittels einer speziellen Klopftechnik werden Punkte am Körper aktiviert und können so auf sanfte Weise Blockaden im Körper auflösen. Blockaden wie z.B. Ängste, Trauer, Verspannung, Phobien.... Sie erlernen hier die gezielte Selbstanwendung.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-G700 **Zusamtal**

## Mit Hausmitteln heilen - Hilfe zur Selbsthilfe!

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 10.11.2021, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 16,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

## Aromatherapie für Schwangere, Babys und Kleinkinder

Kurs-Nr. L-G305 **Lauingen**

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** Sa., 13.11.2021, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 19,00 €

Kurs-Nr. W-G512 **Wittislingen**

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** Sa., 04.12.2021, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Pfarrheim Wittislingen  
**Gebühr:** 19,00 €

Für unsere Kleinsten und in der sensiblen Zeit der Schwangerschaft wünschen sich viele eine nebenwirkungsfreie Gesundheitsbegleitung. Aus diesem Grund setzen wir gerne auf ein naturheilkundliches Hausmittel. Dazu gehören mittlerweile auch immer mehr die Mittel der Aromatherapie. Mit der entsprechenden Vorsicht und Sachkenntnis kann man die wundervolle Welt der Düfte bei Kindern z.B. zur Verbesserung der Lernfähigkeit, für das seelische Wohlbefinden (Unruhe, Stress, ADHS), zum Immunschutz, bei Schmerzen (Zahnweh, Blähungen), zur Verbesserung der Hautgesundheit sehr hilfreich eingesetzt werden. Auch in der Schwangerschaft kann die Aromatherapie schon sanft dosiert Verwendung finden. Sie wird oft bei schmerzhaften Kindsbewegungen, geringer Milchproduktion oder bei Schwangerschaftsstreifen eingesetzt. Seminarinhalt: Grundlagen zu ätherischen Ölen, Beschreibung verschiedener Öle mit Infoblatt; Arbeit mit den Ölen in der Aromatherapie mit Beispielen.

**Bitte mitbringen:** 20,00 € Materialkosten (für Skript und Öl).

Kurs-Nr. W-G517 **Wittislingen**

## Phonophorese - die heilende Kraft der Stimmgabeln

**Leitung:** Christine Trennheuser, Heilpraktikerin  
**Wann:** Di., 30.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 10,00 €

Die Schwingungsfrequenzen verschiedener Stimmgabeln können zur Entspannung genutzt werden. Sie werden an diesem Abend in die Anwendung der Stimmgabeln durch praktisches Arbeiten eingeführt.

**Bitte mitbringen:** kleines Kissen, Decke.

## SCHÜSSLER SALZE

Kurs-Nr. W-G514 **Wittislingen**

### Schüsslers Basissalze

**Leitung:** Roswitha Ziegler- Wörner  
**Wann:** Di., 19.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 7,50 €

Einfach in der Anwendung - Groß in der Wirkung. Informationen zu den Schüssler Basissalzen.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

Kurs-Nr. W-G513 **Wittislingen**

### Schüssler Salze für Kinder

**Leitung:** Roswitha Ziegler- Wörner  
**Wann:** Di., 26.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 7,50 €

Informationen zu den Schüssler Salzen und ihre Einsatzmöglichkeiten als sanfte Hilfe für Kinder von der Geburt bis zum 14. Lebensjahr.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

## WICKEL UND AUFLAGEN

Kurs-Nr. Z-G699 **Zusamtal**

### Wickel und Auflagen

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 27.10.2021, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 16,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.



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

MIT DEM ARZT OHNE ZEITDRUCK  
 KOMMUNIZIEREN

Innere Medizin mit Betrachtung  
 des Menschen in seiner Gesamtheit

- Termine auch am Wochenende
- Sprechstunde nach Vereinbarung

Industriestraße 14 • 86637 Wertingen  
 Tel. 08272 993136

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



Praxis für  
 klassische Homöopathie

**HEILPRAKTIKERIN**  
**INGEBORG ZINDL**

Ritter-Rehm-Straße 27  
 86502 Bocksberg  
 Telefon 08272/992099

Termine nach Vereinbarung



**Salzgrotte**  
**Gundelfingen**

Entspannen | Durchatmen | Wohlfühlen

Wir bitten um telefonische Voranmeldung  
 09073 921727





## Wickel und medizinische Auflagen

### Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Di., 16.11.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 14,00 €

### Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Mo., 22.11.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 14,00 €

Medizinische Wickel und Auflagen sind ein altes Verfahren aus der traditionellen Naturheilkunde. Sie können wirkungsvoll als Begleittherapie für Jung und Alt angewendet werden. Sie sind ohne großen Aufwand einzusetzen und ihnen wird eine lokale, vegetative und psychische Wirkungsweise nachgesagt. Bewährt haben sich Wickel und Auflagen im Bereich des Bewegungsapparates, bei Infekten, Entzündungen und zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten. Vorgestellt werden: richtiges Anlegen von Wickeln, verschiedene Wickel und Auflagen (z.B. feucht-heißer Bauchwickel, Senfmehlwickel, Quarkwickel, verschiedene Halswickel), Wickelzusätze wie Heilerde, verschiedene Essenzen und vieles mehr.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

## FRAUEN-GESUNDHEIT

### Hormone natürlich regulieren

#### Kurs-Nr. L-G310 Lauingen

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Mi., 13.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG  
**Gebühr:** 12,00 €

#### Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Mo., 18.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 12,00 €

Hormone regulieren viele Vorgänge in unserem Körper. Störungen im Hormonhaushalt haben weitreichende Folgen auf unsere Gesundheit. Viele Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Haarausfall, Blutdruckschwankungen, Gewichtszunahme und vieles mehr entstehen, wenn Hormone nicht richtig funktionieren. An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen rund um den Hormonhaushalt.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

### Die Plage mit den Tagen - das muss nicht sein

#### Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

**Leitung:** Michaela Uhl, Heilpraktikerin  
**Wann:** Di., 09.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 9,00 €

#### Kurs-Nr. L-G308 Lauingen

**Leitung:** Michaela Uhl, Heilpraktikerin  
**Wann:** Do., 11.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 9,00 €

Starke bis enorm starke Schmerzen schon vor oder nur während der Periode – diese und weitere Symptome sind den Leidtragenden bestens bekannt. Oft sind die Betroffenen jeden Monat ein bis mehrere Tage krank. Betroffen sind Jugendliche und Frauen von der ersten Periode bis zur letzten. Wir besprechen an diesem Abend Symptome, Ursachen und begünstigende Faktoren sowie als Schwerpunkt des Vortrags naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten. Dabei erläutert die Dozentin auch alte und bekannte Hausmittel.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

#### Kurs-Nr. L-G309 Lauingen

### Ständige Blasenentzündung - das muss nicht sein

**Leitung:** Michaela Uhl, Heilpraktikerin  
**Wann:** Do., 13.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 9,00 €

Brennen, Schmerzen, Unwohlsein und ständiger Harndrang - diese Symptome sind den Leidtragenden bestens bekannt. Betroffen sind Menschen aller Altersklassen von Kindes- bis zum Seniorenalter, Frauen etwas häufiger als Männer. Wir besprechen an diesem Abend die Arten der Blasenentzündung, Ursachen und begünstigende Faktoren, Symptome sowie die Diagnostik und als Schwerpunkt des Vortrags naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten. Dabei erläutert die Dozentin auch alte und bekannte Hausmittel.

## HOMÖOPATHIE

#### Kurs-Nr. Z-G696 Zusamtal

### Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 06.10.2021, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Raum 56 EG  
**Gebühr:** 16,00 €

Dieser Abend soll Hilfe zur Selbsthilfe für alle kleinen akuten Alltagsnotfälle vermitteln. Die allerwichtigsten homöopathischen Arzneimittel und ihre Anwendung im akuten Notfall werden näher erläutert.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-G697 Zusamtal

### Die 9 homöopathischen Mittel in der Kinderheilkunde

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 13.10.2021, 20:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 16,00 €

Dieser Abend soll Hilfe zur Selbsthilfe für alle kleinen Alltagsnotfälle vermitteln. Die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel und ihre Anwendung im Notfall, speziell im Kindesalter, werden näher erläutert, z.B. Zahnungsprobleme, Fieber, Bauchschmerzen, Blähungen usw.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-G701 Zusamtal

### Seelische Wunden heilen mit Homöopathie

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** 3 x ab Mi., 17.11.2021, 20:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 36,00 €

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

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.





## FÜHRUNGEN

**Kurs-Nr. Z-P604 Zusamtal**

### Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

**Leitung:** Martin Hesch  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Permakultur-Garten Emersacker  
**Gebühr:** 12,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Mund-Nasen-Bedeckung

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

### Pilzkunde: Zum Pilzesammeln ins Pfannental

**Leitung:** Winfried Brandmaier, Pilzberater  
**Wann:** Di., 05.10.2021, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz vor dem Pfannentalhaus  
**Gebühr:** 10,00 €

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

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

**Kurs-Nr. Z-P603 Zusamtal**

### Herbstspaziergang im Donauried

**Leitung:** Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin  
**Wann:** So., 10.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Denzelkapelle Oberthürheim  
**Gebühr:** für Erwachsene: 6,00 €, Gebühr für Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Mund-Nasen-Bedeckung

## Yoga

### ARANJA YOGA

**Kurs-Nr. L-G314 Lauingen**

### Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

**Leitung:** Julia Valiante  
**Wann:** 16 x ab Fr., 17.09.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 104,00 €

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

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

### HATHA YOGA

**Kurs-Nr. Z-G679 Zusamtal**

### Hatha-Yoga für Schwangere

**Leitung:** Brunhilde Rathgeb, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 8 x ab Mi., 29.09.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 65,00 €

Yoga führt zu Harmonie und Einheit mit sich selbst. Gerade in der Schwangerschaft, in der im Körper massive Veränderungen vor sich gehen, ist es sehr wichtig, seine innere Mitte zu finden und zu halten. In diesem Kurs werden die Grundlagen

des Yoga vermittelt und angepasst an die körperlichen Möglichkeiten geübt. Die Atemübungen und Asanas sind auf ein bewusstes Wahrnehmen und ein aktives Einsetzen von Atem in den Bewegungen ausgerichtet. Durch die gezielte Dehnung und Stärkung des Rückens und Öffnung des Beckens ist dies eine ideale Vorbereitung auf die Geburt. Tiefenentspannung bildet das Ende der Einheit und sorgt für innere Ruhe, Entspannung und lehrt, loszulassen. Der Kurs ist für Anfänger und Frauen, die schon vor der Schwangerschaft Yoga geübt haben, geeignet.

**Bitte mitbringen:** 2 härtere Sitzkissen, rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. L-G336 Lauingen**

### Ich selbst sein - Hatha Yoga für Mädchen ab 14 Jahren

**Leitung:** Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)  
**Wann:** 8 x ab Do., 14.10.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG  
**Gebühr:** 44,00 €

Du möchtest gerne etwas für Deinen Körper tun? Am liebsten mit gleichaltrigen Mädchen? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau das Richtige für Dich! Mit Yoga-Haltungen und kleinen meditativen Entspannungseinheiten zeige ich Dir, wie Du Dir selbst eine Auszeit vom Alltag nehmen und dabei gleichzeitig Dein Körpergefühl und Deine Achtsamkeit verbessern kannst. So haben Schul- und Alltagsstress keine Chance.

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



**Kurs-Nr. Z-G681 Zusamtal**

### Online-Workshop: Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Wochenende

**Leitung:** Sonja Hartl  
**Wann:** So., 17.10.2021, 16:15 - 18:15 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 15,00 €

Stress und alltägliche Reizüberflutung nehmen ständig zu und schaden unserer Gesundheit. Mit dynamischen und entspannenden Körper- und Atemübungen lernen wir bewusstes Loslassen. Verschiedene Elemente aus dem Yoga verbessern unsere Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Durch die dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitness-Niveau geeignet. Fürs Training brauchen Sie eine rutschfeste Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, und eine leichte Decke. Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung/WLAN und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

**Kurs-Nr. Z-G680 Zusamtal**

### Workshop: Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Wochenende

**Leitung:** Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin  
**Wann:** So., 16.01.2022, 16:15 - 18:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 18,00 €

Stress und alltägliche Reizüberflutung nehmen ständig zu und schaden unserer Gesundheit. Mit dynamischen und entspannenden Körper- und Atemübungen lernen wir bewusstes Loslassen. Verschiedene Elemente aus dem Yoga verbessern unsere Beweglichkeit, Kraft und Vitalität. Durch die dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitness-Niveau geeignet.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.



## HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER

### Hatha-Yoga

#### Kurs-Nr. Z-G675 Zusamtal

**Leitung:** Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)  
**Wann:** 9 x ab Di., 28.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 68,00 €

#### Kurs-Nr. Z-G676 Zusamtal

**Leitung:** Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)  
**Wann:** 9 x ab Di., 28.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 68,00 €

Diese Yogastunde ist ein effektives und ganzheitliches Training für Körper und Geist. Der Körper wird bis in die Tiefenmuskulatur hinein harmonisch aufgebaut und in die natürliche Ausrichtung gebracht. Unser Atem ist dabei die Brücke, die uns erlaubt, Körper und Geist zu entspannen und in ihre natürliche Kraft und Harmonie zurückzufinden. Der Kurs wird individuell gestaltet, so dass er sich für Personen mit und ohne Yoga-Erfahrung eignet.

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

#### Kurs-Nr. Z-G667 Zusamtal

### Hatha-Yoga für Anfänger und mehr oder weniger Fortgeschrittene

**Leitung:** Beate Elisabeth Bezler, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 8 x ab Mi., 29.09.2021, 19:45 - 21:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 65,00 €

Ganzheitliches Wohlbefinden, Einklang von Körper, Geist und Seele in Verbindung mit Körperbewusstsein, tiefer Entspannung und innerem Frieden sind u.a. Ziele des Yoga. Der Körper wird gedehnt und gestärkt. Ausgeglichenheit wie Selbstvertrauen werden gefördert, Energieblockaden gelöst und die Stressresistenz vergrößert. Mit bewusstem Atem verbinden wir achtsam ausgeführte Körperübungen, die die Flexibilität steigern und den Alterungsprozess verzögern. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduziert werden.

**Bitte mitbringen:** sehr bequeme, nicht einengende Freizeitkleidung, warme Socken, leichte Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-G674 Zusamtal

### Ganzheitliches Yoga für Körper und Geist

**Leitung:** Angela Käsmayr, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 75,00 €

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der zur Rückgewinnung des inneren und äußeren Gleichgewichts führt. Durch regelmäßige Yogapraxis werden geistiges und körperliches Wohlbefinden gesteigert und die Eigenwahrnehmung vertieft. Neben den körperlichen Übungen werden wir auch Atemübungen und meditative Entspannungstechniken kennen lernen. So kann diese Yoga-Sequenz zu einer Möglichkeit werden, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und bei sich selbst anzukommen. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Personen mit Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. L-G337 Lauingen

### Hatha-Yoga - im Einklang mit den Jahreszeiten

**Leitung:** Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)  
**Wann:** 12 x ab Do., 14.10.2021, 18:30 - 19:45 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG  
**Gebühr:** 66,00 €

Die einzelnen Jahreszeiten haben jeweils eine ganz eigene Wirkung auf unsere körperlichen und emotionalen Befindlichkeiten. Mit dazu angepassten Yoga-Haltungen, Atemübungen und kurzen Meditationen gehen wir darauf ein. So kommen wir mit Yoga zu mehr Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit und einem feineren Bewusstsein.

Kein Kurs am 23.12.2021.

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

### Hatha Yoga - Stille und Aktivität in der Bewegung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

#### Kurs-Nr. W-G527 Wittislingen

**KURS I**  
**Leitung:** Ulrike Menschig  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 67,00 €

#### Kurs-Nr. W-G528 Wittislingen

**KURS II**  
**Leitung:** Ulrike Menschig  
**Wann:** 10 x ab Fr., 14.01.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 67,00 €

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

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

### Yoga am Nachmittag

#### Kurs-Nr. G-G120 Gundelfingen

**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 10 x ab Mi., 29.09.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
 Der Kurs findet auch am 17.11. (Buß- und Bettag) statt.  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 65,00 €

#### Kurs-Nr. G-G120F Gundelfingen

**FORTFÜHRUNGS-KURS**  
**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 6 x ab Mi., 12.01.2022, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 39,00 €

Entspannung, Kraft und Energie tanken, Beweglichkeit und Gleichgewicht, all das erfahren wir im Hatha Yoga. Den Alltag hinter sich lassen, sich ganz auf sich konzentrieren, das alles ist Yoga. Bewegung und Atmung verbinden sich und helfen den eigenen Körper zu spüren und Stress abzubauen. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept für Körper und Geist. Sich Zeit für sich selbst nehmen.

**Bitte mitbringen:** Matte, evtl. kleines Kissen und Decke.



#### Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen

### Yoga am Abend

**Leitung:** Christine Burdack  
**Wann:** 15 x ab Do., 30.09.2021, 18:30 - 19:45 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 60,00 €

Wieder mehr Beweglichkeit für Körper und Geist erlangen und verbunden mit einer bewussten Atmung zu mehr Kraft, Gelassenheit und Entspannung finden.

**Bitte mitbringen:** Matte, evtl. kleines Kissen und Decke.

### HATHA YOGA FÜR WIEDEREINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

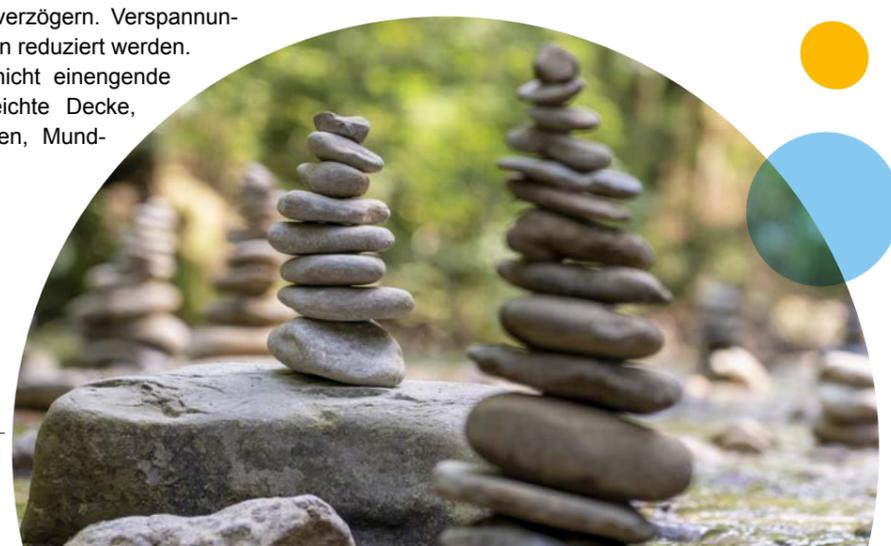
#### Kurs-Nr. L-G313 Lauingen

### Hatha-Yoga Beweglichkeit - Kraft - Entspannung

**Leitung:** Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 65,00 €

Yoga ist ein Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen befreien uns von Verspannung und Blockaden. Unsere Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt. Der Körper, vor allem die Wirbelsäule, wird flexibler und beweglicher, der Geist ruhiger und entspannter. Den Abschluss jeder Übungseinheit bildet eine geführte Tiefenentspannung mit Klangelementen. Der Kurs ist für Wiedereinsteiger und Geübte geeignet. Kein Kurs am 11.10.2021 und 08.11.2021.

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



**Kurs-Nr. Z-G678 Zusamtal****Hatha-Yoga für Jedermann mit Vorkenntnissen**

**Leitung:** Brunhilde Rathgeb, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 65,00 €

Yoga hilft uns dabei, unseren Alltag hinter uns zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Es hält unseren Körper flexibel und beruhigt unseren Geist. Durch regelmäßige Yoga-Praxis wird unser Wohlbefinden auf körperlicher und geistiger Ebene gesteigert und unsere Eigenwahrnehmung verbessert. In diesem Kurs lernen wir neben den Asanas (Körperübungen) auch Atemübungen kennen. Jede Yoga-Sequenz endet mit einer Tiefenentspannung. So kann diese Yoga-Einheit Ihnen helfen, mehr Ausgeglichenheit zu erlangen, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen, bzw. besser zu bewältigen.

**Bitte mitbringen:** Yogakissen, rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-G118 Gundelfingen****Yoga für Fortgeschrittene am Montag**

**Leitung:** Rosemarie Weiers  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 19:00 - 20:15 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG  
**Gebühr:** 65,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereit sind, in die Stille zu gehen und durch gezielte, behutsame Yoga-Übungen Geist und Körper zu formen. Die Teilnehmer erfahren Körperwahrnehmung in der Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas).

**Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen****Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch**

**Leitung:** Rosemarie Weiers  
**Wann:** 10 x ab Mi., 29.09.2021, 19:00 - 20:15 Uhr  
 Der Kurs findet auch am 17.11. (Buß- und Bettag) statt.  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG  
**Gebühr:** 65,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereit sind, in die Stille zu gehen und durch gezielte, behutsame Yoga-Übungen Geist und Körper zu formen. Die Teilnehmer erfahren Körperwahrnehmung in der Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas).

**VORMITTAGSKURSE YOGA****Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen****Yoga am Morgen**

**Leitung:** Christine Burdack  
**Wann:** 15 x ab Mi., 29.09.2021, 09:00 - 10:15 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 60,00 €

Mit Yoga in den Tag. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, stärkt Körper und Geist, fühlt sich wacher und ausgeglichener. Wenn Sie also Lust haben, etwas für sich und Ihr Wohlbefinden zu tun, sind Sie in diesem Kurs richtig.

**Bitte mitbringen:** Matte, evtl. kleines Kissen und Decke.

**Yoga am Vormittag - Kurs I****Kurs-Nr. G-G121 Gundelfingen**

**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 09:00 - 10:15 Uhr  
**Wo:** Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen  
**Gebühr:** 65,00 €

**Kurs-Nr. G-G121F Gundelfingen****FORTFÜHRUNGS-KURS**

**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 5 x ab Fr., 14.01.2022, 09:00 - 10:15 Uhr  
**Wo:** Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen  
**Gebühr:** 33,50 €

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

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

**Bitte mitbringen:** Matte, evtl. kleines Kissen und Decke.

**Yoga am Vormittag - Kurs II****Kurs-Nr. G-G122 Gundelfingen**

**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 10:30 - 11:45 Uhr  
**Wo:** Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen  
**Gebühr:** 65,00 €

**Kurs-Nr. G-G122F Gundelfingen****FORTFÜHRUNGS-KURS**

**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 5 x ab Fr., 14.01.2022, 10:30 - 11:45 Uhr  
**Wo:** Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen  
**Gebühr:** 32,50 €

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

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

**Bitte mitbringen:** Matte, evtl. kleines Kissen und Decke.

**Kurs-Nr. Z-G673 Zusamtal****Ganzheitliches Yoga für Körper und Geist am Vormittag**

**Leitung:** Angela Käsmayr, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 75,00 €

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der zur Rückgewinnung des inneren und äußeren Gleichgewichts führt. Durch regelmäßige Yogapraxis werden geistiges und körperliches Wohlbefinden gesteigert und die Eigenwahrnehmung vertieft. Neben den körperlichen Übungen werden wir auch Atemübungen und meditative Entspannungstechniken kennen lernen. So kann diese Yoga-Sequenz zu einer Möglichkeit werden, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und bei sich selbst anzukommen. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Personen mit Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen, Mund-Nasen-Bedeckung.

**QI GONG****Ruhig wie ein Berg, biegsam wie Bambus - QiGong****Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen****KURS I**

**Leitung:** Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin  
**Wann:** 11 x ab Mi., 22.09.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 55,00 €

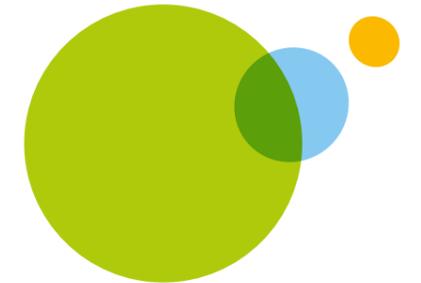
**Kurs-Nr. W-G529 Wittislingen****KURS II**

**Leitung:** Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin  
**Wann:** 11 x ab Mi., 22.09.2021, 20:15 - 21:45 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 55,00 €

Gut drauf mit Qi Gong! Knie- und Nackenschmerzen dank Ho-meoffice? Dauernd erkältet und von Fitness keine Spur?

Ohne ein Super-Workout geht es auch: Entspannung statt Action. Davon haben Sie eh genug! Mit QiGong tanken Sie jede Menge Ruhe und Energie für die kalten Tage. Im Sitzen oder mit leichten Bewegungen lösen Sie Verspannungen, verbessern Ihre Körperhaltung und gewinnen natürliche Balance für den Alltag. So kehren Sie Müdigkeit und Schmerzen den Rücken, werden beweglicher und fitter, bleiben auch im Stress gut drauf. Obendrein lassen sich damit etliche Probleme wie Kopfweh, Infektanfälligkeit oder Schlaflosigkeit erfolgreich angehen. Das Schöne daran: die Übungen lassen sich in jedem Alter erlernen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Schuhe.





## 500 Jahre Fuggerei







**Die neue Dauerserie ist ab sofort in LMF-ServicePoints und online erhältlich!**

Kundenservice ☎ 0800 7771333 | [www.LMF-Postservice.de](http://www.LMF-Postservice.de)  
 LMF-Postservice ist eine Marke der pd.MEDIENLOGISTIK





## Die Mitte finden - mit QiGong durch Herbst und Winter. Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. L-G316 Lauingen

### KURS I

**Leitung:** Johanna Schlögl, QiGong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)  
**Gebühr:** 44,00 €

Kurs-Nr. L-G317 Lauingen

### KURS II

**Leitung:** Johanna Schlögl, QiGong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)  
**Gebühr:** 44,00 €

QiGong bietet auch in diesem Herbst genau das Richtige. Traditionell steht in dieser Jahreszeit das Element Metall und damit die Lunge im Mittelpunkt. Sie ist für unsere Abwehrkräfte zuständig. Freieres Durchatmen verhilft zu mehr Klarheit und Gelassenheit, Trübes und Verbrauchtes können sich lösen. Damit lockern sich auch Anspannung und Verspannungen und wir können frohen Mutes und gelassen dem Element Wasser

des Winters entgegengehen. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anfänger lernen von Fortgeschrittenen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache, bequeme Schuhe.

Kurs-Nr. L-G324 Lauingen

## QiGong für Anfänger und Wiedereinsteiger Schwerpunkt „acht Brokate“

**Leitung:** Judit Jellinek, QiGong-Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Di., 05.10.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG  
**Gebühr:** 44,00 €

QiGong bedeutet „die Lebensenergie bewegen“ und ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bewegungsübungen mit Atem- und Meditationsübungen werden kombiniert, die regulierend auf das vegetative Nervensystem und den Energiefluss im Körper wirken. Der Kurs richtet sich an alle, die sich einfach wohler fühlen und den Alltagsstress leichter bewältigen möchten.

**Bitte mitbringen:** lockere Kleidung, Matte.

## Die Mitte finden: mit QiGong durch Herbst und Winter: Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-G670 Zusamtal

**Leitung:** Johanna Schlögl, QiGong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G671 Zusamtal

**Leitung:** Johanna Schlögl, QiGong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 60,00 €

Dieses Jahr hat uns vor zahlreiche neue Herausforderungen gestellt. QiGong mit seinen auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen verhilft uns gemäß dem Lauf der Jahreszeiten zu verbessertem körperlichen und seelischen Gleichgewicht. Im Herbst stehen traditionell Übungen für die Lunge im Mittelpunkt. Sie stärken das Organ, sie lassen uns freier durchatmen und sorgen für mehr Klarheit und Gelassenheit. Übungen für die Milz stärken unsere Erdung und bringen uns in Balance. Die Teilnahme ist in jedem Alter möglich. Anfänger lernen von Fortgeschrittenen.

**Bitte mitbringen:** flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

Kurs-Nr. Z-G672 Zusamtal

## Die Mitte finden: Mit QiGong durch Herbst und Winter: Kurs für Fortgeschrittene

**Leitung:** Johanna Schlögl, QiGong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 60,00 €

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

**Bitte mitbringen:** flache, bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

## QiGong

Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen

### KURS I

**Leitung:** Birgit Holzwarth  
**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 50,00 €

Kurs-Nr. G-G127 Gundelfingen

### KURS II

**Leitung:** Birgit Holzwarth  
**Wann:** 7 x ab Do., 13.01.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 35,00 €

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

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache, bequeme Schuhe.

## Achtsamkeit, Meditation und Entspannung

### MEDITATION

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

### Meditation

**Leitung:** Julia Valiante  
**Wann:** 16 x ab Fr., 17.09.2021, 18:40 - 20:10 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 128,00 €

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

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

# buttinette

„Am liebsten selbstgemacht!“

**Basteln  
Nähen  
Handarbeiten  
Fasching**

[www.buttinette.de](http://www.buttinette.de)



**Industriestraße 22** **Neue Öffnungszeiten:**  
**86637 Wertingen** Mo.–Fr. 8–19 Uhr  
 Tel. 08272/99 66-33 Sa. 8–16 Uhr

**Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen****ZENbo Balance**

**Leitung:** Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin  
**Wann:** 8 x ab Di., 05.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG  
**Gebühr:** 56,00 €

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie angespannt und unruhig? Fehlt Ihnen Bewegung? Dann wird Ihnen ZENbo Balance gut tun.

ZENbo Balance ist ein Entspannungsprogramm, für Körper und Geist eingebettet in meditative und entspannende Übungen werden im Hauptteil sanfte Bewegungen und Balancehaltungen ausgeführt, die an Yoga und QiGong angelehnt sind. Im Vordergrund steht immer die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Körperhaltung, kann das Programm auch zu mehr Ruhe führen.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung.

**Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen****Klangmeditation - Phantasiereise mit Klangschalen**

**Leitung:** Judit Jellinek, Klangtherapeutin und QiGong-Trainerin  
**Wann:** 6 x ab Mi., 13.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Wittislingen  
**Gebühr:** 35,00 €

Durch Stressabbau können viele Leiden verringert werden, denn die meisten funktionellen Störungen sind Ausdruck dafür, dass wir die durch die alltäglichen Belastungen angehäufte Energie meist nicht auflösen können. Phantasiereisen mit Klängen helfen uns, in den gewünschten Entspannungszustand zu kommen. Über beruhigende innere Bilder werden Zustände der Ruhe, Entspannung und Erholung erzeugt. Lassen Sie sich mit Hilfe der Klänge auf eine Meditationsreise führen! Lernen Sie die Kunst der Entspannung zu beherrschen, die Vitalitätsreserven aufzubauen, mögliche Stressfaktoren zu erkennen und sie anschließend im Klang auflösen zu lassen. Es können auch einzelne Termine zum Kennenlernen gebucht werden. Eine Anmeldung ist immer erforderlich!

**Bitte mitbringen:** lockere Kleidung, Yogamatte, Decke.

**Kurs-Nr. Z-G689 Zusamtal****Meditieren mit den Chakren und Mantras**

**Leitung:** Andrea Ramold, Meditationslehrerin, Sabine Sommerreißer, Meditationslehrerin  
**Wann:** Fr., 12.11.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Die Achtsamkeitswerkstatt Rieblingen, Bliensbacher Str. 6a, Rieblingen  
**Gebühr:** 12,00 €

Unsere Chakren sind wichtige Energiezentren im Körper, die wir mit bestimmten Techniken aktivieren und harmonisieren können. Mantras sind heilige Silben, Worte oder Verse, die durch wiederholtes Sprechen, Denken oder Singen angewandt werden. Im Kurs wollen wir mit einer Mantra- und Chakrenmeditation die positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist erfahren. Tu's einfach! Keine Ermäßigung möglich.

**Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**ACHTSAMKEITSKURSE****Kurs-Nr. Z-G686 Zusamtal****Glück ist Jetzt - achtsam sein im Moment**

**Leitung:** Andrea Ramold, Meditationslehrerin, Sabine Sommerreißer, Meditationslehrerin  
**Wann:** Mi., 06.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Die Achtsamkeitswerkstatt Rieblingen, Bliensbacher Str. 6a, Rieblingen  
**Gebühr:** 12,00 €

Durch einfache Atem- und Achtsamkeitsübungen werden wir wach und lebendig für den Augenblick. Das „Grübeln“ über Vergangenes oder die Zukunft wird weniger und wir können dem Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude begegnen. Tu's einfach! Keine Ermäßigung möglich.

**Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G687 Zusamtal****Achtsamkeitskurs: Körper-Seele-Geist**

**Leitung:** Andrea Ramold, Meditationslehrerin, Sabine Sommerreißer, Meditationslehrerin  
**Wann:** 3 x ab Fr., 15.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Die Achtsamkeitswerkstatt Rieblingen, Bliensbacher Str. 6a, Rieblingen  
**Gebühr:** 38,00 € (inkl. Skript)

Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit. Sind sie im Gleichgewicht fühlen wir uns wohl und entspannt. Durch Achtsamkeitsübungen und Meditation wollen wir unsere Sinne und

unsere Wahrnehmung dafür schärfen. Tu's einfach! Keine Ermäßigung möglich.

**Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G688 Zusamtal****Achtsam ins neue Jahr**

**Leitung:** Andrea Ramold, Meditationslehrerin, Sabine Sommerreißer, Meditationslehrerin  
**Wann:** Fr., 14.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Die Achtsamkeitswerkstatt Rieblingen, Bliensbacher Str. 6a, Rieblingen  
**Gebühr:** 12,00 €

Das Glück liegt im bewussten Wahrnehmen des Augenblickes, denn nur hier sind wir tatsächlich lebendig. Durch Achtsamkeitsübungen und Meditation können wir wach und präsent werden für den Augenblick. Diese Präsenz lässt uns mit neuen Augen schauen. Tu's einfach! Keine Ermäßigung möglich.

**Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. L-P317 Lauingen****„In den Wald horchen“**

**Leitung:** Christiane Henzler, Natur- und Gewässerpädagogin  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 13:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Waldparkplatz am Breitenberg in Holzheim  
**Gebühr:** 9,00 €

Frischluft tanken und Energiepegel auffüllen. Dabei mit allen Sinnen genießen, Meditation und Atemübungen gezielt anwenden. Was sind Terpene, warum sind sie so hilfreich, wann sind sie am wirkungsvollsten?

Es braucht nicht viel um glücklich, gesund und unverbraucht zu sein. Und nicht zu vergessen: ein kleiner „Naturknigge“ für das, was man draußen beachten sollte.

**ENTSPANNUNGSKURSE****Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit****Kurs-Nr. L-G323 Lauingen**

**Leitung:** Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin  
**Wann:** 6 x ab Mi., 06.10.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG  
**Gebühr:** 52,00 €

**Kurs-Nr. A-G004 Aschberg**

**Leitung:** Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin  
**Wann:** 6 x ab Mi., 06.10.2021, 20:15 - 21:15 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 52,00 €

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

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

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken.

**FASZIEN TRAINING****Der Umgang mit der Faszienrolle****Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen**

**Leitung:** Christine Trennheuser, Heilpraktikerin  
**Wann:** Di., 23.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 10,00 €

**Kurs-Nr. L-G311 Lauingen**

**Leitung:** Christine Trennheuser, Heilpraktikerin  
**Wann:** Fr., 26.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG  
**Gebühr:** 10,00 €

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Faszienrolle oder auch Faszienbälle von Kopf bis Fuß richtig anwenden. Verschiedene Tipps ergänzen die Stunde.

**Bitte mitbringen:** Faszienrolle, Gymnastikmatte.



**Kurs-Nr. Z-G657 Zusamtal****Faszientraining**

**Leitung:** Sonja Hartl, Faszien-Trainerin  
**Wann:** 3 x ab Fr., 14.01.2022, 10:15 - 11:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 25,00 €

Das fasziale Gewebe durchquert und verbindet den ganzen Körper. Muskeln, Organe, Drüsen, Nervenbahnen und Gefäße werden von Faszien umschlossen. Das Faszientraining ist weitaus mehr, als nur die Verwendung der Faszienrolle. Es beinhaltet neben der bekannten Self-Myofascial-Release-Technik (das „Ausrollen“) u.a. auch das Training des Katapult-Effekts und ein faszienpezifisches sensomotorisches Training für mehr Gleichgewicht und Koordination. Durch die Kombination verschiedener Kräftigungs- und Dehnungsübungen und dem geübten Einsatz der Faszienrolle erreichen wir mehr Beweglichkeit durch flexiblere, geschmeidigere Faszien.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Faszienrolle, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G655 Zusamtal****Workshop: Faszientraining**

**Leitung:** Sonja Hartl, Faszien-Trainerin  
**Wann:** So., 16.01.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 18,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte vorherigen Kurs Z-G657

**Kurs-Nr. Z-G656 Zusamtal****Online-Workshop: Faszientraining**

**Leitung:** Sonja Hartl, Faszien-Trainerin  
**Wann:** So., 17.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 15,00 €

Das fasziale Gewebe durchquert und verbindet den ganzen Körper. Muskeln, Organe, Drüsen, Nervenbahnen und Gefäße werden von Faszien umschlossen. Das Faszientraining ist weitaus mehr, als nur die Verwendung der Faszienrolle. Es beinhaltet neben der bekannten Self-Myofascial-Release-Technik (das „Ausrollen“) u.a. auch das Training des Katapult-Effekts und ein faszienpezifisches sensomotorisches Training für mehr Gleichgewicht und Koordination. Durch die Kombination verschiedener Kräftigungs- und Dehnungsübungen und dem geübten Einsatz der Faszienrolle erreichen wir mehr Beweglichkeit durch flexiblere, geschmeidigere Faszien. Fürs Training brauchen Sie eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein Handtuch, Getränk und eine Faszienrolle. Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung/WLAN und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.

cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

**Kurs-Nr. L-G326 Lauingen****Online-Kurs: Die moderne Faszientherapie und ihre Wirkung bei Schmerzen**

**Leitung:** Holger Döhnel  
**Wann:** Do., 11.11.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** ONLINE- KURS  
**Gebühr:** 8,00 €

Dieser Vortrag möchte Ihnen anschaulich darlegen, warum und wie sogar bislang therapieresistente Schmerzen günstig beeinflusst werden können. Die moderne Faszientherapie (Liebscher und Bracht, FDM...), überzeugt durch ihre ursächliche Vorgehensweise und kann oftmals eine enorme Wirksamkeit entfalten. Das Ziel ist es, einen möglichst schmerzfreien Zustand zu erlangen. Dies geschieht ohne Medikamente und Operationen, nur durch die Umprogrammierung des muskulär-faszialen Systems.

Erfahren Sie wie es zu dieser völlig anderen Auffassung über die Ursachen von Schmerzen kommen konnte. Ein neues Schmerzverständnis welches Ihnen eine andere Sicht auf Schmerzen geben kann und eine mögliche Behandlung aufzeigt.

Online-Kurs: Diese digitale Veranstaltung findet als Online-Kurs statt. Um teilzunehmen benötigen Sie Ihren PC und Grundkenntnisse im Umgang mit diesem, eine E-Mail-Adresse sowie eine stabile Internetverbindung. Informationen zur Kursdurchführung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

**AROHA®****Kurs-Nr. Z-G661 Zusamtal****Aroha®: Bewegung für Körper, Seele und Geist**

**Leitung:** Dagmar Missbrandt, Aroha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung  
**Wann:** 8 x ab Mi., 29.09.2021, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** 48,00 €

Lernen Sie Aroha® kennen! Aroha® ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen im Körper bewegt werden. Es fördert die Fettverbrennung, dient dem Stressabbau und bereitet der Seele Wohlbefinden. Tanz und Bewegung sind leicht erlernbar, für alle Altersgruppen und in jedem Trainingszustand geeignet. Aroha® wurde in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelt. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung.

**Bitte mitbringen:** Iso-Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G662 Zusamtal****Aroha®- und Kaha®-Workshop**

**Leitung:** Dagmar Missbrandt, Aroha®-Trainerin, Kaha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung  
**Wann:** Sa., 27.11.2021, 10:00 - 14:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Lernen Sie Aroha® und Kaha in einem einzigen Workshop kennen. Beide Sportarten sind leicht erlernbar und für alle Altersgruppen geeignet. Rhythmische Musik sorgt für Entspannung und macht Lust auf Bewegung. Bewegung und Tanz führen zu Stressabbau, festigen die Muskulatur, stärken das Herz-Kreislauf-System und reduzieren Körperfett. Auch Männer sind herzlich eingeladen!

**Bitte mitbringen:** Iso-Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung

**SANFTES BEWEGUNGSTRAINING****Idogo® für Anfänger und Fortgeschrittene****Kurs-Nr. Z-G663 Zusamtal**

**Leitung:** Karolina Dippel, Idogo®-Übungsleiterin JJDA  
**Wann:** 8 x ab Do., 30.09.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 40,00 €

**Kurs-Nr. Z-G664 Zusamtal**

**Leitung:** Karolina Dippel, Idogo®-Übungsleiterin JJDA  
**Wann:** 8 x ab Do., 30.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 40,00 €

Lernen Sie Idogo® kennen! Idogo® ist ein vollständig neues Trainingssystem zur Leistungssteigerung bei Bewegungsübungen aller Art. Idogo® eignet sich für alle Altersstufen und richtet sich an alle, die auf sanfte Weise fit werden und ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden steigern möchten. Der Mittelpunkt des Idogo®-Trainingssystems ist ein spezieller Übungsstab, durch den vorrangig die Atmung optimiert wird. Das Idogo®-System hat eine positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit, weil Bewegungskoordination im Brust- und Schulterbereich und damit auch die Tätigkeit der Atemmuskulatur optimiert wird.

Effekte:

- bringt Haltung und Motorik in natürliche Balance
- lockert muskuläre Verspannungen und Verkrampfungen
- verbessert die Koordination
- strafft Bindegewebe und Tiefenmuskulatur
- entspannt Körper und Psyche
- optimiert Atemvolumen und Atemausdauer

- verbessert die Konzentrationsfähigkeit
  - schützt vor Überdehnung
  - stabilisiert das Gleichgewicht
- Dass die Übungen Spaß machen, versteht sich von selbst. Also, packen Sie's an - beim Idogo®! Idogo®-Stäbe werden im Kurs gestellt.  
**Bitte mitbringen:** Handtuch, dicke Socken oder Sportschuhe, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen****ZENbo Balance**

**Leitung:** Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin  
**Wann:** 8 x ab Di., 05.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG  
**Gebühr:** 56,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 60.





## Stabilität und Balance: Tiefenmuskulaturtraining

**Kurs-Nr. Z-G658 Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 5 x ab Do., 11.11.2021, 08:30 - 09:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

**Kurs-Nr. Z-G659 Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 5 x ab Do., 16.12.2021, 08:30 - 09:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Mit diesem Training wird die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Dazu gehören die tiefer liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Dieser Kurs beinhaltet spezielle Übungen für eine leistungsstarke Körperhaltung bis ins hohe Alter.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Hallensportschuhe, Sportkleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

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

## Online-Kurs: Stabilität und Balance: Tiefenmuskulaturtraining

**Leitung:** Sonja Hartl, Box Workout Trainerin  
**Wann:** 4 x ab Do., 07.10.2021, 08:30 - 09:30 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 21,00 €

Mit diesem Training wird die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Dazu gehören die tiefer liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Dieser Kurs beinhaltet spezielle Übungen für eine leistungsstarke Körperhaltung bis ins hohe Alter. Fürs Training brauchen Sie eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein Handtuch, Getränk. Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung/WLAN und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

## MASSAGEKURSE

**Kurs-Nr. Z-G693 Zusamtal**

### Reflex-Massage der Füße: Basiskurs

**Leitung:** Angelika Ackermann, Heilpraktikerin  
**Wann:** Sa., 16.10.2021, 14:00 - 16:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 15,00 €

Unsere Füße zeigen, wenn Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten sind. Sie tragen uns durchs Leben, Tag für Tag. Die Füße haben einen direkten Draht zu unseren Organen und dem Nervensystem. Oft zeigen sie Energiemangel, schon bevor Störungen in Blase, Nieren, Magen usw. sichtbar sind. Wenn die Seele leidet, kommt es oft zu einem Stau der Körperflüssigkeiten. Bringen wir wieder Bewegung oder Entspannung in das Organsystem. Außerdem erhalten Sie Tipps zur körperlichen und seelischen Gesundheitsvorsorge. Jeder wendet die Massage nur an sich selbst an, ein Partner ist nicht notwendig.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G694 Zusamtal**

### Reflex-Massage der Füße: Aufbaukurs

**Leitung:** Angelika Ackermann, Heilpraktikerin  
**Wann:** Sa., 13.11.2021, 14:00 - 16:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 15,00 €

Erweitern wir die Reflex-Massage für die Füße zur Gesunderhaltung des Kopfes, der Wirbelsäule, Geschlechtsorgane uvm. Bringen wir wieder Bewegung oder Entspannung in die Grunderhaltung des Körpers sowie Tipps zur körperlichen und seelischen Gesundheitsvorsorge. Jeder wendet die Massage nur an sich selbst an, ein Partner ist nicht notwendig.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen**

### Cupping für Jedermann

**Leitung:** Ernst Albert  
**Wann:** Fr., 26.11.2021, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG  
**Gebühr:** 12,50 €

Massagekurs BellaBambi®, die innovativen Cups aus Gundelfingen. Mit ihnen sind von sanften Verwöhnmassagen bis hin zur tiefen Bindegewebsmassage, eine Menge Anwendungen am ganzen Körper möglich. Fast jeder kennt die sehr alte Schröpfmethode. Früher verwendete man dazu Glasgefäße, die mit Unterdruck am Körper angesetzt wurden. In der Vergangenheit wurde dieses Naturheilverfahren noch in vielen Familien angewendet, geriet dann aber in Vergessenheit. Durch die neuen Cups aus weichem medizinischem Silikon macht das Massieren nicht nur Spaß, sondern eröffnet auch viele Anwendungsmöglichkeiten. Sie unterstützen Ihre Gesundheit und die Vitalität Ihres Körpers. Wie man das Cupping genau anwendet, bei Selbst- aber auch bei Partnermassagen, erfahren Sie in diesem Kurs von einem erfahrenen Heilpraktiker. Die Praxis und gegenseitige Massagen stehen dabei im Vordergrund. Singles sind bei diesem Kurs genauso willkommen wie Paare.

## Bewegung und Fitness

### ZUMBA

**Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen**

#### Zumba

**Leitung:** Ute Dobnikar  
**Wann:** 15 x ab Mi., 22.09.2021, 19:15 - 20:15 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 72,00 €

Das Zumba Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Schluss mit den alten Workouts, jetzt ist Party angesagt!!! Zumba Fitness = Das Tanzvergnügen, bei dem das Training zur Nebensache wird! Es ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm. Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das wichtigste ist, sich zu bewegen und Freude daran zu haben. Es ist dynamisch, leicht zu erlernen und du kannst jederzeit mitmachen und Spaß dabei haben. Weil tanzen Spaß macht.  
**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk.



**Kurs-Nr. L-G331 Lauingen**

### ZUMBA® / DanceFit Verlier die Pfunde - Spür die Energie

**Leitung:** Caroline Kitzinger  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo:** Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen  
**Gebühr:** 50,00 €

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

**Kurs-Nr. G-G137 Gundelfingen**

### Zumba Fitness - das mitreißende Workout

**Leitung:** Christina Zanetty, Zumba Instructor  
**Wann:** 10 x ab Mi., 29.09.2021, 18:45 - 19:45 Uhr  
**Wo:** Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d  
**Gebühr:** 45,00 €

Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskeln formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, sondern nach Party! Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen. Es verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.





## PILATES

Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

### Pilates Kurs I

**Leitung:** Steffi Müller  
**Wann:** 15 x ab Mo., 27.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 60,00 €

Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen

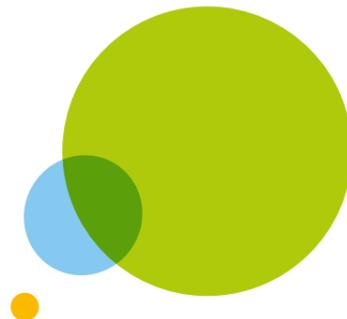
### Pilates - Kurs II

**Leitung:** Steffi Müller  
**Wann:** 15 x ab Mo., 27.09.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 60,00 €

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte - im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt

und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effizientes Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Pilates ist für jedes Alter geeignet.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk.



## Liebe Kampfkunstbegeisterte (ist die Kunst zum kämpfen)

Wir laden Euch ein, kommt und macht mit.

### Warum für mich eigentlich Taekwondo oder Allkampf?

Kampfkunstarten/-stile wie Taekwondo oder Allkampf befassen sich vorrangig mit der Selbstverteidigung und dem Verhalten auf Konflikt- und Gefahrensituationen bedacht zu reagieren. – Betreiben kann es jeder, ob jung oder alt. – Durch unsere hochqualifizierten Trainer können wir auch mit dem nötigen Spaß auf jede Person eingehen, ob Kinder mit Konzentrations-Schwierigkeiten oder auch sportlich eher unbegabte, die wir entsprechend zu fördern wissen. – Durch gezieltes Verhaltenstraining und mit Techniken steigern wir auch das Selbstbewusstsein.

Vor allem **unser Taekwondo hat sich in den letzten Jahren stark zu einem Gesundheitssport entwickelt.** Ausgedehnte Gymnastik stärkt nicht nur die Muskulatur, es hält einen auch fit, jung und vor allem gesund. **Es fordert jeden der es betreibt nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lernt, schnell zu reagieren und sich auf eine Sache konzentrieren zu können.**

**Allkampf**, das wir ebenso anbieten, **ist eine sinnvolle Ergänzung zum Taekwondo.** Ihr **verliert** durch Allkampf **Berührungsängste und erlernt effektive Verteidigungstechniken durch gezielte Abwehr auf Nah- und Mitteldistanz.** Jeder der mitmacht kann sich innerhalb kurzer Zeit effektiv verteidigen. Unsere Selbstverteidigung ist besonders abgestimmt für Kinder und Frauen, die dadurch effektiv auf gefährliche Situationen reagieren können.

Unsere Philosophie ist es, auf die wichtigsten Werte des Lebens aufzubauen, die auch von uns gelehrt und praktiziert werden:

- 🕒 **Disziplin,**
- 🕒 **Respekt,**
- 🕒 **Aufmerksamkeit,**
- 🕒 **Kontrolle,**
- 🕒 **Mut,**
- 🕒 **Durchhaltevermögen und Höflichkeit.**

Unser Verein ist der einzige anerkannte, wie auch erfolgreichste Verein der Deutschen Taekwondo Union e.V. und des Deutschen Allkampf Bundes e.V. der auf Internationaler (und olympischen) Ebene operiert.

**Ich freue mich** auf Euer erstes Probetraining, das Ihr jederzeit beginnen könnt. Kommt einfach vorbei, unsere Trainer werden Euch dann alles weitere vor Ort erklären.

Trainingszeiten für Buttenwiesen in der Riedblickhalle/Gymastikraum:

Freitags, auch während der Ferienzeiten: Kinder von 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr  
Erwachsene von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr



HEINRICH MAGOSCH | Am Klingele 8 | 89443 Schweningen | (090 70) 9 09 82 30 | magosch@bndlg.de

Kurs-Nr. Z-G652 Zusamtal

### Pilates am Vormittag

**Leitung:** Andrea Ruß  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 60,00 €

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tun Sie etwas gegen verspannte Rückenmuskeln und Rückenschmerzen! Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule und Gelenke durch kräftige Muskulatur, mobilisieren Sie Ihren Körper durch Bewegung und Dehnung.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Isomatte/ Unterlage, Mund-Nasen-Bedeckung.

Kurs-Nr. Z-G653 Zusamtal

### Pilates

**Leitung:** Andrea Ruß  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 17:30 - 18:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 60,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-G652

## BAUCH BEINE PO - WORKOUT

### Bodystyling- Bauch, Beine, Po

Kurs-Nr. A-G002 Aschberg

**Leitung:** Manuela Mayer  
**Wann:** 12 x ab Mi., 29.09.2021, 20:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle  
**Gebühr:** 70,00 €

Kurs-Nr. A-G003 Aschberg

**Leitung:** Manuela Mayer  
**Wann:** 12 x ab Mi., 02.02.2022, 20:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle  
**Gebühr:** 70,00 €

Erprobtes Ganzkörpertraining für Damen, die mit Spaß schwerpunktmäßig Bauch, Beine und Po in Form halten oder bringen wollen. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden Muskelpartien gekräftigt und im Anschluss vorsichtig gedehnt. Wer Spaß an der Bewegung hat und seine Ausdauer mit mitreißender Musik verbessern möchte, ist hier richtig.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Isomatte, Sport-schuhe

## Bodyworkout: Bauch, Beine, Po

Kurs-Nr. Z-G634 Zusamtal

**Leitung:** Dagmar Winkler, Übungsleiterin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 13.10.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G635 Zusamtal

**Leitung:** Dagmar Winkler, Übungsleiterin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 13.10.2021, 19:45 - 20:45 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 60,00 €

Schlaffer Bauch? Weiche Oberschenkel? Flacher Po? Mit diesem Workout könnt Ihr was ändern. Das vielseitige Kräftigungstraining aller wichtiger Muskelgruppen gibt mehr Körpergefühl und die Gruppendynamik bei motivierender Musik den richtigen Biss! Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung

## Bauch, Beine, Po

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 5 x ab Mo., 08.11.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 6 x ab Mo., 13.12.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 40,00 €

Intensives Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf die Bauch-Beine-Po-Muskulatur.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Hal-lensportschuhe, Sportkleidung, Mund-Nasen-Bedeckung

Kurs-Nr. Z-G638 Zusamtal

## Online-Kurs: Bauch, Beine, Po

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 4 x ab Mo., 04.10.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 21,00 €

Intensives Kräftigungstraining mit Schwerpunkt auf die Bauch-Beine-Po-Muskulatur. Fürs Training brauchen Sie eine rutsch-feste Gymnastikmatte, ein Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Inter-



und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

## CALLANETICS

### Callanetics - Vormittagskurs

**Kurs-Nr. G-G131 Gundelfingen**

#### Vormittagskurs I

**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 5 x ab Mi., 29.09.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 25,00 €

**Kurs-Nr. G-G133 Gundelfingen**

#### Vormittagskurs II

**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 6 x ab Mi., 10.11.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 30,00 €

**Kurs-Nr. G-G135 Gundelfingen**

#### Vormittagskurs III

**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 7 x ab Mi., 12.01.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 35,00 €

„All-over-body-workout“

Die Tiefenmuskelübungen sind ein effektives Training für den ganzen Körper. Das Ergebnis ist schon nach wenigen Wochen sichtbar: flacher Bauch, straffe Arme und Beine, fester Po, Beweglichkeit und Elastizität. Und nicht zu vergessen: Glücksgefühle!

**KLEIN - MIDI REISE-BUSSE**

**REISE BUSSE**

**GALONSKA.EU**

09071-728855

VERKEHRSBETRIEB@GALONSKA.EU

netverbindung/WLAN und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

**Kurs-Nr. Z-G639 Zusamtal**

### Bauch Intensiv & Stretching

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 3 x ab Fr., 14.01.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 25,00 €

Intensives Bauchmuskeltraining als hochintensives Intervall-Training (HIIT) zur Stärkung und Kräftigung der Körpermitte. In Kombination mit Stretching wird dem von jedem gefürchteten „schlaffen“ Bauch entgegengewirkt und die Haltung verbessert.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Halensportschuhe, Sportkleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G640 Zusamtal**

### Online-Kurs: Bauch Intensiv & Stretching

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 4 x ab Fr., 24.09.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 21,00 €

Intensives Bauchmuskeltraining als hochintensives Intervall-Training (HIIT) zur Stärkung und Kräftigung der Körpermitte. In Kombination mit Stretching wird dem von jedem gefürchteten „schlaffen“ Bauch entgegengewirkt und die Haltung verbessert. Fürs Training brauchen Sie eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein Handtuch, Getränk. Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung/WLAN

## Callanetics - Abendkurs

**Kurs-Nr. G-G132 Gundelfingen**

#### Abendkurs I

**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 5 x ab Mi., 29.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 25,00 €

**Kurs-Nr. G-G134 Gundelfingen**

#### Abendkurs II

**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 6 x ab Mi., 10.11.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 30,00 €

**Kurs-Nr. G-G136 Gundelfingen**

#### Abendkurs III

**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 7 x ab Mi., 12.01.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 35,00 €

„All-over-body-workout“

Die Tiefenmuskelübungen sind ein effektives Training für den ganzen Körper. Das Ergebnis ist schon nach wenigen Wochen sichtbar: flacher Bauch, straffe Arme und Beine, fester Po, Beweglichkeit und Elastizität. Und nicht zu vergessen: Glücksgefühle!

## STEP AEROBIC

**Kurs-Nr. W-G506 Wittislingen**

### Fit mit Step

**Leitung:** Steffi Müller  
**Wann:** 15 x ab Mo., 27.09.2021, 20:15 - 21:15 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 60,00 €

Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Für Anfänger, sowie Fortgeschrittene. Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System. Ideal für den Muskelaufbau und Training von Hüften, Gesäß und Oberschenkel und stärkt gleichzeitig Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden, steigert die individuelle Fitness und die allgemeine Ausdauer, die körperliche Kraft und die Koordination. Ein Stretchingteil, der auch leichte Pilates-Elemente beinhaltet, bildet den Abschluss.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, kleines Handtuch, feste Schuhe, Getränk.

## GANZKÖRPER WORKOUTS

### BootyBuilder by Piloxing

**Kurs-Nr. G-G138 Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Zanetty, Bootybuilder Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 29.09.2021, 20:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d  
**Gebühr:** 27,00 €

**Kurs-Nr. G-G140 Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Zanetty, Bootybuilder Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 19:45 - 20:15 Uhr  
**Wo:** Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d  
**Gebühr:** 27,00 €

PILOXING® BootyBuilder® ist ein Training, das sich auf die Entwicklung und Straffung der Gesäßmuskulatur konzentriert, um den Körper zu stabilisieren und zu stärken. Mit einer Fokusverlagerung von Cardio zu gezielter Muskelarbeit hebt, stärkt und definiert das Programm den weiblichen Po.

Die Gesäßmuskeln werden nicht nur isoliert trainiert, sondern ebenso die Rumpfmuskulatur und die unterstützenden Muskeln, wie Quads und Kniesehnen. Am Ende des Workouts wird gestretched, um die Muskeln zu lösen und zu entspannen.

Die gestärkten Gesäßmuskeln unterstützen die Stabilisierung des Beckens und die gewährleisten die richtige Haltung der Hüfte.

**Kurs-Nr. G-G140 Gundelfingen**

### Piloxing

**Leitung:** Christina Zanetty, Piloxing-Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d  
**Gebühr:** 45,00 €

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen des Boxens mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Beim Piloxing können auch Handschuhe zum Einsatz kommen, die den Muskelaufbaueffekt für die Arme verstärken. Jeder Handschuh ist mit 250g Granulat gefüllt. Diese können vor Ort ausprobiert und bei Interesse erworben werden.

Um die Stabilität bei den Übungen im Pilates zu gewährleisten, wird das Training ohne Sportschuhe betrieben.

Übungen auf dem Boden verstärken den Muskelaufbau von Bauch, Beinen und Po. Wer regelmäßig Piloxing betreibt, wird so gut wie alle Muskeln stärken – bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur.

**Kurs-Nr. Z-G632 Zusamtal****Fit durch den Herbst**

**Leitung:** Andrea Ruß  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 60,00 €

Mit diesem Training starten wir dynamisch in die dunkle Jahreszeit! Mit unserem Bodyworkout kräftigen und straffen wir Bauch, Beine und Po und geben dem Winterspeck keine Chance!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, warme Socken, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G631 Zusamtal****Schi-Gymnastik**

**Leitung:** Andrea Ruß  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** 60,00 €

Auf geht's in die Ski-Saison! Mit unserer Schi-Gymnastik machen wir uns fit für die Piste und stärken Ausdauer, Kondition und bauen unsere Muskulatur auf. Auch für Nicht-Schi-Fahrer, die fit durch den Winter kommen möchten, geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung

**Kurs-Nr. Z-G633 Zusamtal****Online-Kurs: Box-Fitness-Workout**

**Leitung:** Sonja Hartl, Box-Workout-Trainerin  
**Wann:** 4 x ab Fr., 01.10.2021, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 21,00 €

Das kampfsport-orientierte Group-Fitness-Training vereint verschiedene Techniken aus dem Boxen, Kick- und Thaiboxen, Karate und Tae-Kwon-Do mit Bodyweight-Übungen zu einem Ganzkörper-Workout. Ein auspowerndes Fitness-Workout ohne Körperkontakt und ohne Equipment.

Fürs Training brauchen Sie eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein Handtuch, Getränk. Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung/WLAN und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

**Tabata-Style HIIT****Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 4 x ab Fr., 26.11.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 30,00 €

**Kurs-Nr. Z-G642 Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 5 x ab Fr., 10.12.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Tabata - nach dem japanischen Wissenschaftler Dr. Izumi Tabata benannt - ist ein hochintensives Intervall-Training (HIIT), welches als Trainingsmethode für Leistungssportler entwickelt wurde. Das 4-minütige Intervalltraining wird nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und besteht aus kurzen, aber intensiven Übungseinheiten von 20 Sekunden, die mit je 10 Sekunden Pause unterbrochen werden. Dieser Kurs umfasst mehrere dieser 4-minütigen Bodyweight-Workouts zum Auf-



bau von Kraft und Ausdauer und ist für jedes Leistungsniveau geeignet.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Halblenkschuhe, Sportkleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Online-Kurs: Tabata-Style HIIT****Kurs-Nr. Z-G643 Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 4 x ab Fr., 22.10.2021, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 21,00 €

**Kurs-Nr. Z-G644 Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 4 x ab Fr., 12.11.2021, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Online-Plattform vhs.cloud  
**Gebühr:** 21,00 €

Tabata - nach dem japanischen Wissenschaftler Dr. Izumi Tabata benannt - ist ein hochintensives Intervall-Training (HIIT), welches als Trainingsmethode für Leistungssportler entwickelt wurde. Das 4-minütige Intervalltraining wird nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und besteht aus kurzen, aber intensiven Übungseinheiten von 20 Sekunden, die mit je 10 Sekunden Pause unterbrochen werden. Dieser Kurs umfasst mehrere dieser 4-minütigen Bodyweight-Workouts zum Aufbau von Kraft und Ausdauer und ist für jedes Leistungsniveau geeignet. Fürs Training brauchen Sie eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein Handtuch, Getränk. Der Kurs findet auf der Online-Plattform vhs.cloud statt. Zur Teilnahme an unserem Online-Seminar benötigen Sie einen Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, eine stabile Internetverbindung/WLAN und einen Zugang auf unserer kostenfreien Lernplattform vhs.cloud. Bitte berücksichtigen Sie, dass in Online-Seminaren eine Ermäßigung der Kursgebühr - auch für Mitglieder der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. - nicht möglich ist.

**RÜCKEN - UND WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK****Rücken von Kopf bis Fuß****Kurs-Nr. A-G005 Aschberg**

**Leitung:** Edith Wiedemann  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 70,00 €

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

**Leitung:** Edith Wiedemann  
**Wann:** 12 x ab Di., 11.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 84,00 €

Durch ganzheitliches Training stärken wir mit und ohne Kleingeräte unseren Bewegungsapparat. Wir stabilisieren und mobilisieren rund um unsere Wirbelsäule.

Für alle Interessierten ob Mann oder Frau.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Gymnastik-Matte, kleines Kissen, Getränk.

**Wirbelsäulengymnastik****Kurs-Nr. G-G123 Gundelfingen****KURS I**

**Leitung:** Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin, Nordic Walking Übungsleiterin  
**Wann:** 8 x ab Do., 07.10.2021, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 40,00 €

**Kurs-Nr. G-G124 Gundelfingen****KURS II**

**Leitung:** Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin, Nordic Walking Übungsleiterin  
**Wann:** 8 x ab Do., 07.10.2021, 18:15 - 19:15 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 40,00 €

**Kurs-Nr. G-G125 Gundelfingen****KURS III**

**Leitung:** Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin, Nordic Walking Übungsleiterin  
**Wann:** 8 x ab Do., 07.10.2021, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 40,00 €

Kraft und Beweglichkeit für den Rücken. Gegen Verspannungen, Schmerzen und Haltungsprobleme lässt sich so Einiges tun. Mit einer Mischung aus Übungen zur Mobilisation, Kräfti-



**WERTINGEN**  
**NORMA-Markt**  
 Am Mühlanger 4  
 Tel. 08272 9330

**WERTINGEN**  
**Pavillon**  
 Gottmannshofer Str. 9a  
 Tel. 08272 642520

**MEITINGEN**  
 Schloßstr. 1  
 Tel. 08271 802575

**BUTTENWIESEN**  
**REWE-Markt**  
 Wertinger Str. 44  
 Tel. 08274 9970189

In unserer Metzgerei schlachten wir 3 mal wöchentlich ausschließlich bayerische Tiere von hiesigen Bauern.

Alle Wurst- und Schinkenspezialitäten werden vom Fleisch aus eigener Schlachtung hergestellt.

Dadurch garantieren wir bayerische Spitzenqualität zu fairen Preisen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Fachgeschäften

Zentrale in Wortelstetten, St.-Georgs-Str. 25, Tel. 08274 9975-0, E-Mail: info@metzgerei-schmid.eu



gung und Körperwahrnehmung lösen wir Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. Der Körper richtet sich auf und die Haltung verbessert sich. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** Matte, kleines Handtuche, bequeme Sportkleidung.

**Kurs-Nr. Z-G654 Zusamtal**

## Wirbelsäulentraining

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 4 x ab Fr., 26.11.2021, 10:15 - 11:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 30,00 €

Das Wirbelsäulentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf die oft falsch oder einseitig beanspruchte Wirbelsäule. Egal ob Bürojob oder körperliche Arbeit: Rückenschmerzen können zum Problem in jedem Alter werden. Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit Dehnungs- und Spannungselementen wirken dem entgegen.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-G129 Gundelfingen**

## Rücken-Fit - Workshop Rückenflow und Aquajogging

**Leitung:** Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin, Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin, Joshua Schirm, Physiotherapeut  
**Wann:** Fr., 21.01.2022, 13:00 - 16:45 Uhr  
**Wo:** Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2  
**Gebühr:** 24,00 € (inkl. Badeintritt, Kaffee, kleiner Snack)

An diesem Nachmittag können Sie in einem abwechslungsreichen Programm sich und Ihrem Rücken viel Gutes tun. Heidi Leitner beginnt mit dynamischen Übungen für den ganzen Körper. Das Ganzkörpertraining sorgt für mehr Kraft, Beweglichkeit und Kondition, beugt Rückenschmerzen vor, Verspannungen werden gelöst, die Körperhaltung verbessert und die Balance gefördert. Von der Turnhalle gehen Sie mit Angelika Holzapfel direkt ins Schwimmbad zum Aquagogging. Im tiefen Wasser spüren Sie mit Hilfe eines Schwimmgürtels die wie gut es tut, sich im Wasser zu bewegen. Aquajogging verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule. Die verschiedenen Lauftechniken verbessern Kondition und Muskelflexibilität. Nach einer kurzen Kaffeepause wird Joshua Schirm in einem Vortrag, auf das Thema Schmerz und Stress eingehen. Anhand von praktischen Beispielen und Infomaterial erhalten Sie wertvolle Tipps für die aktive Bewegung und eine rückenfreundliche Lebensweise.

13:00 - 13:45 Uhr Rückengymnastik

14:00 - 14:45 Uhr Aquajogging

14:45 - 15:15 Uhr Kaffeepause

15:15 - 16:45 Uhr Vortrag

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportbekleidung, Sportmatte, Badebekleidung, Handtuch, Getränk.

## ALLKAMPF UND SELBSTVERTEIDIGUNG

**Kurs-Nr. G-G141 Gundelfingen**

### Taekwondo

**Leitung:** Günter Lipp, Heinrich Magosch  
**Wann:** 5 x ab Do., 30.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

Taekwondo ist ein sportlicher Ausgleich zum Alltag. Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung sind wichtiger denn je. Taekwondo ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

**Kurs-Nr. G-G142 Gundelfingen**

### Taekwondo, Allkampf, Selbstverteidigung

**Leitung:** Günter Lipp, Heinrich Magosch  
**Wann:** 5 x ab Do., 30.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

Viele sind in dem Irrglauben, für diese Sportarten bereits zu alt zu sein. Unsere Erfahrungen und die Empfehlungen vieler Sportmediziner und Psychologen bestätigen uns immer wieder das Gegenteil: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Der extrem gesundheitsbewusste Trainingsaufbau mit vielen Bestandteilen aus der Kranken- und Heilgymnastik ermöglicht es gerade in diesem Alter (ab 30, 40 oder 50 Jahre), seine körperliche Fitness sowie Kondition, Konzentration, Koordination und Reaktion zu erhalten oder zurückzugewinnen.

**Kurs-Nr. Z-G620 Zusamtal**

## Allkampf für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahren)

**Leitung:** Heinrich Magosch, Wolfgang Krause  
**Wann:** 5 x ab Fr., 01.10.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Wo:** Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2, Buttenwiesen  
**Gebühr:** 20,00 €

Liebe Eltern, Ihr Kind möchte bestimmt gerne im Allkampf an der Volkshochschule mittrainieren. Ein Vorhaben, das Sie voll unterstützen können, denn traditionelles Allkampf fordert den Menschen körperlich und geistig und ist besonders für Kinder und Jugendliche geeignet. Ihr Kind lernt Körperbeherrschung und Disziplin. Es lernt, sich auf eine Sache zu konzentrieren, sein Selbstvertrauen wird gestärkt und die organische Gesundheit verbessert sich. Übrigens: um einem weit verbreiteten Klischee vorzubeugen: Allkampf ist kein sog. „Haudrauf-

Sport“! Traditionelles Allkampf, wie es bei uns ausgeübt wird, ist äußerst seriös. Das Brauchtum ist eher etwas konservativ, orientiert sich an den Erfahrungen alter Meister und lehrt Werte, die in der heutigen Gesellschaft leider immer mehr verloren gehen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G621 Zusamtal**

## Allkampf, Gymnastik, Selbstverteidigung

**Leitung:** Daniel Magosch, Wolfgang Krause  
**Wann:** 5 x ab Fr., 01.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2, Buttenwiesen  
**Gebühr:** 20,00 €

Allkampf ist eine Auswahl der besten Selbstverteidigungstechniken aus mehreren Kampfsportarten. Wir bieten Ihnen durch dieses Kursangebot einen sportlichen Ausgleich zum Alltag und die Möglichkeit, die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung zu erlernen. Allkampf ist in jedem Alter leicht erlernbar und besonders auch für Frauen geeignet. Schon nach 5 Übungsstunden sind Sie in der Lage, sich wirkungsvoll zu verteidigen. Darüber hinaus gewinnt Ihr Körper Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Außerdem ist Allkampf ein optimaler Weg, um Stress abzubauen, Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung zu steigern. Also auf zu Kurs an der vhs, denn: wer rastet, der rostet!

**Bitte mitbringen:** Trainingsanzug, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G622 Zusamtal**

## Realistische und effiziente Selbstverteidigung: Schnupperkurs für Kinder (7 - 12 Jahre)

**Leitung:** Matthias Drössler  
**Wann:** Fr., 15.10.2021, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 11,00 €

Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sollte es die aktuelle Situation erfordern, wird ausschließlich kontaktlos gearbeitet, der Schwerpunkt der Schnupperstunde liegt auf Koordination und Konzentration.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sporthose, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-G623 Zusamtal**

## Realistische und effiziente Selbstverteidigung: Schnupperkurs für Frauen

**Leitung:** Matthias Drössler  
**Wann:** Fr., 29.10.2021, 18:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 14,00 €

Frauen und Mädchen fühlen sich in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern zudem die Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Veranstaltung ist für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren geeignet. Sollte es die aktuelle Situation erfordern, wird ausschließlich kontaktlos gearbeitet, der Schwerpunkt liegt auf Koordination und Konzentration.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sporthose, Mund-Nasen-Bedeckung

**Kurs-Nr. Z-G624 Zusamtal**

## Kampfsport-Fitness Workout

**Leitung:** Matthias Drössler  
**Wann:** Fr., 12.11.2021, 18:00 - 19:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 12,00 €

Workout mit Kampfsportelementen für jeden, der sich (wieder) sportlich betätigen möchte. Bestandteile sind Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sporthose, Handtuch, Mund-Nasen-Bedeckung.



## WASSERSPORT

Kurs-Nr. G-G150 Gundelfingen

### Kraulschwimmen für Erwachsene

**Leitung:** Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin, Robert Holzapfel, Lehrer

**Wann:** 4 x ab Mo., 24.01.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

**Wo:** Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2

**Gebühr:** 28,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)

Kraulschwimmen, Ideal für Schwimm- oder Triathloneinsteiger. Im Fortgeschrittenkurskurs bauen wir auf den Fertigkeiten des Anfängerkurses auf. Sie sollten daher bereits 50 m schwimmen können. Lernziel sind hier- Verbesserung der Ausdauer durch effektiven Einsatz der Kraft bei optimaler Wasserlage. Ganz egal, ob Sie einfach nur gerne Ihre Bahnen im Schwimmbecken ziehen oder sich für einen Wettkampf vorbereiten. In unseren vier Einheiten erlernen Sie die ideale Technik, um möglichst schnell durch das Wasser zu gleiten.

Falls noch strengere Hygienevorschriften gelten, beginnt der Kurs bereits um 16.30 Uhr!

**Bitte mitbringen:** Bademütze und Schwimmbrille.

## OUTDOORFITNESS

### Fahrtechnik-Training für Fahrrad & E-Bike

Kurs-Nr. L-G341 Lauingen

#### FÜR EINSTEIGER BIS 60 JAHRE

**Leitung:** Thomas Lehner, Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte

**Wann:** Sa., 09.10.2021, 09:30 - 12:00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz vor dem Pfannentalhaus

**Gebühr:** 45,00 €

Kurs für Einsteiger bis 60 Jahre.

Beschreibung siehe unten

Kurs-Nr. L-G342 Lauingen

#### FÜR EINSTEIGER AB 60 JAHRE

**Leitung:** Thomas Lehner, Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte

**Wann:** Sa., 09.10.2021, 13:00 - 15:30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz vor dem Pfannentalhaus

**Gebühr:** 45,00 €

Kurs für Teilnehmer ab 60 Jahre.

Sie haben noch nicht so viele Erfahrungen auf dem Fahrrad oder E-Bike gesammelt und würden gern mehr können? Bremsmanöver gelingen nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind regelmäßig eine Herausforderung für Sie? Dann ist unser Fahrtechnik-Training für Fahrrad & E-Bike Einsteiger bis 60 Jahre für Sie genau richtig, denn die richtige Fahrtechnik ist kein Ding der Unmöglichkeit, sondern für jeden erlernbar. Wir üben ausgiebig die Fahrrad- & E-Bike Fahrtechnik, um Ihnen ganz neue Welten mit und auf dem Rad oder E-Bike zu eröffnen. Sie lernen, immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen und Kurven zu meistern. Sie sind hier genau richtig, wenn ... Sie schon mal auf einem Fahrrad oder E-Bike gesessen haben, Sie sich als Einsteiger/in bezeichnen, Sie Spaß am Radfahren haben, Sie Lust haben, sich fahrtechnisch zu verbessern.

Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

**Bitte mitbringen:** Funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (falls vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung.



Kurs-Nr. L-G322 Lauingen

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Leitung:** Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin

**Wann:** 8 x ab Mi., 06.10.2021, 10:30 - 11:30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Anker am Donauufer Lauingen

**Gebühr:** 60,00 €

Nordic Walking ist eine Sportart für jedes Alter und jede Jahreszeit. Als effektives Ganzkörpertraining schont es die Gelenke, erhöht die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, stärkt Organismus und Immunsystem und regt die Fettverbrennung an. Zum abwechslungsreichen Training in der freien Natur gehören neben ausgewählten Kräftigungs- und Koordinationsübungen auch ein sanftes Dehnprogramm für die beanspruchten Muskelgruppen. In Kombination mit Entspannungsübungen ist Nordic Walking die ideale Kombination um in Bewegung zu bleiben und ganz nebenbei auch Stress abzubauen.

Zertifizierter Kurs: Die Kursgebühr kann von den Krankenkassen bis zu 100 % im Rahmen der Prävention übernommen werden! Bitte informieren Sie sich hierfür vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe diese die Kursgebühr zurückerstattet.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der SSV Glött statt.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, Nordic-Walking Stöcke (falls vorhanden)

Kurs-Nr. G-G130 Gundelfingen

### Nordic Walking für Einsteiger & Wiedereinsteiger

**Leitung:** Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin, Nordic Walking Übungsleiterin

**Wann:** 8 x ab Fr., 08.10.2021, 14:00 - 15:00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz Tennisheim

**Gebühr:** 40,00 €

Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Stöcken. Mit der richtigen Technik ist es ein Ganzkörpertraining, das gleichzeitig Ober- und Unterkörper trainiert und die Gelenke nicht zu sehr belastet. Der natürliche Bewegungsablauf ist leicht erlernbar. Nordic Walking bringt den Kreislauf in Schwung, kann

zu jeder Jahreszeit und auf jedem Gelände ausgeübt werden und ist für alle Alters- und Fitnessgruppen geeignet. Ziel ist das Erlernen und Durchführen einer effektiven Lauftechnik. Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen gehören selbstverständlich auch dazu. Wer Spaß und Freude an der Bewegung in freier Natur hat, in einer Gruppe wieder Kraft und Energie tanken möchte, ist hier genau richtig. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Für Einsteiger gibt es die Möglichkeit, Stöcke bei Sport Seeble in Gundelfingen auszuleihen.

**Bitte mitbringen:** Nordic Walking Stöcke, Sportbekleidung, Laufschuhe.

Kurs-Nr. Z-G650 Zusamtal

### Gesundheitswandern am Vormittag

**Leitung:** Andrea Ruß

**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Tennishalle Wertingen, Am Judenberg, Wertingen

**Gebühr:** 60,00 €

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade im Herbst kann so das Immunsystem gestärkt werden. Beim Gesundheitswandern wird natürlich gewandert. Das Besondere passiert unterwegs. An schönen Plätzen in der Natur werden gemeinsam Übungen gemacht, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung verbessern.

Gesundheitswandern bedeutet:

- behutsam die Ausdauer zu trainieren
- beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen
- den eigenen Körper kennen zu lernen
- Tipps und Tricks für mehr gesunde Bewegung im Alltag
- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- die Natur erleben
- sich selbst etwas Gutes tun und die Seele baumeln lassen
- Spaß haben und lachen!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, festes Schuhwerk, kleinen Rucksack mit Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.

Kurs-Nr. Z-G651 Zusamtal

### Gesundheitswandern

**Leitung:** Andrea Ruß

**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Tennishalle Wertingen, Am Judenberg, Wertingen

**Gebühr:** 60,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-G650

Meisterfachbetrieb



Mechanische Werkstatt

# PUMPEN

- BERATUNG
- VERKAUF
- REPARATUR

## Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

Industriestr. 11  
89423 Gundelfingen

Fon 09073-3840

Fax 09073-3841

Mail: ernst.schoupa@online.de



## REITEN

Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen

### Reitkurs für erwachsene Pferdefreunde

**Leitung:** Sylvia Bässler-Stöcklein  
**Wann:** Fr., 08.10.2021, 17:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24  
**Gebühr:** 27,00 €

Zum Reiten ist man nie zu alt! Ein Kurs für Pferdebegeisterte, die einmal das Glück auf dem Pferderücken erleben wollen oder erwachsene Wiedereinsteiger in entspannter Atmosphäre. Der Kurs beinhaltet sowohl Theorie als auch praktischen Unterricht. Kompetente Trainer und gut ausgebildete, ausgeglichene Lehrpferde stehen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich dieses Erlebnis.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.

## Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Wertingen

Sie sind sich unsicher, ob die Veranstaltungen des Kneippvereins Wertingen wie geplant stattfinden können? Sie erreichen den Kneippverein Wertingen unter der Telefonnr. 08272/6437091. Hier erhalten Sie auch Informationen über etwaige Höchstteilnehmerzahlen und einzuhaltende Hygienemaßnahmen.

Kurs-Nr. Z-G710 Zusamtal

### Gesundheits- und Entspannungsgymnastik

**Leitung:** Frau Sendlinger  
**Wann:** dienstags von 18:30-19:30 Uhr  
**Wo:** Stadthalle Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen  
**Gebühr:** für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €, für Nichtmitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €  
**Anmeldeinfo:** Anmeldung und Bezahlung am ersten Abend bei der Kursleiterin

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs entfällt während der Schulferien.

Kurs-Nr. Z-G711 Zusamtal

### Gymnastik für Ältere

**Leitung:** Edeltraud Knab  
**Wann:** donnerstags von 10:00-11:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3, Wertingen, Seminarraum EG  
**Gebühr:** für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €, für Nichtmitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €  
**Anmeldeinfo:** Anmeldung und Bezahlung am ersten Termin bei der Kursleiterin

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs entfällt während der Schulferien.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk

Kurs-Nr. Z-G712 Zusamtal

### Laufftreff Nordic Walking

**Leitung:** Edeltraud Knab  
**Wann:** mittwochs von 8:30-10:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Ecke Himmelreich/Oskar-Maria-Graf-Weg, Wertingen  
**Gebühr:** für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €, für Nichtmitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €  
**Anmeldeinfo:** Anmeldung und Bezahlung am ersten Abend bei der Kursleiterin

Nordic Walking ist das ideale Training für Geübte und Ungerübte. Es kräftigt den Körper auf sanfte Weise und ist ein gutes Rezept, um im Alter gesund und beweglich zu bleiben. Der Laufftreff ist auch für Neueinsteiger geeignet, da die Technik immer wieder wiederholt wird. Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs entfällt während der Schulferien.

**Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke (können bei Bedarf auch von der Kursleiterin ausgeliehen werden).

Kurs-Nr. Z-G714 Zusamtal

### Wassergymnastik

**Leitung:** Dagmar Winkler, Übungsleiterin  
**Wann:** donnerstags, sobald das Hallenbad geöffnet ist von 16:45-17:30 Uhr  
**Wo:** Hallenbad Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen  
**Gebühr:** für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 4,00 €, für Nichtmitglieder des Kneippvereins Wertingen: 5,00 €  
**Anmeldeinfo:** Anmeldung und Bezahlung am jeweiligen Abend bei der Kursleiterin

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs.

## Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen

Kurs-Nr. G-G162 Gundelfingen

### Kneippverein Gundelfingen



### Kneipp-Verein Gundelfingen e.V.

Die Verantwortlichen des Kneipp-Vereins Gundelfingen e.V. bitten um Verständnis, dass es infolge der Corona Pandemie für das aktuelle Semester kein Programm gibt. Sollte sich die Situation entspannen, werden die Angebote in der Donauzeitung und im Gundelfinger Anzeiger veröffentlicht. Anmeldung und weitere Informationen bei Hildegunde Risse-Scherm (Tel.: 09073/537 oder kneipp-gundelfingen@t-online.de)



#### ÖFFNUNGSZEITEN

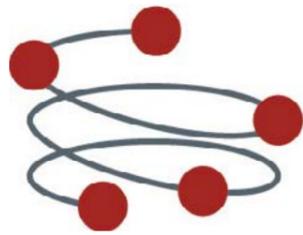
Mo - Fr 8.30 - 13.00 UHR u. 14.00 - 18.00 UHR  
Sa 8.30 - 13.00 UHR

**SONNENLADEN** · INHABERIN: ELISABETH LANZINGER

OBERE VORSTADT 37B · 89423 GUNDELFINGEN  
TELEFON 09073/1370 · FAX 09073/1380

**Holzbau - Gerüstbau**  
**MAYER**  
An der Linde 6 Medlingen  
Zimmerei - Hallenbau  
Dachsanierung - Öko-Holzhäuser  
Telefon 09073 3364  
www.mayer-holz-geruest.de

**Komm in unser Team als Zimmerer / Gerüstbauer Fachkraft oder AZUBI**



# StB Matheis

Gundelfingen · Giengen



Steuerberatung  
Erfolgsplanung  
Verträge  
Vorsorge

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

[www.stb-matheis.de](http://www.stb-matheis.de)

**Allianz**  **Welzhofer**  
Generalvertretung · Gundelfingen · Günzburg

**planethOme**  
Immobilien



Wir **versichern** Immobilien.  
**finanzieren**  
**bewerten**  
**verkaufen**

[www.allianz-welzhofer.de](http://www.allianz-welzhofer.de)



## Kurse in Kooperation mit Cello's Sports Area, Lauingen

Leitung: Cello's Sports Area  
Wo: Riedhauser Str. 3, Lauingen  
Gebühr: 45 €

Bitte kommen Sie bereits in Sportkleidung.  
**Bitte mitbringen:** saubere  
Turnschuhe, Handtuch,  
Matte

## Kurse in Kooperation mit Cello's Sports Area, Lauingen

Bei Kursteilnahme gelten die Hygieneregeln der vhs DonauZusam und des Kooperationspartners Cello's Sports Area.

### Kurs-Nr. L-G325 Lauingen Bauch, Po & Rücken

**Wann:** 8 x ab Mo., 27.09.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

Ein Kurs mit einfachen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch einseitige Belastung im Sport oder im stressigen Arbeitsalltag können muskuläre Dysbalancen hervorgerufen werden. Diese können vor allem zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule führen, die oft mit Haltungs- und Bewegungsänderungen einhergehen und Verletzungen Vorschub leisten. In diesem Gruppenkurs lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen. Diese werden sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr individuelles Bewegungsmuster und Ihre gesamte Haltung auswirken.

### Kurs-Nr. L-G327 Lauingen FitBoxing

**Wann:** 8 x ab Di., 28.09.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

FitBoxing ist ein sehr impulsives und kraftvolles Gruppen-Training an Boxsäcken. FitBoxing erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration, Schnelligkeit und blitzschnellem Handeln und Treffen. Durch diese Trainingsform werden alle motorischen Grundeigenschaften - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination - bestmöglich entwickelt, verbessert und trainiert.

### Kurs-Nr. L-G328 Lauingen TRX Suspension Training

**Wann:** 8 x ab Mi., 29.09.2021, 17:30 - 18:30 Uhr

TRX Suspension ist ein effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Während Arme oder Beine im Schlingensystem hängen, werden parallel dazu Trainingsübungen ausgeführt. Dadurch können Muskeln aufgebaut, Koordination und Stabilisation gesteigert sowie die Tiefenmuskulatur gestärkt werden.

### Kurs-Nr. L-G329 Lauingen ZUMBA® / DanceFit

**Wann:** 8 x ab Do., 30.09.2021, 18:45 - 19:45 Uhr

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

### Kurs-Nr. L-G330 Lauingen Tabata BBP (Bauch Beine Po)

**Wann:** 8 x ab Fr., 01.10.2021, 19:00 - 20:00 Uhr

Tabata verbindet Athletik und Ausdauersport, um Fett schmelzen zu lassen und die Fitness zu verbessern. Tabata Training besteht aus sich wiederholenden Mustern von hochintensivem Ausdauertraining. Das bedeutet es gibt definierte Phasen von Anstrengung und Pause. Einer Phase der Anstrengung folgt immer eine Pausenphase.

### Kurs-Nr. L-G332 Lauingen DeepWORK®

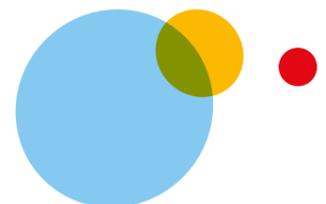
**Wann:** 8 x ab So., 10.10.2021, 10:15 - 11:15 Uhr

DeepWORK® (by Robert Steinbacher) ist ein Workout, das für alle geeignet ist, denn jeder definiert sein eigenes Tempo. DeepWORK® fördert Schnelligkeit, Balance, Kraft, Ausdauer und Koordination. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie: athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und anders als alle bekannten Programme.

### Kurs-Nr. L-G333 Lauingen Tabata Bodytuning

**Wann:** 8 x ab So., 10.10.2021, 18:30 - 19:30 Uhr

Tabata verbindet Athletik und Ausdauersport, um Fett schmelzen zu lassen und die Fitness zu verbessern. Tabata Training besteht aus sich wiederholenden Mustern von hochintensivem Ausdauertraining. Das bedeutet es gibt definierte Phasen von Anstrengung und Pause. Einer Phase der Anstrengung folgt immer eine Pausenphase.





## Kurse in Kooperation mit Premio Fitness Gundelfingen



Kurs-Nr. G-G154 Gundelfingen

### Rehasport nach § 44

**Wann:** Einstieg jederzeit möglich  
**Wo:** Premio Fitness, Prof.-Bamann-Str. 20  
**Gebühr:** auf ärztliche Verordnung  
**Veranstalter:** Premio Fitness  
 (Anmeldung direkt unter 09073 - 997755)

Rehasport nach ärztlicher Verordnung richtet sich an Menschen mit orthopädischen Krankheiten und Beschwerdebildern wie z.B. Wirbelsäulen- und Gelenkschäden, Prothesen, Krebs, Osteoporose, Rheuma oder Arthrose. Eine Verordnung hierfür erhalten Sie bei Ihrem behandelnden Arzt.

### World Jumping

Kurs-Nr. G-G155 Gundelfingen

#### MONTAGSKURS

**Wann:** montags, 18:30 - 19:15 Uhr  
 Einstieg jederzeit möglich!  
**Wo:** Premio Fitness, Prof.-Bamann-Str. 20  
**Gebühr:** 10 x 45 Minuten: € 89,- (Gültigkeit 1 Jahr)  
 20 x 45 Minuten: € 149,- (Gültigkeit 1 Jahr)  
**Veranstalter:** Premio Fitness  
 (Anmeldung direkt unter 09073 - 997755)

Kurs-Nr. G-G156 Gundelfingen

#### MITTWOCHSKURS

**Wann:** mittwochs, 18:30 - 19:15 Uhr  
 Einstieg jederzeit möglich!  
**Wo:** Premio Fitness, Prof.-Bamann-Str. 20  
**Gebühr:** 10 x 45 Minuten: € 89,- (Gültigkeit 1 Jahr)  
 20 x 45 Minuten: € 149,- (Gültigkeit 1 Jahr)  
**Veranstalter:** Premio Fitness  
 (Anmeldung direkt unter 09073 - 997755)

Kurs-Nr. G-G157 Gundelfingen

#### SONNTAGSKURS

**Wann:** sonntags, 9:30 - 10:15 Uhr  
 Einstieg jederzeit möglich!  
**Wo:** Premio Fitness, Prof.-Bamann-Str. 20

**Gebühr:** 10 x 45 Minuten: € 89,- (Gültigkeit 1 Jahr)  
 20 x 45 Minuten: € 149,- (Gültigkeit 1 Jahr)  
**Veranstalter:** Premio Fitness  
 (Anmeldung direkt unter 09073 - 997755)

Mit jeder Menge Spaß, Power und rhythmischer Musik zu mehr Ausdauer, mehr Kraft, besserer Koordination und mehr Körperstraffung! Das Training auf dem WORLD JUMPING Trampolin ist schwer zu beschreiben, du musst es einfach testen!

Kurs-Nr. G-G158 Gundelfingen

### Stoffwechselkur Beratung

**Wann:** individuelle Terminvereinbarung  
**Wo:** Premio Fitness, Prof.-Bamann-Str. 20  
**Gebühr:** keine Kosten  
**Veranstalter:** Premio Fitness  
 (Anmeldung direkt unter 09073 - 997755)

Die Kur besteht aus einem detaillierten Ernährungsplan, Nahrungsergänzungsmitteln, homöopathischen Globuli und sportlicher Betätigung. Sie ist sehr gut in den Tagesablauf integrierbar und der strukturierte Ernährungsplan unterstützt das transparente Konzept. Viszerales und Depotfett wird abgebaut mit möglichst geringem Muskel- und Kraftverlust. Dauer der Beratung ca. 30 Minuten

info@roemer-oft.de



**RÖMER**  
OBERFLÄCHENTECHNIK

www.roemer-oft.de

- PULVERBESCHICHTUNG
- SANDSTRAHLEN
- AUTOLACKIEREREI

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





**MALERFACHBETRIEB**

FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ

FASSADENSANIERUNGEN



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

## TANZEN

### Hochzeitstanzkurs

Kurs-Nr. L-G318 Lauingen

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle,  
Tanzteam Brändle  
**Wann:** 3 x ab Do., 11.11.2021,  
20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen,  
Marienweg 2, Aula  
**Gebühr:** pro Person: 49,00 €

Kurs-Nr. Z-G625 Zusamtal

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle,  
Tanzteam Brändle  
**Wann:** 3 x ab Di., 08.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str.  
3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** pro Person: 45,00 €

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzens gewinnen wollen. Deswegen ist der Kurs auch sehr beliebt bei allen, die sich auf das nächste Fest vorbereiten wollen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen von 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. Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist hier genau richtig. Also, nicht zögern: überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) und die anderen Partygäste! Bitte paarweise anmelden!

**Bitte mitbringen:** Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung

Kurs-Nr. L-G320 Lauingen

### Discofox - Tanzkurs, Stufe 1 Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Leitung:** Gerhard und Andrea Baamann  
**Wann:** 3 x ab Mi., 10.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10,  
Aula  
**Gebühr:** pro Person: 35,00 €

Tanzen fördert die Beweglichkeit und Bewegungskoordination, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Ausdauer. Der Discofox ist der universelle moderne Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit - egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest. Discofox kann auf viele Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen, leichte Schrittverbindungen, einfache Wickelfiguren, Kombis und Variationen die Spaß machen. Neben dem Grundschrift lernen Sie ca. 8 Figuren. Wir üben ohne Hektik und Stress. Keine Vor-



kenntnisse erforderlich. Die Schuhe sollten leicht und bequem sein; mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe). Begrenzte Teilnehmeranzahl! Bitte paarweise anmelden.

**Bitte mitbringen:** Getränke

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

### Discofox - Tanzkurs, Stufe 2 Fortgeschrittenenkurs

**Leitung:** Gerhard und Andrea Baamann  
**Wann:** 3 x ab Mi., 01.12.2021, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10,  
Aula  
**Gebühr:** pro Person: 35,00 €

Tanzen fördert die Beweglichkeit und Bewegungskoordination, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Ausdauer. Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Discofox-Grundkurses auf. Diese Grundkenntnisse oder der Besuch eines sonstigen Discofox-Grundkurses sind für die Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs erforderlich bzw. von Vorteil. Sie lernen ca. 8 Figuren. Die Schuhe sollen leicht und bequem sein, mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe). Begrenzte Teilnehmeranzahl! Bitte paarweise anmelden!

**Bitte mitbringen:** Getränke

Kurs-Nr. G-G144 Gundelfingen

### Discofox 1. Teil

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle,  
Tanzteam Brändle  
**Wann:** 4 x ab Mi., 24.11.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** pro Person: 59,00 €

Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren auch auf kleinstem Raum gut führbar getanzt werden kann. Im Kurs werden in unterhaltsamer und pro-

Anmeldung  
direkt unter  
Premio Fitness  
Tel. 09073/997755



professioneller Weise Grundschrift, Drehungen, Übergänge und Wickelfiguren vermittelt, mit denen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. In diesem Grundkurs erlernen Sie den Grundschrift und sieben Figuren. Bitte paarweise anmelden.

**Bitte mitbringen:** Getränke

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

## Discofox Teil 2

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 4 x ab Di., 16.11.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** pro Person: 49,00 €

Jetzt packt Sie das Saturday Night Fever? Sie tanzen super gerne Discofox, möchten Spaß haben, neue Figuren lernen und auch mal was Neues ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Discofox-Aufbaukurs können Sie Ihr Figurenrepertoire für freies Tanzen um weitere acht Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune! Bitte melden Sie sich paarweise an!

**Bitte mitbringen:** Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.

## Cha-Cha-Cha Grundkurs

**Kurs-Nr. G-G143 Gundelfingen**

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Mi., 13.10.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** pro Person: 39,00 €

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

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Di., 11.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** pro Person: 35,00 €

Beim Cha Cha Cha ist ganz deutlich eine südamerikanische Leichtigkeit und Fröhlichkeit zu spüren. Zu Recht ist der Cha Cha Cha einer der beliebtesten Tänze in Deutschland. Die westliche Variante des Cha Cha Cha, die heute bei uns verbreitet ist, kann ebenso zu moderner Disco-, Pop- oder Chartmusik getanzt werden und ist höchst flexibel. Wir lernen den Grundschrift und 3 Figuren. Bitte paarweise anmelden!

**Bitte mitbringen:** Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.

## Rumba Grundkurs

**Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal**

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Di., 12.10.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** pro Person: 35,00 €

**Kurs-Nr. G-G145 Gundelfingen**

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Mi., 12.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** pro Person: 39,00 €

Die Rumba ist ein Paartanz mit kubanischer Herkunft. Rumba ist ein sehr ästhetischer, leidenschaftlicher und gefühlvoller Tanz, bei dem die männliche und die weibliche Figur eine sehr große Rolle spielen und wunderschön anzuschauen sind. Perfekt beherrschte Körper tanzen mit lasziven Hüftbewegungen in langsamen Tempo, unterbrochen durch schnelle Drehungen umeinander und schmiegen sich aneinander. Wer möchte nicht sofort Rumba tanzen können? Wir lernen den Grundschrift und drei Figuren. Bitte paarweise anmelden!

**Bitte mitbringen:** Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-G146 Gundelfingen**

## Boogie Grundkurs 1. Teil

**Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 4 x ab Mi., 26.01.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** pro Person: 59,00 €

Tanzen ist eine der schönsten Formen, die Freizeit mit dem Partner gemeinsam zu genießen. Boogie wird nicht, wie man erwarten würde, ausschließlich auf Boogie Musik getanzt, sondern aufgrund der verwandten musikalischen Elemente auch auf Rock n Roll, Rockabilly, Rock und Swing. In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsamer und professioneller Weise den leichteren Vierer-Grundschrift und sieben Figuren. Bitte paarweise anmelden und Getränk mitbringen.

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

## Orientalischer Tanz für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** So., 23.01.2022, 13:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 30,00 €

Lust auf ein völlig neues Körpergefühl? Bauchtanz ist für jede Frau geeignet, egal welchen Alters und welcher Figur! Orientalischer Tanz ist nicht nur Ausdruck von Weiblichkeit, sondern fördert auch eine aufrechte Haltung, verfeinert die Motorik und stärkt den Beckenboden. Im Mittelpunkt des Kurses stehen das Erlernen einfacher Basiselemente sowie das Erarbeiten einer Choreografie.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikhose, enges Oberteil oder Body, Tuch (zum Binden um die Hüfte), Gymnastikschuhe (notfalls Socken), Mund-Nasen-Bedeckung.

## Kochen & Gesunde Ernährung

### GRUNDLAGEN

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

## Brot backen

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 31.01.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 22,00 €

Brot selber backen ist leicht zu lernen. In dem Kurs gibt es einen kleinen Querschnitt durch die riesige Brotauswahl. Z.B. Sauerteigbrot, süßes Hefebrot, italienische Focaccia, Knäckebrot... Während das Brot im Ofen ist, mache wir verschiedene Brotaufstriche. Bitte luftiges Verpackungsmaterial und ein Schraubglas mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, Materialkosten 7,50 €.

**Kurs-Nr. L-G345 Lauingen**

## Feuer & Flamme für Gemüse: vegetarische und vegane Gerichte

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Fr., 22.10.2021, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 17,00 €

Vegetarische und vegane Gerichte, die Lust auf mehr machen. Einfach, fleischlos, lecker! Für Einsteiger und Könner.  
**Bitte mitbringen:** Kochgeld für Lebensmittel ca. 12,00 – 14,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.



<b>Holzbau</b>  <b>SCHWERTBERGER</b> seit 1969	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dachsanierung</li> <li>• Wärmedämmung</li> <li>• Zimmerarbeiten</li> <li>• Dachfenster <b>VELUX</b></li> <li>• Böden und Türen</li> </ul>
	Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um das <b>BAUEN • MODERNISIEREN • VERSCHÖNERN • RESTAURIEREN</b> 89407 Dillingen-Donauaalthem • Hackenbergstr. 8 Tel. 09071 3783 • Fax 09071 8667 • www.schwertberger.com
<b>Haus für Sicherheit</b>	89407 Dillingen Kapuzinerstr. 4 Tel. 09071 3783
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlüsseldienst • Schließanlagen • mechanischer Einbruchschutz</li> <li>• Videoüberwachungsanlagen • Brandschutztechnik u.v.m.</li> </ul>	
<b>BERATUNG • SICHERHEITS-CHECK VOR ORT • VERKAUF • MONTAGE</b> Unsere Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8 bis 12 Uhr, 14 bis 17.30 Uhr	





Kurs-Nr. L-G346 Lauingen

## Fingerfood & Flying Bufett

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Fr., 19.11.2021, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 17,00 €

Kleine „Gschmagigkeiten“ rund um die Welt - ob im Glas, im Schüsselchen oder Töpfchen. Kalte- und warme Häppchen für viele Gelegenheiten. Anstatt das Büfett auf Platten und Schüsseln zu verteilen, einfach mal schön arrangieren! Hackbällchen mit raffiniertem Dip, Pflaumen im Speckmantel, Lebrkäsestangerl, mediterrane Gemüseröllchen usw. Schön anzusehen und lecker!

**Bitte mitbringen:** Kochgeld für Lebensmittel ca. 10,00 – 12,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

Bitte bringen Sie mit:  
kleine Behälter für Kostproben  
und Reste, Spül- und Geschirrtuch,  
Topflappen, Schürze,  
Schreibsachen, Kochgeld für Lebensmittel.

Kurs-Nr. G-G215 Gundelfingen

## Reste von gestern - Leckerer für morgen

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 13.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 14,00 € zzgl. 13,00 € Materialgeld

Wenn beim Kochen ein paar Reste übrigbleiben, wandern diese leider allzu oft in den Müll. Schade eigentlich, denn das muss nicht sein! In diesem Kurs zaubern wir daraus neue leckere Gerichte, wie z.B. Brotkiachl, Tortilla, Pakora (gebackenes Gemüse indische Art), überbackenes Obst, Strudel und anderes mehr.

Zudem gibt es Tipps und Anregungen zum Thema Nachhaltigkeit und Müllvermeidung.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Getränk, Behälter für Reste.

Kurs-Nr. G-J110 Gundelfingen

## Schnelle Familienküche Eltern-Kind-Kochkurs

**Leitung:** Cora Wetzstein, Dipl. Oekotrophologin  
**Wann:** Sa., 22.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** für Kinder 10,00 €, für Erwachsene 14,00 € Materialgeld (pro TN): 7,00 €

Kursbeschreibung unter Junge vhs, S. 111

Kurs-Nr. Z-G601 Zusamtal

## Soßen... gewusst wie

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 10.01.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 20,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld für Lebensmittel

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), Grundrezepte für weiße Soßen (z.B. Gorgonzolasoße und Senfsoße), eine Auswahl an Dips, Chutneys und Nudelsößen. Zum Schluss kochen wir „echte“ Vanillesoße. Das Brot für den Soßentest backen wir selbst.

**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

Kurs-Nr. A-G007 Aschberg

## Tortendekoration mit Fondant - Ein Einsteigerkurs für TeilnehmerInnen ab 16 Jahren -

**Leitung:** Manuela Schuster  
**Wann:** Sa., 16.10.2021, 10:00 - 15:30 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Schulküche  
**Gebühr:** 30,00 €, zzgl. Materialkosten

In diesem Kurs dekoriert Ihr einen selbst mitgebrachten Kuchen, den Ihr nachher zum Verzehr wieder mit nach Hause

Hinweise und Hilfestellungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung und das Erlernen grundlegender Kochtechniken sind fester Bestandteil in jedem Kochkurs.

se nehmt. Dabei lernt Ihr was bei der Füllung des Kuchens zu beachten ist, wie er vorbereitet werden muss, wie man den Rollfondant verarbeitet und die vorbereitete Torte eindeckt. Zudem werden verschiedene Möglichkeiten der Dekoration besprochen und etwas zeit- und anfängergerechtes zur Durchführung ausgesucht. Hier sind der Fantasie geradezu keine Grenzen gesetzt, denn ob Ihr eine Blütendekoration wählt, Figuren modelliert oder die Fondantdecke bemalt, jeder Kuchen wird ein kleines Kunstwerk werden.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Tortenplatte für den Transport, Biskuitboden/Schokoladenkuchen, Größe ca. 26cm x 6cm; falls vorhanden: Silikonmatte zum Ausrollen/„Pizzaroller“, alle Arten von Ausstechern, beschichtetes Nudelholz, drehbares „Käsebrett“; Materialkosten 15,00 €.

## SAISONALE KÜCHE

Kurs-Nr. Z-G602 Zusamtal

### Wochenmarkt statt Weltmarkt: Kochen mit regionalen Gemüsen in der kalten Zeit

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Do., 18.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 14,00 € zzgl. 13,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Wir verarbeiten die Herbst- und Wintergemüse zu feinen Gerichten: z.B. Ofenlauch mit Trüffel-Vinaigrette, Kartoffelstrudel, Sauerkraut-Lasagne, Kürbis mit Haselnuss-Pesto und vieles andere mehr.

**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

**CUPPING**  
DIE LÖSUNG FÜR DEINE FASZIEN

Von Kopf bis Fuß für jedermann. Cupping ist eine Behandlungstechnik auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über Faszien und deren Bedeutung und Verlauf im Körper. Durch Druck, Unterdruck und Zug schaffen die Cups Raum im Faszien-system. Das fördert die Verschieblichkeit zwischen den einzelnen Gewebeschichten und unterstützt die Funktionsfähigkeit der Faszien. Cupping entspringt aus der Tradition des Schröpfens und entwickelt diese mit aktuellem Wissen über Faszien, Bewegung und Ernährung weiter.

Hergestellt in Gundelfingen

Mit folgendem Gutscheincode erhältst du 10% Rabatt auf alle BellaBambi® Produkte.

- heimvorteil -  
BellaBambi®

Besuche uns im Internet unter [www.bellabambi.de](http://www.bellabambi.de) und finde deine passende Übung.

SCHON GELÖST?

Bamberger-Wellness GmbH Industriestraße 25 89423 Gundelfingen +49 9073 996 804 0



## Unsere Mitarbeiter...

... machen unser Fachgeschäft und Ihr Einkaufserlebnis aus! Mit der kompetenten Beratung unseres freundlichen Verkaufsteams finden Sie Ihre individuellen Lieblingsteile: **Hochwertige Heimtextilien rund um Schlafen, Wohnen, Küche, Bad und vieles mehr zum Wohlfühlen zu Hause.**

Außerdem bieten wir Ihnen eine sehr große Auswahl an **Baby- und Kindermode** (Gr. 44 bis 140), Taufartikeln sowie Spielzeug und Kinder-Geschenken (0 bis ca. 6 Jahre).

Für die ganze Familie finden Sie bei uns **Nachtwäsche, Unterwäsche und Homewear.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

 **Erwin Müller®**

**Öffnungszeiten**  
Fachgeschäft und Lagerverkauf:  
Mo bis Fr: 9 - 18 Uhr  
Sa: 9 - 16 Uhr

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

folge uns!



Filiale Erwin Müller

In allen Kochkursen arbeiten wir mit frischen Lebensmitteln, wo möglich in Bio-Qualität und achten auf eine regionale, nachhaltige Auswahl der Zutaten.

**Kurs-Nr. G-J108 Gundelfingen**

### Plätzchen backen für Kinder ab 5

**Leitung:** Inge Steiner, Köchin  
**Wann:** Fr., 03.12.2021, 14:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 16,00 € zzgl. 11,00 € Materialgeld

Kursbeschreibung unter Junge vhs, S. 105

**Kurs-Nr. G-J109 Gundelfingen**

### Plätzchen backen für Kinder ab 9

**Leitung:** Inge Steiner, Köchin  
**Wann:** Sa., 04.12.2021, 09:30 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 16,00 € zzgl. 11,00 € Materialgeld

Kursbeschreibung unter Junge vhs, S. 105

## LÄNDERKÜCHE

**Kurs-Nr. Z-G603 Zusamtal**

### Wiener Küche

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 02.02.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 14,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Die Wiener Küche ist bekannt für ihre bodenständigen Gerichte. In diesem Kurs gibt es neben den Klassikern wie Tafelspitz mit Schnittlauchsoße und Szegediner Gulasch auch moderne Gerichte: z.B. Krautstrudel mit Zitronen-Kapernsoße, Waller im Wurzelsud und anderes mehr. Zum Abschluss machen wir Bratäpfel mit einer Kaffee-Melangesoße.  
**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. G-G214 Gundelfingen**

### Marokkanische Küche

**Leitung:** Rajaa Nußbaum  
**Wann:** Fr., 19.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 14,00 € zzgl. 11,00 € Materialgeld

**Genießen wie in 1001 Nacht**

Die marokkanische Küche ist eine aufregende Symphonie aus Farben, Düften und Geschmacksrichtungen. Wir kochen mit Arganöl und frisch gemahlene Gewürze traditionelle Gerichte wie Hähnchen-Tajine mit Erbsen und Karotten, karamellisierten Kürbis, Quiche au thon, Avocadosalat, und Maakouda. Als Nachtisch gibt es Mandelgebäck und natürlich Minztee.  
**Bitte mitbringen:** Schürze, Getränk, Behälter für Reste.

**Kurs-Nr. Z-G604 Zusamtal**

### Die Küche Marokkos

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 04.10.2021, 18.30 - 21.30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 14,00 € zzgl. 13,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Die Küche Marokkos ist sehr vielfältig und abwechslungsreich. Es wird mit Gemüse, Fisch und Lamm gekocht und kräftig gewürzt. In diesem Kurs verschaffen wir uns einen ersten Eindruck und machen unter anderem:

- gegrillte Sardinen im Weinblatt
- verschiedene gefüllte Teigrollchen
- Hähnchen-Pastete
- mit Thunfisch gefüllte Tomaten
- Gebäck usw.

**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. L-G301 Lauingen**

### Thaiküche ... asiatisch leicht

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 26.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 14,00 €

Manche kennen die Thaiküche aus dem Urlaub, andere aus dem Restaurant. Die Thaiküche ist mit ihren würzigen, oft schnellen Rezepten und dem vielen Gemüse eine sehr zeitgemäße Küche. Viele Rezepte sind sehr einfach

Im Interesse aller Kursteilnehmer muss bei Nichtteilnahme auch das Kochgeld für die Lebensmittel bezahlt werden.

# Zusammen lernen.

**Ein fortschrittliches Programm für alle, die vorwärts kommen wollen.**

Es wird immer wichtiger, sich nicht auf einst erworbenem Wissen auszuruhen, sondern moderne Bildungsangebote zu nutzen.

Zu Ihrer weitsichtigen Zukunftsplanung gehört, dass Sie auch in finanziellen Dingen nicht stehen bleiben. Nutzen Sie deshalb unsere umfassende Beratung.



Sparkasse  
Dillingen-Nördlingen



nachzukochen - probieren Sie es aus.

**Bitte mitbringen:** Kochgeld für Lebensmittel ca. 13,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

**Kurs-Nr. G-G216 Gundelfingen**

## Thali - Indische Reistafel

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 22.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 14,00 € zzgl. 13,00 € Materialgeld

Das Besondere der indischen Küche liegt in der unglaublich großen Gewürzvielfalt. Die Reistafel besteht aus vielen einzelnen Gerichten, die überwiegend vegetarisch sind. Wir kochen an diesem Abend z.B. Gemüsecurrys, Dals und Chutneys und backen auch verschiedene indische Brotsorten. Freuen Sie sich auf viele tolle Geschmackserlebnisse und lernen Sie neue Zubereitungsarten kennen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Getränk, Behälter für Reste

**Kurs-Nr. Z-G605 Zusamtal**

## Indien

**Leitung:** Shravanti Roy  
**Wann:** Fr., 03.12.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 15,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Selbst gemachte, traditionelle indische Gerichte sind unübertroffen! Im Kurs machen wir Hähnchencurry, Basmati-Reis und indisches Vollkornbrot mit Kräutern.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Restebehälter, Schreibzeug, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.

**RWE**

**Voller Energie, mit dem Herzen in der Region.**

Im laufenden Jahr 2021 versorgen wir mit Block C die gesamte Region Bayerisch Schwaben sicher, verlässlich und CO<sub>2</sub>-frei mit Energie. Parallel dazu arbeiten wir - mit genauso viel Energie - am sicheren und zügigen Rückbau von Block B. Immer als starker und verlässlicher Partner unserer Region.

RWE Nuclear GmbH  
 Standort Gundremmingen  
 www.kkw-gundremmingen.de  
 info@kkw-gundremmingen.de

**Kurs-Nr. L-G344 Lauingen**

## Mexikanische Küchenparty

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Fr., 24.09.2021, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 17,00 €

Empanadas, Enchiladas, Tortillas, Crustadas, das kommt Dir alles spanisch vor? Bei der mexikanischen Küchenparty gehts um die Geheimnisse der würzigen Küche Mexikos. Knusprige Tortillas, feine Burriots und würzige Mole wird gekocht und verspeist. **Bitte mitbringen:** Kochgeld für Lebensmittel ca. 12,00 -14,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

**Kurs-Nr. Z-G606 Zusamtal**

## Mexiko

**Leitung:** Gretel Ortiz Reichart  
**Wann:** Fr., 08.10.2021, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 20,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Bunt, würzig, köstlich: mexikanische Gerichte begeistern mit ihrer Mischung aus aztekischen Traditionen und modernen Einflüssen. Mais, Chilis, Avocados, Tacos, Fleisch, Bohnen, Musik und vieles mehr warten auf Dich!

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Restebehälter, Schreibzeug, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung

**Kurs-Nr. Z-G607 Zusamtal**

## La vida local!

**Leitung:** Gretel Ortiz Reichart  
**Wann:** Fr., 19.11.2021, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 20,00 € zzgl. 18,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Wissen Sie was Arepas sind? Ich lade Sie herzlich ein, kulinarisch nach Venezuela zu reisen und Ihren Abend mit Gaumenfreuden und Hitze zu füllen. Die Arepa ist ein Fladenbrot aus Weizenmehl (glutenfrei), das mit einer Vielzahl Füllungen, z.B. Hähnchen, Fleisch, Fisch, Avocado und vieles mehr verzehrt wird. Schauen Sie vorbei und freuen Sie sich auf neue Aromen!

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Restebehälter, Schreibzeug, Getränk, Mund-Nasen-Bedeckung.



**Kurs-Nr. A-G001 Aschberg**

## Pasta, Pasta...

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 17.01.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Schulküche  
**Gebühr:** 16,00 € zzgl. 11,00 € Materialkosten

Selbst gemachte Nudeln mit Ei sind unübertroffen und leicht herzustellen. In diesem Kurs machen wir rote, grüne, schwarze und gelbe Teige. Es gibt Nudeln, Lasagne, Ravioli und Cannelloni mit diversen Soßen und Füllungen: z.B. Fischfüllung für schwarze Ravioli, Ricotta-Spinatfüllung für rote Ravioli, usw. **Bitte mitbringen:** Stift, Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, scharfes Messer

**Kurs-Nr. L-G347 Lauingen**

## Kochkurs „Einfach Italienisch“

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Fr., 28.01.2022, 17:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 17,00 €

Einsteigerkurs zum Kennenlernen: Minipizza, Antipasti-Versionen, Piccata Milanese, Mille Fanti, Tiramisu ohne Ei. **Bitte mitbringen:** Kochgeld für Lebensmittel ca. 10,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

**Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen**

## Italienische Hauptgerichte

**Leitung:** Giovanni Muscetra  
**Wann:** Fr., 22.10.2021, 18:00 - 23:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 27,00 €

Wir bereiten selbstgemachte Nudeln mit verschiedenen Soßen zu; z.B. Aglio olio, Schinken Sahnesoße, Hackfleischbäll-

chen in Tomatensoße. Zum Nachtisch bereiten wir selbstgemachtes Tiramisu zu.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten: 12,00 €.

**Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen**

## Italienische Vorspeisen

**Leitung:** Giovanni Muscetra  
**Wann:** Fr., 08.10.2021, 18:00 - 23:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 27,00 €

Zusammen bereiten wir verschiedene Vorspeisen zu; Auberginenpizza, Auberginenröllchen, gebeizter Lachs, Bruschetta, Pizzabrot.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten: 12,00 €.

## GENUSS

**Kurs-Nr. G-G217 Gundelfingen**

## Schokoladen Workshop

**Leitung:** Julia Holecek  
**Wann:** Fr., 26.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 14,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Schokolade aus Rohkakao ist laktosefrei, glutenfrei und bei Bedarf auch zuckerfrei. Dabei ist sie durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie z.B. Magnesium, Arginin, Serotonin sehr gesund - und schmeckt auch noch sehr, sehr lecker! In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie ganz einfach feinste Schokolade aus fünf natürlichen Zutaten selbst herstellen können: rohe Kakaobohnen, Kakaobutter, Honig, Agavendicksaft/ Honig und Salz. Erfinden Sie Ihre ganz persönlichen Schokoladenkreationen. Jede/r Teilnehmer/in kann seine köstliche, selbstgemachte Schokolade mit nach Hause nehmen. Probieren Sie verschiedene rohe, unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus drei Kontinenten. Darüber hinaus erfahren Sie alles Wissenswerte über die Kakaobohne und aktuelle Schokoladentrends.



## Whisky-Tasting

Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen

### WHISKY-TASTING 1

**Leitung:** Markus Müller  
**Wann:** Fr., 12.11.2021, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 8,00 € zzgl. 35,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen

### WHISKY-TASTING 2

**Leitung:** Markus Müller  
**Wann:** Sa., 13.11.2021, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 8,00 € zzgl. 35,00 € Materialgeld

Nach langer Corona-Abstinenz präsentieren wir - hoffentlich - in gewohnter Form wieder hochwertige Whiskys. Lassen Sie sich von der Auswahl überraschen. Egal ob Einsteiger oder Whiskykenner - es wird für jeden etwas dabei sein. Erleben Sie an diesem Abend die Vielfalt der Whiskys und entdecken Sie unter Gleichgesinnten, was das Besondere an den Destillaten ist. Sie erfahren Interessantes und Neues über die unterschiedlichen Herstellungsverfahren und die lokalen Besonderheiten der edlen Tropfen. Genuss ist wie immer garantiert.

Bitte lassen Sie sich an diesem Abend chauffieren!

Kurs-Nr. L-G307 Lauingen

## Herbst-Cocktails: bunt und farbenfroh!

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 29.10.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 22,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Auch im Herbst werden fleißig Cocktails gemixt! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den passenden Zutaten raffinierte und außergewöhnliche Drinks zaubern können. Diese werden ausgiebig probiert, dazu gibt es einen kleinen Snack. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen

## Cocktails für kalte Wintertage

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Sa., 27.11.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 22,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Cocktails und Longdrinks für die besinnliche Weihnachtszeit! Geschmacklich passend zu Zimtstern und Lebkuchen bereiten wir an diesem Abend kalte und heiße Cocktails zu. Diese werden gleich mit einem kleinen Snack ausprobiert. Die Rezepte

erhalten Sie als Skript. Lassen Sie sich an diesem Abend bitte chauffieren.

Kurs-Nr. G-G206 Gundelfingen

## Likör 43 - Amarula - Batida de Coco

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 10.12.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 10,00 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten

Cocktails wie im Urlaub.

Mit süßen, fruchtigen und erfrischenden Cocktails holen uns den Sommer zurück. Nach kurzer Theorie mit vielen Tipps und Tricks vom Profi beginnen wir Cocktails zu schütteln und zu rühren. Wir genießen verschiedene Drinks mit Likör 43, Batida de Coco und Amarula. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

## Gin-Cocktailkurs

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

### KURS I

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 03.12.2021, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 22,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

### KURS II

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 14.01.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 22,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Gestartet wird der Abend mit der spannenden Entstehungsgeschichte des Gins. Danach werden wir sämtliche Cocktails mit Gin mixen und genießen. Angefangen vom Gin Tonic, Gin Fizz und viele, viele mehr. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

**Bitte mitbringen:** Wasser, Knabbersachen und Schreibsachen

Kurs-Nr. L-G343 Lauingen

## Gin & Tonic: zwischen Tradition und Trend

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 21.01.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 22,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Jeder redet von Gin! Doch was ist eigentlich Gin, wie stellt man ihn her und wie trinkt man ihn am besten? Nach der faszinierenden Entstehungsgeschichte dieses angesagten Getränks geht es natürlich auch ans Versuchen, dazu gibt es einen kleinen Snack. Dipl. Bartenderin Sabrina Weishaupt zeigt Ihnen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Gins – ganz nach dem Motto zwischen Tradition und Trend werden verschiedenste Drinks zubereitet. Sie erhalten ein Skript mit den Rezepten. Probieren Sie und finden Sie Ihre Lieblingsvariante! Bitte lassen Sie sich zu diesem Kurs unbedingt chauffieren.

Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen

## Cocktails für Anfänger

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 04.02.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 22,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

„Geschüttelt, nicht gerührt“, lautet das Motto dieses Kurses. Hier erfahren Sie, wie man Cocktails ganz einfach zuhause zubereitet und richtig den Shaker schwingt.



Gemixt werden Basic-Cocktails, die auch gleich vor Ort probiert werden. Lassen Sie sich bei diesem Kurs deshalb bitte chauffieren!

**Bitte mitbringen:** Wasser, Knabbersachen und Schreibsachen

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

## Bunte Party Cocktails

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 11.02.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 10,00 € zzgl. 12,00 € Lebensmittelkosten

Bunte Drinks für die tollen Tage.

Laden Sie sich doch ein paar Freunde ein und machen eine Faschingsparty! Sie mixen bunte, fruchtige und leckere Drinks nach neuen Rezepten mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Energie für heute und morgen

Mein ÖkoGas - 100% CO<sub>2</sub>-neutral



Echt fair für Ihre Zukunft

[erdgas-schwaben.de](http://erdgas-schwaben.de)



**erdgas schwaben**  
sicher, günstig, nah

# SPRACHEN

## SPRACHENLERNEN MIT SYSTEM

Unser Kurs-System richtet sich nach dem gemeinsamen **Europäischen Referenzrahmen** des Europarats und gliedert sich in Grundstufe (**A1 + A2**), Mittelstufe (**B1 + B2**) und Aufbaustufe (**C1 + C2**). In dieser Übersicht finden Sie Angaben zu den Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. Diese Einteilung dient Ihnen zur Orientierung im Programm, ermöglicht Ihnen die Einstufung Ihrer vorhandenen Kenntnisse und erleichtert Ihnen die Auswahl eines Kurses. Da die Sprachkurse der vhs'en bayernweit einheitlich in diese drei Stufen eingeteilt werden, wird durch dieses System auch ein Wechsel von einer vhs zu einer anderen problemlos möglich. Falls Sie sich nicht sicher sind, auf welchem Kursniveau Sie einsteigen sollen, besuchen Sie unseren Einstufungstest. Sie finden den Test unter der Rubrik Sprachen auf [www.vhs-bayern.de](http://www.vhs-bayern.de)

### GRUNDSTUFE 1:

#### Europäischer Referenzrahmen **A1**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

- Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben: Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

### GRUNDSTUFE 2:

#### Europäischer Referenzrahmen **A2**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

- Hören: Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

## SCHNUPPERSTUNDE

Manchmal ist es gar nicht so einfach, seine eigenen Vorkenntnisse richtig einzuschätzen. Deshalb haben Sie im Programmbereich Sprachen die Möglichkeit, in Ihrem Wunschkurs eine kostenlose Schnupperstunde zu absolvieren.

Sie können die erste Kursstunde besuchen und entscheiden dann in aller Ruhe, ob Sie diesen Kurs weiterhin besuchen möchten oder nicht.

Falls Sie dieses Angebot nutzen möchten, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie sich für die jeweilige Veranstaltung mit dem Vermerk „Schnupperstunde“ anmelden und Ihre Kontaktdaten bei der vhs hinterlegen.

Nur so ist es uns möglich, Sie über Kursabsagen und etwaige Terminverschiebungen zu informieren.



### MITTELSTUFE 1:

#### Europäischer Referenzrahmen **B1**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

- Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben: persönliche Briefe schreiben

### MITTELSTUFE 2:

#### Europäischer Referenzrahmen **B2**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

- Hören: Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

### AUFBAUSTUFE 1:

#### Europäischer Referenzrahmen **C1**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

- Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### AUFBAUSTUFE 2:

#### Europäischer Referenzrahmen **C2**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

- Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

## Deutsch

### Kurs-Nr. L-S307 Lauingen

#### Deutsch für Anfänger (A1)

- Leitung:** Judit Jellinek, M. A. Germanistik, DaZ-Zulassung
- Wann:** 10 x ab Di., 05.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr
- Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
- Gebühr:** 60,00 €

Der Kurs richtet sich an alle Interessenten, die über keine oder geringe Deutsch-Kenntnisse verfügen. Wir lernen Deutsch für den Alltag und Beruf. Lesen, Sprechen, Hören, Schreiben und Grammatik stehen im Vordergrund. Wir bauen einen Wortschatz auf und lernen erste Sätze zu bilden sowie erste Dialoge zu führen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch - A1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120552-2.

## Englisch

### Kurs-Nr. Z-S600 Zusamtal

#### Englisch für Anfänger 50+ und für Senioren: Grundstufe (A1)

- Leitung:** Susanne Pavlovic-Groer, Fremdsprachenkauffrau (IHK)
- Wann:** 10 x ab Mo., 04.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
- Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG
- Gebühr:** 70,00 €

Wenn Sie geringe oder keine Vorkenntnisse haben und für Alltag und Reise lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs für Anfänger richtig! Sie werden Spaß an einer neuen Sprache finden und nebenbei Ihr Gedächtnis trainieren.

**Bitte mitbringen:** Block, Schreibzeug, Lehrbuch „Blooming Late A1“, Mund-Nasen-Bedeckung.

### Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

#### Englisch für „Beginners“ 8 Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Zeit zum Üben (A1)

- Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
- Wann:** 14 x ab Mo., 27.09.2021, 18:15 - 19:45 Uhr
- Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
- Gebühr:** 84,00 €

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. Kein Kurs am 20.12.2021. My name is Kristin und ich freue mich auf Sie!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Let's Enjoy English A1.2“, Klett Augmented, ISBN 978-3-12-501632-3.

### Kurs-Nr. W-S502 Wittislingen

#### Englisch (A2)

- Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin
- Wann:** 10 x ab Do., 16.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
- Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
- Gebühr:** 70,00 €

Wir haben mit einem neuen Buch angefangen und sind deshalb besonders offen für neue Kursteilnehmer. Haben Sie keine Hemmungen, schnuppern Sie einfach rein – Sie werden sich wohlfühlen in der netten Gruppe und der lockeren Atmosphäre.

Das Level A2 entspricht dem geübten Einsteiger. Wer also auch nach längerer Pause sein Englisch wiederauffrischen möchte, ist hier genau richtig!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „NEXT A2/2“, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002933-4.

### Kurs-Nr. L-S302 Lauingen

#### Englisch für Wiedereinsteiger - Neuer Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)

- Leitung:** Julia Zimmermann, staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin
- Wann:** 12 x ab Mi., 29.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
- Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
- Gebühr:** 72,00 €

Ein wenig Englisch können Sie schon und möchten nun gerne wiedereinsteigen, um sich in der globalisierten Welt besser verständigen zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über erste Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen, festigen und ausbauen möchten. Anhand alltagsrelevanter und lebensnaher Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben wichtige Grammatikektionen. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht dabei im Vordergrund. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe (12/A2) und Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Kein Kurs am 22.12.2021.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „English Network Now A2.1“, Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7 (Kurs startet mit Kapitel 1).

**Kurs-Nr. L-S303 Lauingen****Englisch für junggebliebene Senioren 17 - Vormittagskurs (A2)**

**Leitung:** Lisa Mack, Muttersprachlerin  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 08:45 - 10:15 Uhr  
**Wo:** Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117  
**Gebühr:** 60,00 €

Ein Kurs für junggebliebene Senioren, die Englisch nicht nur für Reisen und sonstige Gelegenheiten lernen möchten, sondern auch Spaß daran haben, ihre Grundkenntnisse und ihren vorhandenen Wortschatz mit anderen Menschen in Konversation zu erweitern. Unsere muttersprachliche Kursleiterin wird sowohl mit Hilfe des motivierenden Lehrbuchs als auch anderen Lehr-elementen, wie Lieder, Spiele und Geschichten die Teilnehmer auf eine spannende „Sprachreise“ mitnehmen. Neue Teilnehmer sind in der sympathischen Gruppe herzlich willkommen!

**Kurs-Nr. Z-S603 Zusamtal****Englisch für Wiedereinsteiger: Mittelstufe: 3. Semester (B1)**

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 80,00 €

Keine Angst vor dem Wiedereinstieg in die englische Sprache! Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber das Gefühl, dass „alles weg“ ist? Wenn Sie bereits irgendwann einmal Englisch gelernt haben, die Sprache aber schon sehr lange nicht mehr angewandt haben, dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Der Kurs will Spaß an der gesprochenen Sprache vermitteln und dazu motivieren, Sprechhemmungen abzubauen. Der Kurs ist für Personen ohne jegliche Vorkenntnisse oder absolute Anfänger nicht geeignet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. L-S304 Lauingen****Englisch - Mittelstufe 1 Vormittagskurs (B1)**

**Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin  
**Wann:** 12 x ab Do., 23.09.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Zimmer 230 (Multifunktionsraum), 2. Stock (neben vhs-Büro)  
**Gebühr:** 72,00 €

Wir machen mit interessanten Themen und abwechslungsreichen Übungen weiter und lesen eine Kurzgeschichte. Einige Jahre Englisch sind eine gute Grundlage.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „NEXT B1/1“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002934-1 (ab Lektion 5).

**Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen****Englisch für Fortgeschrittene (B1)**

**Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Do., 16.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 70,00 €

Wir haben mit einem neuen Buch angefangen und sind deshalb besonders offen für neue Kursteilnehmer. Haben Sie keine Hemmungen, schnuppern Sie einfach rein – Sie werden sich wohlfühlen in der netten Gruppe und der lockeren Atmosphäre.

Das Level A2 entspricht dem geübten Einsteiger. Wer also auch nach längerer Pause sein Englisch wiederauffrischen möchte, ist hier genau richtig.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „In Conversation I“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5.

**Kurs-Nr. L-S305 Lauingen****Englisch für Fortgeschrittene (B1)**

**Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin  
**Wann:** 12 x ab Mo., 20.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 72,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „In Conversation I“, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5.

**ENGLISCH CONVERSATION****Kurs-Nr. G-S101 Gundelfingen****English - Conversation**

**Leitung:** Agathe Lehr, Studienrätin i.R.  
**Wann:** 8 x ab Mo., 04.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 50,00 €

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

**Kurs-Nr. Z-S604 Zusamtal****Monday Morning Conversation**

**Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss  
**Wann:** 11 x ab Mo., 27.09.2021, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 80,00 €

Sie wollen, dass Ihr Englisch nicht einrostet oder wieder in Schwung kommt? Unterhaltsame Diskussionen frischen Ihren Wortschatz auf und nebenbei werden grammatikalische Stolpersteine überwunden. In gemütlicher Atmosphäre mit einer Muttersprachlerin ist die Hemmschwelle, frei Englisch zu sprechen, schnell überwunden. Welcome to our conversation class!

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterialien (Papier, Stifte), Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. Z-S605 Zusamtal****Tuesday Afternoon Conversation**

**Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 74,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurs-Nr. Z-S604. Am Buß- und Betttag entfällt der Kurs.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterialien (Papier, Stifte), Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. L-S306 Lauingen****English - Time to Talk (B1)**

**Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss  
**Wann:** 11 x ab Mo., 27.09.2021, 16:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG  
**Gebühr:** 66,00 €

If you want to brush up your English in a friendly and relaxed atmosphere, this is the right course for you. The emphasis will be on speaking so you will have the chance to improve your fluency, expand your vocabulary, and we will also look at some tricky points of grammar. National Geographic's vibrant photographs and international topics will give us plenty to talk about. My name is Kristin und ich freue mich auf Sie!

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

**Französisch****Kurs-Nr. G-S105 Gundelfingen****Französisch für den Urlaub (A1)**

**Leitung:** Marie-Claude Lödige-Delepouve  
**Wann:** 12 x ab Fr., 08.10.2021, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG  
**Gebühr:** 90,00 €

Einstieg in Sprache und Kultur

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihren Urlaub in Frankreich verbringen möchten oder an Städtepartnerschaften interessiert sind. Sie bekommen viele Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen.

Das Lehrbuch präsentiert grammatikalische Inhalte in kleinen Häppchen und vermittelt Ihnen die wichtigsten Themen und Redewendungen für den Aufenthalt. In einem entspannten Lerntempo lernen Sie, sich zu verständigen und Alltagssituationen zu meistern. Zu Kursbeginn wiederholen wir kurz das Erlernte aus dem letzten Semester und machen ab S.79 („à la mer“) weiter.

Neueinsteiger mit ausreichenden Grundkenntnissen sind in unserer sympathischen Gruppe herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Französisch für den Urlaub A1“, Klett Verlag Stuttgart, ISBN 978-3-12-528825-6.

**Kurs-Nr. Z-S606 Zusamtal****Französisch Grundstufe: 4. Semester (A1)**

**Leitung:** Dr. Susanne Kuffer  
**Wann:** 11 x ab Di., 28.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 80,00 €

Nach der Pandemie-bedingten Pause frischen wir erworbene Kenntnisse wieder auf und knüpfen daran an. In entspannter Lernatmosphäre erhalten Sie Einblick in die französische Sprache und Kultur. Mit authentischen Texten, Hör- und Filmsequenzen sowie spielerischen Übungen kommt Abwechslung in die Stunde. Die praktische Anwendung des Erlernten soll dabei nicht zu kurz kommen, Wortschatz und Grammatik werden eingeübt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Perspectives Allez-y! A1 und beginnen dort etwa bei Kapitel 9. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen (ca. 4 Semester vhs/ 1-2 Schuljahre Französisch) geeignet. Kursbegleitend, für zusätzliche Lernanregungen und Übungen, gibt es für Interessierte die Möglichkeit, die vhs-eigene Lernplattform vhs.cloud zu entdecken und zu nutzen. Informationen dazu erhalten Sie

**Achtung:**

Bitte kaufen Sie keine Kursbücher vor dem tatsächlichen Zustandekommen Ihres Kurses.

Ob Ihr Kurs wie geplant stattfinden kann, erfahren Sie eine Woche vor Kursbeginn telefonisch bei der veranstaltenden Volkshochschule.



in der ersten Kursstunde.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectives Allez-y! A1“, Cornelsen-Verlag, Vorteilspaket zusammen mit dem Sprachtrainer, ISBN 978-3-06-520848-2, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-S607 Zusamtal

### Französisch Grundstufe: Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (A2)

**Leitung:** Dr. Susanne Kuffer  
**Wann:** 12 x ab Di., 28.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 90,00 €

Wir wiederholen, festigen und vertiefen das bereits Gelernte in angenehmer, abwechslungsreicher Lernatmosphäre. Sie lesen authentische Texte und erleben moderne französische Alltagssprache in kleinen Hör- und Filmsequenzen. Vor allem aber soll die aktive Anwendung der Sprache nicht zu kurz kommen und natürlich werden auch Wortschatz und Grammatik eingeübt. Neuankömmlinge jeder Altersklasse sind herzlich willkommen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Perspectives Allez-y! A2“ und beginnen dort bei Lektion 9. Kursbegleitend, für zusätzliche Lernanregungen und Übungen, gibt es für Interessierte die Möglichkeit, die vhs-eigene Lernplattform vhs.cloud zu entdecken und zu nutzen. Informationen dazu erhalten Sie in der ersten Kursstunde. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen auf Niveau A2 (mehrere Semester vhs oder 2-3 Schuljahre Französisch) geeignet.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectives Allez-y! A2“, Cornelsen-Verlag, Vorteilspaket zusammen mit dem Sprachtrainer, ISBN 978-3-06-520849-9, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-S608 Zusamtal

### Französisch Grundstufe (A2)

**Leitung:** Eduard Reinbold, Grundschullehrer i.R.  
**Wann:** 12 x ab Do., 23.09.2021, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 85,00 €

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre können Sie Ihre Französischkenntnisse erweitern. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Facette aktuell 2“ und beginnen dort etwa ab Lektion 9.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Facette aktuell 2“, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. L-S308 Lauingen

### Französisch 17 (B1)

**Leitung:** Marie-Claude Lödige-Delepouve  
**Wann:** 12 x ab Do., 07.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Bayer. Verwaltungsschule Lauingen, Kastellstr. 9, Treffpunkt Foyer  
**Gebühr:** 72,00 €

Das Sprechen und der lebendige Umgang mit der französischen Sprache stehen bei diesem Kurs mit der muttersprachlichen Dozentin im Vordergrund: alltägliche Situationen, Dialoge, Kurzgeschichten, unterhaltsame Lektüren, Kreuzworträtsel zur Vokabelbereicherung, Sprachübungen und, falls erforderlich, kurze Wiederholungen der Grammatik. Neueinsteiger mit ausreichenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** 7,00 € für Lektüren, Schreibsachen.

## Italienisch

#### Kurs-Nr. G-S107 Gundelfingen

### Italienisch für Anfänger (A1)

**Leitung:** Luca Fiorini  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß!

Sie möchten im Ristorante Vino Rosso und Spaghetti bestellen? Sie haben einen italienischen Freund kennengelernt und wollen sich nun mit ihm unterhalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Bringen Sie ein bisschen Mut mit und trauen Sie sich, Italienisch zu lernen und auch zu sprechen.

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

#### Kurs-Nr. G-S108 Gundelfingen

### Italienisch für Fortgeschrittene - Intensiv (A1)

**Leitung:** Luca Fiorini  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG  
**Gebühr:** 50,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß!

Der Weiterführungskurs aus dem Frühjahrs-Semester vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z.B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur.

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

#### Kurs-Nr. Z-S609 Zusamtal

### Italienisch für Anfänger (A1)

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Mo., 27.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. L-S312 Lauingen

### Italienisch für Fortgeschrittene - Konversation und Grammatik im Alltag (B1)

**Leitung:** Anna Picciolo  
**Wann:** 10 x ab Mi., 15.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 60,00 €

„Avanti“ in das nächste Semester! Mit viel Spaß und in geselliger Runde lernen wir zusammen Italienisch. Dabei wiederholen wir laufend Grammatik und Vokabeln. Immer mehr Sicherheit und Freude am Sprechen fehlt in dieser Gruppe nicht. Ob Bildergeschichten oder Zeitungsartikel, wichtig ist das miteinander auf Italienisch zu plaudern.



#### Kurs-Nr. Z-S610 Zusamtal

### Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe: 2. Semester (B1)

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 80,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo verbessern wir unsere Kenntnisse der italienischen Sprache. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Con Piacere B1“ und beginnen dort etwa bei Kapitel 3.

**Bitte mitbringen:** Lehrwerk „Con Piacere B1“, Klett Verlag, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.

#### Kurs-Nr. Z-S611 Zusamtal

### Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe und Lektüre (B1)

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. In einer kleinen Gruppe mit maximal 8 Personen bauen wir Wortschatz und Grammatik aus. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk „Con Piacere B1“ und beginnen dort etwa bei Kapitel 2.

**Bitte mitbringen:** Lehrwerk „Con Piacere B1“, Klett Verlag, Schreibzeug, Mund-Nasen-Bedeckung.





## Spanisch

Kurs-Nr. G-S109  
Gundelfingen

### Spanisch für Anfänger – Fortführung (A1)

**Leitung:** Isabel Müller, Studienrätin  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Raum 104, 1. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

¿Hablas español?

Nutzen Sie den Herbst und Winter und lernen Sie Spanisch! Schon bald erwarten Spanien und Südamerika Sie wieder mit Sonne, Strand und jeder Menge Lebensfreude. Wir erarbeiten uns in diesem Kurs die kommunikativen Grundlagen, um einfache, konkrete Alltagssituationen vor Ort zu meistern. Vamos, seien Sie dabei! Wir machen bei Unidad 5 weiter.

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



Kurs-Nr. G-S113 Gundelfingen

### Spanisch für Anfänger (A1)

**Leitung:** Nelly Theilacker  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 16:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 109, 1. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

Haben Sie Lust und Interesse die spanische Sprache in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck zu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse, um Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorzustellen und etwas über sich selbst zu erzählen, einzukaufen, im Restaurant zu bestellen und vieles mehr. In aktuellen Texten erfahren Sie Wissenswertes über die spanischsprachige Welt und können Ihre Kenntnisse unter Beweis stellen. Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen, das Gelernte sofort anzuwenden.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Caminos hoy A1“, Klett Verlag ISBN 978-3-12-5770-5, Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-S110 Gundelfingen

### Spanisch am Vormittag für Anfänger (A1)

**Leitung:** Elfride Reitmayer-Correa  
**Wann:** 12 x ab Mi., 06.10.2021, 09:00 - 10:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 90,00 €

Sie möchten Spanisch lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir uns mit einer Muttersprachlerin in lockerer Atmosphäre die Grundkenntnisse. Mit vielen unterhaltsamen Übungen lernen Sie Stück für Stück die spanische Sprache kennen. Wir starten mit Kapitel 1 des Lehrbuchs.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9, Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-S111 Gundelfingen

### Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

**Leitung:** Elfride Reitmayer-Correa  
**Wann:** 12 x ab Do., 30.09.2021, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 90,00 €

Konversation und Lektüre

Wir unterhalten uns in lockerer Atmosphäre über aktuelle Themen. Mit Kurzgeschichten und unterhaltsamen Lektüren wiederholen wir die spanische Grundgrammatik.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen.

## Russisch

Kurs-Nr. Z-S612 Zusamtal

### Russisch Grundstufe: 16. Semester (A2)

**Leitung:** Ella Trofimenko, Muttersprachlerin, Lehrerin  
**Wann:** 8 x ab Do., 07.10.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Wertingen, Klassenzimmer 1 EG  
**Gebühr:** 95,00 €

Russisch einmal in der Woche sprechen und üben. Für alle Russisch-Begeisterten mit guten Sprachkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk PRIWET, Verlag Volk und Wissen. Am 28. Oktober entfällt der Kurs.

**Bitte mitbringen:** Lehrwerk „Priwet I“, Verlag Volk und Wissen, Mund-Nasen-Bedeckung

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

### Spanisch für Anfänger 3 (A1)

**Leitung:** Beatrix Karg, Fremdsprachenkorrespondentin  
**Wann:** 10 x ab Di., 05.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 60,00 €

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!

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectivas A1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20067-4, ab L3.

Kurs-Nr. G-S114 Gundelfingen

### Spanisch für Fortgeschrittene (A2)

**Leitung:** Nelly Theilacker  
**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 109, 1. OG  
**Gebühr:** 110,00 €

Lernen in kleiner Gruppe!

In gemütlicher Atmosphäre vertiefen wir unser gelerntes Spanisch und erhalten Einblicke in die spanischsprachige Welt. Neben Wortschatz und Grammatik behandelt das Kursbuch auch landeskundliche Themen aus Spanien und Lateinamerika, die Lust auf Land und Leute wecken.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectivas A2 Ya!“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-484-20489-4.



## BERCHTENBREITER GmbH MASCHINENBAU - AUFZUGTECHNIK



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

### Ihr Spezialist für Aufzuganlagen in der Region!

Beratung → Planung → Produktion → Montage → Inbetriebnahme → Service

Hier EIN-  
STELGEN:

Infos unter:



[www.berchtenbreiter-gmbh.de](http://www.berchtenbreiter-gmbh.de)  
Email: [ab@berchtenbreiter-gmbh.de](mailto:ab@berchtenbreiter-gmbh.de)



Mit uns nach oben!  
Mobil bleiben im eigenen Zuhause!  
[info@berchtenbreiter-gmbh.de](mailto:info@berchtenbreiter-gmbh.de)  
[www.berchtenbreiter-gmbh.de](http://www.berchtenbreiter-gmbh.de)  
Mähdenweg 1a \* 86637 Rieblingen  
Tel.: 08272 / 98 67 – 0 Fax: – 30



# BERUF

## Betriebserkundungen

Kurs-Nr. G-B102 Gundelfingen

### Das Unternehmen GTG Gummitechnik

**Leitung:** Manfred Gloss, Studiendirektor  
**Wann:** Mo., 22.11.2021, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Pforte GTG, Peterswörtherstr. 4, Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 € (vor Ort in bar zu bezahlen)  
Anmeldung erforderlich bis 08.11.2021

Die Firma GTG Gummitechnik Wolfgang Bartelt produziert hochwertige Dichtungssysteme für den Fenster- und Fassadenbau sowie für die Elektro- und Automobilindustrie. Qualitätsmerkmale des aufstrebenden Familienunternehmens mit Hauptsitz in Gundelfingen sind die extreme Flexibilität – von der Entwicklung bis zur Produktion, modernste Produktionslinien und motivierte Mitarbeiter. Werfen Sie bei einer Betriebsführung einen Blick hinter die Kulissen und erleben Sie, wie die Dichtung Ihrer Spülmaschine oder Ihres Autos hergestellt werden. Übrigens: Das wachstumsstarke Unternehmen erhielt 2005, 2014 und 2019 vom Wirtschaftsministerium schon dreimal die Auszeichnung „Bayerns Best 50“!

## Technik / EDV

Kurs-Nr. G-B203 Gundelfingen

### Videokonferenz mit Zoom

**Leitung:** Robert Holzapfel, Lehrer  
**Wann:** Di., 16.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 05, EG (Computerraum)  
**Gebühr:** 9,00 €

Videokonferenzen mit mehreren Teilnehmern werden immer mehr Teil der Kommunikation. Am Beispiel Zoom wird eine Konferenz durchgespielt. Sich selbst oder andere sehen und hören ist ja nur eine Art der Übermittlung. Bildschirm teilen, eigene Dateien vorführen, Teilnehmer dazu- bzw. wegschalten sind nur die wichtigsten Funktionen.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen.



Kurs-Nr. G-B205 Gundelfingen

### Digitale Bildbearbeitung für Anfänger

**Leitung:** Michael Stark, Hobbyfotograf  
**Wann:** Fr., 22.10.2021, 14:00 - 16:00 Uhr und Sa., 23.10.2021, 10:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG  
**Gebühr:** 25,00 €

Ärgern Sie sich auch immer wieder über rote Augen auf Familienbildern? Oder ist der Urlaubsschnappschuss etwas unscharf? Möchten Sie auf dem ein oder anderen Foto etwas verschwinden lassen und wissen nicht wie? Dann verrät Ihnen der erfahrene Fotograf Michael Stark in diesem Kurs die ersten Tipps und Tricks der digitalen Bildbearbeitung. Mit dem kostenlosen aber sehr benutzerfreundlichen Google Picasa können Sie schnell tolle Effekte erzielen. Am Freitagnachmittag treffen wir uns zum gemeinsamen Fotografieren in der Natur, wobei Ihnen der Dozent mit Rat und Tat zur Seite steht, um die Qualität Ihrer Fotos zu verbessern. Am Samstagvormittag werden die Bilder gemeinsam unter Anleitung am eigenen Laptop bearbeitet.

**Bitte mitbringen:** Digitalkamera (kein Handy!), Laptop mit Google Picasa (muss bereits installiert sein, <https://picasa.de.softonic.com>), Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-B301 Lauingen

### Microsoft Excel - Anfängerkurs: Grundlagen erlernen und auffrischen

**Leitung:** Julia Kunz  
**Wann:** Fr., 08.10.2021, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, EDV-Raum 121 EG  
**Gebühr:** 19,00 €

Dieser Anfängerkurs hilft Ihnen das Programm Excel zu verstehen und anzuwenden. Schritt für Schritt erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen: Dateneingabe, das Erstellen von Tabellen, Formatierungen, verschieben und kopieren, einfache Formeln, arbeiten mit Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Grafiken und Hyperlinks einfügen. PC-Grundkenntnisse sind hilfreich. Auch für Schüler/ Studenten geeignet.

**Bitte mitbringen:** falls gewünscht: eigener Laptop.

Kurs-Nr. L-B302 Lauingen

### Microsoft Excel - Intensiv Aufbaukurs: Grundkenntnisse vertiefen und ausbauen

**Leitung:** Julia Kunz  
**Wann:** Sa., 23.10.2021, 09:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, EDV-Raum 121 EG  
**Gebühr:** 19,00 €

Wenn Sie erste Grundkenntnisse besitzen, können Sie in diesem Kurs Ihr Wissen vertiefen. Lernen Sie die vielfältigen Funktionen von Excel noch besser zu nutzen. Kursinhalte: Dateneingabe und -verwaltung (Listen, Drop-Down), Diagramme erstellen, arbeiten mit Formeln und Funktionen, Daten sortieren und filtern, erster Einstieg in Pivot-Tabellen und S-Verweise, Kontrolle & Ausdruck, arbeiten in Gruppen. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie Werkzeuge kennen, die Ihren PC-Alltag vereinfachen. Auch für Schüler/ Studenten geeignet.

**Bitte mitbringen:** falls gewünscht: eigener Laptop.

Kurs-Nr. L-B303 Lauingen

### Microsoft Excel für Fortgeschrittene: Anwenderkenntnisse professionell erweitern

**Leitung:** Julia Kunz  
**Wann:** Fr., 12.11.2021, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, EDV-Raum 121 EG  
**Gebühr:** 19,00 €

Dieser Kurs setzt gefestigte Grundkenntnisse und praktische Anwendererfahrung voraus. Sie perfektionieren Ihre Excel-Kenntnisse für eine noch professionellere Arbeitsweise. Kursinhalte: Funktionen gezielt einsetzen, S-Verweise, Wenn-Funktionen, verschachtelte Funktionen, spezielle Ge-

staltungsmöglichkeiten (Zellen abhängig von Bedingungen formatieren), benutzerdefinierte Zahlenformate, Arbeitsmappen effektiv nutzen (Bezüge, Schutz), Pivot-Tabellen, arbeiten mit großen Tabellen und Datenmengen. Tipps und Tricks für angehende Könnner. Auch für Schüler/ Studenten geeignet.

**Bitte mitbringen:** falls gewünscht: eigener Laptop.

## Sonstige Veranstaltungen

Kurs-Nr. L-B300 Lauingen

### Keine Angst vor dem beruflichen Wiedereinstieg oder Neustart

**Leitung:** Jessica Graf, Agentur für Arbeit Donauwörth  
**Wann:** Do., 21.10.2021, 18:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** kostenlos, jedoch mit Anmeldung!

Sie denken über Ihren beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familien- oder Pflegephase nach? Aber wie schaffe ich das? Was habe ich zu bieten? Wie kann ich mich vorbereiten? Wie kann mich die Agentur für Arbeit hierbei unterstützen? Was bietet der regionale Arbeitsmarkt? Informieren Sie sich im kleinen Kreis von Gleichgesinnten zu diesem Thema. Erhalten Sie neue Impulse und Denkanstöße zum beruflichen Wiedereinstieg.

# HITZLER GmbH

**Diamantwerkzeuge  
Ersatzteilevertrieb  
für Baumaschinen  
Hydraulik-Pumpen  
Hydraulikkomponenten  
Luft/Öl-Filter  
Hydraulik-Meißel  
HM/HSS-Bohrer**

Josef Hitzler GmbH  
Einsteinstraße 23  
89407 Dillingen/Do.  
Telefon 09071 9966  
Telefax 09071 6633  
Mobil 0172 8201872  
info@hitzler-diamant.de  
www.hitzler-diamant.de

**Ihr Spezialist  
für Diamant-Sägeblätter  
von ø 80 mm bis 2000 mm,  
Diamant-Bohrkronen in allen  
Durchmessern und Längen,  
schnell, zuverlässig und preiswert.**



Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

### Kuschel-Kissen nähen für Kinder von 8 bis 15 Jahre

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Fr., 24.09.2021, 15:30 - 18:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 18,00 €

Wir nähen ein Kissen aus Stoff und Plüsch mit Reißverschluss.  
**Bitte mitbringen:** Stoffschere, ggf. Nähmaschine, Materialkosten 10,00 €.

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

### Kinder lernen zaubern! Zauberkurs für Kinder ab 8 Jahren

**Leitung:** Margit Dehlinger, Zauberkünstlerin  
**Wann:** Sa., 02.10.2021, 11:00 - 15:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 34,00 €

Zaubern in der Gruppe, gemeinsam mit anderen Kindern, macht viel mehr Spaß als nur alleine mit dem Zauberkasten. Damit Du richtig Spaß hast, greift die Profizauberkünstlerin Josy in ihre Trickkiste und verrät einige coole Zauberkunststücke mit Seilen, Spielkarten und mehr.

Bevor Dir die Zauberlehrerin aber die Geheimnisse die hinter dem Zauber stecken verrät, bastelt sich jedes Kind seinen eigenen Zauberstab. Dann geht es los mit der Zauberei. Josy führt erst die Kunststücke vor, erklärt dann wie es geht und übt gemeinsam mit Dir und den anderen Kindern. Wenn Du dabei gut aufpasst und Deinem Lehrer genau auf die Finger schaut und das Üben nicht vergisst, wirst Du schon bald eine erste Zaubervorführung im Familienkreis geben können. Am Ende erhält natürlich auch jeder „Zauberlehrling“ eine Urkunde.

Das benötigte Arbeitsmaterial zum Basteln des Zauberstabes, das Zauberseil, sowie weitere Bastelmaterialien und eine umfangreiche Arbeitsmappe mit verständlichen Skizzen und Erklärungen zu den im Kurs erlernten Kunststücken sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** ein beliebiges eigenes Kartenspiel, für die Pause Brotzeit und Getränk.



Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen

### Herbstliche Waldgeister aus Naturmaterialien

**Leitung:** Hemma Grethlein  
**Wann:** Mi., 06.10.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum  
**Gebühr:** 8,00 € zzgl. 2,00 € Materialgeld

Wir basteln aus Naturmaterialien einen pfliffigen Waldgeist. Von vielen bunten Herbstblättern umgeben verbreiten die lustigen Kerle gute Laune.

Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen

### Cooler Schmuck aus bunten Perlen

**Leitung:** Montserrat Sülzle  
**Wann:** Sa., 16.10.2021, 11:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 10,00 €

Dieser Kinderschmuckkurs ist für Perlenfans ab 6 Jahren gedacht. Wenn du Spaß daran hast, dir oder deiner Freundin einen einzigartigen Schmuck zu designen, bist du hier genau richtig. Kreiere dein Schmuckstück und mach dir damit selbst eine Freude oder beschenke deine Freundin oder Schwester mit einem selbstentworfenen Schmuckstück. In diesem Kurs kannst du Ketten, Armketten oder Schlüsselanhänger entwerfen und auffädeln. An der Kette ist ein kinderfreundlicher Magnetverschluss, wir verarbeiten nur hochwertige Materialien. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen (ca. 3,00 € - 5,00 € je Schmuckstück). Falls vorhanden, können auch Perlen mitgebracht werden.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

### Filzkurs Blumen für Kinder ab 6 Jahren

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Sa., 23.10.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 9,00 €

Wir filzen hübsche Blumen aus feinsten Merinowolle. Diese Blüten können als Anhänger an Taschen, Rucksäcken oder Schulrängen, als Haarbänder oder Tischdeko verwendet werden (s. Bilder auf der vhs Homepage).

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 10,00 € (je nach Verbrauch), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man auch in die Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen

### Halloween - Geister und Gespenster gehen um

**Leitung:** Hemma Grethlein  
**Wann:** Mi., 27.10.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum  
**Gebühr:** 8,00 € zzgl. 2,00 € Materialgeld

Wir basteln wir eine coole Deko für Halloween. Mehr wird nicht verraten, ein Hingucker wird es auf jeden Fall!

### Lichterkette und Weihnachtsengel für Kinder ab 8 Jahren

Kurs-Nr. Z-J601 Zusamtal

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 12.11.2021, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 12,00 €

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 03.12.2021, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 12,00 €

Wir basteln in diesem Kurs eine Lichterkette und kleine Engel aus Nespresso-Kapseln. Du kannst Dir Deine Kapseln farbig so zusammenstellen, wie es Dir gefällt. Dann übertragen wir Muster auf Deine Kapseln und prägen sie ein. So entsteht ein tolles Lichtspiel für die Weihnachtszeit. Im Anschluss werden wir noch ein paar kleine Engelchen basteln, welche Du in den Baum hängen kannst oder als kleine Geschenkanhänger verwenden kannst. Wir biegen die Kapseln, schneiden und brin-

gen sie in Form. Mit Glitzer und Federn bekommen sie den letzten Schliff.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch, ca. 10,00 €), Mund-Nasen-Bedeckung.

Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

### Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen für Kinder ab 6 Jahren

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Sa., 13.11.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 9,00 €

Wir filzen bunte Kugeln aus feinsten Merinowolle. Zusammen mit hübschen Perlen werden daraus einmalige Schlüsselanhänger. Die fertigen Kunstwerke können natürlich auch als Anhänger an Taschen, Rucksäcken, Schulrängen oder auch einfach als Glücksbringer verwendet werden (s. Bilder auf der vhs Homepage).

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 5,00 € (je nach Verbrauch), dicke stumpfe Wollnadel, Schere.

Kurs-Nr. G-J104 Gundelfingen

### Nähen für Kinder und Jugendliche

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 2 x ab Sa., 13.11.2021, 13:30 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum, 1. OG  
**Gebühr:** 20,00 €

Wir entscheiden spontan im Herbst, was wir gemeinsam nähen werden. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel. 09073-7265).

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Baumwollstoffe, Nähzubehör

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

### Filzkurs Windlicht für Kinder ab 7 Jahren

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Fr., 26.11.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 18,00 €

Wir filzen aus Merino-Schafwolle ein Windlicht.  
**Bitte mitbringen:** 1x großes Handtuch, 1x kleines Handtuch, Materialkosten 8,00 €.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an.



## Weihnachtsgeschenk für Mama für Kinder ab 8 Jahren

**Kurs-Nr. Z-J602 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 26.11.2021, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 14,00 €

**Kurs-Nr. W-J505 Wittislingen**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 17.12.2021, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 14,00 €

Du bist bastelbegeistert und möchtest Deiner Mama, Schwester oder Oma etwas Selbstgemachtes zu Weihnachten schenken?

Ich biete Dir in diesem Kurs eine Vielzahl an Möglichkeiten an. Ob ein Mobile, Armband, Lesezeichen, Schlüsselanhänger oder eine persönliche Weihnachtskugel... Zusammen zaubern wir wunderschöne kleine Geschenke, welche wir auch gleich hübsch verpacken.

**Bitte mitbringen:** ca. 10,00 € Materialkosten.

**Kurs-Nr. G-J102 Gundelfingen**

## Weihnachtsgeschenke für die Eltern

**Leitung:** Hemma Grethlein  
**Wann:** 2 x ab Di., 30.11.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum  
**Gebühr:** 16,00 € zzgl. Materialgeld ca. 5,00 €

Natürlich gefallen selbst gebastelte Weihnachtsgeschenke am besten. Damit aber nicht jeder Gabentisch gleich aussieht, bietet die Kursleiterin eine Auswahl an Möglichkeiten an. Um alles gut von der Hand gehen zu lassen, basteln wir in gemütlicher, vorweihnachtlicher Atmosphäre.

**Bitte mitbringen:** Tasse und Plätzchen

**Kurs-Nr. G-J103 Gundelfingen**

## Weihnachtsgeschichten und Harfenklang

**Leitung:** Hemma Grethlein  
**Wann:** Mi., 15.12.2021, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 8,00 € zzgl. 1,00 € Materialgeld



## Sie suchen einen Job mit Zukunft?

Sie möchten sich verändern und suchen neue Perspektiven? Dann kommen Sie zu uns. Unser Team braucht Verstärkung! Wir suchen motivierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit handwerklichem Geschick, Genauigkeit und Flexibilität. Es handelt sich ausschließlich um **Vollzeitarbeitsplätze**. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift!

- ▶ **Technische Zeichner manuell / CAD (m/w/d)**
- ▶ **Zuschneider CAM (m/w/d)**
- ▶ **verschiedene Anlernertätigkeiten (m/w/d)**
- ▶ **Näher (m/w/d)**
- ▶ **Büroangestellte (m/w/d)**
- ▶ **Auftragsbearbeiter (m/w/d)**

Bitte schicken Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per Post oder E-Mail an:  
**nt@thanner-gmbh.com**

**THANNER GmbH**  
**Schuh- und Schäftefabrik**  
 Am Fallenweg 30  
 89420 Höchstädt a.d. Donau

Telefon: 0 90 74 / 95 51-0  
 E-Mail: [info@thanner-gmbh.com](mailto:info@thanner-gmbh.com)  
[www.facebook.com/thanner.de](https://www.facebook.com/thanner.de)  
[www.thanner-gmbh.com](http://www.thanner-gmbh.com)



Eine Einstimmung auf Weihnachten, denn bald kommt's Christkind. In gemütlicher Atmosphäre mit Kinderpunsch hört ihr Spannendes und Lustiges zur Weihnachtszeit. Zu den Harfenklängen gesungen, machen die Weihnachtslieder aus verschiedenen Ländern viel Spaß!

**Bitte mitbringen:** Tasse und Kuschelecke.

**Kurs-Nr. G-J108 Gundelfingen**

## Plätzchen backen für Kinder ab 5

**Leitung:** Inge Steiner, Köchin  
**Wann:** Fr., 03.12.2021, 14:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 16,00 € zzgl. 11,00 € Materialgeld

**Kurs-Nr. G-J109 Gundelfingen**

## Plätzchen backen für Kinder ab 9

**Leitung:** Inge Steiner, Köchin  
**Wann:** Sa., 04.12.2021, 09:30 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 16,00 € zzgl. 11,00 € Materialgeld

Bald ist Weihnachten. Deshalb ist es an der Zeit, eigene Plätzchen zu backen. Traditionell backen wir nach alten bewährten Rezepten für die Adventszeit. „Hm, wie das duftet!“, werdet Ihr dann sagen und voller Stolz die Plätzchen präsentieren.

## Schmuck aus Makramee für Kinder ab 8 Jahren

**Kurs-Nr. Z-J600 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 04.02.2022, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 12,00 €

**Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 11.02.2022, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 12,00 €

Der Frühling ist nah. Möchtest Du leichten Schmuck aus Makramee für Dich selbst oder Deine Freundin knüpfen?

In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit. Wir lernen zunächst einfache Knoten kennen, welche Du in Ruhe üben kannst. Sobald Du Dir sicher bist, kannst Du Dir mehrere Armbänder in unterschiedlichen Farben knüpfen. Du hast auch die Möglichkeit Silberelemente mit einzuarbeiten. Du kannst Dir von den mitgebrachten Mustern auch ein paar Ideen holen. Neben Armbändern können auch schöne Fußkettchen geknüpft wer-



den. So kannst Du im Sommer Deinen ganz eigenen Schmuck tragen.

**Bitte mitbringen:** ca. 10,00 € Materialkosten.

## Kids aktiv

### Zumba Kids 3 bis 6 Jahre

**Kurs-Nr. G-J111 Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 15:30 - 16:20 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 32,00 €

**Kurs-Nr. L-J317 Lauingen**

**Leitung:** Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 29.09.2021, 15:00 - 15:50 Uhr  
**Wo:** Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen  
**Gebühr:** 32,00 €

### Zumba Kids 7 bis 11 Jahre

**Kurs-Nr. G-J112 Gundelfingen**

**Leitung:** Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 16:35 - 17:25 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 32,00 €

**Kurs-Nr. L-J318 Lauingen**

**Leitung:** Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 29.09.2021, 15:50 - 16:40 Uhr  
**Wo:** Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen  
**Gebühr:** 32,00 €

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba-Fans. Bei diesem Pro-

gumpp & maier  
lösungen aus holz

## INNOVATIVES ARBEITEN MIT MODERNSTER TECHNIK

Die Gumpp & Maier GmbH wächst.  
Deshalb freuen sich die 100 Mitarbeiter  
des schwäbischen Mittelständlers auf  
neue Kollegen!

Gumpp & Maier GmbH, Hauptstraße 65, 86637 Binswangen  
Tel. +49 8272 9985-0, info@gumpp-maier.de, www.gumpp-maier.de

gramm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken. Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen sollen lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und sie ausgelassen tanzen - als wären sie alleine!  
**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Getränk.

**Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen**

### Zumba® Kids jr. Mixed Stunde für Kinder von 4 bis 6 Jahre

**Leitung:** Petra Siedentopf  
**Wann:** 5 x ab Mi., 26.01.2022, 17:30 - 18:45 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Marktstr. 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 25,00 €

Diese Stunde ist ideal für die jüngeren Zumba-Fans im Alter von 4-6 Jahren. Wir werden zu cooler Musik tanzen, spielen und uns auf die Reise in die Kinderyogawelt begeben.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

**Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen**

### Taekwondo für Kinder von 3 bis 6

**Leitung:** Anita Lipp, Heinrich Magosch  
**Wann:** 5 x ab Do., 30.09.2021, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

**Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen**

### Taekwondo für Kinder ab 7

**Leitung:** Anita Lipp, Heinrich Magosch  
**Wann:** 5 x ab Do., 30.09.2021, 17:15 - 18:15 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo?“, werdet Ihr Euch vielleicht fragen. Taekwondo ist mehr als eine Sportart, denn es fordert Euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lehrt Euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn Ihr etwas wollt, dann könnt Ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben oder später im Beruf erfolgreich zu sein.

Übrigens - um einem weitverbreiteten Klischee vorzubeugen: Taekwondo ist kein so genannter „Haudrauf-Sport“, sondern mittlerweile anerkannter Schulsport in Bayern.

**Kurs-Nr. Z-G620 Zusamtal**

### Allkampf für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

**Leitung:** Heinrich Magosch, Wolfgang Krause  
**Wann:** 5 x ab Fr., 01.10.2021, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Wo:** Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2,  
Buttenwiesen  
**Gebühr:** 20,00 €

Liebe Eltern, Ihr Kind möchte bestimmt gerne im Allkampf an der Volkshochschule mittrainieren. Ein Vorhaben, das Sie voll unterstützen können, denn traditionelles Allkampf fordert den Menschen körperlich und geistig und ist besonders für Kinder und Jugendliche geeignet. Ihr Kind lernt Körperbeherrschung und Disziplin. Es lernt, sich auf eine Sache zu konzentrieren, sein Selbstvertrauen wird gestärkt und die organische Gesundheit verbessert sich. Übrigens: um einem weit verbreiteten Klischee vorzubeugen: Allkampf ist kein sog. „Haudrauf-Sport“! Traditionelles Allkampf, wie es bei uns ausgeübt wird, ist äußerst seriös. Das Brauchtum ist eher etwas konservativ, orientiert sich an den Erfahrungen alter Meister und lehrt werde, die in der heutigen Gesellschaft leider immer mehr verloren gehen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Mund-Nasen-Bedeckung.

**Kurs-Nr. L-J301 Lauingen**

### Früh übt sich: sicher biken lernen! Für Kinder von 8 bis 13 Jahre

**Leitung:** Thomas Lehner, Trainer Radsport / Sport- und  
Gymnastiklehrer  
**Wann:** Sa., 09.10.2021, 16:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz vor dem Pfannenthalhaus  
**Gebühr:** 35,00 €

Du fährst gerne mit Deinem Rad oder Mountainbike und würdest gerne mehr können? Bremsmanöver gelingen Dir nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind eine Herausforderung für Dich? Dann ist das Fahrtechniktraining für KIDS genau das Richtige! Wir üben ausgiebig die Fahrrad- Fahrtechnik, um Dir noch mehr Sicherheit und Freude bei der Beherrschung Deines Rades zu vermitteln. Dazu gehört z.B.: immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen, Kurven zu meistern! In der Gruppe macht es noch mehr Spaß, sicher biken zu lernen.

Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

**Bitte mitbringen:** funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung.





## Schwimmkurs für Kinder ab 6

### Kurs-Nr. G-J116 Gundelfingen

**Leitung:** Wasserwacht Gundelfingen

**Wann:** 10 x ab Mo., 11.10.2021,  
17:00 - 18:00 Uhr

**Wo:** Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2

**Gebühr:** 80,00 €, (incl. 10er-Badekarte)

### Kurs-Nr. G-J117 Gundelfingen

**Leitung:** Wasserwacht Gundelfingen

**Wann:** 10 x ab Di., 12.10.2021, 17:00 - 18:00 Uhr

**Wo:** Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2

**Gebühr:** 80,00 € (inkl. 10er-Badekarte)

Ins Wasser hüpfen, Hände ausbreiten, mit den Füßen rudern - schon schwimmst Du vom Nichtschwimmer- ins große Becken. Wenn das immer so leicht ginge! Doch keine Angst: Die Spezialisten von der Wasserwacht greifen Euch buchstäblich unter die Arme und der Spaß beginnt!

## Schwimmkurs für Schulkinder ab 6 Jahren

### Kurs-Nr. A-J001 Aschberg

**Leitung:** Konrad Kreuzinger, Wasserwacht OG Dillingen

**Wann:** 10 x ab Do., 30.09.2021, 18:30 - 19:30 Uhr

**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25,  
Schwimmbad

**Gebühr:** 90,00 €

### Kurs-Nr. A-J002 Aschberg

**Leitung:** Konrad Kreuzinger, Wasserwacht OG Dillingen

**Wann:** 10 x ab Do., 20.01.2022, 18:30 - 19:30 Uhr

**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25,  
Schwimmbad

**Gebühr:** 90,00 €

Immer wieder erfährt man in den Medien von Badeunfällen, bei denen Kinder zu Schaden kommen. Das muss nicht sein! Bei Anmeldung aus versicherungstechnischen Gründen Geburtsdatum angeben, Kinder müssen eine Körpergröße von 110 cm haben und 6 Jahre alt sein.

**Bitte mitbringen:** Badekleidung, Waschzeug.

### Kurs-Nr. Z-G622 Zusamtal

## Realistische und effiziente Selbstverteidigung: Schnupperkurs für Kinder von 7 bis 12 Jahre

**Leitung:** Matthias Drössler

**Wann:** Fr., 15.10.2021, 17:00 - 18:30 Uhr

**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,  
Wertingen, Seminarraum 1, EG

**Gebühr:** 11,00 €

Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Sollte es die aktuelle Situation erfordern, wird ausschließlich kontaktlos gearbeitet, der Schwerpunkt der Schnupperstunde liegt auf Koordination und Konzentration.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Sporthose, Mund-Nasen-Bedeckung.

### Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

## Reitkurs für Kinder ab 10 Jahren

**Leitung:** Sylvia Bässler-Stöcklein

**Wann:** Fr., 01.10.2021, 17:00 - 19:00 Uhr

**Wo:** Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstraße 24

**Gebühr:** 27,00 €

Dieser Reitkurs ist für pferdebegeisterte Kinder, die Spaß an Pferden haben und immer schon mal reiten wollten. Wir werden die Ponys zusammen putzen, satteln und natürlich darf jedes Kind reiten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.

## Kinder-Yoga für Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahre

### Kurs-Nr. A-J003 Aschberg

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 6 x ab Fr., 12.11.2021, 16:00 - 17:00 Uhr

**Wo:** Sportheim Weisingen, Sportplatzweg 1,  
Gymnastikraum 2. OG

**Gebühr:** 28,00 €

### Kurs-Nr. L-J308 Lauingen

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 6 x ab Do., 13.01.2022, 16:00 - 17:00 Uhr

**Wo:** Kath. Pfarrheim Lauingen,  
Herzog-Georg-Str. 48, 1. Stock

**Gebühr:** 29,00 €

### Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 3 x ab Di., 12.10.2021, 15:30 - 16:30 Uhr

**Wo:** Kath. Pfarrheim Wittislingen

**Gebühr:** 20,00 €

### Kurs-Nr. W-J509 Wittislingen

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 3 x ab Di., 09.11.2021, 15:30 - 16:30 Uhr

**Wo:** Kath. Pfarrheim Wittislingen

**Gebühr:** 20,00 €

Kinderyoga bietet Ihren Kindern die Möglichkeit mit genügend Spaß ihren Körper noch besser kennenzulernen. Muskulatur und Bewegungsfähigkeit fördern einen gesunden Kinderkörper. Kinderyoga eignet sich hervorragend um Stress abzubauen. Entspannungsübungen und Phantasie-reisen regen Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Das klingt doch super, oder? Dann nichts wie los auf die Matte.

Kursinhalt: kindliche Yogaspiele, Phantasiereisen.

Eltern können die ersten Male gerne dabei bleiben, bis ihr Kind sich an die Kursleiterin und die Umgebung gewöhnt hat.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Matte oder Decke, bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, 10,00 € (für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasiereisen).

## Kinder-Yoga für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahre

### Kurs-Nr. A-J004 Aschberg

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 6 x ab Fr., 12.11.2021, 17:15 - 18:15 Uhr

**Wo:** Sportheim Weisingen, Sportplatzweg 1,  
Gymnastikraum 2. OG

**Gebühr:** 28,00 €

### Kurs-Nr. L-J309 Lauingen

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 6 x ab Di., 11.01.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

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

**Gebühr:** 29,00 €

### Kurs-Nr. W-J510 Wittislingen

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 3 x ab Mo., 07.02.2022, 16:00 - 17:00 Uhr

**Wo:** Kath. Pfarrheim Wittislingen

**Gebühr:** 20,00 €

### Kurs-Nr. W-J511 Wittislingen

**Leitung:** Marina Wagner

**Wann:** 3 x ab Fr., 11.02.2022, 16:00 - 17:00 Uhr

**Wo:** Kath. Pfarrheim Wittislingen

**Gebühr:** 20,00 €

Kinderyoga bietet Ihren Kindern die Möglichkeit mit genügend Spaß ihren Körper noch besser kennenzulernen. Muskulatur und Bewegungsfähigkeit fördern einen gesunden Kinderkörper. Kinderyoga eignet sich hervorragend um Stress abzubauen. Entspannungsübungen und Phantasie-reisen regen die Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Das klingt doch super, oder? Dann nichts wie los auf die Matte!

Kursinhalt: kindliche Yogaspiele, Phantasiereisen.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Matte oder Decke, bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, 10,00 € (für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasiereisen).

### Kurs-Nr. L-J319 Lauingen

## Entspannung, Meditation & Selbstwahrnehmung Achtsamkeitstraining für Kinder von 7 bis 9 Jahre

**Leitung:** Manuela Fritz

**Wann:** 4 x ab Do., 30.09.2021, 17:00 - 18:00 Uhr

**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8,  
Mehrzweckraum

**Gebühr:** 20,00 €

Wer auf seinen Körper achtet, fühlt sich besser und kann sich auch leichter konzentrieren. Gerade bei Kindern geht im Kopf manchmal alles drunter und drüber und oft fehlt die Zeit oder Möglichkeit im Familienalltag für bewusste Momente der Entspannung und Ausgeglichenheit zu sorgen. Auf spielerische Weise erlernen die Kinder in diesem Kurs selbst zur Ruhe zu finden. Die Achtsamkeitsübungen unterstützen die Kinder dabei ihren Körper, ihre Sinne, ihre Bedürfnisse zu spüren und auch Sorgen vorbeiziehen zu lassen. Phantasiereisen fördern sowohl die Vorstellungskraft als auch Konzentrationsfähigkeit. Auf kind- und altersgerechte Weise werden mit Atemübungen Körper und Geist ganzheitlich entspannt.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung.

## vhs Family

### Kurs-Nr. Z-K700 Zusamtal

## Babygarten (10 bis 18 Monate mit Elternteil)

**Leitung:** Rebecca Berchtenbreiter, Musikpädagogin

**Wann:** 10 x ab Fr., 01.10.2021, 10:45 - 11:30 Uhr

**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-  
Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG

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

**Anmeldeinfo:** Anmeldung ausschließlich über die  
Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508

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

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

nen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt in den Schulferien. Weitere Infos zur Veranstaltung erhalten Sie direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/ 4508 und unter [info@musikschule.wertingen.de](mailto:info@musikschule.wertingen.de)

## Musikgarten (ab 24 Monaten mit Elternteil)

### Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Di., 05.10.2021, 09:00 - 09:45 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG  
**Gebühr:** 72,00 € (1 Elternteil und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)

**Anmeldeinfo:** Anmeldung ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508

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

### Kurs-Nr. Z-K702 Zusamtal

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Di., 05.10.2021, 10:00 - 10:45 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG

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

**Anmeldeinfo:** Anmeldung ausschließlich über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508

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

Für Eltern und Kinder birgt Musik eine Vielfalt an Möglichkeiten. Ihr Kind liebt es, mit Ihnen musikalisch zu spielen, von Ihnen liebevolle Zuwendung zu bekommen, „angesungen“ zu werden und ihre körperliche Nähe beim Wiegen und Tanzen zu spüren. Die Musik kann die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch enger werden lassen und Sie ermutigen, ganz intuitiv musikalisch zu spielen. Es wird Ihre eigene Freude an der Musik spüren und Ihnen durch seine Körpersprache sein Glück widerspiegeln. Diese Stunde soll Ihnen und Ihren Kindern Muße und Freude bringen. Eine kleine Auszeit, um sich miteinander wohlzufühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt in den Schulferien. Weitere Infos zur Veranstaltung erhalten Sie direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/ 4508 und unter [info@musikschule.wertingen.de](mailto:info@musikschule.wertingen.de)

### Kurs-Nr. A-J007 Aschberg

## Musik bewegt für Kinder (2 bis 4 Jahre) mit einem Erwachsenen

**Leitung:** Edith Wiedemann  
**Wann:** 10 x ab Di., 28.09.2021, 17:00 - 17:45 Uhr  
**Wo:** Aschbergschule Weisingen, Schulstr. 25, Turnhalle  
**Gebühr:** 56,00 €

Mit altersgerechten Liedern wird die sensomotorische Entwicklung angeregt. Musik in Verbindung mit Bewegung gibt neue Impulse und fördert die Verknüpfung von Neuem mit Erlerntem.  
**Bitte mitbringen:** Kissen zum Sitzen, bequeme Kleidung.

### Kurs-Nr. G-J110 Gundelfingen

## Schnelle Familienküche Eltern-Kind-Kochkurs

**Leitung:** Cora Wetzstein, Dipl. Oekotrophologin  
**Wann:** Sa., 22.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** Kinder: 10,00 €, Erwachsene: 14,00 €, Materialgeld pro TN: 7,00 €

Arbeit, Familie und Haushalt unter einen Hut zu bringen, ist kein leichtes Unterfangen – und oft genug hat der Tag einfach zu wenig Stunden. Kümmern wir uns um das eine, plagt uns das schlechte Gewissen, weil unsere Lieben dabei „vernachlässigt“ werden. Und ganz besonders, was die Ernährung unserer Kinder angeht, stehen wir Eltern ganz schön unter Druck. Gesund und ausgewogen soll es sein, was wir auf den Tisch bringen. Doch das ist in der Hektik des Alltags manchmal gar nicht so einfach. Perfekt, wenn man dann ein paar Joker-Rezepte in der Tasche hat, die schnell und mit wenigen Zutaten gemacht sind. In diesem Eltern-Kind-Kochkurs bereiten wir gemeinsam fünf Super-easy-Rezepte zu, bei denen auch die Kinder (5 bis 9 Jahre) fleißig mithelfen können. Und natürlich wird am Ende zusammen in gemütlicher Runde geschmaust. Wir zaubern Mini-Kartoffel-Pizzen, Gemüse-Curry mit Reis, Scheiterhaufen mit Äpfeln, Fischküchlein mit Rahmgemüse und Käserisotto mit Schnitzel.  
**Bitte mitbringen:** Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

## Babymassage für Babys von der 5. Lebenswoche bis zum 4. Lebensmonat

### Kurs-Nr. A-J005 Aschberg

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** 4 x ab Mo., 29.11.2021, 15:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Sportheim Weisingen, Sportplatzweg 1, Gymnastikraum 2. OG  
**Gebühr:** 19,00 €

### Kurs-Nr. L-J307 Lauingen

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** 4 Nachm. Mo. bzw. Do., 15 - 16 Uhr  
**Kurstage:** 11.10./14.10./18.10./21.10.2021  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Lauingen, Herzog-Georg-Str. 48, 1. Stock  
**Gebühr:** 29,00 €

### Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** 4 x ab Fr., 08.10.2021, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Pfarrheim Wittislingen  
**Gebühr:** 29,00 €

Die Geburt des eigenen Kindes ist für Eltern ein berührender Moment im Leben. Doch neben all dem Glück spielen oft auch Sorgen eine Rolle. Immer dann, wenn der kleine Erdenbürger ohne scheinbaren Anlass weint, fühlen sich Eltern manchmal ratlos. Oftmals sind Koliken oder Blähungen der Grund für die Zeit der schlaflosen Nächte. Die Anwendung einer Babymassage kann dem Stress ein Ende bereiten und dem Baby Erleichterung verschaffen. Die Babymassage bietet außerdem die Möglichkeit, sich gegenseitig noch besser kennen zu lernen und natürlich auch Kontakt mit anderen Müttern oder Vätern zu schließen. Es sind auch Babys mit „Handicap“ herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Babydecke, Bade- und Moltontuch, bequeme, leichte Kleidung für die Eltern; 15,00 € Materialkosten (für ein Baby-Öl zum Mitgeben und Skript zur Anwendung zuhause).

### Kurs-Nr. A-J006 Aschberg

## Babymassage für Babys ab dem 4. bis zum 8. Lebensmonat

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** 4 x ab Mo., 10.01.2022, 15:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Sportheim Weisingen, Sportplatzweg 1, Gymnastikraum 2. OG  
**Gebühr:** 19,00 €

Kursbeschreibung: siehe Kurs A-J005  
**Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Babydecke, Bade- und Moltontuch, bequeme, leichte Kleidung für die Eltern, 15,00 € Materialkosten (für ein Baby-Öl zum Mitgeben und Skript zur Anwendung zuhause).



**Lakhta Center**  
Europas höchster Wolkenkratzer

**Höhe**  
462 Meter

**Ort**  
St. Petersburg, Russland

**Fassadenfläche**  
100.000 Quadratmeter

**Fassadenelemente**  
16.500

**GARTNER**  
PERMASTEELISA GROUP

### Hoch hinaus mit Gartner.

Unsere Fassaden prägen die Skylines der Metropolen weltweit!

Die Josef Gartner GmbH – ein international tätiges Fassadenbauunternehmen, das mit Tradition und Innovation die Fassaden von morgen entwickelt.

Aktuelle Stellenangebote sowie Informationen zu unseren Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten unter [www.josef-gartner.de/jobs](http://www.josef-gartner.de/jobs)

Josef Gartner GmbH · Gartnerstraße 20 · 89423 Gundelfingen

Dein Blick hinter die Fassade!

QR Code, YouTube, Facebook, Instagram, LinkedIn

# DOLO-CYL®

Muskel- und Pflegeöl

Zur Lockerung der Muskulatur und Verhinderung ihrer vorzeitigen Ermüdung

- ideal beim Sport oder Gartenarbeit

Zur Vorbeugung gegen:

- Muskelschmerzen
- Verkrampfungen
- Zerrungen
- Verspannungen
- Überbelastungsbeschwerden
- Muskelkater



**BIKE & TEC**  
Zweiradmeisterbetrieb  
Werner-von-Siemens-Str. 15, 89415 Lauingen  
**E-Bikes lagernd!**

625 Wh  
BOSCH

**JOBRAD** Premiumhändler  
KETTLER

Bike & Tec, Andreas Benitz, Zweiradmeisterbetrieb  
Qualität und Service ist unsere Stärke! Wir bieten Markenqualität, Beratung, Reparatur, Abhol- u. Lieferservice, Tel.: 09072-921250 [www.bikeundtec.de](http://www.bikeundtec.de) [info@bikeundtec.de](mailto:info@bikeundtec.de)

Ihre Druckerei in Dillingen

**ROCH-DRUCK**

Einsteinstraße 21  
89407 Dillingen a.d. Donau  
Tel. 09071 70566-0  
Fax 09071 70566-195  
[info@roch.de](mailto:info@roch.de)  
[www.roch.de](http://www.roch.de)

Große Auswahl an edlen, zeitlosen Deko- und Geschenkartikeln von **räder**

SCHREIBWAREN&BÜCHER **ROCH**

Am Marktplatz 6  
89420 Höchstädt  
Tel./WhatsApp 09074 1212  
Fax 09074 5292  
eMail: [buecher@roch.de](mailto:buecher@roch.de)  
[www.schreibwaren-roch.de](http://www.schreibwaren-roch.de)

Ihr Fachhändler für Schreiben und Lesen

## Neue Heizung? Nichts leichter als das!

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

**wolfrom**  
Wärme & Wasser

Oberer Saumweg 13,  
89423 Gundelfingen  
[info@wolfrom.de](mailto:info@wolfrom.de)  
09073 2258



Jetzt beraten lassen +49 (0) 9073 2258

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam gelten gleichlautend für die Volkshochschulen Stadt Gundelfingen a.d. Donau, Stadt Lauingen (Donau) und Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

## 1. Anmeldung und Zustandekommen des Vertrags

- a) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und deren Annahme durch die Volkshochschule zustande. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam.
- b) Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, telefonisch, persönlich, per Mail oder per Internet. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
- c) Der Besuch einer Veranstaltung der Volkshochschule ohne vorherige Anmeldung ist – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – grundsätzlich nicht möglich. Wird er ausnahmsweise dennoch akzeptiert, verpflichtet er zur Zahlung der Kursgebühr sowie einer zusätzlichen Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 €.
- d) Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen.
- e) Für Busfahrten, Studienreisen und Exkursionen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen (AGBs und Stornobedingungen) des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

## 2. Bezahlung und Mahngebühren

- a) Die vereinbarte Gebühr wird grundsätzlich bei Kursbuchung zur Zahlung fällig. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Webseite bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- b) Bei Widerruf einer ordnungsgemäßen Abbuchung sind dadurch auftretende Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- c) Bei verspäteter Zahlung erhebt die vhs 5,00 € für die erste Mahnung, 12,00 € für die zweite Mahnung sowie 17,00 € für die dritte Mahnung.

## 3. Ermäßigungen

20% Ermäßigung erhalten folgende Personen: Schüler, Azubis, Studierende, Schwerbehinderte, Bezieher von ALG I und II. Der entsprechende Nachweis ist bei der Anmeldung bzw. spätestens bis Kursbeginn vorzulegen. Liegt der Nachweis nicht rechtzeitig vor, ist eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrags ausgeschlossen.

Inhaber der Ehrenamtskarte des Landkreises erhalten 20% Ermäßigung. Inhaber der Ehrenamtskarte der Stadt Wertingen und Mitglieder der vhs Zusamtal erhalten 20% Ermäßigung ausschließlich auf Kurse der vhs Zusamtal. Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder verspäteten Kurseintritts ist nicht möglich. Doppel- und Mehrfachermäßigungen sind nicht möglich.

## 4. Rücktritt vom Vertrag

- a) Der/die TeilnehmerIn kann bis 1 Woche vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung kostenfrei vom Vertrag zurücktreten. Späterer Rücktritt verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr einschließlich evtl. Materialkosten. Die vhs akzeptiert eine Ersatzperson.
- b) die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
- wenn bis 1 Woche vor Kursbeginn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
  - wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Die vhs wird die angemeldeten Teilnehmer unverzüglich informieren. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegen die Volkshochschule besteht nicht.

## 5. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unerheblich und für den Kunden zumutbar ist. Die vhs wird in einem solchen Fall den Kunden rechtzeitig informieren. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung aus wichtigen Gründen wie höhere Gewalt, Erkrankung des Kursleiters, etc. kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Die vhs wird sich in einem solchen Fall um einen Ersatztermin bemühen. Die betroffenen Kunden sind nicht verpflichtet den angebotenen Ersatztermin anzunehmen.

## 6. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen stellen wir auf Wunsch gerne aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die länger als zwei Semester zurückliegen, werden mit 3,00 € pro Bescheinigung in Rechnung gestellt.

## 7. Ferienordnung und Hausordnung

Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen. Änderungen können in Ausnahmefällen mit der jeweiligen Kursleitung abgesprochen werden und bedürfen der Zustimmung der vhs-Leitung. Für Ferienkurse gelten davon abweichende Regelungen. Um Beachtung der Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, wird gebeten. Schulgebäude, vhs-Gebäude und Kursräume sind ausnahmslos rauchfreie Zonen.

## 8. Urheberrecht und Datenschutz

Fotografieren, Filmen und andere audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Mit der Anmeldung wird der Datenverarbeitung im vhs Verbund DonauZusam zugestimmt. Persönliche Angaben von Teilnehmerinnen/Teilnehmern und Dozentinnen/Dozenten unterliegen den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DGSVO). Wir weisen auf die gültige Datenschutzerklärung der vhs DonauZusam. Diese finden Sie unter [www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de).

## 9. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule bzw. deren Vertreter vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben. Weitergehende Haftung der vhs ist ausgeschlossen. Auch die Hin- und Rückfahrt zu allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung durch die vhs ist in jeder Hinsicht ausgeschlossen. Bei Kursen für Kinder im schulpflichtigen Alter beschränkt sich die Aufsichtspflicht auf die Zeit des Unterrichts. Bei Busfahrten und Studienreisen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

## 10. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programmhefts. Alle Informationen zu den Kursen sind auch online einzusehen. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

## Grundsätzlicher Hinweis:

Die Volkshochschule ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Diese AGBs lösen frühere ab, die damit ihre Gültigkeit verlieren. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen dennoch in Kraft.

**vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.**  
Schulstr. 12  
86637 Wertingen  
[zusamtal@vhs-donauzusam.de](mailto:zusamtal@vhs-donauzusam.de)  
Tel. 08272 / 841 81  
Tel. 08272 / 841 80  
Tel. 08274 / 9999 12

**vhs Gundelfingen**  
Prof.-Bamann-Str. 22  
89423 Gundelfingen  
[gundelfingen@vhs-donauzusam.de](mailto:gundelfingen@vhs-donauzusam.de)  
Tel. 09073 / 999 119

**vhs Lauingen**  
Herzog-Georg-Str. 17  
89415 Lauingen  
[lauingen@vhs-donauzusam.de](mailto:lauingen@vhs-donauzusam.de)  
Tel. 09072 / 998 143

**Außenstelle Wittislingen**  
[wittislingen@vhs-donauzusam.de](mailto:wittislingen@vhs-donauzusam.de)  
Tel. 09076 / 9509 20

**Außenstelle Aschberg**  
[aschberg@vhs-donauzusam.de](mailto:aschberg@vhs-donauzusam.de)  
Tel. 09075 / 9509 16



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende vhs-Veranstaltung(en) an:

1	Kurs-Nr.		Gebühr	€
2	Kurs-Nr.		Gebühr	€
3	Kurs-Nr.		Gebühr	€
4	Kurs-Nr.		Gebühr	€

## Kursteilnehmer \*zwingende Angabe

Vorname*		Nachname*	
Straße, Haus-Nr*		PLZ, Ort*	
Telefon tagsüber*		Mobil	
Geburtsjahr*		E-Mail	

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die veranstaltende vhs, Zahlungen von meinem Konto mit Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN*		Name der Bank	
-------	--	---------------	--

## Ermäßigung \*\* Nachweis in Kopie liegt bei. Bei fehlender Bescheinigung wird automatisch die volle Kursgebühr abgebucht.

\*\*\* Inhabern der Ehrenamtskarte Wertingen kann nur für Kurse der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung angerechnet werden.  
\*\*\*\* vhs Mitglieder Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. erhalten nur bei Kursen der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung.

- Schüler, Azubi, ALG I und II, BUFDI, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderter\*\*  
 Inhaber der Ehrenamtskarte Wertingen \*\*\* oder Ehrenamtskarte des Landkreis Dillingen\*\*  
 Vhs-Mitglied Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. \*\*\*\*

Ort, Datum		Unterschrift	
------------	--	--------------	--

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich das Hygienekonzept der vhs und erkenne die AGB (siehe aktuelles Programm) an.

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt oder verlegt wird.**

Foto: Mary Soth / Metropolitan Opera

# MET OPERA

## IM KINO

DIE OPERN SAISON 2021/22 AUS NEW YORK  
IN BRILLIANTER BILD- UND TONQUALITÄT.

KARTEN GIBT ES IM VORVERKAUF AN DER KINOKASSE UND ONLINE.  
TEL. 09071/2866 • WWW.FILMCENTER-DILLINGEN.DE

Filmcenter Dillinger

- MET OPERA live**
- 09. Oktober BORIS GODUNOW (Modest Mussorgski)
  - 23. Oktober FIRE SHUT UP IN MY BONES (Terence Blanchard)
  - 04. Dezember EURYDICE (Matthew Aucoin)
  - 01. Januar CINDERELLA (Jules Massenet)
  - 29. Januar RIGOLETTO (Giuseppe Verdi)
  - 12. März ARIADNE AUF NAXOS (Richard Strauss)
  - 26. März DON CARLOS (Giuseppe Verdi)
  - 07. Mai TURANDOT (Giacomo Puccini)
  - 21. Mai LUCIA DI LAMMERMOOR (Gaetano Donizetti)
  - 04. Juni HAMLET (Brett Dean)



# UNSERE HEIMAT. DEIN WASSER.

## Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

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

**DSDL**

Energie für Mensch & Umwelt

**ÖKOStrom**  
by DSDL



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

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



Fürstlich Bissinger Auerquelle  
W. Hörhammer GmbH & Co. KG  
86657 Bissingen

Unser gesamtes Sortiment finden Sie unter

[www.AUERQUELLE.de](http://www.AUERQUELLE.de)



Unsere Traumtage\* vom  
15. - 17. Oktober 2021

Wir nehmen uns 2 Std. Zeit für Sie  
und erarbeiten gemeinsam mit Ihnen einen  
Kostenlosen  
Entwurfspan Ihres Traumhauses  
im WERT von 250,- €

INFOS UND BUCHUNG UNTER:

**[www.roessler-wohnbau.de](http://www.roessler-wohnbau.de)**  
**Tel.: 08274/6142**

\*Teilnahme an unserer Hausmesse  
nur nach vorheriger Terminbuchung  
Achtung: Nur 8 Termine verfügbar!