

**WIR  
FÜR SIE  
VOR ORT**

Ihre Volkshochschulen in

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

**Anmeldebeginn:**  
Montag, 21. Februar 2022

[www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de)  
**Programm Frühjahr/Sommer 2022**



# 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!



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

(M/W/D)

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

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

die Zeit ist wie im Flug vergangen und Sie halten bereits das zweite gemeinsame Programmheft der vhs DonauZusam in den Händen. Wir hatten letzten Herbst schon befürchtet, dass es ein anstrengendes Herbst-/Wintersemester werden könnte und leider haben wir Recht behalten. Die steigenden Infektionszahlen und die damit verbundenen Auflagen haben es uns nicht leicht gemacht, das Kursangebot umzusetzen. Leider mussten einige Angebote ganz abgesagt werden, andere jedoch konnten coronakonform durchgeführt werden.

Ihr Zuspruch und Ihre vielen positiven Rückmeldungen auf das erste gemeinsame Heft haben uns auf jeden Fall gezeigt, wie wichtig Kunst und Kultur, Austausch und Begegnung sind. Wenn man dieser Pandemie trotz allem etwas Positives abgewinnen möchte, dann vielleicht, dass sich wieder einmal gezeigt hat, dass die Volkshochschulen vor Ort ganz nah an den Menschen sind.

Dieser "Standortvorteil", den wir in unserer ländlichen Region haben, ermöglicht es uns, oft recht kurzfristig zu reagieren und flexibel zu handeln. An dieser Stelle gilt unser großer Dank den sehr motivierten Dozentinnen und Dozenten, die maßgeblich an diesem Erfolg beteiligt sind.

Auch das kommende Semester stellt uns vor große Herausforderungen. Trotz der anhaltenden pandemischen Lage ist es uns wieder gelungen, ein Angebot mit mehr als 400 Kursen für Sie zusammenzustellen. Es ist eine gelungene Mischung aus Veranstaltungen, die man getrost als "Klassiker" bezeichnen darf und "Newcomern", die nur darauf warten, von Ihnen ausprobiert zu werden.

Wir freuen uns auf viele spannende Begegnungen!

Ihre vhs DonauZusam



**Wir helfen Ihnen  
beim Suchen!**

Wir bieten Ihnen eine **kostenfreie und unverbindliche** Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie an.

Hier  
direkt zur **Online-**  
Immobilienbewertung

VP VON POLL  
IMMOBILIEN

**Gutschein**

für eine kostenfreie und unverbindliche  
Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie.



## Anmeldung ab Montag, 21.02.2022

- 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: Januar 2022.

### Sportskanone? Computerfreak? Künstler/in? Sprachtalent?

#### Dann sind Sie bei uns richtig: Werden Sie Kursleiter!

Sie verfügen über Leidenschaft, Engagement und Kompetenz in Ihrem Fach? Sie haben Spaß am Umgang mit anderen Menschen? Wir bieten Ihnen eine inspirierende Umgebung, um Ihre Talente und Fähigkeiten zu teilen und sich dabei selbst weiterzuentwickeln. Wir freuen wir uns über neue Ideen in allen Programmbereichen.

#### So einfach geht's:

Senden Sie uns Ihre Bewerbung mit Ihren Kontaktdaten (Name, Vorname, E-Mail-Adresse) und einer kurzen Beschreibung Ihrer Kursidee. Erzählen Sie uns in einem persönlichen Gespräch mehr von Ihren Kompetenzen und Vorstellungen. Lassen Sie uns auf unsere Nachfrage die Kursdaten für das nächste Programmheft zukommen. Wenn sich genügend Teilnehmende anmelden, kann Ihr Kurs starten! Wir freuen uns auf Sie!

## Inhaltsverzeichnis

Informationen	Seite 4
Gesellschaft	
Fahrten	Seite 8
Führungen	Seite 9
Wanderungen / Exkursionen	Seite 14
Mein grüner Daumen	Seite 17
Natur / Garten / Umwelt	Seite 19
Rund ums Tier	Seite 21
Pädagogik / Psychologie	Seite 22
Beauty & Lifestyle	Seite 28
Freizeit	Seite 29
Kultur	
Kulturfahrten	Seite 30
Kleinkunst und Konzerte	Seite 32
Theater	Seite 33
Lesungen und Vorträge	Seite 35
Ausstellungen und Museen	Seite 35
Kreatives und Künstlerisches Gestalten	Seite 38
Musik und Musikalische Praxis	Seite 48
Gesundheit	
Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele	Seite 52
Yoga-Kurse	Seite 58
Qi Gong	Seite 63
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 64
Bewegung und Fitness	Seite 68
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 84
Sprachen	Seite 94
Beruf	Seite 102
Junge vhs	Seite 104
Anmeldung	
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite 120
Anmeldeformular	Seite 121

## 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: Ehrengeschäftsführer: 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 Würle

## vhs Gundelfingen

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

### GESCHÄFTSSTELLE IN DER WALKMÜHLE

Obere Bleiche 1, Tel. 09073 / 999 119

Stefanie Flache, Geschäftsführerin  
Angelika Holzapfel, Verwaltung

#### Öffnungszeiten:

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

#### Bankverbindung:

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

**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



**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: bittedankeschön / stock.adobe.com, StartupStock-  
Photos / pixabay (S. 4 unten), freepik / freepik (S. 5, oben),  
lookstudio / freepik (S. 5 unten), Privat (S. 9), Stadt Lauingen  
(S. 10), Privat (S. 14 oben und unten), denamorado / freepik (S.  
17), pixel2013 / pixabay (S. 18), jcomp / freepik (S. 19), Privat  
(S. 20), zoschfrosch / pixabay (S. 21), TomMarc / pixabay (S.  
24), silviarita / pixabay (S. 26), wagrati\_photo / pixabay (S. 28),  
Privat (S. 29), thorstenrodeitwilken / pixabay (S. 30), Reuter /  
Pressebild (S. 33), TheDigitalWay / pixabay (S. 35), Stadtarchiv  
Wertingen (S. 37), Privat (S. 39), Monika Lehmann (S. 40 oben),  
Privat (S. 40 unten), Privat (S. 42), Alicja / pixabay (S. 43), Petra  
Böck (S. 44), Privat (S. 45), Lutz Peter / pixabay (S. 46), Manu-  
ela Müller (S. 47), congerdesign / pixabay (S. 49), Skica911 /  
pixabay (S. 52), maxknoxvill / pixabay (S. 53), gate\_74 / pixabay  
(S. 54), StockSnap / pixabay (S. 59), TheDigitalArtist / pixabay  
(S. 60), jcomp / freepik (S. 61), wirestock / freepik (S. 62), TBIT  
/ pixabay (S. 67), JackF / iStock (S. 68), StockSnap / pixabay (S.  
70), wayhomestudio / freepik (S. 71), gpointstudio / freepik (S.  
73), MaBraS / pixabay (S. 75), RoonZ-nl / pixabay (S. 76 oben),  
RitaE / pixabay (S. 76 mitte), giovannaorlando / pixabay (S. 76  
unten), Pexels / pixabay (S. 79), Peter Kögler / AdobeStock (S.  
81), PD Design / AdobeStock (S. 83), Couleur / pixabay (S. 84),  
RitaE / pixabay (S. 87), Peggychoucair / pixabay, MarkoPaak  
/ pixabay, gaetano28 / pixabay (S. 88 Anzeige Steidle Hof),  
Mrdidg / pixabay (S. 90), tookapic / pixabay (S. 91), Privat (S.  
93), fotofan1 / pixabay (S. 94), dimitrisvetsikas1969 / pixabay (S.  
96), iankellsall1 / pixabay (S. 98), pixabay (S. 99), LoggaWiggler  
/ pixabay (S. 101), StartupStockPhotos / pixabay (S. 102), Privat  
(S. 104), EvgeniT / pixabay (S. 107), Bru-nO / pixabay (S. 109),  
pixabay (S. 111), pixabay (S. 113), Gedde / pixabay (S. 117).

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

Schulranzen-  
Experten  
seit 15 Jahren

SCHREIBWAREN&BÜCHER

ROCH



ergobag

Beim Schulranzenkauf nichts dem Zufall überlassen:

- Wir beraten in Ruhe und Sie haben die Möglichkeit die Modelle unter fachkundiger Beratung auszuprobieren.
- Wir bleiben über die komplette Schulzeit Ihr Ansprechpartner in allen Bereichen

Buchen Sie online



Am Marktplatz 6  
89420 Höchstädt  
Tel./WhatsApp 09074 1212  
Fax 09074 5292  
eMail: buecher@roch.de  
www.schreibwaren-roch.de

Bei Abgabe erhalten Sie  
ein Zubehör-Geschenk  
im Wert von  
20 €

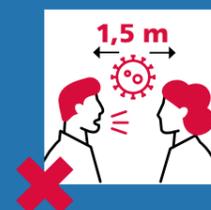
## Corona-Virus Prävention und Schutz

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:



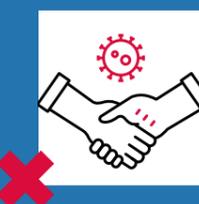
**Abstand halten**  
zu anderen Personen (mind. 1,5 m), auch bei Eintreffen und Verlassen des vhs-Standortes sowie in den Pausen



**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



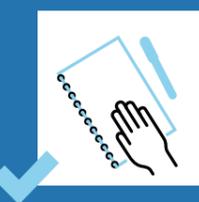
**Einhaltung der Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch)



**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: Januar 2022



# GESELLSCHAFT

## Fahrten

Kurs-Nr. L-P306 Lauingen

### Die Welt der Zisterzienser Nachmittagsfahrt

**Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart  
**Wann:** Do., 30.06.2022, 12:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,  
Brüderstr. 16  
**Gebühr:** 23,00 €

Kein Orden hat das Bild Europas als Kulturlandschaft stärker geprägt als der Zisterzienserorden. Wir machen uns auf unserer Fahrt nach Niederschönenfeld und Kaisheim vertraut mit der Verfassung dieses reformierten Benediktinerordens, mit Beispielen zisterziensischer Kirchenbaus und mit der Wirtschaftsverfassung dieser Klöster. Dabei soll auch das Lauinger Agnetenkloster zur Sprache kommen. Gelegenheit für eine nachmittägliche Kaffeepause und eine Abendbrotzeit wird sich ohne Zweifel finden.

Busunternehmen: Dirr Reisen, Lauingen

## Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V.



Kurs-Nr. L-K320 Lauingen

### Fahrt zur Landesausstellung „Typisch Franken“ in Ansbach

**Wann:** Sa., 16.07.2022  
**Veranstalter:** Kulturmarkt Lauingen e.V.

Die Bayerische Landesausstellung „Typisch Franken?“ findet im mittelfränkischen Ansbach statt. Gezeigt wird die Ausstellung im barocken Orangeriegebäude aus dem 18. Jahrhundert im markgräflichen Hofgarten. Es werden ausgewählte Aspekte vorgestellt, welche seit dem Mittelalter die verschiedenen fränkischen Herrschaften und Territorien charakterisierten und die teils bis in die Gegenwart nachwirken. Und es geht um Klischees und Typisierungen, die immer wieder hinterfragt werden. In der Zusammenschau dieser sehr unterschiedlichen Themen entsteht ein Abbild der Vielfalt Frankens – eine Vielfalt, die die Region nach wie vor kennzeichnet.

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

(Änderungen vorbehalten. Für die einzelnen Veranstaltungen erfolgen gesonderte Einladungen.)

Kurs-Nr. L-K321 Lauingen

### Gang durch Lauinger Kirchen: Elisabethenstiftung

**Wann:** Do., 19.05.2022, 18:30 Uhr  
**Veranstalter:** Kulturmarkt Lauingen e. V.

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

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

(Änderungen vorbehalten. Für die einzelnen Veranstaltungen erfolgen gesonderte Einladungen.)



dem Rundgang werden kunsthistorische Zusammenhänge erläutert und die wichtigsten geschichtlichen Ereignisse in Gundelfingen unterhaltsam und kompetent besungen.

Anmeldung und Infos über Frau Keck, Kultur- und Sportamt Gundelfingen, Tel. 09073-999118.

## Die Münzmühle am Samstag

Kurs-Nr. G-P111A Gundelfingen

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** Sa., 23.04.2022, 14.00 - 14.40 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

Kurs-Nr. G-P111B Gundelfingen

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** Sa., 23.04.2022, 14.40 - 15.20 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

Kurs-Nr. G-P111C Gundelfingen

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** Sa., 23.04.2022, 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., 24.04.2022, 10.00 - 10.40 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

Kurs-Nr. G-P112B Gundelfingen

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** So., 24.04.2022, 10.40 - 11.20 Uhr  
**Wo:** Münzmühle Gundelfingen  
**Gebühr:** 3,00 €

Kurs-Nr. G-P112C Gundelfingen

**Leitung:** Christina Stehle  
**Wann:** So., 24.04.2022, 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!

## Führungen in Gundelfingen

### Stadtführungen Gundelfingen

Kurs-Nr. G-P110A Gundelfingen

**Wann:** So., 05.06.2022, 14.00 - 15.30 Uhr  
**Wo:** Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin  
**Gebühr:** 2,50 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-P110B Gundelfingen

**Wann:** So., 03.07.2022, 14.00 - 15.30 Uhr  
**Wo:** Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin  
**Gebühr:** 2,50 €, vor Ort zu bezahlen

Kurs-Nr. G-P110C Gundelfingen

**Wann:** So., 07.08.2022, 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.

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

Kurs-Nr. G-P109 Gundelfingen

### Gesungene Stadtführung mit den Nachtwächtern

**Wann:** Fr., 27.05.2022, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Wo:** Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin  
**Gebühr:** 5,00 €, vor Ort zu bezahlen

Mit ihren Versen nach dem Motto „Hört ihr Leut und lasst euch sagen, ...“ bringen die Gundelfinger Nachtwächter allen historisch Interessierten die Geschichte der Gärtnerstadt näher. Auf



**ROEMER**  
OBERFLÄCHENTECHNIK

- PULVERBESCHICHTUNG
- SANDSTRAHLEN
- AUTOLACKIEREREI

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

info@roemer-off.de

---

**MALERFACHBETRIEB**  
FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ  
FASSADENSANIERUNGEN



**ROEMER**  
maler

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

www.roemer-off.de



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



## Sonntags um elf - thematische Kurzführungen in Lauingen

Kurs-Nr. L-P301 Lauingen

### Alte Marken: Ein Überblick

**Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen  
**Wann:** So., 15.05.2022, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)  
**Gebühr:** kostenfrei

Die Elektrifizierung des Haushalts hat viele Erfindungen erst praktikabel gemacht. Das gilt für die Waschmaschine, das Bügeleisen, den Staubsauger. Immer ging dem Durchbruch eine längere Phase des Experimentierens voraus, die z.T. zu besonderen Lösungen führte. Der Leiter des Heimathauses zeigt in den Museumszellen die Entwicklungsstufen einzelner Haushaltsgeräte. Nicht zuletzt lassen uns alte Marken einen Blick in unsere Wirtschaftsgeschichte tun.

Kurs-Nr. L-P302 Lauingen

### Lauingen vor 200 Jahren - zugleich ein kleines Zeitungskolleg

**Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart  
**Wann:** So., 19.06.2022, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)  
**Gebühr:** kostenfrei

Das 19. Jahrhundert war das Jahrhundert der Zeitungen. Die Anfänge gestalteten sich allerdings ziemlich schwierig. Sowohl die Papierherstellung wie der Druckvorgang ließen noch nichts von den rasanten Fortschritten des Jahrhunderts ahnen. Kein Wunder, dass sich vor allem Intelligenzblätter hielten, die für das Publikum von praktischem Nutzen waren, und Amtsblätter, die der geistlichen und weltlichen Obrigkeit zur Verlautbarung dienten. Zeitschriften fristeten eine prekäre Existenz.

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

### Französisch parlieren

**Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart  
**Wann:** So., 26.06.2022, 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 hineinfliegen wollen (Urlaub, Studium) oder müssen (Arbeit, Geschäft). Sie präsentieren verschiedene Methoden des Sprachenlernens und spiegeln nicht zuletzt eine nahe oder ferne Vergangenheit.

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen

### Kochbücher

**Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart  
**Wann:** So., 10.07.2022, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Heimathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 57  
**Gebühr:** kostenfrei

Einfach oder raffiniert? Für den kleinen Kreis oder die große Gesellschaft? Für den Werktag oder für Sonn- und Feiertag? Unsere Kochbücher bieten eine wunderbare Auswahl, vergessen aber nie den Anfänger bzw. die Anfängerin in Sachen Kochkunst. Wir lernen die technischen Möglichkeiten kennen, das Nahrungsangebot, die regionalen Besonderheiten. Vor allem aber treten uns Kochbuchautor bzw. Kochbuchautorin als beeindruckende Persönlichkeiten entgegen. Bei aller Vielfalt in Anspruch, Aufmachung und Ausformulierung verblüfft doch die weitgehend einheitliche Systematik und die Bevorzugung der sogenannten „Klassiker“. Eine schöne Einstimmung auf den Sonntagsbraten! Den Termin für eine eigene „Hausfrauenführung“ entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

## Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. L-P305 Lauingen

### Lauinger Stadtpaziergang: Das Hofviertel

**Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart  
**Wann:** Sa., 21.05.2022, 15:00 - 16:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17  
**Gebühr:** kostenfrei

Pfarr- und Brüderviertel, Weber- und Hofviertel – das ist die dem Stadtbild Lauingens eingeschriebene Struktur. Auf unserem Spaziergang vergegenwärtigen wir uns die Phasen der Stadtwertung sowie der Funktionsverdichtung und stoßen dabei auch mehrfach auf alte Grenzen. Seinen Rang erhält das Viertel durch öffentliche Bauten und den weiträumigen Marktplatz.

Kurs-Nr. L-P308 Lauingen

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

**Leitung:** Gabriele Kleinle, Stadtführerin  
**Wann:** So., 29.05.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)  
**Gebühr:** 3,00 €

Diese ungewöhnliche Stadtführung für Fahrradfrende beginnt am Marktplatz mit Schimmelturm und Rathaus. Anschließend geht es durch das Untere und Obere Brunntal, 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.

### Stadtführung für Einheimische und Neugierige

Kurs-Nr. L-P309 Lauingen

**Leitung:** Otto Wagner, Stadtführer  
**Wann:** So., 01.05.2022, 14:00 - 15:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)  
**Gebühr:** 3,00 €

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

**Leitung:** Gabriele Kleinle, Stadtführerin  
**Wann:** So., 17.07.2022, 14:00 - 15:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)  
**Gebühr:** 3,00 €

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

Kurs-Nr. L-P321 Lauingen

### Drachenbootfahrt auf der Donau Lauinger Geschichte und Geschichten auf dem Wasser

**Leitung:** Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub, StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen  
**Wann:** Sa., 14.05.2022, 13:30 - 15:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Ruderclub Lauingen am Floß  
**Gebühr:** 14,00 €

Jahrhunderte lang war die Donau ein wichtiger Verkehrsweg und Lauingen sowohl als Anlandungs- wie auch als Brückenort von Bedeutung. Mit unserer Bootsfahrt auf der Donau vergegenwärtigt StD i. R. Bernhard Ehrhart, wie Reisende früherer Jahrhunderte die Stadt wahrnahmen. Geschichte und Geschichten der Stadt erleben Sie auf der unterhaltsamen Paddeltour unter Leitung von Horst Eberhardt, auf der keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können.

Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser muss die Fahrt leider ersatzlos ausfallen. Die Teilnehmer werden kurzfristig darüber informiert.

**Bitte mitbringen:** bequeme, wetterangepasste Sportkleidung.

## Führungen in Wertingen und Buttenwiesen

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

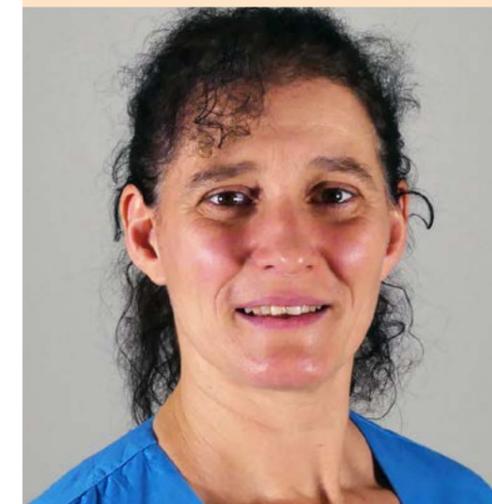
Kurs-Nr. Z-P600 Zusamtal

**Leitung:** Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen, Wolfram Stadler, Anton Stehle  
**Wann:** Sa., 25.06.2022, 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Isa's Cafe, Augsburgstr. 2, Wertingen  
**Gebühr:** Erwachsene: 3,00 €, Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen frei, Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. Z-P601 Zusamtal

**Leitung:** Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen, Wolfram Stadler, Anton Stehle  
**Wann:** So., 03.07.2022, 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Isa's Cafe, Augsburgstr. 2, Wertingen  
**Gebühr:** Erwachsene 3,00 €, Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen frei, Anmeldung erforderlich

Diese besondere Stadtführung stellt verschiedene Lokalitäten in Wertingen vor und nebenher wird beim Spazierengehen auf die Geschichte der Stadt eingegangen. Ausgangspunkt der kleinen Gastro-Reise ist Isa's Cafe. Von dort geht es durch das ehemalige Mühlengelände zur Innenstadt. Für unseren Spaziergang mit verschiedenen Verkostungsmöglichkeiten benötigen wir etwa zwei Stunden. Wertingen wird uns als Kunst-, Kultur- und Kulinarik-Stadt, wie sie sich mit Stolz nennen darf, nähergebracht. Die Wertinger Gastronomen unterstützen diesen besonderen Rundgang durch unsere Stadt und freuen sich natürlich, Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kulinarischen Streifzüge in ihren Lokalen begrüßen zu dürfen. Endpunkt unseres Streifzugs ist der Gasthof Hirsch (Führung am




## Haus der Senioren Gundelfingen



## WIR PFLEGEN DEINE OMA



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

Sonntag), bzw. das Wertinger Schloss (Führung am Samstag). Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

### Kurs-Nr. Z-P602 Zusanmtal

## Führung durch das Wertinger Heimatmuseum

**Leitung:** Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen  
**Wann:** Sa., 02.04.22, 14:30 - ca. 15:30 Uhr  
**Wo:** Heimatmuseum im Schloss Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen  
**Gebühr:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Nach einer kurzen Einführung zum Wertinger Heimatmuseum schauen wir uns gemeinsam exemplarisch einige Objekte im Museum an. Anschließend bleibt Zeit für einen individuellen Durchgang. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

### Kurs-Nr. Z-P603 Zusanmtal

## Wertingens Stadtführer freuen sich über Unterstützung

**Leitung:** Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen  
**Wann:** Mo., 28.03.2022, 19:30 Uhr  
**Wo:** Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Sitzungssaal EG  
**Gebühr:** kostenfrei

Die Wertinger Stadtführer würden sich über Unterstützung freuen! Als Stadtführer oder Stadtführerin zeigen Sie Interessierten die schönsten Ecken unserer Stadt und erzählen über Wertingens Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Bauwerke. Bei dieser unverbindlichen und kostenlosen Veranstaltung informieren Sie die Wertinger Stadtführer über das Ehrenamt Stadtführerin/Stadtführer in Wertingen. Zunächst geht es um die klassische Stadtführung durch Wertingen, die mittels Präsentation vorgestellt wird. Auch Literatur zum Thema wird bereitgestellt. Fragen beantworten die Stadtführer gerne. Sollten einige der Teilnehmenden Geschmack daran finden, eine Stadtführung selbst durchzuführen, werden wir einen weiteren Termin für eine reale Stadtführung vereinbaren.

### Kurs-Nr. Z-P604 Zusanmtal

## Führung im Schwäbischen Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel

**Leitung:** Anton Stehle  
**Wann:** Sa., 21.05.2022, 15:00 - 16:00 Uhr  
**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, um eine Spende für das Ofenmuseum wird gebeten. Anmeldung erforderlich

Ungefähr 165 gusseiserne Öfen aus 3 Jahrhunderten wurden hier mit umfangreicher Dokumentation von dem Wertinger Jo-

sef 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. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

### Kurs-Nr. Z-P605 Zusanmtal

## Heimatkundliche Radwanderung

**Leitung:** Alfred Sigg, Wolfram Stadler  
**Wann:** 1 Sonntag-Nachmittag, voraussichtlich im August 2022, je nach Witterungslage  
**Gebühr:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Je nach Wetterlage treffen wir uns an einem Sonntag im August 2022 vor der Wertinger Dreifachturnhalle zur heimatkundlichen Radwanderung. Unter der Leitung von Wolfram Stadler und Alfred Sigg führt die Radwanderung vom Treffpunkt aus am Judenfriedhof vorbei nach Binswangen über die Synagoge und die Bruderschafts(Skapulier-)Kapelle in Richtung Bertena nach Kicklingen zur Besichtigung der ehemaligen Wallfahrtskirche „Unsere liebe Frau im Moos“. Weiter fahren wir am Riedschreiner-Hof vorbei zur Bettelstraße und entlang der etwa gleichlaufenden Römerstraße zur Denzel-Kapelle (Architekt Christoph Mäckler) an der Kreuzung der Straße Oberthürheim-Gremheim und schließlich unterhalb des Thürlesberges über Pfaffenhofen zurück nach Wertingen. Wegen des Fehlens von großen Steigungen ist die Strecke gut ohne Elektrofahrrad zu bewältigen. Die Teilnahme ist kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung zwingend erforderlich. Der genaue Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben.

## Kulinarische Führungen

### Besuch in der Backstube vom Himmelbäck

#### Kurs-Nr. L-P307 Lauingen

**Leitung:** Jürgen Lenzer  
**Wann:** Do., 12.05.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Himmelbäck, Bäckerei Lenzer, Geiselinastraße 8, Lauingen  
**Gebühr:** 20,00 €, inkl. Brotverkostung und Getränke

#### Kurs-Nr. G-P180 Gundelfingen

**Leitung:** Jürgen Lenzer  
**Wann:** Mi., 25.05.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Himmelbäck, Bäckerei Lenzer, Geiselinastraße 8, Lauingen  
**Gebühr:** 20,00 €, inkl. Brotverkostung und Getränke

Die Familie Lenzer lädt zum Himmelbäck in die Backstube ein: Jürgen und Jakob Lenzer erklären ihre handwerkliche Backkultur, zeigen Rohstoffe, Gewürze, Vorteige und Sauerteige. Gebacken wird natürlich auch und Sie können den Bäckern dabei über die Schulter schauen. Sie erfahren, wie durch das



Zusammenspiel von Rohstoffen, Handwerkskunst und Zeit eine saftige Krume, eine rösche Kruste und ein feines Aroma entsteht. Selbstverständlich können Sie alles fragen, was Sie schon immer über Ihr „tägliches Brot“ wissen wollten! Bei einer reichhaltigen Brotverkostung können Sie erschmecken, was Sie vorher erlebt und gesehen haben, bevor Sie dann mit einem noch warmen, duftenden Brot nach Hause gehen.



## Wanderungen / Exkursionen

**Kurs-Nr. L-P312 Lauingen**

### Der Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

**Leitung:** Viktor Winter, Wegepate für den Premiumwanderweg DonAUwald  
**Wann:** Di., 26.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz vor der Staustufe Gundelfingen (Peterswörth)  
**Gebühr:** 3,00 €

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

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

**Kurs-Nr. Z-P608 Zusamtal**

### Kräuterwanderung im Auwald

**Leitung:** Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin  
**Wann:** So., 03.04.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim  
**Gebühr:** Erwachsene: 6,00 €, Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

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

**Kurs-Nr. Z-P609 Zusamtal**

### Kräuterwanderung am Wasser entlang

**Leitung:** Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin  
**Wann:** So., 22.05.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim  
**Gebühr:** Erwachsene 6,00 €, Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen 3,00 €

Die Landschaft im Donauried ist vielerorts geprägt vom Wasser, es gibt unzählige Bachläufe, Entwässerungsgraben, Quellen und Baggerseen. Wir machen eine Wanderung im Ried an verschiedenen Gewässern entlang und schauen, was da alles wächst. Dabei erzähle ich Ihnen vieles über die Verwendung der Kräuter in Küche und Volksheilkunde. Die Wanderung findet bei jeder Witterung (außer Starkregen) statt. Bitte festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung auswählen.



**Kurs-Nr. L-P313 Lauingen**

### Auf den Spuren der Schlacht bei Nördlingen 1634

**Leitung:** Jörg-Reiner Mayer-Karstadt  
**Wann:** Sa., 07.05.2022, 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, 350m danach Treffpunkt am kleinen Parkplatz.

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

**Kurs-Nr. L-P314 Lauingen**

### Geführte Wanderung durch das historische Karthäusertal

**Leitung:** Jörg-Reiner Mayer-Karstadt  
**Wann:** Sa., 28.05.2022, 13:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Christgarten Parkplatz am Wildgatter  
**Gebühr:** 9,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns 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 und ihre ehemaligen Bewohner. 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 den Rückweg zum Ausgangspunkt, vorbei an der ehemaligen Anhauser Papiermühle. 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.

**Kurs-Nr. L-P315 Lauingen**

### Eine Zeitreise ins Mittelalter: Führung auf der Ruine Niederhaus

**Leitung:** Jörg-Reiner Mayer-Karstadt  
**Wann:** Sa., 02.07.2022, 14:00 - 15:45 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Ruine Niederhaus bei Hürnheim, vor der Grabenbrücke  
**Gebühr:** 7,00 €

Der „Ritter Schwaben-Jörg“, Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, führt Sie durch die Ruine Niederhaus, dem Stammsitz der Edelfreien von Hürnheim. Sie wanderten im 10./11.Jhd in den Riesgau ein und sind 1153 erstmals urkundlich genannt. Nahe den Stauern verwandt, erfahren Sie über deren Aufstieg und Niedergang, sowie über ihre Nachfolger. Das Schicksal der Burg ebenso wie das Leben auf einer Burg wird anschaulich vermittelt. Sie hören über Raubritter und die Burg im 30-jährigen Krieg. Die Burg können Sie als Modell besichtigen. Geschichte lebendig erleben!

Nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Anmeldung erforderlich.

Parken: Auf dem ausgeschilderten Wanderparkplatz ca. 350m vor der Ruine auf der Bergkuppe.

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung.

**Kurs-Nr. L-P316 Lauingen**

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

**Leitung:** Jörg-Reiner Mayer-Karstadt  
**Wann:** Sa., 23.07.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Villa Rustica  
**Gebühr:** 8,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt führt uns zum Kulturdenkmal Ofnethöhlen. Wir bekommen einen Einblick in das Leben der Neandertaler und deren Nachfolger, das damals jagdbare Wild sowie ca. 40 000 Jahre altes Steinwerkzeug. Wie lebten die Menschen damals? Was hat es auf sich mit den beiden Schädelbestattungsnestern? All diese Fragen werden geklärt. Danach geht es hinab zum „Römischen Gutshof“ (Villa Rustica). Anhand des Modells sehen wir, wie der Gutshof damals

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](http://www.rudhart.de)



aussah. Der Dozent erklärt ausführlich wie so ein Hof entstand und wozu er diente, Bekanntes über die Besitzer und wie es sich dort lebte. Anschließend fahren wir zur Waldgaststätte Alte Bürg. In der alten Burgkapelle erfahren wir nicht nur wem diese geweiht war, sondern auch was die „Alte Bürg“- die bereits 1274 schon eine Ruine war - für eine Burg war. Die Teilnehmer an diesem geschichtlichen Nachmittag müssen gut zu Fuß (An- und Abstieg zu den Ofnethöhlen) sein, die Führung ist nicht für Rollator oder Rollstuhl geeignet. Anmeldung erforderlich!

Fahrstrecke und Treffpunkt: Von Lauingen über Christgarten - Ederheim kommend, nach Ederheim geradeaus die B466 (Nördlingen / Ulm) überqueren. Den Berg 450 m weit hinabfahren. Dort ist an der Villa Rustica ein kleiner Parkplatz.

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

#### Kurs-Nr. L-P311 Lauingen

### Über Stock und über Stein im Aschberggebiet

**Leitung:** Christiane Henzler, Natur- und Gewässerpädagogin  
**Wann:** Sa., 14.05.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Waldparkplatz am Breitenberg in Holzheim  
**Gebühr:** 9,00 €

Im „Weisinger Forst“ am Aschberggebiet, gehts dahin, für alle Interessierte und die es werden wollen. Ein Auftakt in den Frühling, mit Wissenswerten über Wildkräuter und deren Bedeutung vom Mittelalter bis heute, Wasserwelten und Wald sowie Historisches aus der Umgebung. Anschließend gemütlicher Ausklang mit noch ausstehenden Fragen in der Spechthütte am Reichenbachsee. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein.

**Bitte mitbringen:** Gutes Schuhwerk, wetterbedingte Bekleidung, nach Belieben Fotoapparat und Notizblock.

#### Kurs-Nr. Z-P614 Zusamtal

### Familienausflug mit dem Ranger

**Leitung:** Maximilian Fader  
**Wann:** So., 03.04.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** 86485 Biberbach/Markt, Straße: Auf der Burg  
 Treffpunkt: am kleinen Parkplatz am Waldrand  
**Gebühr:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Zusammen mit dem Ranger des Naturparks Augsburg-Westliche Wälder werden wir eine kleine Wanderung unternehmen und dabei allerlei entdecken: die ersten hellgrünen Keimlinge durchdringen den Boden und einige Vogelarten verteidigen bereits ihr Revier. Mit spannenden Spielen und Aufgaben werden wir uns den Lebewesen des Naturparks Schritt für Schritt nähern. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

**Bitte mitbringen:** genug zu trinken, kleiner Snack, Sitzunterlage, wetterfeste und warme Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

#### Kurs-Nr. Z-P615 Zusamtal

### Wildnispädagogik für Erwachsene

**Leitung:** Maximilian Fader  
**Wann:** So., 15.05.2022, 10:00 - 14:00 Uhr  
**Wo:** 86485 Biberbach/Markt, Straße: Auf der Burg  
 Treffpunkt: am kleinen Parkplatz am Waldrand  
**Gebühr:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Zusammen mit dem Ranger des Naturparks Augsburg-Westliche Wälder werden wir die Sinne schärfen, um unsere Umwelt aufmerksamer wahrzunehmen. Dies bildet eine Grundlage zu einer achtsameren Naturerfahrung sowie einem besseren Naturverständnis. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

**Bitte mitbringen:** genug zu trinken, kleiner Snack, Sitzunterlage, wetterfeste und warme Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

#### Kurs-Nr. Z-P607 Zusamtal

### Geoparkführung Geotope Kühstein bei Mönchsdeggingen

**Leitung:** Kathrin Schön  
**Wann:** So., 15.05.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Parkplatz Almarinstraße Mönchsdeggingen  
**Gebühr:** Erwachsene 10,00 €, Kinder bis 12 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. Keine Zahlung vor Ort möglich.

#### Kurs-Nr. Z-P605 Zusamtal

### Heimatkundliche Radwanderung

**Leitung:** Alfred Sigg, Wolfram Stadler  
**Wann:** 1 Sonntag-Nachmittag, voraussichtlich im August 2022, je nach Witterungslage  
**Gebühr:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Je nach Wetterlage treffen wir uns an einem Sonntag im August 2022 vor der Wertinger Dreifachturnhalle zur heimatkundlichen Radwanderung. Unter der Leitung von Wolfram Stadler und Alfred Sigg führt die Radwanderung vom Treffpunkt aus am Judenfriedhof vorbei nach Binswangen über die Synagoge und die Bruderschafts(Skapulier-)Kapelle in Richtung Bertenu nach Kicklingen zur Besichtigung der ehemaligen Wallfahrtskirche „Unsere liebe Frau im Moos“. Weiter fahren wir am Riedschreiner-Hof vorbei zur Bettelstraße und entlang der etwa gleichlaufenden Römerstraße zur Denzel-Kapelle (Architekt Christoph Mäckler) an der Kreuzung der Straße Oberthürheim-Gremheim und schließlich unterhalb des Thürlesberges über Pfaffenhofen zurück nach Wertingen. Wegen des Fehlens von großen Steigungen ist die Strecke gut ohne Elektro-

Fahrrad zu bewältigen. Die Teilnahme ist kostenfrei, aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung zwingend erforderlich. Der genaue Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben.

#### Kurs-Nr. Z-P606 Zusamtal

### Wir entdecken gemeinsam unsere Heimat

**Leitung:** Jessica Ochsenbauer, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
**Wann:** 5 Termine. 1. Termin: Fr., 29.04.2022, 17:30 - 19:30 Uhr: Gemeinsames Kennenlernen und Festlegung der Ausflüge und deren Termine. Wir treffen uns im vhs-Gebäude, Mühlgasse 1a, Wertingen im Seminarraum im 2. Stock  
**Gebühr:** kostenfrei

Gemeinsam machen Ausflüge mehr Spaß! Wir suchen Menschen, die neu zugezogen sind, alleinstehend sind und Menschen, die gerne in einer netten Gemeinschaft zusammen den Landkreis erkunden möchten. Alle, die auf der Suche nach Anschluss in ihrer Heimat sind und die Gegend in und um Wertingen entdecken möchten, sind herzlich eingeladen. Am ersten Abend treffen wir uns, um die Ziele und Termine für insgesamt 4 Ausflüge zu besprechen und gemeinsam festzulegen. Eine Wanderung an der Zusam entlang oder ein Besuch der Wertinger Artothek - viele Ziele sind möglich und alle Ideen sind willkommen! Die Ausflüge und deren Termine werden gemeinsam festgelegt und durchgeführt. Je nach Ausflugsziel werden Kosten, z.B. für Eintrittsgelder, fällig, die vor Ort bezahlt werden. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

## Mein Grüner Daumen

#### 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.

#### Kurs-Nr. Z-P617 Zusamtal

### Obstbaumschnitt

**Leitung:** Franz Endres, Gartenpfleger  
**Wann:** Sa., 19.03.2022, 13:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Dorfplatz Binswangen (bei der Synagoge)  
**Gebühr:** 15,00 €

Obstbäume brauchen in den ersten 10 Jahren dauernd Pflege. Der Kurs behandelt das richtige Schneiden von Obstbäumen aller Art. Neben der Erklärung der theoretischen Grundlagen werden die Teilnehmer im Praxisteil unter der Anleitung des Kursleiters selbst einen Baumschnitt vornehmen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Baumschere, Säge.

#### Kurs-Nr. G-P202 Gundelfingen

### Rosen Schnittkurs

**Leitung:** Petra Vogt  
**Wann:** Fr., 01.04.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim  
**Gebühr:** 18,00 € zzgl. 2,00 € Skript

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten, mittlerweile haben sich über 100 Rosen aus den verschiedensten Rosenklassen versammelt. Jedes Jahr zur Zeit der Forsythienblüte ist die beste Zeit zum Schneiden - aber nicht alle Rosen möchten gleich zurückgeschnitten werden. Welche Rose wie geschnitten wird erfahren Sie von der Dozentin vor Ort. Die Teilnehmer sehen sich die verschiedenen Rosen im Garten an und werden diese dann unter Anleitung zurückschneiden. Falls Sie zu einer Rose im eigenen Garten Fragen haben, bitte Fotos der Rose von mehreren Seiten mitbringen.

Folgende Rosen werden besprochen: einmal blühende Rosen (z.B. Gallica, Damascener, Rosa Muscosa und Rambler Rosen), mehrmals blühende Rosen (moderne Strauchrosen bzw. Edelrosen, Polyantha/Beetrosen, Bourbon, Moschata, Portland) und Kletterrose am Rosenbogen. Alle Teilnehmer erhalten ein Skript zum Nachlesen.

Ersatztermin bei schlechter Witterung: 08.04.2022, 14.00 - 17.00 Uhr

**Bitte mitbringen:** Gartenhandschuhe, scharfe Gartenschere, wetterfeste Kleidung, Fotos eigener Rosen

**Kurs-Nr. G-P203 Gundelfingen****Rosenpflege leichtgemacht**

**Leitung:** Petra Vogg  
**Wann:** Fr. 24.06.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim  
**Gebühr:** 18,00 € zzgl. 2,00 € Skript

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten, mittlerweile haben sich über 100 Rosen aus den verschiedensten Rosenklassen dort versammelt. Sie möchte die Teilnehmer einladen, im Duft der Rosen zu schwelgen und sich von der Vielfalt der Rosen bezaubern zu lassen. Es blühen historische Rosen wie Gallica, Moosrosen und Portlands, aber auch Hulthemia Hybriden und moderne Strauchrosen. Von der kleinen Polyantha bis zum großen Rambler, der im Kirschbaum blüht, ist die ganze Bandbreite der Rosen im Garten versammelt.

Programm: Rundgang durch den Rosengarten, Infos zur Rosenpflege, Schädlingsbekämpfung, Sommerschnitt, beste Pflanzzeit, Vermehrung von Rosen, Clematis und Rosen, Begleitstauden, Bezugsquellen von seltenen Rosen. Alle Teilnehmer erhalten ein Skript zum Nachlesen.

Es können wurzelechte Rosen im Topf, die aus Ausläufern gezogen wurden, erworben werden.

**Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal****Führung in einem naturnahen Bauernhof: Garten zur Irisblüte**

**Leitung:** Christine Ruf, Gartenbäuerin  
**Wann:** Fr., 27.05.2022, 16:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Hochdorf 13, 86657 Bissingen  
**Gebühr:** 6,00 €

Freuen Sie sich auf einen Besuch in einem naturnahen und kreativ gestalteten Bauernhof-Garten in Hochdorf bei Bissingen. Der Höhepunkt ist im Mai die Blüte von ca. 70 verschiedenen Iris (Schwertlilien), die in den schönsten Regenbogenfarben blühen. Außerdem ist der Garten ein Selbstversorger-Garten, das heißt, es gibt einen großen Obstgarten, Beerengarten und Gemüsegarten mit Hochbeeten aus verschiedenen Materialien. Staudenbeete, Sitzplätze sowie ein neu angelegter, formaler Garten mit Wasserbecken erwarten Sie. Für die Gartengestaltung wurden fast nur Materialien verwendet, die Hof und Feld hergeben. Lassen Sie sich inspirieren!

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen.

**Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal****Führung in einem naturnahen Bauernhof: Garten zur Rosenblüte**

**Leitung:** Christine Ruf, Gartenbäuerin  
**Wann:** Fr., 24.06.2022, 16:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Hochdorf 13, 86657 Bissingen  
**Gebühr:** 6,00 €

Freuen Sie sich auf einen Besuch in einem naturnahen und kreativ gestalteten Bauernhof-Garten in Hochdorf bei Bissingen. Der Höhepunkt im Juni ist die Blüte der Rosen. Verschiedene Hochstamm-, Kletter-, Strauch- und englische Rosen wollen Sie mit ihrem Duft beglücken. Außerdem ist der Garten ein Selbstversorger-Garten, das heißt, es gibt einen großen Obstgarten, Beerengarten und Gemüsegarten mit Hochbeeten aus verschiedenen Materialien. Staudenbeete, Sitzplätze sowie ein neu angelegter, formaler Garten mit Wasserbecken erwarten Sie. Für die Gartengestaltung wurden fast nur Materialien verwendet, die Hof und Feld hergeben. Lassen Sie sich inspirieren! Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen.

**Kurs-Nr. Z-P612 Zusamtal****Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker**

**Leitung:** Martin Hesch  
**Wann:** Sa., 09.04.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Permakultur-Garten Emersacker, Treffpunkt: Hauptstr. 43, Emersacker  
**Gebühr:** 16,00 €

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

**Natur / Garten / Umwelt****Kurs-Nr. Z-P614 Zusamtal****Familienausflug mit dem Ranger**

**Leitung:** Maximilian Fader  
**Wann:** So., 03.04.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** 86485 Biberbach/Markt, Straße: Auf der Burg  
 Treffpunkt: kleiner Parkplatz am Waldrand  
**Gebühr:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Zusammen mit dem Ranger des Naturparks Augsburg-Westliche Wälder werden wir eine kleine Wanderung unternehmen und dabei allerlei entdecken: die ersten hellgrünen Keimlinge durchdringen den Boden und einige Vogelarten verteidigen bereits ihr Revier. Mit spannenden Spielen und Aufgaben werden wir uns den Lebewesen des Naturparks Schritt für Schritt nähern. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

**Bitte mitbringen:** genug zu trinken, kleiner Snack, Sitzunterlage, wetterfeste und warme Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

**Kurs-Nr. Z-P615 Zusamtal****Wildnispädagogik für Erwachsene**

**Leitung:** Maximilian Fader  
**Wann:** So., 15.05.2022, 10:00 - 14:00 Uhr  
**Wo:** 86485 Biberbach/Markt, Straße: Auf der Burg  
 Treffpunkt: am kleinen Parkplatz am Waldrand  
**Gebühr:** kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Zusammen mit dem Ranger des Naturpark Augsburg-Westliche Wälder werden wir die Sinne schärfen, um unsere Umwelt aufmerksamer wahrzunehmen. Dies bildet eine Grundlage zu einer achtsameren Naturerfahrung sowie einem besseren Naturverständnis. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

**Bitte mitbringen:** genug zu trinken, kleiner Snack, Sitzunterlage, wetterfeste und warme Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

**Kurs-Nr. L-P318 Lauingen****Vogel-Livekonzert am Auwaldsee**

**Leitung:** Harald Böck, Ornithologe der Kreisgruppe Dillingen vom Landesbund für Vogelschutz  
**Wann:** So., 08.05.2022, 08:00 - 10:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz am Auwaldsee  
**Gebühr:** Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Ein Konzerttipp der anderen Art: Vogelgesänge im Frühjahr, denn da singen und rufen besonders viele Vögel!

Bei einer Vogelstimmenwanderung zeigt uns Harald Böck, der Ornithologe der Kreisgruppe Dillingen vom Landesbund für Vogelschutz, dass Gezwitscher nicht gleich Gezwitscher ist. Bei einer gemeinsamen Entdeckungstour am Auwaldsee ist die Vogelwelt für kleine und große Leute spannend.

Da der See und seine Zuläufe auch für den Biber ein idealer Lebensraum ist, gibt es darüber sicher auch einiges Interessantes zu sehen und zu berichten.

Fragen zur Führung und weitere Informationen: Anne Vogel (Landesbund für Vogelschutz Bayern, Kreisgruppe Dillingen), 0172-8221233

**Bitte mitbringen:** ein Fernglas, wetterangepasste Kleidung.

**Kurs-Nr. L-P312 Lauingen****Der Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür**

**Leitung:** Viktor Winter, Wegepate für den Premiumwanderweg DonAUwald  
**Wann:** Di., 26.04.2022, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz vor der Staustufe Gundelfingen (Peterswörth)  
**Gebühr:** 3,00 €

Beschreibung siehe Seite 14.

**Waldbaden - Shinrin-yoku Der Natur und sich ganz nah****Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen**

**Leitung:** Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Pfannentalhaus  
**Gebühr:** 9,00 €

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

**Leitung:** Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Fr., 20.05.2022, 09:00 - 10:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz am Auwaldstadion  
**Gebühr:** 9,00 €

Der Alltag bringt für viele von uns oftmals Zeitdruck, Stress und Flüchtigkeit mit sich. In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für uns selbst, für unseren Körper und unsere Gedanken. Das Waldbaden, das seinen Ursprung in Japan hat, ist eine besondere Form, mit der Natur in Kontakt zu treten. Es gibt uns die Möglichkeit, zur geistigen und körperlichen Entspannung. Es schärft unsere Sinne für die Natur und uns selbst und hilft auch, Stress abzubauen und die Gesundheit zu stärken. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.  
**Bitte mitbringen:** trittfeste Schuhe, wetterfeste Kleidung (die auch schmutzig werden darf), evtl. Getränk.



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

## Besuch am Lehrbienenstand: Einblick in die Welt unserer Honigbienen

**Leitung:** Bernhard Wörner, Erwin Wachter,  
Imker Lauinger Bienenzuchtverein  
**Wann:** So., 29.05.2022, 09:30 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz am Auwaldsee  
**Gebühr:** 6,00 €

Die Imker Bernhard Wörner und Erwin Wachter vom 'Bienenzuchtverein Lauingen und Umgebung 1879' geben Einblick in die Welt der Honigbienen.

Bienen produzieren köstlichen Honig, bestäuben Pflanzen und sorgen so für unsere Nahrung. Aber wie leben die Bienen über den Jahreslauf hinweg? Wie arbeitet der Imker mit den Bienen? Wie sieht es im Innern eines Bienenstocks aus? Wie helfen wir unseren Honig- und Wildbienen? Das alles wird uns beim Besuch am Lehrbienenstand Lauingen erklärt.

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

Auch für Familien geeignet.

## Recht / Finanzen

### Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

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

**Leitung:** Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle  
im LRA Dillingen  
**Wann:** Mi., 06.04.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,  
großer Raum  
**Gebühr:** kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

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

**Leitung:** Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle  
im LRA Dillingen  
**Wann:** Mi., 11.05.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Markstatt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**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., 08.04.2022, 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.

## Politik / Länderkunde

**Kurs-Nr. Z-P618 Zusamtal**

### Eifel und Ardennen

**Leitung:** Gabriele und Manfred Münzner  
**Wann:** Mo., 07.03.2022, 19:30 Uhr  
**Wo:** Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,  
Wertingen, Festsaal 1. OG  
**Eintritt:** 3,00 €, Anmeldung erforderlich

Mit Wanderschuhen, Rad und Roller sind wir für 6 Wochen im waldreichen Gebiet von Eifel und Ardennen unterwegs und erleben so eine vielfältige Region. Sie erstreckt sich über 5 Länder. Entlang des Rheins und der Mosel gelangen wir in die Eifel mit ihren tiefblauen Maaren. Viele gut ausgebaute Radwege - teils auf ehemaligen Bahntrassen - verlocken zu Erkundungstouren mit dem Drahtesel. Über Luxemburg und ein kleines Stück durch Frankreichs Norden gelangen wir schließ-

lich an die Maas, der wir über die Städte Lüttich in Belgien und Maastricht sowie Roermond in Holland folgen. Den Rückweg wählen wir über Aachen und kehren noch einmal in die Nord-eifel mit dem Rurstaube zurück. An der Ahr klingt unsere Tour aus.

## Frauen begegnen Frauen

Aufgrund des Infektionsgeschehens waren die Veranstaltungstermine zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht bekannt. Bitte beachten Sie die kurzfristigen Bekanntmachungen in der Donau Zeitung und im Gundelfinger Anzeiger.

Bleiben Sie gesund und bis bald!

Herzlichst Ihr Team von  
**Frauen begegnen Frauen**  
*Rajaa Nußbaum und Helma Haack*



## Rund ums Tier

**Kurs-Nr. G-P115 Gundelfingen**

### Ein Welpe zieht ein - die ersten Schritte

**Leitung:** Andrea Remmele-Wiedenmann, zert. Hundetrainerin  
**Wann:** Mi., 30.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,  
großer Raum  
**Gebühr:** 10,00 €

Der Grundstein für einen tollen Familienhund wird bereits bei seiner Herkunft gelegt. Züchter oder Tierschutzhund? Rüde

oder Hündin? Wegweisend und aufregend ist die Zeit von der 8.-16. Woche. Der Welpe lernt seine neue Familie kennen. Wir besprechen was Sie tun können um den Hund optimal zu fördern und in Ihr Leben zu integrieren. Wenn Sie planen einen Welpen in Ihre Familie zu holen oder bereits ein kleines Fellknäuel bei Ihnen eingezogen ist, wird Sie dieser Vortrag sicherlich interessieren. Folgende Themen werden besprochen:

- Was braucht ein Welpe beim Einzug?
- Wie bekomme ich ihn stubenrein?
- Gassi gehen – Wie lange? Und vieles mehr.

**Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen**

### Hundebegegnungen - Spaziert ihr schon oder pöbelt ihr noch?

**Leitung:** Andrea Remmele-Wiedenmann,  
zert. Hundetrainerin  
**Wann:** Mi., 27.04.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen,  
Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 €

Gehen Sie mit ihrem „schwierigen“ Hund auf die Wiese, wenn Ihnen ein anderer Hund entgegenkommt bzw. stehen knietief im Matsch auf dem Acker? Wittern Sie in 2 km Entfernung einen fremden Hund und versuchen sich und Ihren Leinenrambo gepflegt in Luft aufzulösen?

Wenn Sie nur noch nachts spazieren gehen um dem Stress zu entgehen passen Sie jedoch auf! Von 22 bis 24 Uhr sind nur die Rambos draußen, die richtigen Monster kommen nach Mitternacht! Man nimmt



**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)**



eine angespannte Körperhaltung ein, vergisst zu atmen und verbreitet augenblicklich Stress. Dieser überträgt sich auf den Hund, es entsteht eine Spirale aus Missverständnissen und Fehlverhalten auf beiden Seiten. Kein Hund pöbelt „einfach so“, man muss herausfinden aus welcher Intention heraus er es tut. Abwarten und tatenloses Zusehen, nach dem Motto: „das verwächst sich bestimmt“ verschlimmert das Problem, denn Übung macht den Meister!

Wir beleuchten die unterschiedlichen Leinenpöbler und arbeiten uns durch verschiedene Trainingsmethoden und Lösungen.

## Pädagogik / Psychologie

**Kurs-Nr. Z-P619 Zusamtal**

### Lasst uns über unsere Kinder sprechen!

**Leitung:** Jessica Ochsenbauer, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
**Wann:** 4 x ab Do., 17.03.2022, 09:30 - 11:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 40,00 €

Wir nähern uns pädagogischen Theorien in leichter und verständlicher Sprache und lernen, die Bedürfnisse unserer Kinder besser zu verstehen? Wie kann man soziale Kompetenz von klein auf stärken? Welche Faktoren gehören dazu, um unsere Kinder seelisch und körperlich gesund aufwachsen zu lassen? Was brauchen Babys und Kleinkinder, um sich entwickeln zu können? Diese und weitere Themen sowie konkrete Umsetzungsbeispiele für den Alltag mit Ihren Kleinen erhalten



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



Sie an vier Terminen. Kinder sind in diesem Kurs erlaubt und können zur Veranstaltung mitgebracht werden. Die Betreuung erfolgt durch die erwachsene Begleitperson. Sofern Sie dieses Angebot in Anspruch nehmen möchten, geben Sie bitte bei der Anmeldung Anzahl und Alter der mitgebrachten Kinder an.

**Bitte mitbringen:** ggf. Beschäftigungsmaterial für Kinder.

**Kurs-Nr. Z-P620 Zusamtal**

### Kompaktkurs Bewerbungstraining

**Leitung:** Jessica Ochsenbauer, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
**Wann:** Fr., 08.04.22, 17:00 - 19:00 Uhr und Sa., 09.04.22, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 55,00 €

Sie möchten wieder ins Berufsleben einsteigen oder Ihre Bewerbungsunterlagen sind veraltet? Wir erstellen gemeinsam eine aktuelle Bewerbungsmappe und Sie bekommen einen Überblick über interessante Berufs- und Tätigkeitsfelder.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, Laptop (sofern vorhanden).

# Arbeitsgemeinschaft Schwäbisches Donaumoos e. V.



## ArGe Donaumoos

**Kurs-Nr. G-P210 Gundelfingen**

### Umbruch im Mooswald

**Leitung:** Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin  
**Wann:** Fr., 11.03.2022, 16:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Parkplatz Fetzer Mooswaldsee  
**Gebühr:** 5,00 €

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

**Kurs-Nr. G-P211 Gundelfingen**

### Frühling im Donauwald

**Leitung:** Harald Böck, Ornithologe  
**Wann:** So., 13.03.2022, 08:00 - 11:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Wotansee Gundelfingen  
**Gebühr:** 5,00 €

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

**Kurs-Nr. G-P212 Gundelfingen**

### Im Wiesenbrüterparadies

**Leitung:** Holger Müller  
**Wann:** Sa., 26.03.2022, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Weiler Schwarzenwang  
**Gebühr:** 5,00 €

Faszination Schwäbisches Donaumoos im Frühling: weite offene Landschaft, Lerchen jubilieren, melancholisch ertönt der laute Balzruf des Großen Brachvogels, Kiebitze tollern in der Luft, die Bekassine zeigt ihren spannenden Sturzflug über

ihrem nassen Revier. Der Erhalt ausgedehnter Grünlandflächen als Lebensraum der wiesenbrütenden Vögel und die Beweidung mit den Schottischen Hochlandrindern im Herzen des Moores sind ein Teil dieser Bemühungen. Ein Blick auf die rastende Wasservogelwelt von einem Beobachtungsturm am Schurrsee rundet die abwechslungsreiche Tour ab.

**Kurs-Nr. G-P213 Gundelfingen**

### Natur für Erholungssuchende

**Leitung:** Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 17:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Leipheimer Erlebniswege  
**Gebühr:** 5,00 €

Wann waren Sie das letzte Mal am Abend ohne elektrisches Licht draußen in der Natur? Nicht noch rasch Unerledigtes wegarbeiten, sondern bewusst in der Natur bleiben und das natürliche Ende des Tages erleben. Das abgelegene Donaumoos lädt zum Abendspaziergang und fasziniert mit verbläsenden Farben, dem sich legenden Wind und seiner immer stiller und ruhiger werdenden Welt ohne menschliche Störgeräusche. Bitte an warme Kleidung und gutes Schuhwerk denken.

**Kurs-Nr. G-P216 Gundelfingen**

### Entlang der Donauleite

**Leitung:** Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin  
**Wann:** Fr., 06.05.2022, 16:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Bauernkriegdenkmal Bibertal  
**Gebühr:** keine Gebühr

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

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



Kurs-Nr. G-P217 Gundelfingen

## Familien-Exkursion Moorfrühling

**Leitung:** Holger Müller  
**Wann:** Sa., 14.05.2022, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege  
**Gebühr:** 5,00 €

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

Kurs-Nr. G-P218 Gundelfingen

## Vogelkundliche Exkursion im Moos

**Leitung:** Harald Böck, Ornithologe  
**Wann:** So., 15.05.2022, 08:00 - 11:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Birkenried  
**Gebühr:** kostenfrei

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

Kurs-Nr. G-P219 Gundelfingen

## Brennende Schönheiten

**Leitung:** Holger Müller  
**Wann:** So., 05.06.2022, 09:30 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Reisenburg, Parkplatz Sportplatz  
**Gebühr:** 5,00 €

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

Kurs-Nr. G-P221 Gundelfingen

## Exkursion: Leipheimer Moos

**Leitung:** Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin  
**Wann:** Fr., 10.06.2022, 16:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege  
**Gebühr:** 5,00 €

Niedermoores sind seltene Landschaften. Sie entstanden nur, wo es sehr viel Wasser gab. Dort entwickelte sich eine ganz eigene Pflanzen- und Tierwelt, allesamt hervorragend an diesen Lebensraum angepasst. Wir erkunden diese Vielfalt, die sich durch die Wiedervernässung wieder neu entwickelt. Lassen Sie sich bei unserer aufregenden Wanderung durch dieses Kleinod der Natur erklären, wie diese Tiere die Landschaft offenhalten, die Artenvielfalt steigern und durch den Erhalt des Moores das Klima schützen.

Kurs-Nr. G-P222 Gundelfingen

## Morgenstimmung

**Leitung:** Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin  
**Wann:** Sa., 02.07.2022, 05:00 - 08:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege  
**Gebühr:** 5,00 €

Das Schwäbische Donaumoos. Erleben Sie unser Moos im Morgenlicht, seine besondere Tier- und Pflanzenwelt und das sensible Gleichgewicht der Natur im Niedermoor. Lassen Sie sich überraschen, wie positiv sich die Maßnahmen zum Schutz dieses wertvollen Lebensraumes bereits auswirken. Und genießen Sie die Ruhe bei einem kleinen Frühstück am Bohlenweg, bevor das Leben draußen voll erwacht (Bitte eine Tasse von zu Hause mitbringen!).

Kurs-Nr. G-P223 Gundelfingen

## Geocaching

**Leitung:** Maja Straukamp  
**Wann:** Do., 04.08.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt mooseum Bächingen  
**Gebühr:** 5,00 €

Schatzsucher aufgepasst! Bei einer Schnitzeljagd sucht Ihr mit Hilfe von Smartphones entlang der Brenz gut versteckte Hinweise und löst an jeder Station im Team anspruchsvolle Aufgaben, um dem Ziel immer einen Schritt näher zu kommen. Wer findet am Ende den Schatz? Eine erstklassige Gelegenheit, mehr über die Natur direkt vor der Haustüre zu erfahren – und ein Riesenspaß, auch für Familien!

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



mooseum  
Forum Schwäbisches Donautal



## mooseum

### Seifensieden im Kaltverfahren

Kurs-Nr. G-P229A Gundelfingen

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Do., 10.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 30,00 € zzgl. 12,00 € Lernmittelgebühr

Kurs-Nr. G-P229B Gundelfingen

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Do., 17.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 30,00 € zzgl. 12,00 € Lernmittelgebühr

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-P230 Gundelfingen

### Workshop Brezen backen

**Leitung:** Benedikt Weidmann  
**Wann:** Sa., 12.03.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 32,00 € zzgl. 3,00 € Materialgeld

Vom Teig kneten bis zum Laugen der Brezen werden in diesem Kurs alle Arbeitsschritte bis zur fertigen Breze vermittelt. Mitzubringen: Schreibzeug, Schürze, Handtuch und ein Transportbehälter für die fertigen Brezen.

Kurs-Nr. G-P231 Gundelfingen

### Begleitetes Fasten in der Gruppe

**Leitung:** Andrea Junghanns  
**Wann:** 6 x ab Mi., 16.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 75,00 €

Nach dem Winter im Haus Wischen und Schrubben ist für viele selbstverständlich. Doch wie sieht es in unserem Körper aus?

Im Eifer vergessen wir, dass sich auch unsere Seele in einer sauberen und von Unrat befreiten Wohnung viel wohler fühlt. Eine alte und bewährte Methode hierfür ist das Suppen-/Saftfasten. Ein kurzzeitiger und freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung kann ganzheitlich viel Gutes bewirken. Erfahrene Begleitung in der Gruppe gibt Sicherheit und macht Spaß. Bewegung im Frühlingsgrün und der Barfußpfad geben neuen Schwung.

Kurs-Nr. G-P232 Gundelfingen

### Gruppenfasten für Erfarene

**Leitung:** Andrea Junghanns  
**Wann:** 3 x ab Do., 17.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 50,00 €

Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits erste Fastenerfahrung haben und doch die Vorteile der fachkundigen Begleitung und der Gruppengemeinschaft genießen wollen. Nach erfolgreichem Frühjahrsputz in unserem Körperhaus bekommt so mancher Lust, das Gefühl der wohltuenden Reinheit noch besser in den Alltag zu integrieren. Dieser Kurs gibt weitere Ideen, wie sich dies über ein sanftes Intervallfasten und geringe Umstellung der Ernährungsgewohnheiten hin zu mehr „Grün“ mühelos umsetzen lässt

Kurs-Nr. G-P233 Gundelfingen

### Praxistag Baumschnitt

**Leitung:** Ulrich Kastler  
**Wann:** Do., 24.03.2022, 09:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 80,00 € inkl. Mittagessen

Sie legen selbst Hand an! Praktische Übungen unter Anleitung zum Erziehungs- und Unterhaltungsschnitt an Bäumen unterschiedlichen Alters. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger gleichermaßen und gibt Entscheidungshilfen zur Baumpflege. Mitzubringen: Schnittwerkzeug, Sägen und Obstbaumleiter, wenn vorhanden Klettergurt.

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

**Kurs-Nr. G-P234 Gundelfingen****Power Balls - gesund, lecker, nachhaltig**

**Leitung:** Susanne Kröner, Karin Zell  
**Wann:** Sa., 13.03.2021, 14:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 12,00 € zzgl. Material

Jeder Sportler kennt Sie, die Energieriegel für den schnellen Power-Schub zwischendurch. Für einige sind sie auch der Ersatz für den Schokoriegel am Arbeitsplatz. Wir zeigen Euch verschiedene Varianten an Power Balls und Power Riegel, die ganz ohne raffinierten Zucker auskommen und aus gesunden Lebensmitteln bestehen. Bitte Gläser für die Energiekugeln, Schürze, Geschirrtücher und Getränk mitbringen.

**Kurs-Nr. G-P235 Gundelfingen****Wildkräuter am Wegesrand**

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Sa., 09.04.2022, 15:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 € inkl. Material

Kräuterwanderung und -verarbeitung

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

**Kurs-Nr. G-P236 Gundelfingen****Vortrag „Dachbegrünung - das ungenutzte Potential?“**

**Leitung:** Ulrich Kastler  
**Wann:** Do., 21.04.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 5,00 €

Praxisnaher Vortrag rund ums Thema Dachbegrünung - von der Planung bis zur Ausführung. Bringen Sie Ihre Fragen gerne mit!

**Kurs-Nr. G-P237 Gundelfingen****Klöppeln in der Kreativwerkstatt**

**Leitung:** Bernadette Häberle-Felix  
**Wann:** 10 x ab Do., 28.04.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 5,00 € je Abend

In ungezwungener Atmosphäre treffen wir uns 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. Einstieg jederzeit möglich.

**Kurs-Nr. G-P238 Gundelfingen****Ausfahrt ins Gundelfinger Moos**

**Leitung:** Dr. Ulrich Mäck  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 10:00 - 14:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** kostenfrei

In Kooperation mit der ARGE Donaumoos gibt Dr. Ulrich Mäck bei einem Besuch im mooseum einen Einblick in den Lebensraum Moor. Anschließend geht es mit dem Moos-Mobil direkt hinaus ins Gundelfinger Moos zu den Weidetieren, wo dieser einzigartige Lebensraum selbst erlebt werden kann. Hochlandrinder und Exmoor-Ponys sind hier natürliche Landschaftspfleger.

**Kurs-Nr. G-P239 Gundelfingen****Wikingerstuhl selbst gebaut**

**Leitung:** Sebastian Diederling, Dipl. Biologe  
**Wann:** Sa., 07.05.2022, 16:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 52,00 € inkl. Material

In diesem Kurs wird richtig angepackt und die TeilnehmerInnen fertigen ihren eigenen Wikingerstuhl. Sägen, schleifen, schrauben - ein paar Handgriffe und der Rohling ist fertig. Im Anschluss können sie den Stuhl durch Schleifen, Ölen, Muster

sägen oder Muster einbrennen veredeln. In der Kursgebühr ist auch eine kleine Stärkung enthalten.

**Kurs-Nr. G-P240 Gundelfingen****Weidetiertag**

**Leitung:** Umweltstation Mooseum  
**Wann:** So., 08.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 2,00 €, unter 18 Eintritt frei

Verschiedene Weidetiere gibt es an diesem Erlebnistag zu bestaunen und streicheln. Der Tag beginnt mit einem Gottesdienst. Mit dabei sind Aktionen zum altem Handwerk, Ausfahrten und ein buntes, musikalisches Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie. Selbstverständlich werden Köstlichkeiten von regional erzeugtem Fleisch angeboten und nachmittags Kaffee und Kuchen.

**Mähen mit der Sense****Kurs-Nr. G-P241A Gundelfingen**

**Leitung:** Wilhelm Rochau  
**Wann:** Fr., 20.05.2022, 17:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 16,00 €

**Kurs-Nr. G-P241B Gundelfingen**

**Leitung:** Wilhelm Rochau  
**Wann:** Fr., 24.06.2022, 17:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 16,00 €

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

**Kurs-Nr. G-P242 Gundelfingen****Wanderung im Dattenhauser Ried**

**Leitung:** Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)  
**Wann:** So., 29.05.2022, 13:30 - 16:30 Uhr  
**Wo:** Landhoten „Zum Adler“, Oberbechingen  
**Gebühr:** 5,00 €

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

**Kurs-Nr. G-P243 Gundelfingen****Familienaktionstag Freizeit und Tourismus**

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Fr., 10.06.2022, 15:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 € pro Familie

Mit dem Kreuzfahrtschiff um die Welt, dem Flugzeug in die Ferne? Per Auto ins Nachbarland oder sogar zu Hause bleiben? Die Freizeit mit der Familie ist uns wichtig und individuellen Ansprüchen ausgesetzt. Bei diesem Workshop begeben wir uns auf einen abenteuerlichen Parcours mit spannenden Details über unsere ökologischen Fußabdrücke im touristischen Bereich. Wir stellen euch eine kleine Auswahl an nützlichen Apps vor und beschäftigen uns mit regionalen Anbietern von Freizeitangeboten. Abschließend werden wir ein kleines Abenteuer in Bächingen gestalten. Nach ca. vier Wochen tauschen wir Erfahrungen aus. Bitte Handtücher und evtl. Wechselkleidung mitbringen.

**Kurs-Nr. G-P244 Gundelfingen****Zeit der Kräuterernte**

**Leitung:** Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)  
**Wann:** Di., 21.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 16,00 €

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

**Kurs-Nr. G-P245 Gundelfingen****Familienaktionstag Nachhaltige Ernährung**

**Leitung:** Sebastian Diederling, Dipl. Biologe  
**Wann:** So., 03.07.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 € pro Familie

Wie können Sie die Ernährung für die ganze Familie nachhaltiger gestalten? Richtig Einkaufen, der eigene Gemüsegarten, vegetarische Tage – was passt zu Ihnen? Nach einer Einführung zu nachhaltigem Konsum und einer Rallye zum Bedürfnisfeld der Ernährung probieren wir uns durch unterschiedliche Lebensmittel – selbst gemacht oder gekauft, bio oder konventionell, frisch oder konserviert. Abschließend überlegen wir gemeinsam mit Ihren Familienmitgliedern, wie die eigene



Ernährung angepasst werden kann und formulieren konkrete Pläne. Nach ca. fünf Wochen tauschen wir Erfahrungen aus: Was hat gut geklappt, was war schwer zu realisieren?

**Kurs-Nr. G-P246 Gundelfingen**

## Festes Shampoo herstellen

**Leitung:** Cornelia Stiefel, Naturpädagogin  
**Wann:** Do., 07.07.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 30,00 € zzgl. 10,00 € Material

Haarseifen sind gesiedete Seifen. Sie unterscheiden sich in den Inhaltsstoffen von den festen Shampooostücken, aber auch im Entstehungsprozess. Da Haarseifen nicht für jedes Haar geeignet sind, findet man in den festen Shampooostücken gute Alternativen, denn es kann nach eigenen Bedürfnissen hergestellt werden. Mit verschiedenen Fetten und ätherischen Ölen kreiert man die pflegenden Eigenschaften seines persönlichen Shampooostücks. Außerdem werden wir in diesem Workshop auch noch andere DIY Körperpflege herstellen.

**Kurs-Nr. G-P247 Gundelfingen**

## Alpakawanderung für Familien

**Leitung:** Umweltstation Mooseum  
**Wann:** Sa., 25.06.2022, 15:00 - 16:30 Uhr  
**Wo:** Alpakahof Günzburg - Riedhausen  
**Gebühr:** 10,00 €

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

**Kurs-Nr. G-P248 Gundelfingen**

## Schautorfstechen

**Leitung:** Umweltstation Mooseum  
**Wann:** So., 10.07.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** Erwachsene: 4,00 €, Kinder: 2,00 €

Mitglieder des Torferlebnispfadestellen an einem mitgebrachten Modell und einer Filmvorführung das historische Torfstechen vor. Kaffee und Kuchen dürfen natürlich am Sonntagnachmittag nicht fehlen. Außerdem werden Ausfahrten mit dem Moos-Mobil zu den örtlichen Streuobstwiesen und Blühstreifen angeboten.

**Kurs-Nr. G-P249 Gundelfingen**

## Familienaktionstag Nachhaltiger Konsum

**Leitung:** Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)  
**Wann:** So., 24.07.2022, 13:30 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen  
**Gebühr:** 40,00 € pro Familie

Wir planen mit Ihnen, wie Sie Ihren Alltag im Büro und in der Schule nachhaltiger gestalten können. Gibt es nachhaltige Produkte im Informations- und Kommunikationsbereich? Wie nutze ich Geräte energiesparend? Wie werden sie entsorgt? Und wie sieht es mit dem Papierverbrauch aus? Nach einer Einführung zu nachhaltigem Konsum und einer

Rallye zum Thema werden wir aktiv und stellen unser eigenes Papier her. Anschließend planen Sie gemeinsam mit Ihren Familienmitgliedern konkrete Maßnahmen. Nach fünf Wochen treffen wir uns wieder und tauschen Erfahrungen aus.

## Beauty & Lifestyle

**Kurs-Nr. Z-P621 Zusamtal**

### Mehr Charisma und Ausstrahlung? So funktioniert's

**Leitung:** Sandra Weigel, Beauty- & Lifecoach  
**Wann:** Di., 15.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Raum 56 EG  
**Gebühr:** 25,00 € zzgl. 5,00 € Materialgeld

Du möchtest wissen, wie Du im Alltag, im Job oder im Umgang mit Freunden souveräner und charismatischer auftrittst und andere Menschen von Dir begeistern kannst? Dann ist mein Workshop genau das Richtige für Dich. Du bekommst viel Wissen und Tipps an die Hand, die Du direkt umsetzen kannst. Außerdem zeige ich Dir praktische Übungen, die Dir dabei helfen, schnell Dein Ziel zu erreichen. Lass uns gemeinsam loslegen. Ich freu' mich auf Dich!

## Make up - perfekt aussehen!

**Kurs-Nr. G-P150 Gundelfingen**

**Leitung:** Maureen Wachter, Visagistin  
**Wann:** Fr., 11.03.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG  
**Gebühr:** 15,00 € zzgl. 10,00 € Lernmittelgebühr

**Kurs-Nr. G-P151 Gundelfingen**

**Leitung:** Maureen Wachter, Visagistin  
**Wann:** Fr., 01.04.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG  
**Gebühr:** 15,00 € zzgl. 10,00 € Lernmittelgebühr

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

Bitte ungeschminkt zum Kurs erscheinen. Kursgebühr inkl. Schminkutensilien und Kursunterlagen

**Bitte mitbringen:** eigene Schminkutensilien, (Hand-) Spiegel

## Freizeit

### Drachenbootfahrt auf der Donau

**Kurs-Nr. L-P320 Lauingen**

**Leitung:** Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub  
**Wann:** Sa., 14.05.2022, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Ruderclub Lauingen am Floß  
**Gebühr:** 12,00 €

**Kurs-Nr. L-P322 Lauingen**

**Leitung:** Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub  
**Wann:** Sa., 21.05.2022, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Ruderclub Lauingen am Floß  
**Gebühr:** 12,00 €

**Kurs-Nr. L-P323 Lauingen**

**Leitung:** Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub  
**Wann:** Sa., 21.05.2022, 13:30 - 15:00 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 Do-

nau abwärts in Richtung Dillinger Staustufe, bis zur Insel mit dem Biberbau. Wir sehen Lauingen von einer ganz anderen Seite, vorbei am Luitpoldhain, den neu angelegten Ufertreppen, durch die Donaubrücke, die gesamte Uferpromenade entlang. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können.

Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann die Fahrt leider nicht stattfinden. Die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.

**Bitte mitbringen:** bequeme, wetterangepasste Sportkleidung

**Kurs-Nr. L-P317 Lauingen**

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

**Leitung:** Paul Schmid  
**Wann:** Sa., 09.07.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3  
**Gebühr:** Erwachsene 21,00 €, Kinder 15,00 €

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

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

**Kurs-Nr. Z-B601 Zusamtal**

## Der BayernAtlas

**Wann:** Di., 29.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)  
**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Erkunden Sie Ihre Heimat im BayernAtlas. Von historischen Karten wie Katasteraufnahmen über aktuelle topographische Karten, Parzellarkarten bis zu aktuellen Luftbildern und vielem mehr reicht das Angebot des BayernAtlas als kostenfreiem Zugang zur ganzen Geodatenwelt Bayerns. Die komfortable Internetanwendung macht den BayernAtlas zu einer Informationsquelle erster Güte für Wanderer, Radler, Heimatforscher, aber auch für Schule und Beruf.





## KULTUR

### Kulturfahrten

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

#### Rund ums Ulmer Münster – Ulmer Berühmtheiten

**Leitung:** Sonja Drost  
**Wann:** Mi., 06.04.2022, 13:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Ulm  
**Gebühr:** 25,00 € (für Zugfahrt und Führung)

Auf den Spuren Ulmer Berühmtheiten  
Von berühmten Frauen und Männern, die durch besondere Fähigkeiten Ruhm und Ehre erlangten. Eine heitere und unterhaltsame Führung, die hinter die Fassade blickt und viel Unbekanntes erfahren lässt.

**Ablauf:**  
13.38 Uhr Abfahrt vom Bahnhof Gundelfingen mit agilis (Zustieg in Dillingen und Lauingen möglich)  
14.30 Uhr Führung  
18.31 Uhr Rückfahrt mit agilis

**Kurs-Nr. G-K100 Gundelfingen**

#### Kunstoffahrt München - Emil Nolde in der Pinakothek der Moderne

**Leitung:** Sonja Drost  
**Wann:** Sa., 07.05.2022, 08:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** München  
**Gebühr:** 48,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

„Meine Art zu malen ist ohne alle Kunststücke ...“. Wie das Zitat des bekannten Expressionisten Emil Nolde im Hinblick auf seine Maltechnik zu verstehen ist, beleuchtet eine kunsttechnologische Präsentation. Die Wirkung der Malerei Noldes erwächst aus dem bewussten und variantenreichen Umgang des Künstlers mit Materialien und Techniken. So setzt er etwa farbige Grundierungen nuanciert ein oder trägt leuchtkräftige Malfarben oft unvermischt und üppig auf. Anhand des Münchner Gemäldebestandes wird der Werkprozess Noldes – vom Aufspannen der Leinwand bis zur Pinselschrift – und den Besonderheiten seiner Arbeitsweise zwischen Kalkül und ‚inszeniertem Zufall‘ dargestellt.

**Vorläufiger Ablauf:**  
08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen, Dillingen und Wertingen  
10.15 / 11.15 Uhr Führung durch die Ausstellung anschließend Zeit zur freien Verfügung  
17:00 Uhr voraussichtliche Rückfahrt  
Busunternehmen: Dirr Reisen, Lauingen

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

#### Kultur- und Gartenfahrt ins Kesseltal

**Leitung:** Gertrud Ehrhart, Michael Hurler, Christine Ruf, Gartenbäuerin  
**Wann:** Sa., 28.05.2022, 12:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. 16  
**Gebühr:** 23,00 €

Unsere Kultur- und Gartenfahrt führt uns dieses Jahr ganz in die Nähe: Mit dem Bus geht es ins wunderschöne Kesseltal in die Marktgemeinde Bissingen. Das erste Ziel ist der Michaelsberg in Fronhofen. Die Pfarrkirche St. Michael erhebt sich hier seit dem 14. Jahrhundert auf dem Michelsberg. Kirchenpfleger Michael Hurler wird uns Wissenswertes zur Geschichte des Kreuzweges und der Kirche erzählen. Anschließend fahren wir weiter nach Hochdorf. Auf dem Hof der Familie Ruf wird uns die zertifizierte Gartenbäuerin Christine Ruf durch ihren naturnah und kreativ angelegten Bauernhofgarten führen. Sämtliche Rankgerüste, Einfassungen, Wasserbecken und sogar der Gartenpavillon bestehen aus Materialien, die auf dem Hof vorhanden waren. Mensch und Tier haben mit Sitzplätzen, Nistkästen und Insektenhotels überall ein Plätzchen zum Wohlfühlen. Bei der zweistündigen Führung sehen wir einen Obst-, Beeren- und Gemüsegarten, sowie verschiedenste Staudenbeete und einen neu gebauten Gartenteich. Ein ganz besonderes Highlight und eine echte Besonderheit ist jedes Jahr die Irisblüte von rund 70 verschiedenen Schwertlilien, die in den schönsten Regenbogenfarben blühen und den Hofgarten in ein farbenprächtiges Blütenmeer verwandelt. Mit einer Einkehr im Gasthof bzw. bei gutem Wetter im Biergarten in Bissingen, lassen wir den Abend gemütlich ausklingen. Rückkehr bis 19:30 Uhr.

Busunternehmen: Galonska, Dillingen

**Kurs-Nr. G-K102 Gundelfingen**

#### Kloster und Klostermühlens- museum Thierhaupten

**Leitung:** Angelika Holzapfel  
**Wann:** Mi., 01.06.2022, 12:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Thierhaupten  
**Gebühr:** 30,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führungen)

Das imposante Benediktinerkloster in der Marktgemeinde wurde um 750 n. Chr. gegründet. Wir erkunden die wechselvolle Geschichte von der Gründung Herzog Tassilos III bis zur heutigen Nutzung. Tassilo III war bis 787 der letzte bayerische

Stammesherrzog. Die Überlieferung nennt ihn als Stifter des St. Peter und Paul geweihten Klosters in Thierhaupten. Die Benediktinerabtei wurde 1803 säkularisiert. Die ehemalige Klosterkirche ist ein im Kern romanischer Bau, der wie die früheren Klostergebäude, im Stil des Barock umgestaltet wurde.

Lebendig wird die Geschichte des Klosters im Klostermühlensmuseum. Wir gehen den Klostermühlensweg an den Sägemühlen vorbei und entlang der Friedberger Ach bis zum Museum. Eine Führung durch das mehrfach ausgezeichnete Museum unter dem Motto „4 Mühlen unter einem Dach“ erklärt auf drei Etagen die verschiedenen Mühlentypen, die es einst in Thierhaupten gab und die vom Kloster gegründet worden waren.

Stampfen und pressen, sägen und schleifen, pumpen und natürlich mahlen - wer glaubt, dass Mühlen nur dazu dienen, Getreide zu Mehl zu verarbeiten, wird hier eines Besseren belehrt!

**Ablauf:**  
12:30 Uhr Abfahrt in Gundelfingen mit Zustieg in Lauingen, Dillingen, Wertingen  
13.30 Uhr Klostermühlensmuseum  
15:00 Uhr Spaziergang ca. 1 km zum Kloster  
15:15 Uhr Kaffeepause im Kloster  
16.15 Uhr Kloster und Kirchenbesichtigung  
18:00 Uhr Rückfahrt  
Busunternehmen: Dirr Reisen, Lauingen

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

#### Kulturfahrt Dinkelsbühl: Musical-Gala im Freilichttheater und Stadtführung am Nachmittag

**Leitung:** Monika Wohl  
**Wann:** Sa., 02.07.2022, 15:00 - 23:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. 16  
**Gebühr:** 51,00 €, inkl. Stadtführung, Theaterplätze Kat. B/2. Platz

Musical-Gala „Große Gefühle - Highlights aus der Welt des Musicals“ im Freilichttheater und Stadtführung am Nachmittag.

„Schönste Altstadt Deutschlands“ - so lautet ein häufig geäußertes Urteil über Dinkelsbühl. In einer Stadtführung lernen Sie Türme und Tore, verwinkelte Gassen und breite Plätze der vollständig erhaltenen, von Mauern mit Wassergräben und Weihern umgebenen Altstadt kennen. Nach so viel stillen Winkeln und romantischen Ecken bleibt noch etwas Zeit zur freien Verfügung, bevor Sie Ihre Plätze zur Musical-Gala in der überdachten Freilichtbühne am Wehrgang einnehmen.

Kein Genre weiß mehr zu verzaubern als das Musical. Ernste Geschichten, romantische Liebesgeschichten, historische Ereignisse – all dies vermag das Musical mit Musik zu vermitteln. Tragische, historische wie auch humorvolle Geschichten werden vertont durch ein breites Spektrum von Pop- über Tanzmusik bis Jazz, Swing Soul und Rock'n'Roll. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise durch die Welt des Musicals. Lassen Sie sich

verzaubern und tauchen Sie mit uns ein in diese fantastische Welt!

Anmeldeschluss: 15.05.2022.  
Busunternehmen: Dirr Reisen, Lauingen  
Sie erhalten eine Woche vor der Fahrt per Mail oder Post eine Nachricht über die dann geltenden Corona-Regelungen.

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

#### Die Welt der Zisterzienser Nachmittagsfahrt

**Leitung:** StD i.R. Bernhard Ehrhart  
**Wann:** Do., 30.06.2022, 12:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. 16  
**Gebühr:** 23,00 €

Kein Orden hat das Bild Europas als Kulturlandschaft stärker geprägt als der Zisterzienserorden. Wir machen uns auf unserer Fahrt nach Niederschönenfeld und Kaisheim vertraut mit der Verfassung dieses reformierten Benediktinerordens, mit Beispielen zisterziensischer Kirchenbaus und mit der Wirtschaftsverfassung dieser Klöster. Dabei soll auch das Lauinger Agnetenkloster zur Sprache kommen. Gelegenheit für eine nachmittägliche Kaffeepause und eine Abendbrotzeit wird sich ohne Zweifel finden.  
Busunternehmen: Dirr Reisen, Lauingen

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

Kurs-Nr. L-K317 Lauingen

### Grand Tour: eine literarisch-musikalische Reise durch Europa

**Wann:** Mi., 06.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Rathausfestsaal Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17  
**Eintritt:** 6,00 €, Anmeldung erforderlich  
**Veranstalter:** Stadtbücherei Lauingen & vhs Lauingen

Europa einmal anders - Europa poetisch gesehen.

Zwölf Gedichte führen uns auf einer großen Rundreise durch zwölf europäische Länder. Und wie es gute Reiseführer tun, weisen sie auf besondere Schönheiten hin, erinnern an markante Ereignisse, an Katastrophen und zeigen Narben auf, die die Geschichte in den Seelen der Menschen hinterlassen hat.

Sorgfältig abgestimmte Klavier- und Gesangsmusik vertieft die Stimmung der Gedichte – dies umso mehr, als der überwiegende Teil der Musikstücke demselben Land, bzw. derselben Region entstammen wie die Gedichte selbst.

Eva-Maria Böhler wird in der Pause den politischen und historischen Hintergrund am Beispiel des „European House“ beleuchten und anschaulich machen.

Alle Gedichte wurden dem Band „Grand Tour“ entnommen, der im Carl Hanser Verlag erschienen ist.

Der Abend wird von Eva-Maria Böhler, Barbara Schukraft und weiteren Mitwirkenden gestaltet.

Die Veranstaltung findet im Rathaus Festsaal in Lauingen statt. Es gelten die dann gültigen Corona-Pandemieregelungen.

Kurs-Nr. G-K106 Gundelfingen

### OH! Opernfestspiele Heidenheim

**Leitung:** Sonja Drost  
**Wann:** So., 31.07.2022, 18:30 - 23:00 Uhr  
**Wo:** Heidenheim, Schloss Hellenstein  
**Gebühr:** 56,00 € (für Fahrt und Karte Kat. II)

Last Night 2022

„Bauern und Gangs“ auf Schloss Hellenstein  
Musik von L. Bernstein: Symphonische Tänze aus „West Side Story“ und Musik von C. Orff: „Carmina Burana“  
Solisten der OH!

Tschechischer Philharmonischer Chor Brünn  
Stuttgarter Philharmoniker  
Dirigent: Marcus Bosch

Die Opernfestspiele Heidenheim gehören mit ihrem Angebot längst zu den wichtigen und international wahrgenommenen Sommerfestivals in Deutschland - und das zu Recht: Das Publikum bekommt Weltklasse („Opernglas“) geboten, und das auf Schloss Hellenstein, einer „der schönsten Open-Air-Bühnen Europas“ („Die Zeit“). Bei schlechtem Wetter findet die Aufführung im Festspielhaus CCH statt.

**Ablauf:**  
ab 18.40 Uhr Abfahrt in Dillingen, Lauingen, Gundelfingen  
20.00 Uhr Beginn der Vorstellung  
22.30 Uhr Rückfahrt  
Busunternehmen: Dirr-Reisen, Lauingen  
Anmeldeschluss: 31. März 2022

## Kleinkunsthöhle Lauterbach



Besuchen Sie uns auch im Netz:

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



Corona hat seit März 2020 die Kultur und damit auch die Angebote der Kleinkunsthöhle Lauterbach zum Erliegen gebracht.

Wir lassen uns nicht entmutigen und planen trotz aller Einschränkungen und Unsicherheiten auch für Frühjahr-/Sommer 2022 ein sehenswertes Programm.

Da die Möglichkeit, die geplanten Brett-Abende durchführen zu können, von den jeweils geltenden Corona-Regeln abhängt, bitten wir Sie an dieser Stelle, sich über unsere Homepage [www.kleinkunst-lauterbach.de](http://www.kleinkunst-lauterbach.de) über unser Programm zu informieren. Dort bekommen Sie einen aktuellen Überblick darüber, welche Veranstaltungen geplant sind und unter welchen Bedingungen unsere Abende durchgeführt werden können.

Trotz aller Widrigkeiten ist es an der Zeit, wieder mal gemeinsam lachen und sich freuen zu können. Halten Sie uns deshalb die Treue, informieren Sie sich auf unserer Homepage [www.kleinkunst-lauterbach.de](http://www.kleinkunst-lauterbach.de) und kommen Sie mit Ihren Freunden wieder zur Kleinkunsthöhle.

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Ihre Brett-Mannschaft

Reservierungen für Veranstaltungen auf SCHLOSS HAUNSHHEIM sind über die vhs DonauZusam in Gundelfingen möglich (09073/999119 oder [gundelfingen@vhs-donauzusam.de](mailto:gundelfingen@vhs-donauzusam.de)) oder über die Homepage vom Freundeskreis Schloss Haunsheim [www.schloss-haunsheim.de](http://www.schloss-haunsheim.de).

## Schloss Haunsheim

Kurs-Nr. G-K111 Gundelfingen

### Matthias Reuter „Karrierefrees Wohnen“

**Wann:** Sa., 07.05.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Schloss Haunsheim, Gewölbekeller  
**Eintritt:** 20,00 €

Als Matthias Reuter sein neues Kabarettprogramm „karrierefrees Wohnen“ nannte, ahnte er nicht, dass er das dann erstmal ein Jahr lang machen würde. Wo Medien, Politik und Mitmenschen zunehmend hysterischer werden, setzt Reuter auf Ruhe. Und Humor. Karrierefrees Wohnen ist der Versuch, im vierten Stock am Boden zu bleiben, während gleichzeitig vor der Tür der ganz normale Wahnsinn patrouilliert: Weltreisende Viren, wahlkämpfende Wichtigtuer, falsche Dachdecker und Polizisten, Plauderkassen im Supermarkt und Saugroboter mit Kosenamen.

Am Klavier läuft Reuter zur Hochform auf. Romantisch, poppig, jazzig, rockig und fingerfertig bringt er den Steinway in Rage mit seinem NRW-Abi-Blues oder dem in Ruhrpott-Russisch gebellten Song, der ungeahnte Einblicke in eine Weltverschönerung russischer Hacker eröffnet, deren anonymes Haupt „die Doris“ im Callcenter von O2 ist. (...) Lieber Humor und eine große Klappe, als einen Kleinen Waffenschein. Ja, warum nicht?

Einlass ab 18:45 Uhr. Die reservierten Karten liegen bis 19:15 Uhr an der Abendkasse zur Abholung bereit.

Kurs-Nr. G-K112 Gundelfingen

### Jazz-Frühshoppen

**Wann:** So., 17.07.2022, 10:30 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Schloss Haunsheim  
**Gebühr:** Eintritt frei

Jazz mit dem Wolfgang Duthorn Ensemble  
Der Klassiker unter den Veranstaltungen auf Schloss Haunsheim! Diese Open-Air Veranstaltung hat sich zu einem überregionalen Ereignis entwickelt. Ein Anziehungspunkt für Jazzliebhaber und für alle die bei einem schönen Ambiente unter freiem Himmel Swing, Pop-Oldies und Latin-Jazz genießen wollen. Bei einem Frühshoppen darf natürlich die Weißwurst nicht fehlen! Der Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V. übernimmt in bewährter Weise die Bewirtung.

Kurs-Nr. G-K113 Gundelfingen

### Constanze Lindner „Miss Verständnis“

**Wann:** Fr., 14.10.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Schloss Haunsheim, Gewölbekeller  
**Eintritt:** 20,00 €

Wir müssen jetzt alle sehr stark sein: Denn Constanze Lindner ist „Miss Verständnis“.

Diese Frau hat viel durchgemacht. Vor allem Nächste. Und in diesen dunklen Stunden hat sie aufgeschrieben, was in ihrem Leben falsch verstanden wurde und werden wird. Sie ist zu dem Schluss gekommen: Alles. Vom ersten Schrei bis zum letzten Witz, nichts kommt so an, wie es gemeint war. Die Beschimpfungen im Sandkasten, die Schwüre der ersten großen Liebe, die Fummeleien der zweiten bis elften, das gepunktete Kleid bei der Verlobung und sogar die derben Späße bei Beerdigungen... alles gerät in falsche Hälse und schlägt dann auf die Mägen. Und dann nicht mal drei Richtige im Lotto. Wohin so ein Schatz an vollkommen falsch verstandenen Erfahrungen führen kann, zeigt uns Constanze Lindner in ihrem neuen Programm. Unmissverständlich begleitet von den sympathischen und saukomischen Schatten, die ab und zu aus ihr her austreten. Cordula Bröckle oder die Oma werden nicht fehlen. Wer diesen Abend erlebt hat, beginnt alle Missverständnisse zu verstehen und Verständnis für jeden vermissten Versteher zu entwickeln. Und wer es sich nicht ansehen will, bekommt richtig Probleme. Verständnisprobleme. Verstanden?

Einlass ab 18:45 Uhr. Die reservierten Karten liegen bis 19:15 Uhr an der Abendkasse zur Abholung bereit.

## Theater

### Theater Ulm Abo-service der vhs Gundelfingen

**Leitung:** Sonja Drost

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 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 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.



# LESH

## INGENIEURBÜRO

### Gemeinsam Lösungen schaffen.

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



## Lesungen und Vorträge

Kurs-Nr. L-K317 Lauingen

### Grand Tour: eine literarisch-musikalische Reise durch Europa

Wann: Mi., 06.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

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

Eintritt: 6,00 €, Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Stadtbücherei Lauingen & vhs Lauingen

Beschreibung der Veranstaltung siehe S. 32.



Kurs-Nr. Z-P618 Zusamtal

### Eifel und Ardennen

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner

Wann: Mo., 07.03.2022, 19:30 Uhr

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

Eintritt: 3,00 €, Anmeldung erforderlich

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

## Ausstellungen

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

### Kunst im Schloss Wertingen „Hintergründe“

Wann: 03.04. - 01.05.2022, Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mo-Do: 14-17 Uhr,  
So: 14-17 Uhr

Wo: Schloss Wertingen (Festsaal und Foyer),  
Schulstr. 12, Wertingen und Städtische Galerie  
im ehem. Amtsgericht, Schulstr. 10, Wertingen

Vernissage: Sonntag, 03.04.2022, 11:15 Uhr im Festsaal im  
Wertinger Schloss. Weitere Infos zu Führungen  
entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder  
unter [www.wertingen.de](http://www.wertingen.de)

Gebühr: kostenfrei

Mit der Ausstellungsreihe „Kunst im Schloss“ bietet die Stadt Wertingen seit mehr als 30 Jahren im zweijährigen Turnus ein Forum für zeitgenössische Positionen in der Kunst. War zunächst ein Wohnsitz in Bayern Voraussetzung für die Teilnahme, sind nun auch Kunstschaffende aus Baden-Württemberg eingeladen, ihre Arbeiten zu präsentieren. Die Ausstellung umfasst Arbeiten von über 30 Künstlerinnen und Künstlern, die bereits im Jahr 2019 ausgewählt wurden, aber erst jetzt zur Ausstellung kommen können. Für die Ausstellung sind Preise der Stadt Wertingen von insgesamt 2.500,00 € und der Gemeinde Buttenwiesen von 1.500,00 € ausgesetzt. Die Kunstpreise werden bei der Vernissage am Sonntag, 03.04.2022 überreicht.

Kurs-Nr. Z-K601 Zusamtal

### Artothek Wertingen

Leitung: Ursula Geggerle-Lingg

Wann: jeden 1. Sonntag des Monats von 10-12 Uhr  
Ferienregelungen 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-K603 Zusamtal

### Heimatomuseum der Stadt Wertingen

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der  
Stadt Wertingen

Wann: Mo-Mi: 8-12 und 13-17 Uhr, Do: 8-12 und 13-  
18 Uhr, Fr: 8-12 Uhr

Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten,  
können bei der Stadtverwaltung Wertingen

...da blüh'  
ich auf!



## Herzlich Willkommen im Erlebnispflanzengarten

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



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

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



# Wohlhüter Garten-Land



## 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

**Wo:** unter den Tel.-Nummern 08272 84196 oder 84190 gebucht werden  
Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen

**Gebühr:** kostenfrei

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

Sammlungen:

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

**Kurs-Nr. Z-K604 Zusamtal**

### Schwäbisches Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel

**Leitung:** Anton Stehle  
**Wann:** von Mai bis September jeden 2. Sonntag im Monat von 14-17 Uhr  
Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter den Tel.-Nummern 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-K605 Zusamtal**

### Wertinger Radio- und Telefonmuseum

**Leitung:** Fabian Frommelt  
**Wann:** jeden 3. Sonntag im Monat von 14-17 Uhr.  
Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen

**Wo:** unter den Tel.-Nummern 08272 84196 oder 84190 gebucht werden  
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 ab 1920, Musiktruhen, Grammophone, Plattenspieler (der älteste stammt aus den 1920er Jahren) und Hunderte von Schallplatten - von Schellack bis Vinyl. Die Geräte sind größtenteils funktionstüchtig. Weitere Infos unter [www.radiomuseum-wertingen.de](http://www.radiomuseum-wertingen.de)

**Kurs-Nr. Z-K602 Zusamtal**

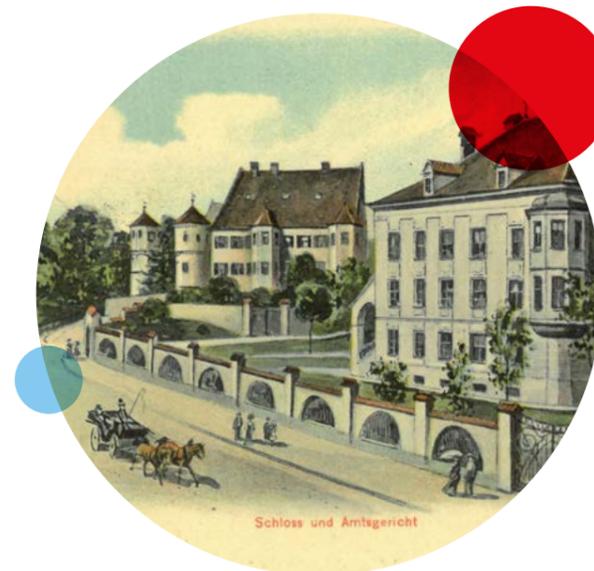
### Stadtarchiv Wertingen

**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 84105 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 Literaturbestände zur deutschen, bayerischen und Heimatgeschichte.





**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-obolaten.de](http://www.wetzel-obolaten.de)

Wetzels Obolaten- und Waffelfabrik GmbH  
Donaustraße 35 | 89407 Dillingen / Donau | Tel: 09071 791033

## KREATIVES UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

### Literatur

Kurs-Nr. L-K315 Lauingen

#### Lesezeit - unsere Lieblingsbücher

**Wann:** Di., 10.05.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6  
**Eintritt:** frei, Unkostenbeitrag erbeten  
**Veranstalter:** Stadtbücherei Lauingen  
Dipl.-Bibliothekarin Heidi Hüll und  
Sigrid Schweier, ehrenamtl. Mitarbeiterin

Lesezeit - unsere Lieblingsbücher. Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt, wie auch bewährte, liebevoll gewählte Titel. Den Abend lassen wir gemütlich ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag für verzehrte Getränke wird gebeten.

Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 05.05.2022!

### Fotografie

Kurs-Nr. L-K319 Lauingen

#### Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflexfotografie

**Leitung:** Saskia Römer, Selbstständige Fotografin und Designerin  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 55,00 €

Du hast Dir eine Spiegelreflexkamera gekauft und weißt nicht wirklich wie Du die Kamera bedienen musst? Du fotografierst immer noch im Automatikmodus? Die verschiedenen Belichtungsprogramme sind für Dich Neuland? Du möchtest wissen was die verschiedenen Abkürzungen auf dem Display bedeuten? Dann bist Du bei diesem Basiskurs genau richtig! Hier lernst Du die theoretischen und praktischen Grundlagen der Fototechnik kennen: Grundeinstellung der Kamera, Fokusarten, Brennweite, Tiefenschärfe, ISO, Belichtungszeit und Belichtungsprogramme. Bei praktischen Übungen in der Natur festigst Du Dein erlerntes theoretisches Wissen und lernst den Umgang mit Deiner Kamera sowie die Funktionen kennen.

Bitte beachte: In diesem Kurs wird ausschließlich die Technik der Spiegelreflexkamera erklärt. Kompaktkameras und spiegellose Kameras werden nicht behandelt.

**Bitte mitbringen:** Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, Kameraequipment, eine kleine Stärkung für zwischendurch.



### Malen

Kurs-Nr. L-K309 Lauingen

#### Bildung am Kunstwerk „Paul Klee“

**Leitung:** J. Paul Menz, Maler, Grafiker  
**Wann:** 7 x ab Mo., 14.03.2022, 19:00 – 21:00 Uhr und Sa., 14.05.2022 von 10:00 – 18:00 Uhr (mit Mittagspause)  
**Wo:** Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)  
**Gebühr:** 69,00 €

Am Beispiel des Künstlers Paul Klee werden die Kursteilnehmer versuchen, ihre kreative Gestaltungsmöglichkeiten zur Entfaltung zu bringen. Von der Orientierung am Künstlerbild wird in freier Umsetzung der Weg zum eigenständigen Werk führen.

**Bitte mitbringen:** Malunterlagen, Wasser- bzw. Acrylfarben, Tusche, Marker.

Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

#### Dot Painting: Meditatives Malen Punkt für Punkt

**Leitung:** Helga Meindl  
**Wann:** Fr., 08.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 15,00 €

Dieser Kurs ist für alle, die Kunst und Handarbeit mögen, Farben lieben und gerne kreativ sind. Dot-Painting ist eine meditative und zugleich einfache Maltechnik. Punkt für Punkt wird dabei ein individuelles und wunderschönes Kunstwerk gestaltet. Dabei kann man wunderbar entspannen und seine Gedanken fließen lassen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Mit Anleitung der Dozentin und einer Vorlage entsteht am Kursabend ein bunter Stein, der z.B. Dekoelement, Briefbeschwerer oder auch ein Geschenk sein kann. Gipsrohling, Farben und Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Beispielsbilder finden sich auf der vhs-Homepage.

**Bitte mitbringen:** Malerschürze oder alte, unempfindliche Kleidung tragen. Materialgeld 10,00 € (für Gipsrohling, Farben und Lackierung). Werkzeug wird gestellt.

### Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

#### Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Edith Gebauer  
**Wann:** 4 x ab Do., 10.03.2022, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 39,00 €

Dieser Kurs bietet einen gelungenen Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Aquarellmalerei. Sie erlernen die nötigen Grundfertigkeiten und Techniken damit Sie dauerhaft Freude am kreativen Arbeiten mit Aquarellfarben haben. Originalwerke mit Bildbeschreibungen geben Hilfe und Inspiration - bei individueller Förderung.

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

Kurs-Nr. L-K314 Lauingen

#### Aquarellmalerei am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

**Leitung:** Edith Gebauer  
**Wann:** 3 x ab Sa., 12.03.2022, 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:** Aquarellblock (30x40cm), -pinsel, -farben, Bleistift, Wasserglas.

Kurs-Nr. Z-K710 Zusamtal

#### Aquarell: Wildlife: wir aquarellieren Elefanten!

**Leitung:** Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei  
**Wann:** Sa., 26.03.2022, 09:30 - 17:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 50,00 €

Wir machen eine kurze Safari! Wir tauchen ein in die Farben Afrikas und werden das wohl faszinierendste der großen Tiere aquarellieren. 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).



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-K711 **Zusamtal**

## Aquarell: dynamisch und frei

**Leitung:** Monika Lehmann  
**Wann:** Sa., 07.05.2022, 10:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

Der Umgang mit Wasser und Aquarellfarbe ist faszinierend und stets eine Gratwanderung zwischen bewusstem Handeln und dem Zufall. Die Technik der Aquarellmalerei erfordert immer wieder Übung und viel Fingerspitzengefühl. Lässt man sich darauf ein und experimentiert, kann jeder Teilnehmer seine eigene Bildsprache entwickeln. Wir malen Aquarelle in gesehenen und gefühlten Farben, lassen die Farbe frei fließen und spritzen in unser Bild. Auch der Zufall der Farbe bekommt seine Berechtigung. Unsere Bildmotive sind Bäume, Steine und Gräser. Auch die Blumen vergessen wir nicht. In kleinen Übungen zeige ich Grundlagen der Aquarellmalerei sowie das Verhalten und Mischen der Aquarellfarbe. Vor dem Malen besprechen wir das Motiv. Ich erkläre den Bildaufbau und wir finden das passende Bildformat. Ein Aquarellworkshop für alle experimentierfreudigen Teilnehmer. Jeder kann in diesen Kurs einsteigen und wird individuell betreut. Bildvorlagen unserer Motive verteile ich im Kurs. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, finden Sie weitere Infos zu mir und meiner Arbeit im Internet unter [www.monika-lehmann.de](http://www.monika-lehmann.de)

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

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

## Aquarell: Zauber der Natur

**Leitung:** Monika Lehmann  
**Wann:** Sa., 09.07.2022, 10:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

Wir lassen uns einfangen vom Zauber der Natur, von der Pracht der Blumen, vom Obst an den Bäumen und Gemüse im Garten. Mit einem Blick über den Gartenzaun werden wir allerhöchste Motive finden und malerisch umsetzen. In kleinen Vorführungen zeige ich die vielen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei. Wir mischen Aquarellfarbe mit schwarzer Tusche und staunen über die Kraft und Wirkung. Skizzen und Entwür-

fe helfen, die gewählten Motive zu erfassen. Wir suchen nach dem richtigen Bildausschnitt, besprechen gemeinsam Bildaufbau und das Bildformat. Wir malen Aquarelle ohne Vorzeichnung und Aquarelle unter Einbeziehung der Zeichnung. Und gefällt das Aquarell gar nicht, staunen wir über die Überzeichnung mit Fineliner und/oder Bleistift. Jeder Teilnehmende wird seine eigenen Vorlieben entdecken und in seinem eigenen Stil malen. Bildvorlagen unserer Motive verteile ich im Kurs. Ein Aquarellworkshop für alle experimentierfreudigen Teilnehmer. Jeder kann in diesen Kurs einsteigen und wird individuell betreut. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, finden Sie weitere Infos zu mir und meiner Arbeit im Internet unter [www.monika-lehmann.de](http://www.monika-lehmann.de)

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

## Acryl und Mischtechnik

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

## Malen und Spachteln mit Acrylfarben

**Leitung:** Angelika Holzapfel  
**Wann:** Fr., 18.03. und Sa., 19.03.2022, 14:00 - 16:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 29,00 €

Male den Frühling, mal dich glücklich. Zeit für deinen Lieblingsfarbton, Zeit für ein Frühlingsbild, oder Zeit um unfertige, beleidigte Bilder fertigzustellen. Jedes Bild bekommt einen dunklen Anstrich. Mit Weiß und Spachtelmasse bearbeiten wir den Hintergrund, danach folgen die Farben. Damit holen wir die Leuchtkraft in den Vordergrund. Gerne können Sie ihre unfertige bemalte Leinwand mitbringen. 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.

**Bitte mitbringen:** Farben (auch schwarz und weiß), Pinsel, Spachtel, mehrere Leinwände, Malkittel, Lappen, mehrere verschließbare Behälter für Farben, eine große Folie zum Abdecken der Tische.



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

## Seelenbilder: Berührung: Bildgestaltung mit allen Sinnen

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Sa., 19.03.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 70,00 €

Sehen, riechen, fühlen... eine Bildgestaltung mit allen Sinnen, mit Ingwer, Muskat, Sandelholz, Zimt und Pigmenten. Dünfte öffnen die Sinne! Beim Arbeiten mit Gewürzen in der Bildgestaltung können Bilder entstehen, die so erst einmal nicht geplant waren. Die Gerüche erreichen ungefiltert das olfaktorische System, das uns unmittelbar agieren lässt. Freuen Sie sich auf ein „sinnliches“ Malvergnügen. Geadelt wird diese Bildkomposition mit 28-karätigem Gold.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch ab 20,00 €).

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

## Seelenbilder: Begrüßung: Bildgestaltung mit allen Sinnen

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Sa., 02.04.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 70,00 €

Sehen, riechen, fühlen... eine Bildgestaltung mit allen Sinnen, mit Ingwer, Muskat, Sandelholz, Zimt und Pigmenten. Dünfte öffnen die Sinne! Beim Arbeiten mit Gewürzen in der Bildgestaltung können Bilder entstehen, die so erst einmal nicht geplant waren. Die Gerüche erreichen ungefiltert das olfaktorische System, das uns unmittelbar agieren lässt. Freuen Sie sich auf ein „sinnliches“ Malvergnügen. Geadelt wird diese Bildkomposition mit 28-karätigem Gold.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch ab 20,00 €).

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

## Seelenbilder: Bewirtung: Bildgestaltung mit allen Sinnen

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 70,00 €

Sehen, riechen, fühlen... eine Bildgestaltung mit allen Sinnen, mit Ingwer, Muskat, Sandelholz, Zimt und Pigmenten. Dünfte öffnen die Sinne! Beim Arbeiten mit Gewürzen in der Bildgestaltung können Bilder entstehen, die so erst einmal nicht geplant waren. Die Gerüche erreichen ungefiltert das olfaktorische System, das uns unmittelbar agieren lässt. Freuen Sie sich auf ein „sinnliches“ Malvergnügen. Geadelt wird diese Bildkomposition mit 28-karätigem Gold.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch ab 20,00 €).

## Zeichnen

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

## Zeichnen im Museum

**Leitung:** Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen  
**Wann:** Sa., 26.03.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Heimatmuseum der Stadt Wertingen im Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Wertingen, Treffpunkt: kleiner Sitzungssaal im EG  
**Gebühr:** 3,00 €

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 sollte im Vordergrund stehen. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, verschiedene Techniken auszuprobieren.

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

## Töpfern

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

## Kreatives Töpfern

**Leitung:** Maria Bayer  
**Wann:** Fr., 08.04.2022, 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 Schrübrand. 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.

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

## Fliesen und Kacheln töpfern

**Leitung:** Michael Plohmann, Künstler  
**Wann:** Sa., 12.03.2022, 9:00 - 12:00 Uhr und Sa., 26.03.2022, 9:00 - 11:00 Uhr  
**Wo:** Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen  
**Gebühr:** 80,00 €, zzgl. Material und Brand

Am ersten Kurstag erhalten Sie Anregungen und eine Anleitung, wie Sie Ihre Kreativität zur Gestaltung von Fliesen/

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)

Kacheln aus Ton einsetzen können. Dazu wird Material und Werkzeuge zur Verfügung gestellt.

Zur Oberflächengestaltung halten wir verschiedene Textur-Roller, Walzen, Prägestempel, Dekowerkzeuge für Sie bereit. Sie können auch selbst Gegenstände mitbringen, alles was Abdrücke hinterlässt, z.B. alte Klöppel-Häkel-Deckchen, usw. Beim zweiten Termin werden nun die inzwischen getrockneten und einmal gebrannten Fliesen mit farbigen bzw. transparenten -Glasuren bestrichen oder bemalt. Danach kommen die Kacheln wieder in den Brennofen und werden bei 1240°C gebrannt.

Die Fliesen sind frost- und wasserbeständig und dadurch vielseitig einsetzbar, z.B. als Bordüre in Küche und Bad, als Einlage in Fliesenwänden, Holzverkleidungen, Möbeln und Bilderrahmen. Für drinnen und draußen.

Die Kosten für Schrühbrand und Glattbrand 1240°C, sowie die Materialkosten sind (je nach Verbrauch) direkt mit dem Dozenten abzurechnen.

**Bitte mitbringen:** geeignete Arbeitskleidung.

**Kurs-Nr. G-K216 Gundelfingen**

**Töpferkurs Raku - die besondere Brenntechnik**

**Leitung:** Michael Plohmann, Künstler  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 09:00 - 12:00 Uhr,  
 Fr., 13.05.2022, 15:00 - 17:00 Uhr,  
 Sa., 14.05.2022, 10:00 - 15:00 Uhr  
**Wo:** Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen  
**Gebühr:** 100,00 €, inkl. Brennkosten Raku, zzgl. Material

Für Anfänger und Fortgeschrittene, vom rohen Ton zum fertigem Raku-Objekt

Am ersten Kurstag lernen Sie den Umgang mit Ton kennen. Wir zeigen Ihnen Wege zum Erstellen Ihrer Kunstwerke, Aufbautechniken, Bauen mit Tonplatten und freies Modellieren. Bei Interesse kann auch auf der elektrischen Töpferscheibe gedreht werden (jedoch abwechselnd, jeweils nur ein Teilnehmer). Anschließend bereiten wir das Trocknen vor und Sie erfahren Wesentliches über Trockenmethoden und Schrühbrand (erster Brand). Die erstellten Objekte (Größe max. 38 cm x 45 cm oder Kleinteile) werden bis nächsten Termin vom uns gebrannt.

Am zweiten Termin besprechen wir Rohstoffe, Farben, Glasuren, Glasiertechniken und glasieren dann Ihre Objekte. Vorbereitung zum „Rakubrand“.

Beim dritten Treffen erfahren Sie alles Wichtige über Brennverlauf, Räuchern, Reduktion und Reinigen. Das Raku-Brennen findet wegen der Rauchentwicklung im Freien statt (wetterabhängig). Die Örtlichkeit wird im Kurs be-



kanntgegeben. Mehr zu Raku unter [www.keramik-plohmann.de](http://www.keramik-plohmann.de)

Die Kosten für Raku (15,00 € pro Ofen), Schrühbrand und Material sind je nach Verbrauch direkt mit dem Dozenten abzurechnen.

**Bitte mitbringen:** geeignete Arbeitskleidung

**Filzen**

**Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen**

**Filztäschchen**

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Mi., 06.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir filzen aus Merinowolle und warmen Seifenwasser ein Täschchen für Kleinigkeiten, Medikamente oder Handtaschenkrimskrams.

**Bitte mitbringen:** ein kleines und ein großes Handtuch, Materialkosten: ca. 15,00 €.

**Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen**

**Filzschale**

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Mi., 01.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir filzen aus Merinowolle und warmen Seifenwasser eine individuelle Filzschale für Obst, Nüsse, oder Süßigkeiten.

**Bitte mitbringen:** ein kleines und ein großes Handtuch, Materialkosten: ca. 22,00 €.

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

**Filzkurs Windlicht**

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Fr., 06.05.2022, 18:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir umfilzen an einem gemütlichen Abend eine kleine Glasvase (siehe Bilder auf der vhs Homepage). Aus feinsten Merinowolle, warmen Wasser und duftender Seife entsteht dabei ein ganz individuell gestaltetes Windlicht.

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

**Kurs-Nr. L-K307 Lauingen**

**Filzkurs Eierwärmer für Ostern**

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Fr., 18.03.2022, 18:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir filzen an einem gemütlichen Abend vier bunte Eierwärmer aus feinsten Merinowolle. Aus der weichen Wolle, warmen Wasser und duftender Seife entstehen dabei tolle und individuelle Kunstwerke. In fröhlicher Runde macht das Filzen gleich noch viel mehr Spaß!

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 16,00 € (je nach Verbrauch), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man in Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

**Kurs-Nr. Z-K722 Zusamtal**

**Blumen filzen**

**Leitung:** Petra Böck  
**Wann:** Do., 12.05.2022, 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 Blumen in individuellen Farben und Formen. Alle Materialien erhalten Sie im Kurs.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Materialgeld (ca. 5,00 €).

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

**Filzen im Frühling: Blumengirlande**

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Fr., 24.06.2022, 18:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir filzen an einem gemütlichen Abend eine Blumengirlande bestehend aus fünf Blüten. Aus feinsten Merinowolle, warmen Wasser und duftender Seife entstehen individuelle Kunstwerke. Eine vielseitig einsetzbare, schöne Dekoration für Fenster, Tafeln oder auch für ein Kinderzimmer!

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 20,00 € (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.

## Hängende Filzblüten

### Kurs-Nr. W-K505 Wittislingen

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Do., 10.03.2022, 18:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 15,00 €

### Kurs-Nr. L-K305 Lauingen

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Do., 07.04.2022, 18:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG  
**Gebühr:** 15,00 €

Wir filzen zwei hängende Blüten aus feinsten Merinowolle. Eine vielseitig einsetzbare, schöne und auch frühlingshafte Dekoration!

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 18,00 € (je nach Verbrauch), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man in Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

### Kurs-Nr. W-K506 Wittislingen

## Kette aus Filzperlen

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 9,00 €

Wir fertigen an einem gemütlichen Abend eine individuelle Halskette aus Filzkugeln und Perlen.

**Bitte mitbringen:** eine dicke stumpfe Wollnadel, Schere, Materialkosten ca. 18,00 € je nach Verbrauch.



**Killisperger Alois**  
Spedition und Mineralölvertrieb GmbH

**HOLZBRENNSTOFFE**

✓ CO2 NEUTRAL  
100% RECYCLINGFÄHIG  
III VERPACKUNGSFOLIE

**PREMIUM-PELLETS**  
Qualität beginnt bei uns  
bereits bei der Verpackung

Mehr Infos unter  
[www.killisperger-alois.de](http://www.killisperger-alois.de)

Alois Killisperger Spedition und Mineralölvertrieb GmbH  
Hettlinger Straße 4 · 86637 Wertingen-Geratshofen  
E-Mail: [info@killisperger-alois.de](mailto:info@killisperger-alois.de)

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter ☎ 0 82 72 / 98 69 80**

## Patchwork

### Kurs-Nr. G-K200 Gundelfingen

## Patchwork-Treff

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 08.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06. / 05.07.  
19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** Teilnahme kostenlos

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).

### Kurs-Nr. G-K201 Gundelfingen

## Patchwork - Anfänger

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 4 x ab Mo., 25.04.2022, 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 Patchworknäbens und kreieren erste kleine Muster. Die Durchführung des Kurses hängt vom Infektionsgeschehen im Frühjahr ab. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (09073-7265).

### Kurs-Nr. G-K202 Gundelfingen

## Patchwork - Geübte

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 4 x ab Mo., 25.04.2022, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum, 1. OG  
**Gebühr:** 25,00 €

Wir fertigen eine dekorative Wanddeko in der Technik „Nähen auf Papier“ für das ganze Jahr an, z.B. mit Mohnblumen, Schmetterlingen, etc. Diese textilen Kunstwerke werden sicher ein toller Blickfang für Ihr Zuhause. Die Durchführung des Kurses hängt vom Infektionsgeschehen im Frühjahr ab. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (09073-7265).



## Handarbeit, Häkeln und Nähen

### Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen

## Handarbeits-Treff

**Leitung:** Claudia Kohout  
**Wann:** 31.03. / 28.04. / 19.05. / 30.06. / 28.07.  
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

## Sommerponcho häkeln

**Leitung:** Claudia Kohout  
**Wann:** Di., 22.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 10,00 €



Dieser Sommerponcho mit seinem floralen Design ist ein echter Hingucker fürs Frühjahr. Für diesen Kurs sollten Sie Grundkenntnisse im Häkeln mitbringen und das Lesen der Häkelschrift beherrschen. Für das Muster wurde ein 3-fädiges Farbverlaufsgarn (LL 1000m) verwendet.

Weitere Informationen erhalten Sie in der „Wollhütte“. Ein Muster liegt ab Mitte Februar im Rathaus für Sie zur Ansicht bereit.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel Nr. 3,5.

### Kurs-Nr. Z-K720 Zusamtal

## Nähen für Anfänger

**Leitung:** Manuela Wiedemann  
**Wann:** Sa., 19.03.2022, 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, z.B.: Nadeln, Ober- und Unterfäden einfädeln, Stichlänge sowie die verschiedenen Nähfußchen und Sticharten. Zur Vertiefung des Erlernten nähen wir

ein kleines Accessoire wie ein Wende-Beanie.

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

## Weidenflechten

### Kurs-Nr. L-K304 Lauingen

## Weidenflechtkurs: Gartenobjekte mit Herz

**Leitung:** Manuela Itzelsberger, Floristin  
**Wann:** Do., 28.04.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 26,00 €

An diesem Abend flechten wir dekorative Gartenobjekte mit Herz: ein tolles Weidenherz oder einen Gartenstecker, in den ein Tonherz eingearbeitet wird. Zum Schluss haben Sie eine schöne Deko für Garten oder Haustüre. Wunderbar passen diese „herzlichen“ Dekostücke als Muttertagsgeschenk. (Eingang und Parkmöglichkeit im Schulhof der Grundschule).

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

### Kurs-Nr. L-K303 Lauingen

## Weidenflechtkurs: Korb mit Grifflöcher

**Leitung:** Manuela Itzelsberger, Floristin  
**Wann:** Sa., 09.07.2022, 10:00 - 16:30 Uhr (30 Minuten Mittagspause)  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 44,00 €

Jeder Kursteilnehmer flechtet einen runden Weidenkorb mit Grifflöchern. Wir verwenden verschiedene Weidensorten, wo durch der Korb eine interessante Optik bekommt. Als erstes flechten wir den Korbboden, danach Kimme, Zäunergeflecht und Randabschluss. Ihr Korb kann als Obstkorb, Handarbeitskorb, Holzkorb usw. benutzt werden. (Eingang und Parkmöglichkeit im Schulhof der Grundschule).

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, alte Decke; Materialkosten je nach Verbrauch 15,00 - 20,00 €.

Was uns zusammenschweißt?



- Spaß an der Arbeit
- Tolles Miteinander
- Coole Projekte

Willst du mitmachen?  
Dann bewirb dich jetzt!



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



## Kunsth Handwerk und Kreatives

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

### Arbeitskreis Schnitzen

**Leitung:** Walter Lenzer  
**Wann:** 17 x ab Mi., 09.03.2022, 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 Schnitzarbeiten. In geselliger Runde bringt jeder seine Erfahrungen und Ideen mit ein.

Gegen eine Gebühr können Neuzugänge und Interessierte eine kurze Einweisung erhalten. Schnitzwerkzeuge können auch ausgeliehen werden.

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

### Garten- oder Wandstelen

**Leitung:** Sonja Schnürer, Künstlerin  
**Wann:** Sa., 19.03.2022, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Galerie & Kunstwerkstatt Gundelfingen  
**Gebühr:** 108,00 € (inkl. Material)

Mit dieser Stele kann man den Garten, die Balkonwand aber auch den Innenraum individuell gestalten. Es wird eine große Auswahl an hochwertigen Materialien zur Verfügung gestellt, wie z.B. Natursteine, Glas, Keramik, Tonreliefs etc.

Die zu bearbeitende Fläche beträgt 110 x 10 cm, der zugespitzte Teil ist etwa 20 cm lang. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Garten- oder eine Wandstele gefertigt wird. Die Materialkosten sind in der Gebühr bereits enthalten.

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

### Frühjahr/Ostern Schilder gestalten

**Leitung:** Isa Hartmann  
**Wann:** Do., 24.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 10,00 €

Schöne Sprüche als selbst gestaltetes Schild kommen immer gut an, ob zum Verschenken oder für die eigenen vier Wände.

Wir wollen Holzschilder mit Farbe, Stempel und Schablonen gestalten.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Materialkosten 20,00 €.

**Kurs-Nr. L-K310 Lauingen**

### Dot Painting: Meditatives Malen Punkt für Punkt

**Leitung:** Helga Meindl  
**Wann:** Fr., 08.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 15,00 €

Dieser Kurs ist für alle, die Kunst und Handarbeit mögen, Farben lieben und gerne kreativ sind. Dot-Painting ist eine meditative und zugleich einfache Maltechnik. Punkt für Punkt wird dabei ein individuelles und wunderschönes Kunstwerk gestaltet. Dabei kann man wunderbar entspannen und seine Gedanken fließen lassen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Mit Anleitung der Dozentin und einer Vorlage entsteht am Kursabend ein bunter Stein, der z.B. Dekoelement, Briefbeschwerer oder auch ein Geschenk sein kann. Gipsrohling, Farben und Werkzeug werden von der Kursleiterin gestellt. Beispielbilder finden sich auf der vhs-Homepage.

**Bitte mitbringen:** Malerschürze oder alte, unempfindliche Kleidung tragen. Materialgeld 10,00 € (für Gipsrohling, Farben und Lackierung). Werkzeug wird gestellt.

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

### „Kranzen“

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Do., 14.04.2022, 17:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 40,00 €

Türkranz, dünner Kranz, großer Kranz, dick oder klein, rund oder oval, zum Legen oder Hängen, flach oder breit... unter fachmännischer Anleitung lernen Sie, wie man professionell einen Kranz bindet. Fach- und stilkompetent unterstützen wir Sie beim Ausschmücken Ihres Kranzes.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Materialgeld (je nach Verbrauch ab 12,00 €).

## Türkranz

**Kurs-Nr. W-K502 Wittislingen**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Do., 17.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 14,00 €

**Kurs-Nr. Z-K724 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller

**Wann:** Mi., 30.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Raum 56 EG  
**Gebühr:** 15,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Man möchte alles etwas sommerlicher und leichter gestalten. In diesem Kurs fertigen wir einen schönen Türkranz an. Sie können sich einen Kranz aus verschiedenen Größen und Materialien aussuchen. Bei Bedarf kann dieser mit schönen Bändern umwickelt werden. Wir formen zunächst aus Nesspressokapseln schöne dekorative Blumen. Diese werden mit anderen Dekoelementen passend zum Frühjahr auf dem Kranz befestigt. Holen Sie sich so den Frühling ins Haus.



**Bitte mitbringen:** Heißklebepistole (wenn vorhanden), 2 kleine Brotzeitbretchen, Materialkosten max. ca. 25,00 €.

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

### Die Engelwerkstatt: Seelen- und Schutzengel

**Leitung:** Jutta Reule  
**Wann:** Sa., 16.07.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Apollonia Gärtnerei Katharina Hurler Wertingen, Zusmarshäuser Str. 2, Wertingen  
**Gebühr:** 70,00 €

Die Natur ist der beste Künstler! Aus Schwemmholz, das der Flusslauf schon kilometerlang mit Wasser und Steinen für uns bearbeitet hat, gestalten wir ganz besondere, anrührende und einzigartige Engel. Wir können sie „fliegen“ lassen oder mit einem Betonsockel „standfest“ machen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Rundzangen, Flachzangen, Seitenschneider, wenn möglich kleine Bohrmaschine mit Holzbohrer in den Stärken 1,5 und 2 mm, Materialgeld (je nach Verbrauch ab 20,00 €).

## Schmuck

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

### Modeschmuck selbst gestalten

**Leitung:** Montserrat Sülzle  
**Wann:** Sa., 12.03.2022, 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. Evtl. auch Ihre Lesebrille mitbringen.

## Boho-Kette

### Kurs-Nr. Z-K723 Zusamtal

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Di., 10.05.2022, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Raum 56 EG  
**Gebühr:** 12,00 €

### Kurs-Nr. W-K503 Wittislingen

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Do., 19.05.2022, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 12,00 €

Der Sommer steht vor der Tür, die Zeit der schönen Kleider. Ihnen fehlt noch der passende, leichte Schmuck dazu? Hier haben Sie die Möglichkeit, sich eine schöne lange Kette, oder mehrere kurze Ketten zu fädeln. Das Typische an diesen Ketten ist ihre Leichtigkeit und die sommerlichen Farben. Sie können hier aus einem riesigen Fundus wählen und Ihre eigenen Vorstellungen umsetzen. Die fertige Kette kann ganz nach Belieben noch mit Federn oder Quasten verziert werden.

**Bitte mitbringen:** evtl. Lesebrille, Getränk, Materialkosten: ca. 30,00 € (werden im Kurs genau berechnet).

# MUSIK

## Instrumentalkurse

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

#### Kurs-Nr. Z-K700 Zusamtal

**Leitung:** Michaela Schmetterer  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 09:45 - 10:30 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.

#### Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal

**Leitung:** Michaela Schmetterer  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 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 wohlfühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. 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 Begleitperson)

#### Kurs-Nr. Z-K702 Zusamtal

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 14.03.2022, 09:15 - 10:00 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-K703 Zusamtal

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 14.03.2022, 10:15 - 11:00 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 wohlfühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. 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)

## Gitarre

#### Kurs-Nr. Z-K704 Zusamtal

### Gitarre für Anfänger I: Einsteigerkurs

**Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer  
**Wann:** 10 x ab Fr., 11.03.2022, 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.

#### Kurs-Nr. Z-K705 Zusamtal

### Gitarre für Anfänger II: Aufbaukurs

**Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 18:15 - 19:15 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-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 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.

#### Kurs-Nr. Z-K706 Zusamtal

### Gitarre für Fortgeschrittene

**Leitung:** Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 19:15 - 20:15 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-K705) 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.





## Violine

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

### Violine für Fortgeschrittene

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

**Wann:** 15 x ab Mi., 09.03.2022, 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.

## Blockflöte

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

### Blockflöte für Fortgeschrittene

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

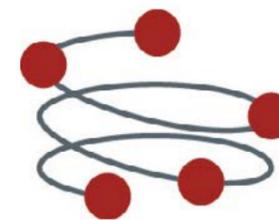
**Wann:** 5 x ab Mo., 07.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

**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 €).



# Matheis<sup>StB</sup>

Gundelfingen · Giengen



Steuerberatung

Erfolgsplanung

Verträge

Vorsorge

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

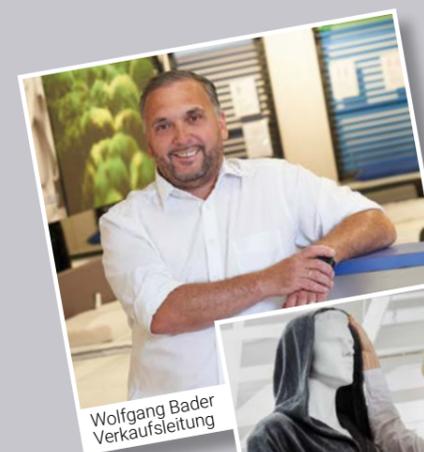
[www.stb-matheis.de](http://www.stb-matheis.de)

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

## Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Raiffeisenbanken  
Volksbanken  
im Landkreis Dillingen



Wolfgang Bader  
Verkaufsführung



Andrea Hammerschmid  
Frottierwaren



Christine Dauner  
Bettwäsche

## 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

folge uns!



Filiale Erwin Müller

Buttstraße 2 · 86647 Buttenwiesen · Tel. 08274/52-137 · [filiale.erwinmueller.de](http://filiale.erwinmueller.de)



# GESUNDHEIT

## Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele

### ERNÄHRUNGS- & GESUNDHEITSWISSEN

Kurs-Nr. G-G102 Gundelfingen

#### Vortrag Heilfasten

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Do., 17.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 €

An diesem Vortragsabend erhalten Sie Antworten auf viele Fragen rund ums Thema Heilfasten. Was ist Heilfasten? Wer darf fasten? Was ist der Sinn des Fastens und wem kann Fasten helfen? Wie soll man fasten und wie lange soll eine Kur dauern? Welche Fastenkur ist die richtige für mich? Worin liegt der gesundheitliche Nutzen für mich? Die Heilpraktikerin Renate Herb wird all diese Themen erläutern und Sie gerne beraten.

Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

#### Darm Gesund, Mensch Gesund, Gesundes Immunsystem

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Mo., 25.04.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 12,00 €

Themen des Vortragsabends sind Darmflora und Immunsystem, Entwicklung von Darmstörungen, Symptome des kranken Darms und die Möglichkeiten zur Gesundung der Darmflora.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen

#### Vegetarisch, vegan oder Mammut zum Frühstück?

**Leitung:** Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin  
**Wann:** Do., 05.05.2022, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 €

Wenn Sie sich schlecht ernähren, dann fühlen Sie sich mit der Zeit schlecht. Nur: Was genau ist eine gute Ernährung? Die Empfehlungen ändern sich jedes Jahr: Intervallfasten, kein



oder viel Fett, Paläo oder fleischlos glücklich werden? Irgendwie verwirrend, zumal die moderne Ernährungswissenschaft „erst am Anfang steht“, wie es heißt. So wird das Essen mitunter zur bloßen Kalorienaufnahme mit schlechtem Gewissen. Auf der anderen Seite stehen die Erfahrungen von Jahrtausenden auf der Basis von TCM und Ayurveda, als Voraussetzung für ein gesundes, erfülltes und langes Leben.

Dieser Abend bietet die etwas andere Sicht der Dinge mit einigen Vorschlägen aus der traditionellen asiatischen, oft rein vegetarischen Küche. Das steht dahinter: alles, was Sie essen, hat immer eine Wirkung auf den Organismus. Wir werden das, was wir essen UND verdauen können. Nicht für jeden ist alles gut.

Kurs-Nr. L-G340 Lauingen

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

**Leitung:** Thomas Lehner, Radsport-Trainer, staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer  
**Wann:** Do., 17.03.2022, 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-G302 Lauingen

#### Lipödem und Lymphödem - Ursachen, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten

**Leitung:** Marieluise Biesenbach  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 4,00 €

Lipödem ist eine Krankheit an der Millionen Frauen leiden. Oft wird sie jedoch nicht erkannt. Die Gründerin und Leiterin der Nordschwäbischen Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Lipödem und Lymphödem, ist selbst eine Schwerstbetroffene und litt an dieser Krankheit bereits 50 Jahre lang, ehe diese 2014 diagnostiziert wurde. Das Lipödem ist eine schmerzhafte, chronische und fortschreitende Krankheit. Das krankhafte Fett kann nur durch eine Operation entfernt werden, weil es im Gegensatz zu gesunden Fettzellen, weder auf Ernährung noch auf Sport reagiert.

Frau Biesenbach wurde bereits acht Mal erfolgreich operiert. Dabei wurde aus ihren Beinen insgesamt 40 Liter krankes Fett abgesaugt und etwa 6 kg Gewebe an Ober- und Unterschenkeln sowie an Bauch und den Armen entfernt. Mit einer Reihe von vorher nachher Bildern wird anschaulich der bisher fast 5-jährige Weg dargestellt.

Kurs-Nr. G-G101 Gundelfingen

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

**Leitung:** Thomas Deisler, staatl. zert. Schlafcoach  
**Wann:** Di., 24.05.2022, 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-G341 Lauingen

#### Ergonomisches & gelenkschonendes Radfahren

**Leitung:** Thomas Lehner, Trainer B Radsport, staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte  
**Wann:** Do., 24.03.2022, 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 Sattellbreite.

Kurs-Nr. Z-G690 Zusamtal

#### Rituelles Räuchern wieder neu entdeckt!

**Leitung:** Silvia Fischer, Fachausbildung rituelles Räuchern und systemische Homöopathie  
**Wann:** 4 x ab Do., 10.03.2022, 19:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried  
**Gebühr:** 40,00 €

Glimmende Kohle, ein leises Knistern, Duft steigt auf, während der Rauch Bilder in die Luft malt... Räuchern wirkt auf all unsere Sinne... Räuchern führt uns in die Stille, zu unseren Wurzeln. Es klärt den Geist, nährt die Seele und reinigt die Umgebung. Unsere Vorfahren wussten dies, deshalb gestalteten sie Räucheritiale zu allen wichtigen Anlässen des Lebens, z.B. um einen Neubeginn zu stärken, einen neuen ErdenbürgerIn willkommen zu heißen, eine Trennung zu verarbeiten, Tod und Trauerprozesse zu begleiten usw. Räuchern und Ritual sind auch wichtige Werkzeuge, um Häuser und Wohnungen von energetischen und emotionalen Altlasten zu reinigen. Lassen Sie uns dieses alte Wissen gemeinsam entdecken und wiederbeleben.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.





## ALTERNATIVE HEILMETHODEN

Kurs-Nr. G-G108 Gundelfingen

### Freunde alternativer Heilmethoden

**Leitung:** Christine Knauer, Wolfgang Hartmann  
**Wann:** 10.03. / 07.04. / 12.05. / 14.07. / 15.09.  
**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. Außerdem 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

Kurs-Nr. Z-G691 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., 15.03.2022, 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, 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 angeregt und harmonisiert. Die Anwendung hilft, Stress abzubauen, schenkt mehr Vitalität und innere Ausgeglichenheit und hilft, körperliche Beschwerden zu lindern.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs-Nr. G-G104 Gundelfingen

### Blutegel - tierische Therapeuten

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Do., 24.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 €

An diesem Vortragsabend erhalten Sie Antworten auf viele Fragen rund ums Thema Blutegel. Was bewirken Blutegel? Was passiert während einer Blutegelbehandlung und was danach? Für wen ist eine Blutegelbehandlung überhaupt geeignet? Bei welchen Erkrankungen kann der Einsatz von Blutegeln eine sinnvolle Alternative oder Ergänzung sein? Die Heilpraktikerin Renate Herb wird all diese Themen erläutern und Sie gerne beraten.

Kurs-Nr. L-G303 Lauingen

### Allergiebehandlung mit der NAET-Methode

**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Wann:** Mo., 04.04.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 12,00 €

Allergien nehmen rasant zu und kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht aus dem Mund eines Erwachsenen oder sogar eines Jugendlichen oder Kindes hört: „Das vertrage ich nicht. Darauf bin ich allergisch!“ Die Bandbreite allergischer Reaktionen ist riesig von Pollenallergie bis Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu Neurodermitis, Atemproblemen und chronischen Erkrankungen. Die NAET Methode (Nambudripads Allergie – Eliminierungs - Technik) kombiniert verschiedene Verfahren zu einer ganzheitlichen Therapie.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

Kurs-Nr. G-G103 Gundelfingen

### Grüne Helfer im Garten

**Leitung:** Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Di., 10.05.2022, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 12,00 € (zzgl. 5,00 € Lernmittelgebühr)

Wie Heilkräuter bei alltäglichen gesundheitlichen Problemen helfen können

Jeder hat sie im Garten, im Blumenbeet oder findet sie im Wald und auf der Wiese - die Heilkräuter. Dieser Kurs gibt über eine Auswahl an Kräutern theoretische Informationen zur Pflanze, zur Anwendung und Dosierung bei alltäglichen Erkrankungen, wie z.B. Erkältung, Darmproblemen oder Mückenstich. Zudem



# ES GIBT IHN NOCH, DEN GUTEN SCHLAF

#Lokal vor Ort seit 1842

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  
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  
09073-7302





wird gemeinsam eine Tinktur, ein Kräuteröl und eine Salbe hergestellt.

Jeder Teilnehmer erhält ein Handout zu den Heilkräutern mit Anwendungsgebieten, Dosierung und Grundrezepten.

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

### Die Wechseljahre der Frau

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 01.06.2022, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 16,00 €

Die Hormonumstellung bei Frauen führt manchmal zu erheblichen Beschwerden und Einschränkungen. Schulmedizinisch werden hormonelle Stützen angeboten, die aber auch negative Wirkungen haben können, wie Krampfadern, Venenentzündungen, Embolien, Bluthochdruck, Belastung der Leber und krebsbegünstigende Wirkungen. Es gibt eine Fülle von homöopathischen Mitteln, die entsprechend den vorherrschenden Symptomen beim Patienten gewählt werden sollen. Beschwerden bei depressiver Verstimmung, Mangel an Lebensmut, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gebärmutterseinkung, Trockenheit der vaginalen Schleimhäute usw. können mit dem richtig gewählten Einzelmittel maßgeblich gelindert werden.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## Salzgrotte Gundelfingen

Entspannen | Durchatmen | Wohlfühlen

Wir bitten um telefonische Voranmeldung  
**09073 921727**



## FLAMENCO RAY 2022

WEEKEND WORKSHOPS & MORE  
 CAMP 14. - 21. AUGUST

Die Flamenco-Community von Birkenried wächst und freut sich über neue Teilnehmer, ganz gleich ob absolute Anfänger, Mittelstufe oder Mittelstufe-plus.

### 10 Wochenend-Workshops

Februar bis Dezember, immer Samstag/Sonntag.  
 Anfänger 15-17h, Mittelstufe 17:15-19:15h

### Termine:

12./13. Februar, 12./13. März, 02./03. April  
 14./15. Mai, 18./19. Juni, 09./10. Juli, 10./11. Sep.  
 15./16. Oktober, 12./13. November, 10./11. Dez.

### Flamenco-Camp, 14. – 21. August

Eine Woche Intensivkurs, Erlebnis und Begegnung für alle, die den Flamenco lieben.

#### 5 Tage Workshops Tanz, Gitarre, Kinder ab 6J. 2 Tage Gesang (Do. + Fr.)

**Samstag:** Vorbereitung auf Flamenco-Show für alle. Zwei unterschiedliche Niveaus für Erwachsene: Anfänger und Mittelstufe bis Fortgeschrittene. Extra Technikkurs buchbar, um den Tanz zusätzlich zu verbessern.

Mittelstufenkurs mit Gitarren Live-Begleitung.  
 Kursleiterin Tanz: Ari la Chispa aus Berlin  
 Kursleiter Flamenco-Gitarre: Gilberto Torres  
 Kursleiterin Flamenco-Gesang: Isabel Alvarez

**Infos, Anmeldung und Kontakt:**  
[flamenco@birkenried.de](mailto:flamenco@birkenried.de) [www.flamenco.birkenried.de](http://www.flamenco.birkenried.de)

Kulturgewächshaus Birkenried e.V.  
 Birkenried 5, 89423 Gundelfingen

## HOMÖOPATHIE

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

### Einführung in die Klassische Homöopathie

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** 4 x ab Mi., 09.03.2022, 20:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 48,00 €

Die Klassische Homöopathie erfreut sich immer größerer Beliebtheit und die Nachfrage nach Aufklärung wächst. An vier Abenden können sich Interessierte mit den Prinzipien dieser Heilkunst vertraut machen. Themenübersicht: Körpersprache-Symptomsprache/ Was ist Gesundheit, was ist Krankheit?/ Welche Bedeutung hat Krankheit?/ Was ist Heilung im homöopathischen Sinn?/ Nach welchen Regeln muss Heilung verlaufen?/ Ähnliches mit Ähnlichem heilen - was ist damit gemeint?/ Was sind Arzneimittelbilder?/ Wichtige Mittel in der Kinderheilkunde/ Heilmittel für den Akutfall/ Dosierungsangaben usw.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

#### Kurs-Nr. Z-G693 **Zusamtal**

### Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 06.04.2022, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 16,00 €

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

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

#### Kurs-Nr. Z-G694 **Zusamtal**

### Die 9 homöopathischen Mittel in der Kinderheilkunde

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 04.05.2022, 19:30 - 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 Kindes-

alter, werden näher erläutert, z.B. Zahnungsprobleme, Fieber, Bauchschmerzen, Blähungen usw.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

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

### Kindertypen in der Homöopathie

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 18.05.2022, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 16,00 €

Bei der Behandlung von Krankheiten in der Kinderheilkunde wird versucht, die Persönlichkeit eines Kindes, seine ganz speziellen Schwierigkeiten und gesundheitlichen Schwächen zu erfassen und einem homöopathischen Mitteltyp zuzuordnen. Es werden auch vorgeburtliche und frühkindliche Ereignisse, die die kindliche Entwicklung stören können, bei der Suche des Heilmittels miteinbezogen. Im Säuglingsalter spielen Symptome wie Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Koliken, Zahnungsprobleme, unmotiviertes Schreien, Ängste, Unruhe, im Kindergarten- und Schulalter Mangel an Konzentration, ADHS, ADS, Langeweile, Aggressivität, Essstörungen und andere Verhaltensauffälligkeiten eine Rolle. Es werden 14 Mitteltypen anschaulich und lebendig vorgestellt, um sich ein Bild machen zu können, wenn sich eine spezielle Verfassung durch das ganze Kindesalter ziehen kann. Dieser Kurs wendet sich an Eltern, aber auch an ErzieherInnen und LehrerInnen.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

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

### Homöopathische Akuthilfe bei Heuschnupfen

**Leitung:** Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie  
**Wann:** Mi., 22.06.2022, 19:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 16,00 €

Der europäischen Stiftung für Allergieforschung ECARF zufolge leiden ca. 25 Millionen Menschen in Deutschland an Allergien. Die am weitesten verbreitete Allergie ist die Pollenallergie, die sich als Heuschnupfen äußert. Die Betroffenen kämpfen in der Pollensaison von März bis Juli, in manchen Jahren auch schon ab Januar mit den typischen Beschwerden wie Fließschnupfen, Niesattacken, juckenden, brennenden Augen, verstopfter Nase. Im Lauf der Zeit können Bronchialbeschwerden wie Husten mit beklemmender Atmung dazu kommen. Es gibt weitere Allergien, z.B. gegen Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel, Metalle, Putzmittel, etc. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über den Ablauf der Immunreaktionen des Körpers bei Heuschnupfen. In der klassischen Homöopathie gibt es zahlreiche Einzelmittel, die gut gewählt auf die sehr spezifischen Symptome eines Heu-



schnupfens passen müssen, um eine rasche Linderung und Symptombefreiheit zu erzielen nach dem Motto: „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## FÜHRUNGEN

**Kurs-Nr. Z-P608 Zusamtal**

### Kräuterwanderung im Auwald

**Leitung:** Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin  
**Wann:** So., 03.04.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim  
**Gebühr:** für Erwachsene: 6,00 €, Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

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

**Kurs-Nr. Z-P609 Zusamtal**

### Kräuterwanderung am Wasser entlang

**Leitung:** Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin  
**Wann:** So., 22.05.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim  
**Gebühr:** für Erwachsene: 6,00 €, Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen: 3,00 €

Die Landschaft im Donauried ist vielerorts geprägt vom Wasser, es gibt unzählige Bachläufe, Entwässerungsgraben, Quellen und Baggerseen. Wir machen eine Wanderung im Ried an verschiedenen Gewässern entlang und schauen, was da alles wächst. Dabei erzähle ich Ihnen vieles über die Verwendung der Kräuter in Küche und Volksheilkunde. Die Wanderung findet bei jeder Witterung (außer Starkregen) statt. Bitte festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung auswählen.

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

### Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

**Leitung:** Martin Hesch  
**Wann:** Sa., 09.04.2022, 14:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Permakultur-Garten Emersacker, Treffpunkt: Hauptstr. 43, Emersacker  
**Gebühr:** 16,00 €

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

## Yoga-Kurse

### ARANJA YOGA

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

#### Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

**Leitung:** Julia Valiante, Yogalehrerin, Meditationslehrerin  
**Wann:** 15 x ab Fr., 11.03.2022, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 99,00 €

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

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

## HATHA YOGA

### Ganzheitliches Yoga am Abend

**Kurs-Nr. Z-G655 Zusamtal**

**Leitung:** Angela Käsmayr, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

**Kurs-Nr. Z-G656 Zusamtal**

**Leitung:** Angela Käsmayr, Yogalehrerin (BYV),

**Wann:** Entspannungskursleiterin (BYVG)  
 10 x ab Do., 10.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**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. Eine gewisse körperliche Fitness ist von Vorteil.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen.

**Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen**

### Yoga am Abend

**Leitung:** Christine Burdack  
**Wann:** 15 x ab Do., 10.03.2022, 18:30 - 19:45 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 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.

**Kurs-Nr. Z-G657 Zusamtal**

### Hatha-Yoga für Jedermann mit Vorkenntnissen

**Leitung:** Brunhilde Rathgeb, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 8 x ab Fr., 11.03.2022, 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. Auch für Personen mit Yoga-Vorkenntnissen oder welche, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.

**Bitte mitbringen:** Yogakissen, rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yoga-Block, warme Socken.

**Kurs-Nr. L-G313 Lauingen**

### Hatha-Yoga Beweglichkeit - Kraft - Entspannung

**Leitung:** Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Mo., 14.03.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 69,00 €

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

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

## Hatha-Yoga

**Kurs-Nr. Z-G653 Zusamtal**

**Leitung:** Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)  
**Wann:** 10 x ab Di., 15.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

**Kurs-Nr. Z-G654 Zusamtal**

**Leitung:** Anna-Lena Abt, Yoga-Lehrerin (RYT 200)  
**Wann:** 10 x ab Di., 15.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

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.



Kurs-Nr. L-G337 Lauingen

## Hatha-Yoga - im Einklang mit den Jahreszeiten

**Leitung:** Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)  
**Wann:** 10 x ab Do., 17.03.2022, 18:30 - 19:45 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG  
**Gebühr:** 69,00 €

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.

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

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., 17.03.2022, 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-G659 Zusamtal

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

**Leitung:** Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin  
**Wann:** So., 03.04.2022, 18:00 - 20:00 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.

Kurs-Nr. G-G120 Gundelfingen

## Yoga am Nachmittag

**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 10 x ab Mi., 27.04.2022, 17:00 - 18:15 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 65,00 €

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

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

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Socken.

Kurs-Nr. Z-G658 Zusamtal

## Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen

**Leitung:** Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin  
**Wann:** 5 x ab Fr., 29.04.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

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

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

## DAYO

Kurs-Nr. G-G128 Gundelfingen

## DAYO - Dance Yoga

**Leitung:** Caroline Kitzinger, lizenzierte DAYO-Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 50,00 €

Inspiziert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yoga-elemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörper-übungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. DAYO bietet Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

Innere Stärke und Gelassenheit im Alltag werden gefördert, der Körper wird beweglicher und der Geist ruhiger.

## YOGA AM VORMITTAG

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen

## Yoga am Morgen

**Leitung:** Christine Burdack  
**Wann:** 15 x ab Mi., 09.03.2022, 09:00 - 10:15 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 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.

Kurs-Nr. Z-G650 Zusamtal

## Ganzheitliches Yoga für Körper und Geist am Vormittag

**Leitung:** Angela Käsmayr, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Do., 10.03.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**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

GESUNDHEIT



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. Eine gewisse körperliche Fitness ist von Vorteil.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, rutschfeste Matte, härteres Sitzkissen.

Kurs-Nr. Z-G651 Zusamtal

## Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

**Leitung:** Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin  
**Wann:** 5 x ab Fr., 11.03.2022, 08:00 - 08:45 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 30,00 €

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.

Kurs-Nr. Z-G652 Zusamtal

## Hatha-Yoga für Jedermann mit Vorkenntnissen am Vormittag

**Leitung:** Brunhilde Rathgeb, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Fr., 11.03.2022, 09:00 - 10:15 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. Auch für Personen mit Yoga-Vorkenntnissen oder welche, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.

**Bitte mitbringen:** Yogakissen, rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

**Kurs-Nr. L-G312 Lauingen**

## Hatha-Yoga am Morgen

**Leitung:** Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** 10 x ab Di., 15.03.2022, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Lauingen, Herzog-Georg-Str. 48, 1. Stock  
**Gebühr:** 69,00 €

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

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

**Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen**

## Dein Yogavormittag

**Leitung:** Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** Fr., 18.03.2022, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Yogastudio Bergheim  
**Gebühr:** 28,00 €

Dein Yogavormittag – Deine Zeit für Dich.

Du brauchst einmal eine Pause von Deinem Alltag? Du fühlst Dich gestresst oder abgeschlagen? Nutze diesen Yogavormittag um Dich wieder zu regenerieren. Yoga bietet dazu breite Übungsvielfalt, die Dir dabei helfen kann Deinen Alltag gelassener zu meistern. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen kannst Du dir eine Auszeit gönnen. Es erwartet Dich eine Kombination aus Yogastunde, Entspannungsübungen und viele kleine hilfreiche Tipps für Deinen Alltag.

Anfänger\*innen sind ebenso wie fortgeschrittene Yogis herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Yogakissen (falls vorhanden).

## Yoga am Vormittag

**Kurs-Nr. G-G121 Gundelfingen**

**KURS I**  
**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 10 x ab Fr., 29.04.2022, 09:00 - 10:15 Uhr

**Wo:** Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen  
**Gebühr:** 65,00 €

**Kurs-Nr. G-G122 Gundelfingen**

**KURS II**  
**Leitung:** Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)  
**Wann:** 10 x ab Fr., 29.04.2022, 10:30 - 11:45 Uhr  
**Wo:** Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen  
**Gebühr:** 65,00 €

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

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

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, Socken.

## YOGA AM NACHMITTAG

### Dein Yoganachmittag

**Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen**

**Leitung:** Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** Do., 24.03.2022, 13:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Yogastudio Bergheim  
**Gebühr:** 28,00 €

**Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen**

**Leitung:** Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)  
**Wann:** Sa., 26.03.2022, 13:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Yogastudio Bergheim  
**Gebühr:** 28,00 €

Dein Yoganachmittag – Deine Zeit für Dich.

Du brauchst einmal eine Pause von Deinem Alltag? Du fühlst dich gestresst oder abgeschlagen? Nutze diesen Yoganachmittag um Dich wieder zu regenerieren. Yoga bietet dazu breite Übungsvielfalt, die Dir dabei helfen kann Deinen Alltag gelassener zu meistern. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen kannst Du Dir eine Auszeit gönnen.

Es erwartet Dich eine Kombination aus Yogastunde, Entspannungsübungen und viele kleine hilfreiche Tipps für Deinen Alltag.

Anfänger/innen sind ebenso wie fortgeschrittene Yogis herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Yogakissen (falls vorhanden).

## Qi Gong

### Fit und entspannt mit Qigong

**Kurs-Nr. Z-G660 Zusamtal**

**Leitung:** Johanna Schlögl, Qigong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 60,00 €

**Kurs-Nr. Z-G661 Zusamtal**

**Leitung:** Johanna Schlögl, Qigong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 60,00 €

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

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

### Fit und entspannt mit Qigong

**Kurs-Nr. L-G316 Lauingen**

**KURS I**  
**Leitung:** Johanna Schlögl, Qigong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)  
**Gebühr:** 49,00 €

**Kurs-Nr. L-G317 Lauingen**

**KURS II**  
**Leitung:** Johanna Schlögl, Qigong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)  
**Gebühr:** 49,00 €

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

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

**Kurs-Nr. Z-G662 Zusamtal**

### Fit und entspannt mit Qigong: Fortgeschrittene

**Leitung:** Johanna Schlögl, Qigong-Lehrerin  
**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 09:30 - 10:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 60,00 €

Der Winter hat uns Kraft gekostet. Die langen und trüben Tage haben unsere guten Vorsätze in punkto Fitness und Gesundheit sabotiert. Kurzum, es ist Zeit, etwas für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun. Mit Hilfe von Qigong-Übungen finden wir schnell wieder in unser Gleichgewicht. Wir lernen in diesem Kurs der Jahreszeit entsprechende Übungen zur Aktivierung des Qi-Flusses auf den Meridianen. Dazu gibt es Anleitung zur Akupressur und Selbstmassage als bewährten Selbsthilfemethoden bei zahlreichen Wehwehchen.

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

## Besser sehen, besser aussehen mit Qi Gong

**Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen**

**KURS I**  
**Leitung:** Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin  
**Wann:** 11 x ab Mi., 09.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 55,00 €

**Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen**

**KURS II**  
**Leitung:** Dr. Danka Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin  
**Wann:** 11 x ab Mi., 09.03.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 55,00 €

Noch keine Frühlingsgefühle? Energie und Laune bei null? Kopfweh, trockene und gereizte Augen? Die Kleider passen





auch nicht mehr? Sich jetzt so richtig auspowern, um wieder schnell fit zu werden?!

Das geht auch anders, nämlich mit Entspannung. So glauben die Chinesen, daß sie der Schlüssel für natürliche Balance im Körper und damit auch für gutes Sehen plus gutes Aussehen ist. Ihre Energie (Qi) fließt ungehindert durch den Körper, die inneren Organe bleiben kräftig. Sie atmen durch und lassen die Müdigkeit hinter sich, das Sehvermögen verbessert sich. Ob bei Muskelverspannung, Migräne, Schlaflosigkeit oder eben Sehschwäche, Qi Gong bietet eine gute Ergänzung zu anderen Methoden. Übrigens: die entspannenden Übungen können Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren. Der Frühling kann kommen!

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

**Kurs-Nr. L-G319 Lauingen**

## Qi Gong am Vormittag für Anfänger und Wiedereinsteiger Schwerpunkt „acht Brokate“

**Leitung:** Judit Jellinek, Qi Gong-Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Do., 10.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Lauingen, Herzog-Georg-Str. 48, 1. Stock  
**Gebühr:** 49,00 €

Qi Gong bedeutet „die Lebensenergie bewegen“ und ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bewegungsübungen werden mit Atem- und Meditationsübungen 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.

**Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen**

## Qi Gong

**Leitung:** Birgit Holzwarth  
**Wann:** 10 x ab Do., 10.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 55,00 €

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

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

## Achtsamkeit, Meditation und Entspannung

### MEDITATION

**Kurs-Nr. L-G315 Lauingen**

## Meditation für Fortgeschrittene

**Leitung:** Julia Valiante, Yogalehrerin, Meditationslehrerin  
**Wann:** 15 x ab Fr., 11.03.2022, 18:40 - 20:10 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 120,00 €

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

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

**Kurs-Nr. Z-G691 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., 15.03.2022, 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, 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 angeregt und harmonisiert. Die Anwendung hilft, Stress abzubauen, schenkt mehr Vitalität und innere Ausgeglichenheit und hilft, körperliche Beschwerden zu lindern.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

## Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit

**Kurs-Nr. L-G323 Lauingen**

**Leitung:** Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin  
**Wann:** 6 x ab Mi., 16.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG  
**Gebühr:** 52,00 €

**Kurs-Nr. A-G001 Aschberg**

**Leitung:** Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin  
**Wann:** 6 x ab Mi., 16.03.2022, 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. Hinweis: Je nach aktueller Situation, kann der Kurs auch online durchgeführt werden.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken.

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

## Meditation kennen lernen

**Leitung:** Sabine Sommerreißer, Meditationslehrerin  
**Wann:** 3 x ab Mi., 23.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 35,00 €

Meditation ist Freiheit: frei von Bewertungen und Ansprüchen, die uns sonst im Leben begleiten. In geführten Meditationen, Atem- und Körperübungen (Elemente aus dem YinYoga) wollen wir in die Stille kommen. Wir können alle äußeren Einflüsse loslassen und uns spüren, so, wie wir gerade sind. So kommen wir mit unserer inneren Freiheit in Berührung und können uns entspannen. Keine Ermäßigung möglich.

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

## Meditationskurs: LebendigSein in Stille

**Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen**

**Leitung:** Brigitte Brecht  
**Wann:** 5 x ab Di., 26.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 29,00 €

**Kurs-Nr. L-G311 Lauingen**

**Leitung:** Brigitte Brecht  
**Wann:** 5 x ab Mi., 27.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 29,00 €

Meditation ist ein achtsamkeitsbasierter Erfahrungsweg und gilt heute als Entspannungsverfahren mit nachgewiesener Wirksamkeit. Wesentliche Motive für Meditation sind Sinnsuche, Lebendigkeit im Alltag in Form aktiver Präsenz, Sehnsucht nach Stille und Verbundenheit, innere Freiheit, Lebensfreude und Stressabbau. Wissenschaftliche Studien, insbesondere die Gehirnforschung, belegen, dass eine regelmäßige Meditationspraxis persönliche Reife, körperliche Gesundheit und die spirituelle Entwicklung fördern. Die Übungen werden im Schweigen praktiziert. Als einleitendes Element lenken wir mit einfachen Körper- und Atemübungen den Fokus unserer Wahrnehmung behutsam von außen nach innen. Es folgt Lauschen in Stille und Schweigen. Dies führt zu innerer Sammlung und bringt uns mit der Tiefendimension unserer Seele in Kontakt. Neben der klassischen, regungslosen Sitzhaltung wird die Meditation auch im Liegen und Gehen geübt. Zur Einstimmung werden Impulstexte aus der transpersonalen Prozessarbeit und den mystischen Traditionen der Weltreligionen zitiert.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, ggf. Meditationskissen oder Meditationsbänkchen, Decke, warme Socken.



# 500 Jahre Fuggerei










Die neue Fugger Dauerserie ist 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





Kurs-Nr. Z-G664 **Zusamtal**

## Meditation: eine Reise zu uns selbst

**Leitung:** Sabine Sommerreißer, Meditationslehrerin  
**Wann:** 3 x ab Mo., 02.05.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Meditation ist ein heilsamer Bewusstseinszustand, eine innere Stille, in der wir tief in uns hineinhorchen können. In geführten Meditationen im Sitzen und Liegen (z.B. YogaNidra) können wir in uns ankommen, spüren und erkennen, was uns wirklich wichtig ist. So können wir unserer inneren Stimme folgen, auf einer Reise zu uns selbst. Keine Ermäßigung möglich.

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

## ACHTSAMKEITSKURSE

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

### ZENbo Balance

**Leitung:** Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin

**Wann:** 8 x ab Di., 08.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG  
**Gebühr:** 60,00 €

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 Qi Gong angelehnt sind. Im Vordergrund steht immer die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Körperhaltung, kann das Programm auch zu mehr Ruhe führen.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yogakissen.

## Waldbaden - Shinrin-yoku Der Natur und sich ganz nah

Kurs-Nr. G-G110 **Gundelfingen**

**Leitung:** Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr



**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Pfannenthalhaus  
**Gebühr:** 9,00 €

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

**Leitung:** Michaela Steiner-Hördegen, Gesundheitsberaterin (IHK)  
**Wann:** Fr., 20.05.2022, 09:00 - 10:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz am Auwaldstadion  
**Gebühr:** 9,00 €

Der Alltag bringt für viele von uns oftmals Zeitdruck, Stress und Flüchtigkeit mit sich. In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für uns selbst, für unseren Körper und unsere Gedanken. Das Waldbaden, das seinen Ursprung in Japan hat, ist eine besondere Form, mit der Natur in Kontakt zu treten. Es gibt uns die Möglichkeit, zur geistigen und körperlichen Entspannung. Es schärft unsere Sinne für die Natur und uns selbst und hilft auch, Stress abzubauen und die Gesundheit zu stärken.

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

**Bitte mitbringen:** trittfeste Schuhe, wetterfeste Kleidung (die auch schmutzig werden darf), evtl. Getränk.

## SANFTES BEWEGUNGSTRAINING

### Stabilität und Balance: Tiefenmuskulaturtraining

Kurs-Nr. Z-G672 **Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 7 x ab Do., 17.03.2022, 08:30 - 09:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 45,00 €

Kurs-Nr. Z-G673 **Zusamtal**

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 7 x ab Do., 19.05.2022, 08:30 - 09:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 45,00 €

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.

Kurs-Nr. Z-G674 **Zusamtal**

### Stretch und Relax

**Leitung:** Sonja Hartl  
**Wann:** 6 x ab Fr., 29.04.2022, 08:00 - 08:45 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Das bewusste Dehnen beanspruchter Muskulatur wird nach belastender Arbeit als auch nach dem Sport viel zu oft vernachlässigt, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen durch eine verkürzte und unelastische Muskulatur erhöhen die Verletzungsgefahr. Durch statische und dynamische Stretch- und Relaxübungen verbessern wir unsere Beweglichkeit und beugen muskulären Dysbalancen vor.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Hallensportschuhe, Sportkleidung.

## FASZIENTRAINING

### Faszientraining

Kurs-Nr. Z-G668 **Zusamtal**

#### Vormittagskurs

**Leitung:** Sonja Hartl, Faszien-Trainerin  
**Wann:** 6 x ab Fr., 29.04.2022, 10:15 - 11:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G667 **Zusamtal**

#### Abendkurs

**Leitung:** Sonja Hartl, Faszien-Trainerin  
**Wann:** 5 x ab Fr., 11.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

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

**buttinette**  
„Am liebsten selbstgemacht!“

Alles für Ihr kreatives Hobby!

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

Industriestraße 22 86637 Wertingen  
Tel. 08272/9966-33

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr. 8–19 Uhr  
Sa. 8–16 Uhr



dem geübten Einsatz der Faszienrolle erreichen wir mehr Beweglichkeit durch flexiblere, geschmeidigere Faszien.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung, Faszienrolle.

**Kurs-Nr. Z-G669 Zusamtal**

## Workshop: Faszientraining

**Leitung:** Sonja Hartl, Faszien-Trainerin  
**Wann:** So., 03.04.2022, 13:30 - 15:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 18,00 €

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 faszienspezifisches 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.

## AROHA®

**Kurs-Nr. Z-G670 Zusamtal**

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

**Leitung:** Dagmar Missbrandt, Aroha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** 60,00 €

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

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

**Kurs-Nr. Z-G671 Zusamtal**

## Aroha®- und Kaha®-Workshop

**Leitung:** Dagmar Missbrandt, Aroha®-Trainerin, Kaha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung  
**Wann:** Sa., 23.07.2022, 10:00 - 14:00 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**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.

## Bewegung und Fitness

### ZUMBA

**Kurs-Nr. L-G331 Lauingen**

## ZUMBA® / DanceFit

### Verlier die Pfunde - Spür die Energie

**Leitung:** Caroline Kitzinger, Zumba-Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 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. W-G506 Wittislingen**

## Zumba

**Leitung:** Ute Dobnikar, Zumba Instructor  
**Wann:** 13 x ab Mi., 09.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 64,00 €

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.

## PILATES

**Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal**

### Pilates

**Leitung:** Andrea Ruß, Sport- und Gymnastiklehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 17:30 - 18:30 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:** Gymnastikmatte, warme Socken.

## Pilates

**Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen**

### KURS I

**Leitung:** Steffi Müller  
**Wann:** 13 x ab Mo., 07.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 52,00 €

**Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen**

### KURS II

**Leitung:** Steffi Müller  
**Wann:** 13 x ab Mo., 07.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 52,00 €

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zent-

rum 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.

## BAUCH BEINE PO - WORKOUT

### Bodyworkout: Bauch, Beine, Po

**Kurs-Nr. Z-G634 Zusamtal**

**Leitung:** Dagmar Winkler, Übungsleiterin  
**Wann:** 8 x ab Mi., 09.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 48,00 €

**Kurs-Nr. Z-G635 Zusamtal**

**Leitung:** Dagmar Winkler, Übungsleiterin  
**Wann:** 8 x ab Mi., 09.03.2022, 19:45 - 20:45 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 48,00 €

Schlaffer Bauch? Weiche Oberschenkel? Flacher Po? Mit diesem Workout könnt Ihr was ändern. Das vielseitige Kräftigungstraining aller wichtiger Muskelgruppen gibt mehr Körpergefühl und die Gruppendynamik bei motivierender Musik den richtigen Biss! Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk.

**Kurs-Nr. Z-G631 Zusamtal**

## Bauch Intensiv & Stretching

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 5 x ab Fr., 11.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Intensives Bauchmuskeltraining als hochintensives Intervall-Training (HIIT) zur Stärkung und Kräftigung der Körpermitte. In Kombination mit Stretching wird dem von jedem gefürchteten „schlaffen“ Bauch entgegen gewirkt und die Haltung verbessert.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Halensportschuhe, Sportkleidung.



## Bauch, Beine, Po

### Kurs-Nr. Z-G632 Zusamtal

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 10 x ab Mo., 14.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 65,00 €

### Kurs-Nr. Z-G633 Zusamtal

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 6 x ab Mo., 20.06.2022, 08:00 - 09:00 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, Hallensportschuhe, Sportkleidung.

## CALLANETICS

### Callanetics - Vormittagskurse

#### Kurs-Nr. G-G131 Gundelfingen

KURS I  
**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 5 x ab Mi., 09.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 25,00 €

#### Kurs-Nr. G-G133 Gundelfingen

KURS II  
**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 6 x ab Mi., 27.04.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 30,00 €

#### Kurs-Nr. G-G135 Gundelfingen

KURS III  
**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 6 x ab Mi., 22.06.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 30,00 €

„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!



## Callanetics – Abendkurse

### Kurs-Nr. G-G132 Gundelfingen

KURS I  
**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 5 x ab Mi., 09.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 25,00 €

### Kurs-Nr. G-G134 Gundelfingen

KURS II  
**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 6 x ab Mi., 27.04.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 30,00 €

### Kurs-Nr. G-G136 Gundelfingen

KURS III  
**Leitung:** Christina Kettler  
**Wann:** 6 x ab Mi., 22.06.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5  
**Gebühr:** 30,00 €

„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!

## Ganzkörper Workouts

### Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

#### Fit ins Frühjahr

**Leitung:** Andrea Ruß, Sport- und Gymnastiklehrerin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 18:45 - 19:45 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 2, 1. OG  
**Gebühr:** 60,00 €

Mit diesem Training starten wir dynamisch ins Frühjahr! Mit unserem Bodyworkout kräftigen und straffen wir Bauch, Beine und Po und rücken dem Winterspeck zu Leibe!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Theraband (sofern vorhanden).

### Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

#### Fit mit Step

**Leitung:** Steffi Müller  
**Wann:** 13 x ab Mo., 07.03.2022, 20:15 - 21:15 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Empore der Aula  
**Gebühr:** 52,00 €

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. Es stärkt gleichzeitig Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden, steigert die individuelle Fitness und die allgemeine Ausdauer, die körperliche Kraft und die Koordination. Ein Stretching-Teil, der auch leichte Pilates-Elemente beinhaltet, bildet den Abschluss.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, kleines Handtuch, feste Schuhe, Getränk.

### Kurs-Nr. G-G127 Gundelfingen

#### DeepWORK®

**Leitung:** Caroline Kitzinger, liz. DeepWork-Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 50,00 €

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. Einfach anders, als alle anderen Programme! Probieren Sie es aus!

**Bitte mitbringen:** Matte, Getränk und Handtuch, Schuhe.

### Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

#### Tabata-Style HIIT

**Leitung:** Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wann:** 6 x ab Fr., 29.04.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 40,00 €

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.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Hallenturnschuhe, Sportkleidung.

### Kurs-Nr. Z-G625 Zusamtal

#### Box-Fitness-Workout

**Leitung:** Sonja Hartl, Box Workout Trainerin  
**Wann:** 5 x ab Fr., 24.06.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Das kampfsport-orientierte Group-Fitness-Training vereint verschiedene Techniken aus dem Boxen, Kick- und Thai-boxen, Karate und Tae-Kwon-Do mit Bodyweight-Übungen zu einem Ganzkörper-Workout. Ein auspowerndes Fitness-Workout ohne Körperkontakt und ohne Equipment.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Hallensportschuhe, Sportkleidung.

## Hula Hoop Basics (ONLINE)

### Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen

#### ONLINE-KURS I

**Leitung:** Yvonne Schweiger  
**Wann:** Di., 22.03.2022, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Gebühr:** 10,00 €

### Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

#### ONLINE-KURS II

**Leitung:** Yvonne Schweiger  
**Wann:** Di., 28.06.2022, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Gebühr:** 10,00 €

Hula Hoop ist DER Trendsport der 2020er. Es ist eine tolle Möglichkeit, mit Spaß und wenig Equipment in Bewegung zu kommen. Das Hula Hoop Workout kräftigt die Körpermitte, also Bauch und Rückenmuskulatur, aber auch die Beine profitieren davon. Zusätzlich runden Übungen für die Arme das Training ab.

Diese Stunde dient Einsteigern als Basis und vermittelt die Grundkenntnisse des richtigen, körperstabilisierenden Hula Hoop Trainings. Nach dieser Stunde kennen Sie die Grundlagen um mit dem Hula Hoop Workout Kurs zu starten. Für diesen Kurs benötigen Sie einen eigenen Hula Hoop Reifen.

**Bitte mitbringen:** Hula Hoop Reifen.

**Hinweis:** Kurs findet Live Online Via Zoom statt.



# Sportschuhe kauft man in GUNDELFINGEN

Ab sofort neue,  
noch bessere  
digitale Lauf-/ und  
Bewegungsanalyse  
im OG und UG!



## Knie-/Hüft-/Rücken- oder Achillessehnenprobleme?

Unsere videogestützte Lauf- und  
Bewegungsanalyse garantiert für  
jede Sportart den passenden Sport-  
schuh!



### dartfish VIDEOANALYSE und safesize 3D-Fußvermessung!

Optimale Schuhempfehlung nach Millimetergenauer Vermessung für folgende  
Sportarten: - Laufen / Joggen, - Walking / Nordic-Walking, Wandern / Trekking /  
Outdoor, Handball, Fußball, Skifahren

**INTERSPORT**  
**Seeßle**

Bahnhofstraße 3 • 89423 Gundelfingen

www.sport-seessle.de Telefon (09073) 95800

## Hula Hoop Workout (ONLINE)

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

ONLINE-KURS I

**Leitung:** Yvonne Schweiger  
**Wann:** 8 x ab Di., 29.03.2022, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Gebühr:** 48,00 €

Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen

ONLINE-KURS II

**Leitung:** Yvonne Schweiger  
**Wann:** 4 x ab Di., 05.07.2022, 20:00 - 20:45 Uhr  
**Gebühr:** 48,00 €

Hula Hoop ist DER Trendsport der 2020er. Es ist eine tolle Möglichkeit, mit Spaß und wenig Equipment in Bewegung zu kommen. Das Hula Hoop Workout kräftigt die Körpermitte, also Bauch und Rückenmuskulatur, aber auch die Beine profitieren davon. Zusätzlich runden Übungen für die Arme das Training ab. Als Fitnesstrainerin für Prä- und Postnatale Fitness, sowie Beckenboden und Wirbelsäulentrainerin und Spezialistin für Rektusdiastase und Bauchwanddysfunktion begleite ich Frauen und auch Männer fachgerecht auf dem Weg zu einer stabilen Körpermitte. Der neue Trendsport Hula Hoop bietet hier eine tolle Möglichkeit Sport, Spaß und eine stabile Körpermitte zu vereinen. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Spaß an Bewegung mit dem Hula Hoop Reifen haben. Es handelt sich um einen Kurs, der für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist. Für Einsteiger empfiehlt es sich, die Stunde „Hula Hoop Basics“ zusätzlich zu buchen. Für diesen Kurs benötigen Sie einen eigenen Hula Hoop Reifen.

**Bitte mitbringen:** Hula Hoop Reifen.

**Hinweis:** Kurs findet Live Online Via Zoom statt.

## RÜCKEN - UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kurs-Nr. Z-G638 Zusamtal

### Workshop: Wirbelsäulentraining

**Leitung:** Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin  
**Wann:** So., 03.04.2022, 15:45 - 17:45 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,  
Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 18,00 €

Das Wirbelsäulentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf die oft falsch oder einseitig beanspruchte Wirbelsäule. Egal ob Bürojob oder körperliche Arbeit: Rückenschmerzen können zum Problem in jedem Alter werden. Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit Dehnungs- und Entspannungselementen wirken dem entgegen.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.



Kurs-Nr. Z-G639 Zusamtal

### Wirbelsäulentraining am Vormittag

**Leitung:** Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin  
**Wann:** 5 x ab Fr., 24.06.2022, 10:15 - 11:15 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,  
Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Das Wirbelsäulentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf die oft falsch oder einseitig beanspruchte Wirbelsäule. Egal ob Bürojob oder körperliche Arbeit: Rückenschmerzen können zum Problem in jedem Alter werden. Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit Dehnungs- und Entspannungselementen wirken dem entgegen.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G640 Zusamtal

### Wirbelsäulentraining

**Leitung:** Sonja Hartl, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin  
**Wann:** 5 x ab Fr., 24.06.2022, 18:30 - 19:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,  
Wertingen, Seminarraum 1, EG  
**Gebühr:** 35,00 €

Das Wirbelsäulentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf die oft falsch oder einseitig beanspruchte Wirbelsäule. Egal ob Bürojob oder körperliche Arbeit: Rückenschmerzen können zum Problem in jedem Alter werden. Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit Dehnungs- und Entspannungselementen wirken dem entgegen.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung.

## Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. G-G123 Gundelfingen

KURS I

**Leitung:** Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin  
**Wann:** 8 x ab Do., 17.03.2022, 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  
**Wann:** 8 x ab Do., 17.03.2022, 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  
**Wann:** 8 x ab Do., 17.03.2022, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 40,00 €



Kraft und Beweglichkeit für den Rücken. Gegen Verspannungen, Schmerzen und Haltungprobleme lässt sich so Einiges tun. Mit einer Mischung aus Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Körperwahrnehmung lösen wir Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. Der Körper richtet sich auf und die Haltung verbessert sich. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung.

## ALLKAMPF UND SELBSTVERTEIDIGUNG

**Kurs-Nr. Z-G620 Zusamtal**

### Allkampf für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

**Leitung:** Heinrich Magosch, Wolfgang Krause  
**Wann:** 5 x ab Fr., 11.03.2022, 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.

**Kurs-Nr. G-G141 Gundelfingen**

### Taekwondo

**Leitung:** Günter Lipp, Heinrich Magosch  
**Wann:** 5 x ab Do., 10.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

Taekwondo ist ein sportlicher Ausgleich zum Alltag. Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung sind wichtiger denn je. Taekwondo ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

**Kurs-Nr. G-G142 Gundelfingen**

### Taekwondo, Allkampf, Selbstverteidigung

**Leitung:** Günter Lipp, Heinrich Magosch  
**Wann:** 5 x ab Do., 10.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

Viele sind in dem Irrglauben, für diese Sportarten bereits zu alt zu sein. Unsere Erfahrungen und die Empfehlungen vieler Sportmediziner und Psychologen bestätigen uns immer wieder das Gegenteil: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Der extrem gesundheitsbewusste Trainingsaufbau mit vielen Bestandteilen aus der Kranken- und Heilgymnastik ermöglicht es gerade in diesem Alter (ab 30, 40 oder 50 Jahre), seine körperliche Fitness sowie Kondition, Konzentration, Koordination und Reaktion zu erhalten oder zurückzugewinnen.

**Kurs-Nr. Z-G621 Zusamtal**

### Allkampf, Gymnastik, Selbstverteidigung

**Leitung:** Daniel Magosch, Wolfgang Krause  
**Wann:** 5 x ab Fr., 11.03.2022, 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.

## WASSERSPORT

**Kurs-Nr. G-G150 Gundelfingen**

### Kraulschwimmen für Erwachsene

**Leitung:** Robert Holzapfel, Lehrer, Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin  
**Wann:** 4 x ab Mo., 07.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2  
**Gebühr:** 28,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)

Ideal für Schwimm- oder Triatloneinsteiger. Im fortgeschrittenen Kraulschwimmkurs bauen wir auf den Fertigkeiten des Anfängerkurses auf. Sie sollten daher be-



## E-Bike Fahrsicherheitstraining

**Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen**

**Leitung:** Andreas Benitz  
**Wann:** Fr., 27.05.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Bike&Tec, Lauingen  
**Gebühr:** 20,00 €

**Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen**

**Leitung:** Andreas Benitz  
**Wann:** Fr., 15.07.2022, 14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Bike&Tec, Lauingen  
**Gebühr:** 20,00 €

Fahrsicherheitstraining für angehende und erfahrene E-Bike Fahrer. Der Kursinhalt vermittelt richtige Kurven- und Brems-techniken, sowie das ergonomische anpassen des Fahrzeugs an den Benutzer. Diverse Test-E-Bikes werden von uns bereitgestellt. Gern auch mit dem eigenen E-Bike vorbeikommen. Auch technische Fragen zu Modellen, Marken und Elektroniksystemen werden gern beantwortet.

**Bitte mitbringen:** Helm, ggf. eigenes E-Bike.

**Kurs-Nr. L-G322 Lauingen**

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (Nordic Walking & Entspannung)

**Leitung:** Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin  
**Wann:** 8 x ab Mi., 16.03.2022, 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 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).

reits 50 m schwimmen können. Lernziel ist die 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 zusätzliche Hygienevorschriften gelten, beginnt der Kurs bereits um 16.30 Uhr!

## Outdoorfitness

**Kurs-Nr. L-G342 Lauingen**

### Fahrtechnik-Training für Fahrrad & E-Bike

**Leitung:** Thomas Lehner, Trainer B im Radsport, staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer  
**Wann:** Sa., 09.04.2022, 13:00 - 15:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Parkplatz vor dem Pfannentalhaus  
**Gebühr:** 45,00 €

FÜR EINSTEIGER 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 ab 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 (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung.



Kurs-Nr. G-G130 Gundelfingen

## Lauftraining für Einsteiger Fit ins Frühjahr

**Leitung:** Robert Holzapfel, Lehrer  
**Wann:** 5 x ab Mo., 04.04.2022,  
17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt: Parkplatz Tennisheim  
**Gebühr:** 25,00 €

Wer gerne in Gesellschaft Sport treibt und Anleitung von einem Lizenztrainer erhalten will, ist hier genau richtig. Die Vorzüge eines Lauftrainings sind hinreichend bekannt und doch trainiert so mancher Sportler nur noch unregelmäßig oder hört sogar ganz auf. Die häufigste Ursache dafür ist selten mangelnde Motivation. Fast immer liegt es am zu schnellen Tempo, zu kurzen Pausen und zu wenig Abwechslung. Es gibt trotzdem keine Zauberformel, machen muss es jeder dann schon noch selbst.

Jeder, der den Kurs absolviert und selbst weiter trainiert, wird auch die 6,2 km oder sogar die 10 km beim Nordschwabenlauf (14.05.2022) schaffen - das wäre doch echt eine Challenge!

Es wäre von Vorteil, wenn die Teilnehmer schon vorher ein wenig gelaufen wären.

**Bitte mitbringen:** Laufausrüstung, zusätzlich eine Jacke für Pausen, evtl. Pulsmesser.

Kurs-Nr. G-G129 Gundelfingen

## Faszination Bogenschießen

**Leitung:** Schützenverein Gundelfingen  
**Wann:** 3 x ab So., 15.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** Bogengelände des Schützenvereins  
Gundelfingen, Stadionstr. 5  
**Gebühr:** 64,00 €

Das Bogenschießen vereint Spaß und Sport in der Kunst des Loslassens. Bogenschießen kann Breitensport, Leistungssport oder Gesundheitssport sein. In Theorie und Praxis möchten wir die verschiedenen Aspekte beleuchten und näherbringen. Nach einem ausführlichen Theorie-Teil werden die Teilnehmer in Einzel- und Gruppenübungen in das sportliche Bogenschießen eingeführt. Mit einem kleinen Wettkampf wird der Kurs abgeschlossen.



Die Bogenausrüstung samt der erforderlichen Schutzausrüstung wird während des Kurses zur Verfügung gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mindestalter: 18 Jahre

**Bitte mitbringen:** geschlossene Schuhe, enganliegende Oberbekleidung, Kopfbedeckung, Getränk, ggf. eine kleine Brotzeit.

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

## Reitkurs für erwachsene Pferdefreunde

**Leitung:** Sylvia Bässler-Stöcklein  
**Wann:** Fr., 11.03.2022, 17:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24  
**Gebühr:** 43,00 €

Zum Reiten ist man nie zu alt! Ein Kurs für Pferdebegeisterte, die einmal das Glück auf dem Pferderücken erleben wollen oder erwachsene Wiedereinsteiger in entspannter Atmosphäre. Der Kurs beinhaltet sowohl Theorie als auch praktischen Unterricht. Kompetente Trainer und gut ausgebildete, ausgeglichene Lehrpferde stehen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich dieses Erlebnis.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.



## Kurse in Kooperation mit Womens hub Gundelfingen



### Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-G162 Gundelfingen

**Wann:** 8 x ab Di., 08.03.2022, 08:30 - 09:30 Uhr

Kurs-Nr. G-G163 Gundelfingen

**Wann:** 8 x ab Di., 08.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-G164 Gundelfingen

**Wann:** 8 x ab Sa., 12.03.2022, 09:45 - 10:45 Uhr

Let's grow together. Zirkeltraining um Kraft und Muskulatur aufzubauen; mit Kurzhanteln, Kettlebells... und ganz viel Spaß.

### Bodyweight Training

Kurs-Nr. G-G160 Gundelfingen

**Wann:** 8 x ab Do., 10.03.2022, 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr. G-G161 Gundelfingen

**Wann:** 8 x ab Sa., 12.03.2022, 08:30 - 09:30 Uhr

Bodyweight Training - oder klassisch 'Bauch-Beine-Po' - Warm-Up, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Cool-Down. Wer denkt ohne zusätzliches Gewicht kann man nicht stärker werden, hat sich getäuscht. Durch verschiedene Intensitätstechniken wirst du spüren, wie fit dein Körper wird.

Kurs-Nr. G-G165 Gundelfingen

### Ganzkörpertraining 3 in 1

**Wann:** 8 x ab Do., 10.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Training für den ganzen Körper: Tabata-, Core- und Mobility-Training - alles in einer Kursstunde.

Kurz und knackig - Tabata-Training pusht in nur kurzer Zeit deinen Körper auf Hochtouren. Als „core“ wird die Körpermitte bezeichnet. Diesen Bereich zu stärken, ist besonders wichtig, um präventiv die Wirbelsäule zu schützen. Mobilität ist die Fähigkeit, sich frei und geschmeidig zu bewegen; sehr eng mit der Gelenkgesundheit verbunden, denn nur wenn unsere Gelenke stark und stabil sind, können wir voll beweglich sein.

**Bitte mitbringen:** kleines Handtuch, Getränk.

### Kurse in Kooperation mit Womens hub, Gundelfingen

**Leitung:** Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin B-Lizenz  
**Wo:** Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d  
**Gebühr:** 48,00 €  
**Bitte mitbringen:** kleines Handtuch, Getränk

Kurs-Nr. G-G166 Gundelfingen

## Sweat together - Intervalltraining

**Wann:** 8 x ab Fr., 11.03.2022, 09:45 - 10:45 Uhr

Cardio HIIT, Warm-Up, Intervalltraining, Cool-Down  
Lass uns zusammen schwitzen und deine Ausdauer verbessern. Die HIIT-Intervalle pushen dein Herz-Kreislauf-System und fordern deine Muskulatur auf, stärker zu werden.

Kurs-Nr. G-G170 Gundelfingen

## Einsteigerkurs

**Wann:** 8 x ab Mo., 07.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr

Du willst mit dem Sport anfangen, bist dir unsicher, ob du bei anderen Kursen ‚mithalten‘ kannst?

Dann ist der Einsteiger-Kurs genau richtig für dich! Egal ob du bei ‚null‘ anfängst oder schon etwas länger aktiv bist, du aber das Gefühl hast, manche Übungen falsch auszuführen; wir machen ein Workout bei dem du garantiert gut mitkommst, dir die richtige Technik beigebracht wird und du dich auch durchaus mit der Zeit steigern und vorankommen kannst. Ganzkörper-Training („Bauch-Beine-Po“)

Kurs-Nr. G-G167 Gundelfingen

## Come back stronger - Mutter-Kinder-Kurs

**Wann:** 8 x ab Mo., 07.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr

Du bist Mama eines Babys oder Kleinkinds und möchtest endlich wieder etwas für dich und deinen Körper tun? Dann fang jetzt an! Lass die Ausreden „ich hab keine Zeit“...nimm sie dir! Für dich! Schnapp dir dein Kind, rein in die Sportklamotten und los geht's!

Voraussetzung: abgeschlossener Rückbildungskurs.

Wir haben im Kursraum eine Spielecke für die Kids, dann haben sie jederzeit die Möglichkeit zu dir zu kommen. Außerdem bauen wir auch immer mal wieder Übungen mit Baby/Kind ein.

Kurs-Nr. G-G168 Gundelfingen

## Strong Teens (9-15 Jahre)

**Wann:** 8 x ab Mo., 07.03.2022, 15:00 - 16:00 Uhr

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - aufbauen und verbessern. Zusammen motiviert sein und mit Spaß dabeibleiben.

Kurs-Nr. G-G169 Gundelfingen

## Strong Kids (6-10 Jahre)

**Wann:** 8 x ab Di., 08.03.2022, 15:00 - 16:00 Uhr

Mit viel Spaß in der Gruppe werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination gefördert. Verschiedene Parcours und Zirkeltraining machen das ganze abwechslungsreich.



## Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen



Kneipp-Verein Gundelfingen e.V.

Anmeldung und weitere Informationen bei Hildegunde Risse-Scherm (Tel.: 09073/537 oder kneipp-gundelfingen@t-online.de).

Kurs-Nr. G-G174 Gundelfingen

### Gesundheitsgymnastik Montag

**Leitung:** Hermine Matzke  
**Wann:** ab Mo., 07.03.2022, 18:15 - 19:15 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5

Kurs-Nr. G-G175 Gundelfingen

### Morgengymnastik Dienstag

**Leitung:** Hermine Matzke  
**Wann:** ab Di., 08.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5

Kurs-Nr. G-G176 Gundelfingen

### Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

**Leitung:** Eva Zimmermann  
**Wann:** ab Di., 15.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Turnhalle

Kurs-Nr. G-G177A Gundelfingen

### Nordic Walking - montags

**Leitung:** Eva Zimmermann  
**Wann:** ab Mo., 07.03.2022, 08:00 - 09:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Schützenheim Gundelfingen

Kurs-Nr. G-G177B Gundelfingen

### Nordic Walking - mittwochs

**Leitung:** Eva Zimmermann  
**Wann:** ab Mi., 09.03.2022, 08:00 - 09:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Schützenheim Gundelfingen

Kurs-Nr. G-G177C Gundelfingen

### Nordic Walking - freitags

**Leitung:** Eva Zimmermann  
**Wann:** ab Fr., 11.03.2022, 08:00 - 09:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Schützenheim Gundelfingen

Kurs-Nr. G-G178 Gundelfingen

### Nordic Walking - mittwochs

**Leitung:** Irmfriede Meier  
**Wann:** ab Mi., 09.03.2022, 14:30 - 15:30 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Nordic Walking Startpunkt

## Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Wertingen

Sie sind sich unsicher, ob die Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Wertingen wie geplant stattfinden können oder haben Fragen zur Veranstaltung? Sie erreichen den Kneipp-Verein Wertingen unter der Telefonnr. 08272/ 64 37 091. Unter dieser Nummer 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

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

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin.

Kurs-Nr. Z-G711 Zusamtal

### Gymnastik für Ältere

**Leitung:** Edeltraud Knab  
**Wann:** donnerstags von 10-11 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 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk

Kurs-Nr. Z-G712 Zusamtal

### Laufftreff Nordic Walking

**Leitung:** Edeltraud Knab  
**Wann:** mittwochs von 8:30-10 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 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

Nordic Walking ist das ideale Training für Geübte und Ungeübte. Es kräftigt den Körper auf sanfte Weise und ist ein gutes Rezept, um im Alter gesund und beweglich zu bleiben. Der Laufftreff ist auch für Neueinsteiger geeignet, da die Technik immer wieder wiederholt wird.

**Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke (können bei Bedarf auch von der Kursleiterin ausgeliehen werden)

Kurs-Nr. Z-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, 86637 Wertingen

**Gebühr:** für Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 4,00 €, für Nichtmitglieder des Kneippvereins Wertingen: 5,00 €

Die Kursgebühr bezieht sich auf eine einmalige Teilnahme am Kurs. Anmeldung bei der Kursleiterin am jeweiligen Abend.

Kurs-Nr. Z-G715

### Wandern

**Leitung:** Brigitte Senger  
**Wann:** die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse

Wandern Sie gerne? Dann machen Sie sich doch einmal mit uns auf den Weg! Wanderungen einmal im Monat mit Leiterin Brigitte Senger. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.



**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



## 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

Kurs-Nr. L-G325 Lauingen

### Bauch, Po & Rücken

Wann: 8 x ab Mo., 07.03.2022, 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 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., 08.03.2022, 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., 09.03.2022, 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., 10.03.2022, 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-G326 Lauingen

### BodyCross Best Ager (über 50)

Wann: 8 x ab Do., 10.03.2022, 18:45 - 19:45 Uhr

Trainingsinhalte: sinnvolles Ganzkörper-Aufwärmen ohne komplizierte Choreografie, Mobilisation sämtlicher Gelenke als Trainingsvorbereitung, Grundlagen des viszeralen Fasziatrainings mit praktischen Übungen, Grundlagen und Umgang mit der Faszirolle und dem Faszieball, koordinative Übungen mit und ohne Hilfsmittel, dynamische Stabilisationsübungen, Zusammenstellen eines altersgerechten Bodycross-Zirkels, Belastungssteuerung (Zeit Belastung bzw. Zeit Ruhe), altersspezifische Dehnungen speziell für Lendenwirbelsäule, Hüfte und Halswirbelsäule.

Kurs-Nr. L-G330 Lauingen

### Power Circle

Wann: 8 x ab Fr., 11.03.2022, 17:45 - 18:45 Uhr

Power Circle eignet sich für alle, die ohne großen Zeitaufwand ein vollständiges Workout durchführen möchten. Als Zirkeltraining kräftigt es den ganzen Körper, macht stark und fit! Es fördert Muskelaufbau, Koordination und regt die Fettverbrennung an.

Kurs-Nr. L-G333 Lauingen

### Tabata Bodytuning

Wann: 8 x ab So., 13.03.2022, 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.

## Tanzen

Kurs-Nr. G-G128 Gundelfingen

### DAYO - Dance Yoga

Leitung: Caroline Kitzinger,  
lizenzierte DAYO-Trainerin

Wann: 10 x ab Mi., 09.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Grundschule Gundelfingen,  
Auf der Insel 6, Mehrzweckraum

Gebühr: 50,00 €

Inspiziert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. DAYO bietet Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

Innere Stärke und Gelassenheit im Alltag werden gefördert, der Körper wird beweglicher und der Geist ruhiger.

Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal

### Orientalischer Tanz für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Sonja Hartl, Fitnesstrainerin B-Lizenz

Wann: So., 10.07.2022, 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).

Kurs-Nr. Z-P622 Zusamtal

### Von Schwaben aus um die Welt tanzen: Heimatliche und internationale Volkstänze, Historische Tänze

Leitung: Annemarie Schmidt

Wann: 8 x ab Di., 03.05.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,  
Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle

Gebühr: 50,00 €



GESUNDHEIT

Von Schwaben aus um die Welt tanzen? Von Laugna nach Osterbuch über Dillingen in die USA, nach Schottland oder Russland? In diesem Kurs lernen und tanzen wir verschiedene heimatische und internationale Volkstänze.

Mit im Kursprogramm ist auch ein kleines Schnupperangebot über historische Tanzformen: Wie tanzten unsere Urgroßeltern vor 200 Jahren? Wie tanzten die Adeligen zu Zeiten des Barock vor 500 Jahren? Welche Tänze waren in der Renaissance vor 500 Jahren modern? Jeder kann mitmachen, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Bedingung, selbst einen Partner oder eine Partnerin mitzubringen, besteht nicht.

Bitte mitbringen: geeignete Schuhe (die Benutzungsordnung der Turnhalle sieht Hallenturnschuhe vor, „Gymnastikschläppchen“ tun es auch)

## Hochzeitstanzkurse

Kurs-Nr. G-G143 Gundelfingen

KURS I

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle,  
Tanzteam Brändle

Wann: 3 x ab Mi., 09.03.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96

Gebühr: 45,00 € pro Person

Kurs-Nr. G-G144 Gundelfingen

KURS II

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle,  
Tanzteam Brändle

Wann: 3 x ab Mi., 11.05.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

Wo: Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96

Gebühr: 45,00 € pro Person

Kurs-Nr. Z-G642 Zusamtal

KURS III

Leitung: Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle,  
Tanzteam Brändle

Wann: 3 x ab Di., 26.04.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,  
Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle

Gebühr: 45,00 € pro Person

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. Also, nicht zögern: überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) und die anderen Partygäste!

**Bitte mitbringen:** Getränk

**Kurs-Nr. L-G320 Lauingen**

## Discofox - Tanzkurs, Stufe 1 Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

**Leitung:** Gerhard und Andrea Baamann  
**Wann:** 3 x ab Di., 22.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula  
**Gebühr:** 35,00 €, pro Person, bitte paarweise anmelden!

Tanzen fördert die Beweglichkeit und Bewegungskoordination, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert die Ausdauer. Der Discofox ist der universelle moderne Tanz für jedes Alter und für fast jede Gelegenheit - egal ob in der Disco, im Tanzlokal oder auf einem Fest. Discofox kann auf viele Rhythmen getanzt werden. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen, leichte Schrittverbindungen, einfache Wickelfiguren, Kombis und Variationen, die Spaß machen. Neben dem Grundschritt lernen Sie ca. 8 Figuren. Wir üben ohne Hektik und Stress. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Schuhe sollten leicht und bequem sein; mit möglichst glatten Sohlen (keine Straßenschuhe). Begrenzte Teilnehmeranzahl!

**Bitte mitbringen:** Getränke

## Discofox - Figurenkurs Part I

**Kurs-Nr. Z-G643 Zusamtal**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Di., 22.03.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** 35,00 € pro Person

**Kurs-Nr. G-G147 Gundelfingen**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Mi., 22.06.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 32,00 € pro Person

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-Figurenkurs können Sie Ihr Figurenrepertoire für freies Tanzen um vier Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune! Bitte paarweise anmelden und Getränk mitbringen.

## Discofox - Figurenkurs Part II

**Kurs-Nr. Z-G644 Zusamtal**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Di., 24.05.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** 35,00 € pro Person

**Kurs-Nr. G-G148 Gundelfingen**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Mi., 20.07.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 32,00 € pro Person

Jetzt packt Sie das Saturday Night Fever? In diesem Kurs können Sie Ihr Figurenrepertoire für freies Tanzen um weitere vier Figuren und Schrittkombinationen erweitern.

Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune! Bitte paarweise anmelden und Getränk mitbringen.

# ROS N ROT

NEU IM ROSENSCHLOSS  
IN GUNDELFINGEN

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

Do 14 - 19 Uhr Fr 10 - 18 Uhr Sa 10 - 14 Uhr  
Und nach Terminvereinbarung unter 0160 911 368 65

## Original Italofox – Grundkurs Part I

**Kurs-Nr. G-G145 Gundelfingen**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Mi., 30.03.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 32,00 € pro Person

**Kurs-Nr. Z-G645 Zusamtal**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Di., 21.06.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** 35,00 € pro Person

Italofox ist Romantik, Gefühl, verschmelzen mit der Musik, miteinander träumen. Aber auch ein Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine zehn verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschritt und drei leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox!). Bitte paarweise anmelden und Getränk mitbringen.

## Original Italofox – Grundkurs Part II

**Kurs-Nr. G-G146 Gundelfingen**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Mi., 27.04.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal Peterswörth, Peterswörther Str. 96  
**Gebühr:** 32,00 € pro Person

**Kurs-Nr. Z-G646 Zusamtal**

**Leitung:** Gerald Brändle, Tanzlehrer, Manuela Brändle, Tanzteam Brändle  
**Wann:** 2 x ab Di., 19.07.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Wertingen, Turnhalle  
**Gebühr:** 35,00 € pro Person

Sie haben Lust auf mehr? In gewohnt ungezwungener Atmosphäre geht es für Sie mit Italofox weiter. Aufbauend auf unserem Grundkurs Part I kommen in Part II vier weitere interessante Figuren dazu. Bitte paarweise anmelden und Getränk mitbringen.

**Kurs-Nr. G-G149 Gundelfingen**

## Boogie-Woogie Grundkurs

**Leitung:** Ruth und Roland Weiß  
**Wann:** 4 x ab Di., 22.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Dancecenter LolliPops, FC-Gelände Gundelfingen  
**Gebühr:** 55,00 €

Dieser Kurs soll Sie zurückführen zum ursprünglichen Rock'n'Roll-Tanz der 50er Jahre. Sie erlernen den 6er Grundschritt und verschiedene Tanzfiguren. Es ist nicht wichtig, wie viel Zeit man benötigt, um die Schritte und Bewegungen zur Boogie-Woogie-Musik zu erlernen, die größte Motivation zum Boogie-Woogie-Tanzen soll immer der Spaß sein. Da es sich beim Boogie-Woogie um einen Paartanz handelt, sind Paar-Anmeldungen erwünscht. Bei Single-Teilnehmern sollten Einschränkungen im Kurs bedacht werden. Bitte teilen Sie dies der vhs bei der Anmeldung mit, eventuell kann dann ein Gasttänzer organisiert werden.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, legere Kleidung.





## Kochen & Gesunde Ernährung

### GRUNDLAGEN

Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal

#### Brot backen

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 09.03.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Wertingen, Küche 1, UG  
**Gebühr:** 18,00 € zzgl. 7,50 € Materialgeld für Lebensmittel

Brot selber backen ist leicht zu lernen. Im Kurs gibt es einen kleinen Querschnitt durch die riesige Brotauswahl, z.B. Sauerteigbrot, süßes Hefebrot, italienische Focaccia, Knäckebrötchen... Während das Brot im Ofen ist, machen wir verschiedene Brotaufstriche.

**Bitte mitbringen:** Schraubglas, luftiges Verpackungsmaterial, Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, Schreibzeug.



Bitte bringen Sie mit:  
 kleine Behälter für Kostproben  
 und Reste, Spül- und Geschirrtuch,  
 Topflappen, Schürze,  
 Schreibsachen, Kochgeld für Lebensmittel.

Kurs-Nr. G-G222 Gundelfingen

#### Brot backen im Holzbackofen - Kurs I

**Leitung:** Ingrid Strobel, Domenico Palumbo  
**Wann:** Fr., 03.06.2022, 16:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Syrgenstein-Landshausen, Nandistr. 5  
**Gebühr:** 30,00 € (zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten)

Brot essen ist keine Kunst, aber Brot backen. Wir backen an diesem Tag unsere Backwaren in einem Häussler-Holzbackofen. Sie erfahren, wie ein solcher funktioniert und welche Möglichkeiten er bietet. Im diesem Kurs werden ein genetztes schwäbisches Bauernbrot, ein Dinkel-Roggen-Mischbrot und ein Toastbrot gebacken. Während der Pausen, in denen der Teig ruht, werden die Teilnehmer mit einem kleinen Imbiss vor Ort verköstigt. Jeder Teilnehmer nimmt drei Brote als Wegzehrung mit nach Hause und erhält außerdem die Rezepte umgerechnet für einen gewöhnlichen Haushaltsbackofen. Die Materialkosten sind vor Ort zu begleichen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Stofftasche oder Korb zum Transport der Brote.

Kurs-Nr. G-G223 Gundelfingen

#### Brot backen im Holzbackofen - Kurs II

**Leitung:** Ingrid Strobel, Domenico Palumbo  
**Wann:** Fr., 24.06.2022, 16:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Syrgenstein-Landshausen, Nandistr. 5  
**Gebühr:** 30,00 € (zzgl. 15,00 € Lebensmittelkosten)

Brot essen ist keine Kunst, aber Brot backen. Wir backen an diesem Tag unsere Backwaren in einem Häussler-Holzbackofen. Sie erfahren, wie ein solcher funktioniert und welche Möglichkeiten er bietet. Im diesem Kurs werden ein Ruchmehlbrot mit Sauerteig, ein Dinkelflockenbrot und pikante Sterne mit Tomatenpesto gebacken. Während der Pausen, in denen der Teig ruht, werden die Teilnehmer mit einem kleinen Imbiss vor Ort verköstigt. Jeder Teilnehmer nimmt zwei Brote und einen Stern als Wegzehrung mit nach Hause und erhält außerdem die Rezepte umgerechnet für einen gewöhnlichen Haushaltsbackofen. Die Materialkosten sind vor Ort zu begleichen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Stofftasche oder Korb zum Transport der Brote.

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

#### Männer an den Herd!

**Leitung:** Inge Steiner, Köchin  
**Wann:** Fr., 25.03.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 18,00 € (zzgl. Materialkosten)

An diesem Abend zaubern wir allerhand Leckerer für einen feinen Sonntagsbrunch. Bestimmt ist das Etwas für das Osterfrühstück oder den Muttertag dabei. Egal, ob einfach und deftig, süß und simpel oder raffiniert und etwas aufwändiger - Genuss steht in diesem Kurs an erster Stelle. Die Materialkosten sind direkt im Kurs mit der Dozentin abzurechnen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Kostproben, Getränk.

Kurs-Nr. L-G349 Lauingen

#### Exkursion zum Forellenhof Rosenmühle und anschließendem Fischkochkurs

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Sa., 26.03.2022, 14:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt ist zunächst um 14:00 Uhr am Forellenhof Rosenmühle Lauingen, Rosenmühlweg 16  
 Anschließend: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 23,00 €

Unterstützt vom Forellenhof Rosenmühle vermittelt der Kurs Warenkunde rund um den einheimischen Fisch. Treffpunkt: 14:00 Uhr Forellenhof Rosenmühle Lauingen, Rosenmühlweg 16 - Rundgang unter Leitung des Besitzers, Herrn Stefan Ferner. Danach gemeinsames Kochen der Fische in der Schulküche (Kremsuppe von Räucherfisch, Saiblingstatar, Forelle Müllerin usw.).

**Bitte mitbringen:** kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug, Kochgeld für Lebensmittel ca. 12,00 €.

Kurs-Nr. G-J116 Gundelfingen

#### Schnelle Familienküche Eltern-Kind-Kochkurs

**Leitung:** Cora Wetzstein, Dipl. Oekotrophologin  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 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.

Hinweise und Hilfestellungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung und das Erlernen grundlegender Kochtechniken sind fester Bestandteil in jedem Kochkurs.



Sonnenladen ☀️  
 Naturkost & Café

#### 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**



In allen Kochkursen arbeiten wir mit frischen Lebensmitteln, wo möglich in Bio-Qualität und achten auf eine regionale, nachhaltige Auswahl der Zutaten.

Kurs-Nr. L-G348 Lauingen

## Fingerfood & Flying Bufett

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Fr., 03.06.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 19,00 €

Kleine „Gschmagigkeiten“ rund um die Welt - ob im Glas, im Schlüsselchen oder Töpfchen. Kalte- und warme Häppchen für viele Gelegenheiten. Anstatt das Büfett auf Platten und Schüsseln zu verteilen, einfach mal schön arrangieren! Hackbällchen mit raffiniertem Dip, Pflaumen im Speckmantel, Leberkäsestangerl, mediterrane Gemüseröllchen usw. Schön anzusehen und lecker!

**Bitte mitbringen:** kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug, Kochgeld für Lebensmittel ca. 10,00 -12,00 €.

## SAISONALE KÜCHE

Kurs-Nr. Z-G602 Zusamtal

## Feines fürs Sommerfest

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 20.06.2022, 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. 13,00 € Materialgeld für Lebensmittel

In der warmen Jahreszeit feiern und essen wir gerne im Freien. In diesem Kurs machen wir feine, kleine Gerichte fürs Büffet oder das Abendessen draußen, z.B. Spinatpastete, Blätterteig mit verschiedenen Füllungen, marinierten Fisch, Tomaten-Tarte mit Kräuteröl usw. Das Brot backen wir selbst und ein Dessert gibt es natürlich auch.

**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.



## Neues aus der Heimatküche

Kurs-Nr. G-G219 Gundelfingen

**KURS I**  
**Leitung:** Werner Stark, Heiner Bahmann  
**Wann:** Di., 03.05.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 28,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kurs-Nr. G-G220 Gundelfingen

**KURS II**  
**Leitung:** Werner Stark, Heiner Bahmann  
**Wann:** Mi., 04.05.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 28,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Gutes Essen ist untrennbar mit unserer Heimat verbunden. So manchen Klassiker erleben Sie heute in einer „aufgepeppten“ Variante. Lassen Sie sich von unseren beiden Küchenmeistern inspirieren und erleben Sie einen kulinarischen Genießer-Abend.

Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

## Kochen mit Hilde und Werner

Kurs-Nr. G-G208 Gundelfingen

**KURS I**  
**Leitung:** Hildegard Faaß, Werner Stark  
**Wann:** Di., 26.04.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 28,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kurs-Nr. G-G209 Gundelfingen

**KURS II**  
**Leitung:** Hildegard Faaß, Werner Stark  
**Wann:** Mi., 27.04.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 28,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Hildes Abschiedsmenu - Finale furioso  
Neue spannende Geschmackskombinationen und viele Extratipps für die Zubereitung werden Sie in diesem Kurs erfahren. Werner Stark und Hildegard Faaß zaubern mit Ihnen ein köstliches 4-Gängemenü - es wird das letzte dieser Art sein, denn Hilde Faaß verabschiedet sich in den Ruhestand. Wir laden Sie ein zu einem sehr persönlichen Abend mit spannenden Begegnungen. Für Kochanfänger nicht geeignet! Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

## 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.

# Zusammen lernen.



Sparkasse  
Dillingen-Nördlingen

# Victoria's

- L A D E N -

 Backen  Kochen  Schenken

Ein Laden für Sie, der für Qualität und viele namenhafte Marken steht wie z. B. AdHoc, Alfi, Bialetti, Birkmann, FLSK, Gefu, IHR, Lurch, Mepal, Riess, Silit, Städter, Solwang, trendglas Jena, Victorinox, Willow Tree, Westmark, Woll, uvm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Ihr Victoria's Laden Team*



## Victoria's Laden

Am Stadtberg 31  
D-89407 Dillingen  
info@victoriasladen.de  
+49 (0) 9071 7066782  
www.victoriasladen.de

# Der Steidle Hof

Hofladen & regionale Küche

## Wir heißen Sie in unserem Hofladen herzlich willkommen!

In toller Atmosphäre können Sie hervorragende selbsterzeugte und regionale Lebensmittel einkaufen:

- Kartoffeln aus eigenem Anbau
- Frische Eier
- Nudeln aus Eiern vom Hof
- Freiland-Hähnchen/Hähnchenfleisch
- Marinierte Hähnchenteile
- Frisches Gemüse
- Öle
- Getreide, Mehle, Müsli
- Unverpackt-Station
- Käse
- Milch und Molkereiprodukte
- Wurstwaren
- Honig und süße Aufstriche
- Weine
- Kaffee
- Geschenkkörbe, Präsente und Gutscheine

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch

### Der Steidlehof

Schabringer Straße 16  
89426 Zöschlingsweiler  
Tel. 09076 326  
www.steidlehof.de

### Öffnungszeiten

Donnerstag und Freitag  
9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 - 12.00 Uhr



## LÄNDERKÜCHE

**Kurs-Nr. G-G210 Gundelfingen**

### Ein Frühstück wie in Marrakesch

**Leitung:** Rajaa Nußbaum  
**Wann:** Sa., 26.03.2022, 08:30 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 14,00 € (zzgl. 10,00 € Lebensmittelkosten)

Genießen wie im Atlasgebirge

Wir frühstücken wie im Morgenland und lassen uns von orientalischen Düften verführen. Wir bereiten Griesbrot, Pfannkuchen mit 1001 Löchern, Rghifa, la soupe de Marrakesch au safran, Dattelmarmelade, Feigenmarmelade und Minztee zu. Die Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Kostproben, Getränk.

**Kurs-Nr. G-G216 Gundelfingen**

### Marokkanische Küche

**Leitung:** Rajaa Nußbaum  
**Wann:** Fr., 27.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 14,00 € (zzgl. ca. 13,00 € Lebensmittelkosten)

Genießen wie in 1001 Nacht

Die marokkanische Küche ist eine aufregende Symphonie aus Farben, Düften und Geschmacksrichtungen. Wir kochen mit Arganöl und frisch gemahlene Gewürzen traditionelle Gerichte wie Pastilla Marine, Tajine de Fes mit Mandeln, Salade Marocaine, Taktouka, Aubergine mit Kreuzkümmel, Sesamgebäck mit Orangenblütenwasser und Minztee. Die Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

**Kurs-Nr. L-G345 Lauingen**

### Mezze - orientalische Vorspeisentafel

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 04.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 14,00 €

Die orientalische Vorspeisenauswahl ist so reichlich, dass sie eine komplette Mahlzeit ersetzen können: Möhrenköfte, Teigtaschen mit Spinat- oder Lammfüllung, Dips aus Gemüse oder Joghurt, selbstgemachtes Brot, Süßspeisen wie Baklava und anderes mehr gibt es beim Orientbüffet.

**Bitte mitbringen:** kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug, Kochgeld für Lebensmittel 12,00 €.

**Kurs-Nr. A-G002 Aschberg**

### Orient-Küche

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 11.07.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Aschbergerschule Weisingen, Schulstr. 25, Schulküche  
**Gebühr:** 16,00 €, zzgl. Materialkosten 13,00 €

Die orientalische Küche wird immer populärer. Die Orientküche besticht durch die Vielfalt der Gerichte und den verschwenderischen Umgang mit Gewürzen und Kräutern.

In diesem Kurs machen wir Fattoush (Salat) mit Brotfrikadellen, Karira (Lammsuppe mit Kichererbsen), Huhn mit Gewürzreis, Fischkebab und anderes mehr...

**Bitte mitbringen:** Stift, Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, scharfes Messer.

**Kurs-Nr. L-G346 Lauingen**

### Mexikanische Küchenparty

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Fr., 24.06.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 19,00 €

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:** kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug, Kochgeld für Lebensmittel ca. 12,00 – 14,00 €.

**Kurs-Nr. Z-G601 Zusamtal**

### Spanien

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 18.05.2022, 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. 13,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Die Küche Spaniens ist geprägt durch kräftige Gerichte und Aromen. Außer der berühmten Paella und der Kartoffeltortilla machen wir im Kurs Knoblauchsuppe, gefülltes Schweinefilet, Fisch mit Tomatensauce, Feigen in Rotwein usw.

**Bitte mitbringen:** Schürze, scharfes Messer, zwei Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibzeug.

Im Interesse aller Kursteilnehmer muss bei Nichtteilnahme auch das Kochgeld für die Lebensmittel bezahlt werden.



Kurs-Nr. G-G217 Gundelfingen

## Südfranzösische Küche

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 29.06.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 14,00 € (zzgl. 14,00 € Materialgeld)

Vive la France!

In Südfrankreich wird mit reichlich frischem Gemüse, Kräutern, Fisch, Wein und Olivenöl gekocht. An diesem Abend machen wir Oliven- und Sardellenpaste, Fougasse (gefülltes Brot), gegrillte Pilze, Fischsuppe, Knoblauchhuhn, Zitronentarte und anderes mehr. Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden, sollten Sie Knoblauch mögen.

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

## Italienische Nudeltaschen

**Leitung:** Giovanni Muscetra  
**Wann:** Fr., 25.03.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 23,00 €

Wir bereiten selbstgemachte, gefüllte Nudeltaschen mit verschiedenen Füllungen zu. Dazu gibt es Tomaten- und Sah-

nesoße. Im Anschluss gibt es Tiramisu mit Vanillecreme.

**Bitte mitbringen:** Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten: 12,00 €.

Kurs-Nr. G-G215 Gundelfingen

## Pasta, Pasta!

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mo., 25.04.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG  
**Gebühr:** 16,00 € (zzgl. 11,00 € Materialgeld)

Selbstgemachte Nudeln mit Ei sind unübertroffen und kinderleicht herzustellen. In diesem Kurs machen wir rote, grüne, schwarze und gelbe Teige. Daraus zaubern wir dann Nudeln, Lasagne, Ravioli und Cannelloni mit verschiedenen Soßen und köstlichen Füllungen wie beispielsweise Fischfüllung für schwarze Ravioli, Ricotta-Spinatfüllung für rote Ravioli, usw.



Kurs-Nr. L-G347 Lauingen

## Kochkurs „Einfach Italienisch“

**Leitung:** Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 17:30 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 19,00 €

Einsteigerkurs zum Kennenlernen: Minipizza, Antipasti-Versionen, Piccata Milanese, Mille Fanti, Tiramisu ohne Ei.

**Bitte mitbringen:** kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug, Kochgeld für Lebensmittel ca. 10,00 €.

Kurs-Nr. W-G512 Wittislingen

## Italienischer Genuss

**Leitung:** Giovanni Muscetra  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 23,00 €

Wir bereiten selbstgemachte Nudeln mit Lachssoße zu. Im Anschluss gibt es Tiramisu mit Vanillecreme.

**Bitte mitbringen:** Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten: 12,00 €.

Kurs-Nr. W-G500 Wittislingen

## Italienische Vorspeisen und Desserts

**Leitung:** Elisabeth Maier, Köchin  
**Wann:** Mi., 01.06.2022, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 18,00 €

Die italienische Küche ist mit ihren regionalen Eigenheiten sehr vielfältig. Wir werden uns von Nord nach Süd auf eine kulinarische Reise begeben. Die Gerichte können Sie als Büffetkomponenten oder auch als kleine selbstständige Mahlzeiten verwenden. Es gibt u.a. Brotsalat, Gemüsefondue mit Sardellensoße, Kalbfleisch mit Thunfischsoße, Ricottapudding und Sahnecreme, usw.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, Materialkosten: 13,00 €.



## GENUSS

Kurs-Nr. L-G343 Lauingen

## Gin & Tonic: zwischen Tradition und Trend

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 25.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG  
**Gebühr:** 24,00 € (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-G523 Wittislingen

## Gin-Cocktailkurs

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 01.04.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 24,00 € (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 Stift

Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen

## Sommercocktails

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Wann:** Fr., 03.06.2022, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 24,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Nichts ist köstlicher als ein fruchtig, erfrischendes Getränk an einem warmen Tag. Kühle, fantasievoll kreierte und raffiniert zubereitete Drinks sind wahre Trendsetter - ideal für die nächste Gartenparty und lauschige Sommernächte. Nach kurzer Theorie beginnen wir in unserem Kurs den Shaker zu schwingen. Die kreativen Mixkreationen mit Früchten und Kräutern werden natürlich auch gleich getestet. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

**Bitte mitbringen:** Wasser, Knabbersachen und Stift

Energie für heute und morgen

Mein ÖkoGas – 100% CO<sub>2</sub>-neutral



Echt fair für Ihre Zukunft

erdgas-schwaben.de



„Qualität ist für uns ganz natürlich!“

Unsere Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr  
Sa. von 9:00 bis 12:30 Uhr

AUS der REGION

**Wudy**

OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL

Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen  
Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

Holzbau seit 1969

**SCHWERTBERGER**

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

89407 Dillingen-Donauaualtheim • Hackenbergstr. 8  
Tel. 09071 3783 • Fax 09071 8667 • www.schwertberger.com

**Haus für Sicherheit**

89407 Dillingen  
Kapuzinerstr. 4  
Tel. 09071 3783

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

BERATUNG • SICHERHEITS-CHECK VOR ORT • VERKAUF • MONTAGE

Unsere Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8 bis 12 Uhr, 14 bis 17.30 Uhr

Meisterfachbetrieb



# PUMPEN

- BERATUNG
- VERKAUF
- REPARATUR

**Ernst Schoupa**
**Mechanische Werkstatt**

 Industriestr. 11  
 89423 Gundelfingen

Fon 09073-3840

Fax 09073-3841

Mail: ernst.schoupa@online.de



# NÄGELE



Mietstation

Baggerarbeiten

Pflasterbau



Erlebnis-Event



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

# 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®

Bamberger-Wellness GmbH Industriestraße 25 89423 Gundelfingen +49 9073 996 804 0

 Besuche uns im  
 Internet unter  
[www.bellabambi.de](http://www.bellabambi.de)

 und finde deine  
 passende Übung.

**SCHON  
 GELÖST?**

Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen

## Ein sprizzzzzzzzzziger Abend

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

**Wann:** Fr., 24.06.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,  
 Küche, UG

**Gebühr:** 24,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Der Sommer kommt und ein Sprizz ist etwas herrlich Erfrischendes für einen lauen Abend. Wir mixen fruchtige Varianten mit frischem Obst und leckeren Säften.

Lassen Sie sich bei diesem Kurs deshalb bitte chauffieren!

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Wasser

Kurs-Nr. L-G344 Lauingen

## Cocktails mit Urlaubsfeeling: Batida de Coco - Likör 43 - Amarula

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

**Wann:** Sa., 25.06.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,  
 Küche 111 EG

**Gebühr:** 24,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Ein Abend wie im Urlaub: Wir starten in den Sommer mit fruchtigen, erfrischenden Cocktails. Nach kurzer Theorie mit vielen Tipps und Trick vom Profi beginnen wir in unserem Kurs den Shaker zu schwingen. Wir genießen verschiedene Drinks mit Batida de Coco, Likör 43 und Amarula. Bestens geeignet für die nächste Party oder lauschige Sommernächte. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Kurs-Nr. G-G205 Gundelfingen

## Neue Sommer-Cocktails

**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

**Wann:** Fr., 08.07.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,  
 Küche, UG

**Gebühr:** 24,00 € (inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

## ALLGÄUER KÄSETHEKE


 Inh. Petra Köster  
 89415 Lauingen  
 Telefon 09072 921403

**Mittwoch:** Donauwörth 8.00 - 12.30 Uhr

**Donnerstag:** Ichenhausen 8.00 - 12.30 Uhr

**Freitag:** Meitingen 8.00 - 12.30 Uhr  
 Höchstädt 15.00 - 18.00 Uhr

**Samstag:** Lauingen 8.00 - 13.00 Uhr

Coole Drinks für heiße Nächte

Laden Sie sich doch ein paar Freunde ein und machen eine sommerliche Cocktail-Party. Sie mixen bunte, fruchtige und leckere Drinks nach neuen Rezepten mit denen Sie Ihre Gäste beeindrucken. Auch eine leckere Bowle steht auf dem Programm. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Wasser

## Whisky-Tasting

Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen

KURS I

**Leitung:** Markus Müller

**Wann:** Fr., 20.05.2022, 19:30 - 22:00 Uhr

**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,  
 großer Raum

**Gebühr:** 10,00 € (zzgl. 35,00 € Materialgeld)

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen

KURS II

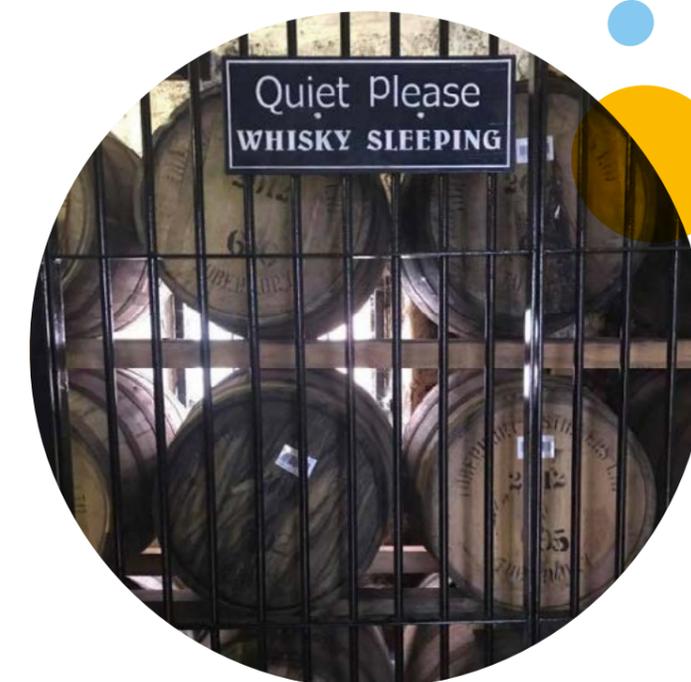
**Leitung:** Markus Müller

**Wann:** Sa., 21.05.2022, 19:30 - 22:00 Uhr

**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1,  
 großer Raum

**Gebühr:** 10,00 € (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!



# 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, mit DaZ-Zulassung

**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG

**Gebühr:** 60,00 €

Der Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits über Grundkenntnisse 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 grammatikalisch richtige Sätze zu bilden, sowie erste Dialoge zu führen.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen, Kurs- und Arbeitsbuch „Pluspunkt Deutsch - A1“ (ab L6), Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120552-2. Kursbuch bitte erst nach Kursbeginn besorgen.

## Englisch

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

### Für Englisch ist es nie zu spät! Neuer Anfängerkurs für Senioren am Vormittag (A1)

**Leitung:** Lisa Mack, Muttersprachlerin

**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 10:20 - 11:50 Uhr

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

**Gebühr:** 60,00 €

Sie stehen mitten im Leben, sind aktiv und genießen Ihre neue Freiheit nach der Berufstätigkeit? Sie möchten reisen, Menschen treffen und sich mit diesen austauschen können? Besuchen Sie unseren Anfängerkurs für Senioren und erlernen Sie Englisch mit Gleichgesinnten! Ohne Druck und Hektik werden wir in entspannter Atmosphäre in unserem eigenen Tempo vorkommen. Im Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse. Die behandelten Themen sind lebensnah und aus dem Alltag. Ziel des Kurses ist es, in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen zu können. Lehrbuch wird im Kurs festgelegt.

Kurs-Nr. G-S102 Gundelfingen

### Englisch am Vormittag – Neu! Für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen (A2)

**Leitung:** Eva Bernt-Schuhmair, Gymnasiallehrerin i.R.

**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 10:00 - 11:30 Uhr

**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum

**Gebühr:** 75,00 €

Sie haben Spaß an Englisch und Lust, Ihre „verschütteten“ Kenntnisse wieder aufzufrischen? In diesem Kurs können Sie in lockerer Atmosphäre anhand von typischen Alltagssituationen und aktuellen Themen wichtige Grammatikstrukturen wiederholen und Ihren Wortschatz erweitern. Die Materialien, mit denen wir arbeiten wollen (Lehrbuch, einfache Zeitungsartikel, Songs, etc.), werden in der ersten Stunde festgelegt.

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

### Englisch für junggebliebene Senioren 18 (A2) Vormittagskurs

**Leitung:** Lisa Mack, Muttersprachlerin

**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 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 praktisch für Reisen und sonstige Gelegenheiten lernen möchten, sondern auch Spaß daran haben, ihre Grundkenntnisse und vorhandenen Wortschatz mit anderen Menschen in Konversation zu erweitern. Unsere muttersprachliche Kursleiterin wird die Teilnehmer auf eine spannende „Sprachreise“ mitnehmen.

Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

### English for Beginners 9 Lernen in entspannter Atmosphäre (A2)

**Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss

**Wann:** 12 x ab Mo., 14.03.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG

**Gebühr:** 72,00 €

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. My name is Kristin und ich freue mich auf Sie!

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

**Kurs-Nr. L-S302 Lauingen****Englisch für Wiedereinsteiger für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A2)**

**Leitung:** Julia Zimmermann, staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG  
**Gebühr:** 60,00 €

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 und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „English Network Now A2.1“, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-606591-7 (ab Kapitel 3). Kursbuch bitte erst nach Kursbeginn besorgen.

**Kurs-Nr. W-S500 Wittislingen****Englisch (A2)**

**Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin  
**Wann:** 4 x ab Do., 10.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121, 1.OG  
**Gebühr:** 33,00 €

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 bei der netten Gruppe und der lockeren Atmosphäre.

Das Level A2 entspricht dem geübten Einsteiger. Wer also auch nach längerer Pause sein Englisch wieder auffrischen möchte, ist hier genau richtig.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „NEXT A2/2“, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002933-4.

**Kurs-Nr. L-S304 Lauingen****Englisch - Mittelstufe 1 (B1) Vormittagskurs**

**Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin  
**Wann:** 12 x ab Do., 10.03.2022, 10:00 - 11:30 Uhr

**Wo:** Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Zimmer 230, 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.

**Kurs-Nr. L-S305 Lauingen****Englisch für Fortgeschrittene (B1)**

**Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin  
**Wann:** 12 x ab Mo., 07.03.2022, 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“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5.

**Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen****Englisch für Fortgeschrittene (B1)**

**Leitung:** Michaela Probst, Lehrerin  
**Wann:** 4 x ab Do., 10.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG  
**Gebühr:** 33,00 €

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 bei der netten Gruppe und der lockeren Atmosphäre. Wer auch nach längerer Pause sein Englisch wieder auffrischen möchte, ist hier genau richtig.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „In Conversation I“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501555-5.

**Kurs-Nr. Z-S603 Zusamtal****Englisch für Wiedereinsteiger: Mittelstufe (B1): 3. Semester**

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Di., 08.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 70,00 €

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/absolute Anfänger nicht geeignet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**ENGLISCH CONVERSATION****Kurs-Nr. G-S101 Gundelfingen****English – Conversation (B1)**

**Leitung:** Agathe Lehr, Studienrätin i.R.  
**Wann:** 8 x ab Mo., 07.03.2022, 19:15 - 20:45 Uhr  
**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1, großer Raum  
**Gebühr:** 60,00 €

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. L-S306 Lauingen****English - Time to Talk (B1)**

**Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss  
**Wann:** 12 x ab Mo., 14.03.2022, 16:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG  
**Gebühr:** 72,00 €

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 and 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.

**Kurs-Nr. Z-S600 Zusamtal****Monday Morning Conversation (A2/B1)**

**Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss  
**Wann:** 10 x ab Mo., 14.03.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 70,00 €

If you want to brush up on your English in a friendly and relaxed atmosphere, this is the right class for you. The emphasis

will be on speaking so you will have the chance to improve your fluency and expand your vocabulary, but we will also look at some tricky points of grammar, as well. You won't need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterialien (Papier, Stifte).

**Kurs-Nr. Z-S601 Zusamtal****Tuesday Afternoon Conversation (A2/B1)**

**Leitung:** Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss  
**Wann:** 10 x ab Di., 15.03.2022, 16:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 70,00 €

If you want to brush up on your English in a friendly and relaxed atmosphere, this is the right class for you. The emphasis will be on speaking so you will have the chance to improve your fluency and expand your vocabulary, but we will also look at some tricky points of grammar, as well. You won't need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterialien (Papier, Stifte).

**Kurs-Nr. Z-S602 Zusamtal****Englisch Konversation (A2/B1)**

**Leitung:** Susanne Pavlovic-Groer, Fremdsprachenkauffrau (IHK)  
**Wann:** 10 x ab Mo., 25.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr länger zurückliegendes Schulenglisch wieder auffrischen oder erhalten möchten. Sie haben gute Kenntnisse auf Niveau A2/B1? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir sprechen über aktuelle Themen und Sie werden sehen, dass es Spaß macht und Sie keine Angst vor dem Sprechen haben müssen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** Block, Schreibzeug.

**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.



## Französisch

Kurs-Nr. Z-S604 Zusamtal

### Französisch Grundstufe (A1): Fortgeschrittene

**Leitung:** Dr. Susanne Kuffer  
**Wann:** 9 x ab Di., 08.03.2022, 19:15 - 20:45 Uhr  
**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Wertingen, Zimmer 55, EG  
**Gebühr:** 70,00 €

Wir frischen erworbene Kenntnisse nach Bedarf 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 Lehrbuch Perspectives Aller-y! A1 und beginnen dort bei etwa Lektion 10.

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.

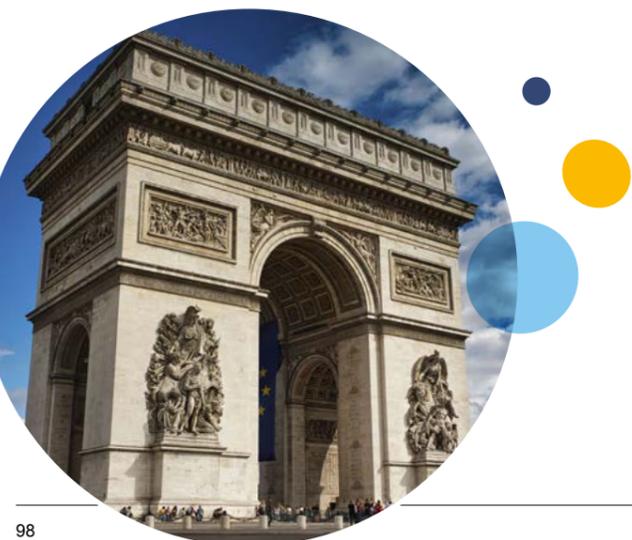
**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectives Aller-y! A1“ Cornelsen-Verlag, Vorteilspaket zusammen mit dem Sprachtrainer, ISBN 978-3-06-520848-2, Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-S105 Gundelfingen

### Französisch für den Urlaub (A1/A2) Fortführung

**Leitung:** Marie-Claude Lödige-Delepouve  
**Wann:** 12 x ab Fr., 11.03.2022, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 04, EG  
**Gebühr:** 90,00 €

Einstieg in Sprache und Kultur  
Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihren Urlaub in Frankreich verbringen möchten oder an Städtepartnerschaften interes-



siert sind. Sie bekommen viele Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen. Grammatikalische Inhalte werden in kleinen Häppchen präsentiert und die wichtigsten Themen und Redewendungen für den Aufenthalt vermittelt. In einem entspannten Lerntempo lernen Sie, sich zu verständigen und Alltagssituationen zu meistern. Die Dozentin arbeitet mit unterhaltsamen Materialien, um die französische Sprache zu üben und zu vertiefen.

Neueinsteiger mit ausreichenden Grundkenntnissen sind in unserer sympathischen Gruppe herzlich willkommen!

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-S308 Lauingen

### Französisch 18 (B1)

**Leitung:** Marie-Claude Lödige-Delepouve  
**Wann:** 12 x ab Do., 10.03.2022, 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 Vokalbereicherung, 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. L-S310 Lauingen

### Italienisch für Anfänger (A1) Neuer Kurs

**Leitung:** Luca Fiorini, Pädagoge  
**Wann:** 10 x ab Do., 10.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 60,00 €

Irgendwann wird Urlaub in Italien wieder unbeschwert möglich sein. Was für ein Vorteil selbständig Spaghetti und Vino Rosso bestellen zu können! Vielleicht haben Sie jemanden aus Italien kennengelernt und wollen ihn auf Italienisch überraschen? Dann melden Sie sich zu diesem Kurs an! Bringen Sie ein bisschen Mut mit und trauen Sie sich Italienisch zu sprechen.

Ein leichter Einstiegskurs mit muttersprachlicher Kursleitung um einen ersten Eindruck der italienischen Sprache und vielleicht Lust auf mehr zu bekommen.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Con Piacere nuovo A1“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1. Schreibsachen. Kursbuch bitte erst nach Kursbeginn besorgen.

Kurs-Nr. Z-S605 Zusamtal

### Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A1)

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 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 leichten Vorkenntnissen (ca. 1 Semester vhs-Kurse). 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.

Kurs-Nr. G-S107 Gundelfingen

### Italienisch für Anfänger (A1) Fortführung

**Leitung:** Luca Fiorini  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 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. Wir machen bei Lektion 4 weiter.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Con piacere Nuovo A1“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-S108 Gundelfingen

### Italienisch für Fortgeschrittene (A2) - Intensiv

**Leitung:** Luca Fiorini  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG  
**Gebühr:** 50,00 €

So macht Italienisch lernen Spaß!

Der Weiterführungskurs aus dem Herbstsemester 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 A2“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6, Schreibsachen.



Kurs-Nr. Z-S606 Zusamtal

### Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe (B1): 3. Semester

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Do., 10.03.2022, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 70,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo verbessern wir unsere Kenntnisse der italienischen Sprache.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Con Piacere B1“, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-S311 Lauingen

### Italienisch Konversation

**Leitung:** Pia Wunderle, Fremdsprachenkorrespondentin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.03.2022, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Zimmer 230, 2. Stock (neben vhs-Büro)  
**Gebühr:** 65,00 € (inkl. 5,00 € Materialkosten)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns ausschließlich mit dem, was die Italiener – neben gut essen – am liebsten tun: Parlare, parlare, parlare. Sie sollten sehr gute Vorkenntnisse mitbringen, da die Grammatik nur wenn nötig und ganz am Rande behandelt werden wird. Wir werden über Themen sprechen, die alle interessieren und Achtung: Es wird auch Hausaufgaben geben! Ziel dieses Kurses ist es, die Hemmungen beim Sprechen zu überwinden. Wir können meistens viel mehr, als wir uns zutrauen, also trauen Sie sich! Es geht um „capire e farsi capire“. Wenn Sie sich also angesprochen fühlen, dann würde ich mich sehr freuen, Sie im Frühjahr im Kreise anderer Italienfans begrüßen zu dürfen. A presto!

**Bitte mitbringen:** Schreibsachen.



## Spanisch

Kurs-Nr. L-S309 Lauingen

### Spanisch für Anfänger (A1) Neuer Anfängerkurs

**Leitung:** Beatrix Karg, Fremdsprachenkorrespondentin  
**Wann:** 10 x ab Di., 15.03.2022, 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. In der Gruppe macht das Lernen Spaß und Sie erfahren viel über Land und Leute.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectivas A1“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-200-674. Kursbuch bitte erst nach Kursbeginn besorgen.

Kurs-Nr. Z-S607 Zusamtal

### Spanisch für Anfänger (A1)

**Leitung:** Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 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 spanischen Sprache kennen. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-S110 Gundelfingen

### Spanisch am Vormittag für Anfänger (A1) - Fortführung

**Leitung:** Elfride Reitmayer-Correa  
**Wann:** 12 x ab Mi., 09.03.2022, 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 machen mit Kapitel 3 des Lehrbuchs weiter.

**Bitte mitbringen:** Lehrbuch „Perspectivas contigo A1 Spanisch“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933.

Kurs-Nr. G-S111 Gundelfingen

### Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

**Leitung:** Elfride Reitmayer-Correa  
**Wann:** 12 x ab Do., 10.03.2022, 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.

Kurs-Nr. G-S114 Gundelfingen

### Spanisch Konversation (C1)

**Leitung:** Nelly Theilacker  
**Wann:** 10 x ab Mo., 07.02.2022, 15:30 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG  
**Gebühr:** 75,00 €

Dieser Kurs ist für Leute gedacht, die schon Spanisch sprechen können und die Sprache üben und vertiefen möchten. Wir reden über aktuelle Themen und gehen auf die Interessen der Teilnehmer ein.

## Latein

Kurs-Nr. L-S312 Lauingen

### Latein für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Leitung:** Rainer Lütters, Klassischer Philologe M.A., Dipl. Theologe  
**Wann:** 11 x ab Mo., 07.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 66,00 €

„LATEIN IST TOT, ES LEBE LATEIN!“ (Winfried Stroh)  
Als Grundlage der romanischen Sprachen prägte Latein jahrhundertlang den europäischen Sprachraum. Die Sprache führt uns aber auch an faszinierende Persönlichkeiten und Ereignisse der Antike heran. Vielfach verwenden Sie im Alltag Begriffe, die vom Lateinischen herkommen, ohne es zu merken: Villa, Figur, Form, Natur, Nation, Familie, Statue, Flamme, Rose, Insel, Fenster, Nebel, Staat – um nur einige zu nennen. Später können Sie vielleicht Inschriften entziffern oder Jahreszahlen, die sich (größer oder andersfarbig geschrieben) auf manchen Gebäuden verstecken. Wie in jeder Sprache gehören Formenlehre, andere Grammatik und Übersetzungstechnik dazu. Vielleicht ist es für Sie interessant als Gehirntraining,

als anspruchsvolle Freizeitgestaltung – oder weil Sie das interessiert, was Ihre Kinder oder Enkelkinder in der Schule lernen – oder um später mal ihnen zu helfen. Und so wird Latein eine lebendige Sprache (Latina viva).

**Bitte mitbringen:** Kursbuch (bitte erst nach Kursbeginn besorgen) Cursus brevis Texte und Übungen ISBN 978-3-7661-5305-0 (C.C. Buchners Verlag), Cursus brevis Begleitgrammatik, ISBN 978-3-7661-5306-7

Kurs-Nr. L-S313 Lauingen

### Latein mit Vorkenntnissen - Lektürekurs

**Leitung:** Rainer Lütters, Klassischer Philologe M.A., Dipl. Theologe  
**Wann:** 3 x ab Mo., 20.06.2022, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG  
**Gebühr:** 18,00 €

Schwerpunkt: Römische Badekultur und römische Bäder (Thermen)

Immer wieder schreiben römische Autoren über römische Bäder und römische Badekultur. Das ist auch kein Wunder. Der Besuch der Therme vor der Cena, der Hauptmahlzeit am späten Nachmittag, scheint ein häufig gepflegtes Ritual. Bekannte Autoren, die etwas über Bad und Bäder und Badekultur geschrieben haben, waren u. a. Vitruv, Seneca, Petron (cena Trimalchionis) und der Satiriker Martial. Zu dem Thema werden wir gemeinsam einige Texte lesen bzw. übersetzen und uns darüber austauschen. Wenn unter den TeilnehmerInnen Interesse besteht und die Coronabedingungen es zulassen, wird im Folgesemester eine Fahrt zum Römerpark Campodunum, der früheren Provinzhauptstadt im heutigen Kempten, oder nach Biriciana (Weißenburg) angeboten.



## 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

### Besuch in der Backstube vom Himmelbäck

Kurs-Nr. L-P307 Lauingen

**Leitung:** Jürgen Lenzer  
**Wann:** Do., 12.05.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Himmelbäck, Bäckerei Lenzer, Geiselinastraße 8  
**Gebühr:** 20,00 €, inkl. Brotverkostung und Getränke

Kurs-Nr. G-P180 Gundelfingen

**Leitung:** Jürgen Lenzer  
**Wann:** Mi., 25.05.2022, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Wo:** Himmelbäck, Bäckerei Lenzer, Geiselinastraße 8  
**Gebühr:** 20,00 €, inkl. Brotverkostung und Getränke

Die Familie Lenzer lädt zum Himmelbäck in die Backstube ein: Jürgen und Jakob Lenzer erklären ihre handwerkliche Backkultur, zeigen Rohstoffe, Gewürze, Vorteige und Sauerteige. Gebacken wird natürlich auch und Sie können den Bäckern über die Schulter schauen.

Sie erfahren, wie durch das Zusammenspiel von Rohstoffen, Handwerkskunst und Zeit eine saftige Krume, eine rösche Kruste und ein feines Aroma entsteht. Selbstverständlich können Sie alles fragen, was Sie schon immer über ihr „tägliches Brot“ wissen wollten!

Bei einer reichhaltigen Brotverkostung können Sie erschmecken, was Sie vorher erlebt und gesehen haben, bevor Sie dann mit einem noch warmen, duftenden Brot nach Hause gehen.

## Technik / EDV

Kurs-Nr. Z-B601 Zusamtal

### Der BayernAtlas

**Wann:** Di., 29.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)  
**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Erkunden Sie Ihre Heimat im BayernAtlas. Von historischen Karten wie Katasteraufnahmen über aktuelle topographische Karten, Parzellarkarten bis zu aktuellen Luftbildern und vielem mehr reicht das Angebot des BayernAtlas als kostenfreiem Zugang zur ganzen Geodatenwelt Bayerns. Die komfortable Internetanwendung macht den BayernAtlas zu einer Informationsquelle erster Güte für Wanderer, Radler, Heimatforscher, aber auch für Schule und Beruf.



Kurs-Nr. Z-B600 Zusamtal

### Sicher im Netz für Seniorinnen und Senioren

**Wann:** Di., 26.04.2022, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)  
**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Schwerpunkt des Vortrags ist das Aufzeigen von möglichen Gefahren, die die tägliche Nutzung von Computer, Smartphone und Co. mit sich bringen und von denen jede/r Nutzer/in betroffen sein kann. Wir erklären leicht verständlich, wie digitale Angriffe funktionieren und wie Sie sich davor schützen können, denn selbst der beste Virenschoner oder die stärkste Firewall schützen nicht vor allen möglichen Angriffen. Schwachstelle in der Informationssicherheit ist nicht immer die Technik, sondern oftmals auch der/die Anwender/in. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor Gefahren wie Würmer, Viren und Trojaner schützen oder wie Sie sich sichere Passwörter merken können, erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

### Apple-Smartphone-Kurs

Kurs-Nr. Z-B602 Zusamtal

**Wann:** Mi., 30.03.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)  
**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B603 Zusamtal

**Wann:** Mi., 22.06.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)  
**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das Smartphone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Wir helfen Ihnen über Ihre Grundkenntnisse im Umgang Ihres Smartphones hinaus. Der Kurs richtet sich an alle, die sich bereits mit den ersten Funktionen vertraut gemacht haben, Ihr Wissen vertiefen und noch mehr aus Ihrem Smartphone herausholen wollen. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät noch besser nutzen, Fotos und Videos aufnehmen und bearbeiten, Dateien verwalten und noch weitere Tipps und Tricks. Dieser Kurs ist speziell auf Apple-Geräte ausgelegt.

### Android-Smartphone-Kurs

Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal

**Wann:** Mi., 06.04.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)  
**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

**Wann:** Mi., 29.06.2022, 09:30 - 11:00 Uhr  
**Wo:** BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen (das BayernLab befindet sich im 2.OG)  
**Gebühr:** 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das Smartphone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Wir helfen Ihnen über Ihre Grundkenntnisse im Umgang Ihres Smartphones hinaus. Der Kurs richtet sich an alle, die sich bereits mit den ersten Funktionen vertraut gemacht haben, Ihr Wissen vertiefen und noch mehr aus Ihrem Smartphone herausholen wollen. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät noch besser nutzen, Fotos und Videos aufnehmen und bearbeiten, Dateien verwalten und noch weitere Tipps und Tricks. Dieser Kurs ist speziell auf Android-Geräte ausgelegt.

**Neue Termine Kostenfrei**

**BayernLab**  
Eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums der Frauen und für Heimat

**WIR FÜR Sie**

**Vormittagsveranstaltungen**

30. März	9 <sup>30</sup> - 11 Uhr	Apple-Smartphone-Kurs
06. April	9 <sup>30</sup> - 11 Uhr	Android-Smartphone-Kurs
22. Juni	9 <sup>30</sup> - 11 Uhr	Apple-Smartphone-Kurs
29. Juni	9 <sup>30</sup> - 11 Uhr	Android-Smartphone-Kurs

**Abendveranstaltungen**

29. März	18 <sup>30</sup> - 20 Uhr	Der BayernAtlas
26. April	18 <sup>30</sup> - 20 Uhr	Sicher im Netz für Seniorinnen und Senioren

**Anmeldung über vhs, Veranstaltungsort:**  
BayernLab Dillingen a.d. Donau  
Bahnhofstraße 1  
89407 Dillingen a.d. Donau

## Bewerbungstraining

Kurs-Nr. Z-P620 Zusamtal

### Kompaktkurs Bewerbungstraining

**Leitung:** Jessica Ochsenbauer, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
**Wann:** Fr., 08.04.22, 17:00 - 19:00 Uhr und Sa., 09.04.22, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 55,00 €

Sie möchten wieder ins Berufsleben einsteigen oder Ihre Bewerbungsunterlagen sind veraltet? Wir erstellen gemeinsam eine aktuelle Bewerbungsmappe und Sie bekommen einen Überblick über interessante Berufs- und Tätigkeitsfelder.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, Laptop (sofern vorhanden)

## Fotografie

Kurs-Nr. L-K319 Lauingen

### Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflexfotografie

**Leitung:** Saskia Römer, Selbstständige Fotografin und Designerin  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 09:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG  
**Gebühr:** 55,00 €

Du hast Dir eine Spiegelreflexkamera gekauft und weißt nicht wirklich wie Du die Kamera bedienen musst? Du fotografierst immer noch im Automatikmodus? Die verschiedenen Belichtungsprogramme sind für Dich Neuland? Du möchtest wissen was die verschiedenen Abkürzungen auf dem Display bedeuten? Dann bist Du bei diesem Basiskurs genau richtig! Hier lernst Du die theoretischen und praktischen Grundlagen der Fototechnik kennen: Grundeinstellung der Kamera, Fokusarten, Brennweite, Tiefenschärfe, ISO, Belichtungszeit und Belichtungsprogramme. Bei praktischen Übungen in der Natur festigst Du Dein erlerntes theoretisches Wissen und lernst den Umgang mit Deiner Kamera sowie die Funktionen kennen.

Bitte beachte: In diesem Kurs wird ausschließlich die Technik der Spiegelreflexkamera erklärt. Kompaktkameras und spiegellose Kameras werden nicht behandelt.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, Kameraequipment, eine kleine Stärkung für zwischendurch.



Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

### Kinder lernen zaubern! Kurs 1 Zauberkurs für Kinder von 8 bis 14 Jahren

**Leitung:** Margit Dehlinger, Zauberkünstlerin  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 11:00 - 14:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,  
Raum 112 EG

**Gebühr:** 34,00 €

#### ANFÄNGERKURS

Zaubern in der Gruppe, gemeinsam mit anderen Kindern, macht viel mehr Spaß als alleine mit dem Zauberkasten. Deshalb greift die Zauberkünstlerin Josy in ihre Trickkiste und ver-rät coole Zauberkunststücke mit Seilen und Spielkarten. Eure Zauberverlehrerin führt als erstes jedes Kunststück vor, erklärt dann wie es geht und dann üben wir gemeinsam in aller Ruhe bis jedes Kind die Zauberei verstanden hat. Das benötigte Arbeitsmaterial, das Zauberseil, eine umfangreiche Arbeitsmappe mit verständlichen Skizzen und Erklärungen zu den im Kurs erlernten Kunststücken und eine Urkunde sind in den Kursgebühren enthalten.

**Bitte mitbringen:** ein komplettes Skat-Kartenspiel, für die Pause Brotzeit und Getränk.

Kurs-Nr. L-J301 Lauingen

### Kinder lernen zaubern! Kurs 2 Zauberkurs für Kinder von 8 bis 14 Jahren

**Leitung:** Margit Dehlinger, Zauberkünstlerin  
**Wann:** Sa., 25.06.2022, 11:00 - 14:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,  
Raum 112 EG

**Gebühr:** 34,00 €

#### FORTSETZUNGS-KURS (auch für Anfänger geeignet)

Kennst du schon ein paar Zauberkunststücke oder möchtest du erst zaubern lernen? In beiden Fällen bist du in diesem Kurs genau richtig. Denn Josy, deine Zauberverlehrerin, holt noch weitere tolle Kunststücke aus dem Zauberkoffer. Wenn du aufmerksam bei der Sache bist wird dir das gemeinsame Üben in der Gruppe viel Spaß machen. Außerdem gibt es viele Anregungen wie du das Erlernte auf besonders „zauberhafte“ Weise vorführen kannst und vielleicht schon bald eine eigene kleine Zaubervorführung machen kannst. Dein Publikum wird staunen, wenn du eine fast unglaubliche Vorhersage triffst und weitere verblüffende Kunststücke präsentierst. Ein Seminarheft mit ausführlichen Erklärungen und verständlichen Skizzen



und Fotos, sowie das benötigte Arbeitsmaterial (außer Skat-karten) ist in der Kursgebühr enthalten. Am Ende des Kurses erhält jeder junge Zauberer eine Urkunde

**Bitte mitbringen:** ein komplettes Skat-Kartenspiel, für die Pause Brotzeit und Getränk.

Kurs-Nr. G-J102 Gundelfingen

### Lustige Oster- und Hasengeschichten

**Leitung:** Hemma Grethlein  
**Wann:** Mi., 06.04.2022, 15:00 - 16:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,  
Mehrzweckraum

**Gebühr:** 8,00 €, (zzgl. ca. 1,50 € Materialkosten)

Ob mit Kamishibai, einem Erzähltheater, oder aus dem Buch, wer kennt „Henne, Has und Osterspäß“ und andere Geschichten? Eine Einstimmung auf Ostern, gelesen und gesungen.

**Bitte mitbringen:** Becher und Decke

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

### Filzkurs: Täschchen für Allerlei für Kinder ab 8 Jahren

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Fr., 11.03.2022, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Markstatt 4, Handarbeitsraum

**Gebühr:** 10,00 €

Wir filzen aus Merinowolle und warmen Seifenwasser ein Täschchen für Schminksachen oder andere Kleinigkeiten. Mit Knöpfen und Perlen werden sie noch bunt verziert.

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

Kurs-Nr. L-J304 Lauingen

### Wir filzen für Ostern: Eierwärmer für Kinder ab 6 Jahren

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Sa., 19.03.2022, 10:00 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,  
Raum 112 EG

**Gebühr:** 9,00 €

Wir filzen an einem gemütlichen Vormittag zwei bunte Eierwärmer aus feinsten Merinowolle.

Aus der weichen Wolle, warmen Wasser und duftender Seife entstehen dabei die tollsten und individuellsten Kunstwerke. In fröhlicher Runde macht das Filzen gleich noch viel mehr Spaß!

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 8,00 € (je nach Verbrauch), Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, 2x Antirutschmatte (die man in Schränke legt, damit nichts rutscht), mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-J505 Wittislingen

### Schöne Anhänger aus Filz für Kinder ab 6 Jahren

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Fr., 29.04.2022, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Markstatt 4, Handarbeitsraum

**Gebühr:** 10,00 €

Wir filzen bunte Kugeln aus Merinowolle und fertigen daraus kleine Anhänger mit Perlen, Herzen und anderen schönen Dingen. Für Taschen und Schlüssel als tolles Anhängsel. Oder vielleicht als Geschenk zum Muttertag.

**Bitte mitbringen:** ein großes Handtuch, ein kleines Handtuch, Schere, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

### Filzkurs: Blumen für Kinder ab 6 Jahren

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Sa., 07.05.2022, 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 Schulranzen, 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. L-J303 Lauingen

### Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen für Kinder ab 6 Jahren

**Leitung:** Tina Oberschmid  
**Wann:** Sa., 25.06.2022, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,

Raum 112 EG

**Gebühr:** 7,00 €

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, Schulranzen oder auch einfach als Glücksbringer verwendet werden (s. Bilder auf der vhs Homepage).

**Bitte mitbringen:** Materialkosten ca. 9,00 € (je nach Verbrauch), dicke stumpfe Wollnadel, Schere, kleines Handtuch.

## TÖPFERWERKSTATT

Kurs-Nr. L-J305 Lauingen

### Wir töpfeln für Ostern! Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

**Leitung:** Doris Heinle  
**Wann:** Mi., 16.03.2022 und Mi., 30.03.2022,  
15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4,  
Werkraum 105 (UG)

**Gebühr:** 24,00 €

Ihr töpft Eure Osterdeko! Ihr habt noch nicht getöpft, und wollt es ausprobieren? Dann seid Ihr hier richtig! Der weiche Ton ist ein wunderschönes Naturmaterial und lässt sich ganz einfach formen. Beim ersten Termin modellieren wir gemeinsam. Am zweiten Dienstag wird's dann bunt, denn die Farben kommen dazu.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld ca. 8,00 - 10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur, Brand sowie incl. aller zusätzlichen Materialien), Fön, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung.

**Hinweis:** Der Abholtermin für die Kunstwerke wird am Kursende vereinbart.

Kurs-Nr. G-J104 Gundelfingen

### Wir töpfeln eine Gartenstele für Kinder ab 8

**Leitung:** Doris Heinle  
**Wann:** Mi., 04.05.2022 und Mi., 18.05.2022,  
15:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,  
Werkraum  
**Gebühr:** 28,00 € (zzgl. Materialkosten)

Ihr kennt unser Naturmaterial Ton oder habt schon getöpft? Na dann mal los! Wir schmücken euren Sommergarten mit bunter Keramik. Ihr modelliert und gestaltet zunächst eure verschiedenen Formen und Einzelteile, die ihr beim 2. Termin bunt glasiert. Das spätere Abholen der fertigen Stele vereinbaren wir im Kurs. Das Materialgeld für Ton, Glasur, zwei Brände und den Ste-



lenstab (ca. 10,00 - 16,00 €, je nach Verbrauch) ist direkt mit der Dozentin abzurechnen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Föhn.

**Kurs-Nr. L-J306 Lauingen**

## Wir töpfern für unsere Gartenvögel und Nützlinge! Für Kinder ab 8 Jahren

**Leitung:** Doris Heinle  
**Wann:** Di., 31.05.2022, 15:30 - 18:00 Uhr und Di., 21.06.2022, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 24,00 €

Du genießt es im Sommer im Pool zu plantschen? Das wünschen sich unsere Gartenvögel und Nützlinge besonders an den heißen Tagen auch. Also los! Du töpferst für sie an zwei Nachmittagen eine Bade- oder Trinkstelle für Euren Garten. Modellieren-Glasieren-Brennen und schon werden sich Rotkehlchen, Amsel, Gartenrotschwanz und unsere Insekten eine Erfrischung bei Dir abholen. Die Überraschung für Dich! Du kannst sie dabei gut beobachten.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld ca. 10,00 €/kg Ton (inkl. Glasur-

ren, 2 Brände sowie aller zusätzlichen Materialien), Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Malhemd oder Schürze.

**Hinweis:** Der Abholtermin für die Kunstwerke wird am Kursende vereinbart.

**Kurs-Nr. L-J307 Lauingen**

## Wir töpfern für die beste Mama der Welt! Für Kinder ab 7 Jahren

**Leitung:** Doris Heinle  
**Wann:** Mi., 06.04.2022 und Mi., 27.04.2022, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)  
**Gebühr:** 24,00 €

Ein Dankeschön von Herzen ist Euer Töpfergeschenk auf jeden Fall. Eine kleine Überraschung gibt's noch dazu.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld ca. 8,00 € je nach Verbrauch (inkl. aller zusätzlichen Materialien), Föhn, zwei alte Geschirrtücher, unempfindliche Kleidung, Malhemd oder Schürze.

**Hinweis:** Der Abholtermin für die Kunstwerke wird am Kursende vereinbart.



**Kurs-Nr. G-J105 Gundelfingen**

## Wir töpfern ein Wind- oder Klangspiel für Kinder ab 6

**Leitung:** Doris Heinle  
**Wann:** Mi., 11.05.2022 und Mi., 25.05.2022, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum  
**Gebühr:** 24,00 € (zzgl. Materialkosten)

Ihr kennt das Naturmaterial Ton oder möchtet das Töpfern gerne ausprobieren? Dann seid Ihr hier richtig! Der weiche Ton lässt sich von kleinen Händen wunderbar formen. Ihr töpferst daraus ein Wind- oder Klangspiel und glasiert es am zweiten Nachmittag mit euren Lieblingsfarben. Das spätere Abholen vereinbaren wir im Kurs. Das Materialgeld für Ton, Glasur, Brand incl. aller zusätzlichen Materialien (ca. 10,00 €, je nach Verbrauch) ist direkt mit der Dozentin abzurechnen.

**Bitte mitbringen:** altes Geschirrtuch, unempfindliche Kleidung, Föhn.

## NÄHEN

**Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen**

## Rollmäppchen für Stifte, Pinsel oder Stricknadeln nähen für Kinder ab 8 Jahren

**Leitung:** Manuela Edel  
**Wann:** Fr., 13.05.2022, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 13,00 €

Wir nähen aus Baumwollstoff ein Rollmäppchen, in dem Pinsel, Stifte oder Stricknadeln aufbewahrt werden können.

**Bitte mitbringen:** Schere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten: 7,00 €.

**Kurs-Nr. G-J103 Gundelfingen**

## Nähen für Kinder und Jugendliche

**Leitung:** Hannelore Fischer  
**Wann:** 2 x ab Sa., 12.03.2022, 13:30 - 16:00 Uhr

**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Handarbeitsraum, 1. OG  
**Gebühr:** 20,00 €

Wir entscheiden spontan im Frühjahr, was wir gemeinsam nähen werden. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel. 09073-7265).

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Baumwollstoffe, Nähzubehör.

## MALEN

### Malen macht Spaß für Kinder ab 6

**Kurs-Nr. G-J109 Gundelfingen**

**Leitung:** Bernadett Ripszám, Künstlerin  
**Wann:** 4 x ab Di., 29.03.2022, 16:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum  
**Gebühr:** 35,00 € (zzgl. Materialkosten)

**Kurs-Nr. G-J110 Gundelfingen**

**Leitung:** Bernadett Ripszám, Künstlerin  
**Wann:** 4 x ab Di., 10.05.2022, 16:30 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum  
**Gebühr:** 35,00 € (zzgl. Materialkosten)

Malen in der Gruppe macht mehr Spaß als alleine. Hast Du viel Phantasie und bist kreativ? Dann experimentierst Du an vier Nachmittagen mit bunten Acrylfarben. Nach Deinen Ideen oder auch nach Vorlagen entstehen tolle Bilder, die echt ein Hingucker an jeder Wand sind. Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen (ca. 18,00 € für Leinwände und Farben).

**Bitte mitbringen:** Pinsel, Wasserglas, Malkittel, altes Handtuch.

## BASTELN

### Windspiel für Kinder ab 8 Jahren

**Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 18.03.2022, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 12,00 €

**Kurs-Nr. Z-J600 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 01.04.2022, 15:00 - 17:30 Uhr



# 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 Anlerntätigkeiten (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](http://www.facebook.com/thanner.de)  
[www.thanner-gmbh.com](http://www.thanner-gmbh.com)



ZUKUNFT MIT AUSSICHT?  
GIBT'S BEI UNS!

[www.gumpp-maier.de/karriere](http://www.gumpp-maier.de/karriere)

Gumpp & Maier GmbH  
Hauptstraße 65 | 86637 Binswangen | Tel. +49 8272 9985-0  
info@gumpp-maier.de | [www.gumpp-maier.de](http://www.gumpp-maier.de) | [facebook.com/gumppmaier](https://facebook.com/gumppmaier)

**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,  
Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 12,00 €

Fange die ersten Sonnenstrahlen mit Deinem Windspiel ein. Es ist zu schön, anzusehen, wie sich diese in den Glasperlen brechen und bunte Muster ergeben. Wir fertigen Windspiele aus Treibholz oder Metallringen und vielen bunten Glasperlen an. Die Perlen werden auf Drähte oder Fäden aufgefädelt und danach an ihrem Rahmen befestigt. Am Ende können noch kleine Glöckchen befestigt werden, so dass leise Töne zu hören sind, wenn Euer Windspiel in Bewegung kommt.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Materialkosten ca. 15,00 €.

**Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen**

### Osterbasteln mit Kindern

**Leitung:** Hemma Grethlein  
**Wann:** Mi., 30.03.2022, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,  
Werkraum  
**Gebühr:** 8,00 € (zzgl. ca. 2,50 € Materialkosten)

Osterzeit ist Bastelzeit. Hast du Lust? Neben dem Basteln lauschen wir den Osterbräuchen aus aller Welt.

**Bitte mitbringen:** Becher

**Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen**

### Basteln für Muttertag

**Leitung:** Hemma Grethlein  
**Wann:** Mi., 27.04.2022, 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,  
Werkraum  
**Gebühr:** 8,00 € (zzgl. ca. 2,50 € Materialkosten)

Für die beste Mama der Welt basteln wir eine Überraschung.

### Muttertagsgeschenk für Kinder ab 8 Jahre

**Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Do., 05.05.2022, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Marktstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 10,00 €

**Kurs-Nr. Z-J601 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller

**Wann:** Fr., 06.05.2022, 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,  
Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 10,00 €

Bis zum Muttertag ist es nicht mehr lang. Überrasche doch Deine Mama einmal mit etwas Selbstgebasteltem. Du hast in diesem Kurs die Möglichkeit, mehrere kleine Geschenke herzustellen. Du könntest Deine Mama überraschen mit einem Armband, einer Kette, einem Windspiel, einem Lesezeichen, einem schönen Schlüsselanhänger, etc. Du darfst dabei selbst kreativ sein. Natürlich gebe ich gerne etwas Hilfestellung, so dass jedes Kind mehrere kleine Geschenke mit nach Hause nehmen kann.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch, max. 15,00 €), evtl. Getränk.

**Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen**

### Cooler Schmuck aus bunten Perlen

**Leitung:** Montserrat Sülzle  
**Wann:** Sa., 12.03.2022, 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, Armbänder 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.

### Fußkettchen für Kinder ab 8 Jahren

**Kurs-Nr. Z-J602 Zusamtal**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 20.05.2022, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,  
Wertingen, Seminarraum 3, 2. OG  
**Gebühr:** 12,00 €

**Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen**

**Leitung:** Manuela Müller  
**Wann:** Fr., 27.05.2022, 15:00 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Marktstatt 4, Handarbeitsraum  
**Gebühr:** 12,00 €





Du bist kreativ und hast Lust, Dir ein paar schöne Fußkettchen selbst herzustellen? Vielleicht magst Du ja auch Deine beste Freundin mit einem überraschen. In diesem Kurs kannst Du Dir aus einer riesigen Auswahl an verschiedensten Perlen die passenden aussuchen. Danach kannst Du Dich für eine Technik entscheiden, welche zu Beginn des Kurses erklärt werden. Du kannst Dir natürlich auch ein Armkettchen anfertigen. So hast Du den passenden Schmuck für den bevorstehenden Sommerurlaub.

**Bitte mitbringen:** Materialgeld (je nach Verbrauch, max. 10,00 €), evtl. Getränk.

## Kids aktiv

### ZUMBA

**Kurs-Nr. L-J317 Lauingen**

#### Zumba Kids für Kinder von 3 bis 6 Jahren

**Leitung:** Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 15:00 - 15:50 Uhr  
**Wo:** Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen  
**Gebühr:** 32,00 €

**Kurs-Nr. L-J318 Lauingen**

#### Zumba Kids für Kinder von 7 bis 11 Jahren

**Leitung:** Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 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 Programm 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-J509 Wittislingen**

#### Zumba® Kids jr. Mixed Stunde für Kinder 4 - 6 Jahre

**Leitung:** Petra Siedentopf  
**Wann:** 5 x ab Mi., 22.06.2022, 16:30 - 17:45 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.

## YOGA& ENTSPANNUNG

**Kurs-Nr. L-J319 Lauingen**

#### Entspannung, Meditation & Selbstwahrnehmung - Ein Achtsamkeitstraining für Kinder von 7 bis 9 Jahren

**Leitung:** Manuela Fritz  
**Wann:** 4 x ab Do., 10.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Kinderhaus Lauingen, Bahnhofstr. 8, Mehrzweckraum  
**Gebühr:** 19,00 €

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.

**Kurs-Nr. L-J320 Lauingen**

#### Kinder-Yoga für Kinder von 4 bis 6 Jahren

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** 4 x ab Mo., 14.03.2022, 15:00 - 16:00 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Lauingen, Herzog-Georg-Str. 48, 1. Stock  
**Gebühr:** 21,00 €

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 Phantasiereisen 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).

**Kurs-Nr. L-J321 Lauingen**

#### Kinder-Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahren

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** 4 x ab Mo., 14.03.2022, 16:15 - 17:15 Uhr  
**Wo:** Kath. Pfarrheim Lauingen, Herzog-Georg-Str. 48, 1. Stock  
**Gebühr:** 21,00 €

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 Phantasiereisen regen 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-G336 Lauingen**

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

**Leitung:** Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)  
**Wann:** 8 x ab Do., 17.03.2022, 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.

## REITEN

**Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen**

#### Reitkurs für Kinder ab 10 Jahren

**Leitung:** Sylvia Bässler-Stöcklein  
**Wann:** Fr., 18.03.2022, 14:00 - 16:00 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.

## BIKE

**Kurs-Nr. L-J311 Lauingen**

#### Früh übt sich: sicher biken lernen! Für Kinder und Jugendliche von 8 - 13 Jahren

**Leitung:** Thomas Lehner, Trainer B im Radsport, staatl. geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer  
**Wann:** Sa., 09.04.2022, 15:30 - 17:30 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 zum Bsp: 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.



## Bike-Kurs im Dirt Park Lauingen für Kinder und Jugendliche von 10-18 Jahren

### Kurs-Nr. L-J312

**Leitung:** Benedikt und Peer Wilop  
**Wann:** Fr., 27.05.2022, 16:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Dirt Park bei Bike & Tec, Werner-von-Siemens-Str. 15, Lauingen  
**Gebühr:** 12,00 €

### Kurs-Nr. L-J313

**Leitung:** Benedikt und Peer Wilop  
**Wann:** Fr., 24.06.2022, 16:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Dirt Park bei Bike & Tec, Werner-von-Siemens-Str. 15, Lauingen  
**Gebühr:** 12,00 €

### Kurs-Nr. L-J314

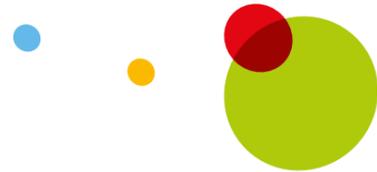
**Leitung:** Benedikt und Peer Wilop  
**Wann:** Fr., 22.07.2022, 16:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Dirt Park bei Bike & Tec, Werner-von-Siemens-Str. 15, Lauingen  
**Gebühr:** 12,00 €

Bei diesem Fahrtechnikkurs, geht es um das Erlernen von verschiedenen Sprung- und Fahrtechniken in einem Bike- bzw.

Dirtpark. Hierbei werden Grundkenntnisse zu der Sportart vermittelt und umgesetzt. Ebenso werden Begriffe rund um den Sport erklärt. Im Vordergrund steht aber natürlich hauptsächlich der Spaß an der Freizeitaktivität. Elemente des Sports wie Drops, Kicker und Co, werden hier noch einmal veranschaulicht und erklärt.

**Hinweis:** Bitte beachten Sie unsere Hinweise zur Haftung (siehe AGBs). Es gelten weiterhin die Nutzungsbedingungen für den Dirt Park. Diese werden den Teilnehmern vor Kursbeginn zugesendet. Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art, insbesondere auch Personenschäden oder Schäden am genutzten Fahrrad.

**Bitte mitbringen:** passendes Fahrrad (MTB, Dirtbike, BMX oder Hardtail), Helm, weitere Schutzausrüstung (Knie- und Ellenbogenschützer, Handschuhe) soweit vorhanden, Getränke.



## TAEKWONDO

### Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen

## Taekwondo für Kinder von 3 - 6

**Leitung:** Anita Lipp, Heinrich Magosch  
**Wann:** 5 x ab Do., 10.03.2022, 17:00 - 17:45 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

### Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen

## Taekwondo für Kinder ab 7

**Leitung:** Heinrich Magosch, Anita Lipp  
**Wann:** 5 x ab Do., 10.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände  
**Gebühr:** 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo?“, werdet Ihr Euch vielleicht fragen. Taekwondo ist mehr als eine Sportart, denn es fordert Euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lehrt Euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn Ihr etwas wollt, dann könnt Ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben oder später im Beruf erfolgreich zu sein.

Übrigens - um einem weitverbreiteten Klischee vorzubeugen: Taekwondo ist kein so genannter „Haudrauf-Sport“, sondern mittlerweile anerkannter Schulsport in Bayern.

### Kurs-Nr. Z-G620 Zusamtal

## Allkampf für Kinder und Jugendliche ab 6

**Leitung:** Heinrich Magosch, Wolfgang Krause  
**Wann:** 5 x ab Fr., 11.03.2022, 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

### Kurs-Nr. G-J120 Gundelfingen

## Erste Hilfe für Kinder 10 bis 15 Jahre

**Leitung:** Ernst Schoupa  
**Wann:** Sa., 21.05.2022, 10:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Wachstation am Gartnersee  
**Gebühr:** 8,00 €

Für Erste Hilfe ist man nie zu klein, auch Kinder und Jugendliche können im Notfall schon helfen. An diesem Nachmittag lernen die jungen Teilnehmer wie man einen Notruf absetzt, wie man einen Wundschnellverband anlegt, einen Verband mit einer Binde richtig macht oder einen Verunglückten in die stabile Seitenlage bringt.

## vhs Family

## Babygarten (10-18 Monate mit Elternteil)

### Kurs-Nr. Z-K700 Zusamtal

**Leitung:** Michaela Schmetterer  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 09:45 - 10:30 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.

### Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal

**Leitung:** Michaela Schmetterer  
**Wann:** 10 x ab Mi., 09.03.2022, 10:45 - 11:30 Uhr  
**Wo:** Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen, Unterrichtsraum 1, EG



**Lakhta Center**  
Europas höchster Wolkenkratzer

**Ort**  
St. Petersburg, Russland

**Fassadenelemente**  
16.500

**Höhe**  
462 Meter

**Fassadenfläche**  
100.000 Quadratmeter

**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!

YouTube

f Instagram in



**B/S/H/**

BSH Hausgeräte Gruppe

“Maybe tomorrow my kitchen knows what I would love for dinner.”

**Sebastian**  
Trainee Vertrieb

## Tomorrow is our home.

Als führender Hersteller von Hausgeräten mit herausragenden Marken, innovativen Produkten und erstklassigen Lösungen glauben wir, dass Sie bei uns viel bewegen können. Wir bieten experimentierfreudigen Menschen, die auch mal neue Wege gehen, eine Vielzahl von Möglichkeiten in einem flexiblen und kreativen Umfeld. Werden Sie Teil unseres Teams, schöpfen Sie Ihr Potenzial aus und gestalten Sie mit uns die Zukunft.

Die Zukunft ist unser Zuhause. Dort ist alles möglich.  
[karriere.bsh-group.de](https://karriere.bsh-group.de)

Hausgeräte unter den Marken



GARTNER

**Werde Teil  
unseres  
Teams.**



## AUSBILDUNG UND PRAKTIKUM

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

Überzeuge dich selbst.



## Ausbildung mit Profil

Weitere Informationen zu unseren Praktika, Ausbildungsberufen und dualem Studiengang findest du unter:  
[www.gutmann-group.com/ausbildung-gartner](https://www.gutmann-group.com/ausbildung-gartner)

**GARTNER EXTRUSION GmbH**

Personalabteilung  
Peterswörther Straße 1a  
89423 Gundelfingen  
[personal-gartner-extrusion@  
gutmann-group.com](mailto:personal-gartner-extrusion@gutmann-group.com)

**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, Knireiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt 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 Begleitperson)

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

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 14.03.2022, 09:15 - 10:00 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-K703 Zusamtal**

**Leitung:** Maria Theresia Wegner, Musikpädagogin  
**Wann:** 10 x ab Mo., 14.03.2022, 10:15 - 11:00 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, Knireiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Kurs entfällt 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. W-J501 Wittislingen**

## Babymassage für Mütter und Väter mit Neugeborenen (4. Lebenswoche bis zum 6. Lebensmonat)

**Leitung:** Marina Wagner  
**Wann:** 2 x ab Do., 12.05.2022, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Pfarrheim Wittislingen  
**Gebühr:** 15,00 €

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 und schreit, 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 kennenzulernen. Es sind auch Babys mit „Handycap“ 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. W-J510 Wittislingen**

## Eltern-Kind-Yoga- Ein Erlebnis das verbindet für Kinder ab 7 Jahren

**Leitung:** Petra Siedentopf  
**Wann:** 5 x ab Mi., 22.06.2022, 18:15 - 19:30 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, OGTS im Keller  
**Gebühr:** 25,00 €

Zeit zu Zweit. Kinder erleben mit ihren Eltern oder Großeltern zusammen eine ganz besondere, bewusste Zeit miteinander.

Der Spaß an der Bewegung und die spielerische Vermittlung des Asanas stehen dabei an erster Stelle. In diesem Kurs haben Eltern und Kinder gemeinsam die Möglichkeit aktiv zu sein, aber auch zur Ruhe zu kommen. Wir machen: Partnerübungen, Spiele, Atemübungen, Fantasiereisen, Massagen u.v.m. Für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, z.B. Mama, Papa, Tante, Onkel, Oma, Opa und allen, die schon immer einmal Yoga spielerisch ausprobieren wollten!

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

**Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen**

## Kinderkochkurs ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

**Leitung:** Giovanni Muscetra  
**Wann:** Fr., 08.04.2022, 15:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche  
**Gebühr:** 20,00 €

Wir bereiten selbstgemachte Nudeln mit Hackfleischbällchen und Tomatensoße vor. Dazu gibt es gegrilltes Gemüse. Im Anschluss gibt es Tiramisu (ohne Alkohol) mit Vanillecreme.

Bitte bei Anmeldung Erwachsenen und Kind anmelden.

**Bitte mitbringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Materialkosten 12,00 €.

**Kurs-Nr. G-J116 Gundelfingen**

## Schnelle Familienküche Eltern-Kind-Kochkurs

**Leitung:** Cora Wetzstein, Dipl. Oekotrophologin  
**Wann:** Sa., 30.04.2022, 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 ein-

fach 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, Fischkuchlein mit Rahmgemüse und Käserisotto mit Schnitzel.

**Kurs-Nr. L-P317 Lauingen**

## Kanadierkurs auf der Egau: ein Familien-Naturerlebnis (für Kinder ab 8 Jahren)

**Leitung:** Paul Schmid  
**Wann:** Sa., 09.07.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3  
**Gebühr:** Erwachsene 21,00 €, Kinder 15,00 €

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

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



# 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](mailto:info@hitzler-diamant.de)  
[www.hitzler-diamant.de](http://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.**

# 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 sichern!**

Ab 2.999 €

JOBRAD Premiumhändler

ANDREAS BENITZ - Zweiradmechanikermeister

BIKE & TEC FAHRERÄDER • E-BIKE

KETTLER

BOSCH

**BEVOR SIE WIEDER AUSVERKAUFT SIND!  
NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT!**

Ihre Druckerei in Dillingen

**ROCH-DRUCK**

Einsteinstraße 21  
89407 Dillingen a.d. Donau  
Tel. 09071 70566-0  
Fax 09071 70566-195  
info@roch.de  
www.roch.de

Große Auswahl an edlen, zeitlosen Deko- und Geschenkartikeln von

radler

SCHREIBWAREN & BÜCHER

**ROCH**

Am Marktplatz 6  
89420 Höchstädt  
Tel./WhatsApp 09074 1212  
Fax 09074 5292  
eMail: buecher@roch.de  
www.schreibwaren-roch.de

f i g w

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  
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.

**MET OPERA live**

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)

**MET OPERA LIVE**  
**IM KINO**

DIE OPER 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 Dillingen**

Foto: Marty Solti / Metropolitan Opera

Ihre  
 Druckerei  
 in  
 Dillingen



**ROCH-DRUCK**

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



# Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

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

**DNDL**  
 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

**Weil es auf  
 die Extras  
 ankommt**

Der AOK-Gesundheitsvorteil:  
 innovative Extra-Leistungen,  
 maßgeschneidert für Sie

Mehr erfahren auf  
[aok.de/bayern/gesundheitsvorteil](http://aok.de/bayern/gesundheitsvorteil)

Gesundheit nehmen wir persönlich.  
 AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



**AOK** 

KLASSIK, FINGERSTYLE, JAZZ, POP UND MEHR

# 11. Internationales GITARREN FESTIVAL Wertingen

## 14. – 16. Oktober 2022

Wir lassen auch 2022  
in der Stadthalle  
die Saiten klingen!

LEW  
Lechwerke

WWW.GITARRENFESTIVALWERTINGEN.DE  
Künstlerische Leitung: Johannes Toni Kreusch  
Veranstalter: Stadt Wertingen, vertreten durch 1. Bgm. Willy Lehmeier

wertingen

## Bauunternehmen



# Mayerle

seit 1929

Pfalz-Neuburg-Straße 34  
89407 Dillingen-Steinheim  
Tel.: 09074/1661  
Fax: 09074/3292



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



**MIT DEM ARZT OHNE ZEITDRUCK  
KOMMUNIZIEREN**

Innere Medizin mit Betrachtung  
des Menschen in seiner Gesamtheit

- Termine auch am Wochenende
- Sprechstunde nach Vereinbarung

Industriestraße 14 • 86637 Wertingen  
Tel. 08272 993136

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



**RENAULT KADJAR**  
Jetzt für Renault entscheiden



# RENAULT Baumgärtner

Autohaus Baumgärtner GmbH & Co. KG  
89407 Dillingen, Otto-Hahn-Str. 6, Tel. 09071/729090  
89537 Giengen, Wiesenstraße 11, Tel. 07322/9566660

  
**BISSINGER**  
**AUERQUELLE**  
SEIT 1906

# UNSERE HEIMAT. DEIN WASSER.



Fürstlich Bissinger Auerquelle  
W. Hörhammer GmbH & Co. KG  
86657 Bissingen

Unser gesamtes Sortiment finden Sie unter

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

# SKIZZIERUNG IHRES TRAUMHAUSES

In exklusiven 2 Std. erarbeiten  
Wir gemeinsam mit Ihnen einen  
Entwurfsplan\* für ~~750,- €~~.

**Jetzt für nur 247,- €** inkl. MwSt.

\*SKIZZE FÜR KFW-BERECHNUNG/  
FINANZIERUNG UND ENERGIEBERATER NUTZBAR



**RÖSSLER WOHNBAU GMBH**

Siemensstr. 3  
86647 Buttenwiesen



NACH IHREN  
WÜNSCHEN



PROFITIEREN SIE  
VON UNSEREM  
KNOW-HOW



ALS DATEI  
(PDF)



**JETZT  
BUCHEN  
UNTER:**



08274/6142



[www.roessler-wohnbau.de](http://www.roessler-wohnbau.de)  
[info@roessler-wohnbau.de](mailto:info@roessler-wohnbau.de)

