

**WIR
FÜR SIE
VOR ORT**

**Anmeldung
ab Montag,
17.02.2025**

Frühjahr/Sommer 2025

Ihre Volkshochschulen in Gundelfingen, Lauingen,
Wertingen-Buttenwiesen und Wittislingen.

www.vhs-donauzusam.de

WIR SIND DIE NEUEN



BISSINGER
AUERQUELLE

SEIT 1906



**ES BLEIBT:
DER LUPENREINE
QUELLGESCHMACK!**

www.AUERQUELLE.de

Anmeldung ab Montag, dem 17.02.2025

- online
- telefonisch
- schriftlich
- persönlich

Nach Ihrer Anmeldung

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

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

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

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die AGB der vhs DonauZusam. Unter www.vhs-donauzusam.de können Sie die Datenschutzerklärung einsehen.

Stand: Januar 2025.

**Sportskanone?
Computerfreak?
Künstler/in?
Sprachtalent?**

Dann sind Sie bei uns richtig: Werden Sie Kursleiter!

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

So einfach geht's:

Senden Sie uns Ihre Bewerbung mit Ihren Kontaktdaten (Name, Vorname, E-Mail-Adresse) und einer kurzen Beschreibung Ihrer Kursidee.

Erzählen Sie uns in einem persönlichen Gespräch mehr von Ihren Kompetenzen und Vorstellungen.

Lassen Sie uns auf unsere Nachfrage die Kursdaten für das nächste Programmheft zukommen. Wenn sich genügend Teilnehmende anmelden, kann Ihr Kurs starten!

Wir freuen uns auf Sie!

Inhaltsverzeichnis

vhs unterwegs

Tagesfahrten	Seite 4
Betriebsbesichtigungen	Seite 6
Exkursionen, Wanderungen und Führungen	Seite 8

Kultur

Literatur und Vorträge	Seite 20
Kleinkunst und Konzerte	Seite 21
Ausstellungen und Museen	Seite 23

Gesellschaft

Finanzen, Recht und Beratung	Seite 26
Pädagogik und Psychologie	Seite 27
Natur / Garten / Umwelt	Seite 28
Erste Hilfe	Seite 31
Beauty und Lifestyle	Seite 33

Kultur

Kreatives und Künstlerisches Gestalten	Seite 38
Musik und Musikalische Praxis	Seite 51

Sprachen

Englisch	Seite 55
Französisch	Seite 57
Italienisch	Seite 57
Spanisch	Seite 59
Türkisch	Seite 61
Arabisch	Seite 61

Beruf

Seite 62

Gesundheit

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele	Seite 72
Yoga-Kurse	Seite 82
Qi Gong	Seite 87
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 88
Bewegung und Fitness	Seite 93
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 111

Junge vhs

Seite 118



vhs Gundelfingen

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

GESCHÄFTSSTELLE IN DER WALKMÜHLE

Obere Bleiche 1, Tel. 09073 / 999 119

Stefanie Flache, Geschäftsführerin
Angelika Holzapfel, Verwaltung

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindung:

Vhs DonauZusam in Gundelfingen
Sparkasse Dillingen-Nördlingen
IBAN: DE28 7225 1520 0000 3171 87
BIC: BYLADEM1DLG

vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

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

GESCHÄFTSSTELLE

IM EHEM. AMTSGERICHT WERTINGEN

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

Öffnungszeiten:

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

GESCHÄFTSSTELLE IM RATHAUS BUTTENWIESEN

Marktplatz 4, Buttenwiesen
Magdalena Kraus, Tel. 08274 / 9999 12

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindung:

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

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

Vorstand: Ehrenvorsitzender: Winfried Heppner

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

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

Gemeinsam stark für Ihre Bildung!

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

INFORMATIONEN



vhs Lauingen

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

GESCHÄFTSSTELLE LAUINGEN

Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Zimmer Nr. 001
Bärbl Constroffer, Leitung, Tel. 09072 / 998 125
Claudia Riegg, Verwaltung, Tel. 09072 / 998 127
Anmeldung auch im Bürgerbüro möglich,
Rathaus, Zimmer 001 EG
Tel. 09072 / 998 143

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindung:

IBAN: DE77 7225 1520 0000 2402 57

GESCHÄFTSSTELLE WITTISLINGEN

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr

Bankverbindung: DE55 7229 0100 0005 8144 80



IMPRESSUM

Herausgeber:
vhs DonauZusam

Redaktion:
die im Verbund vhs DonauZusam
beteiligten Volkshochschulen

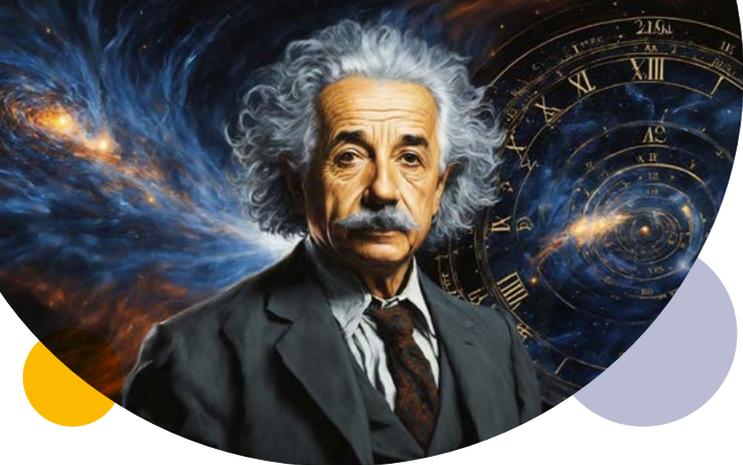
Satz und Layout:
Grafik- und Webdesign Bernd Spring (www.berndspring.de)

Druck und Anzeigen:
Druckerei Roch (www.roch.de)

Bildnachweise:
Titelmotiv: Radoman Durkovic / AdobeStock, africa-studio.com (Olga Yastremska and Leonid Yastremskiy) / AdobeStock (S. 2), bnenin / AdobeStock (S. 3), Syda Productions / AdobeStock (S. 3), dlsdkcgl / pixabay (S. 4), elbow-cheeks / pixabay (S. 4), AhmadArdity / pixabay (S. 5), Airbus Helicopters Deutschland GmbH (S. 6), Deutz-Fahr Deutschland (S. 7), privat (S. 8), Sabine Wedelek (S. 9), by-studio / AdobeStock (S. 10), Dr. Moosdiele-Hitzler (S. 11), Stadt Lauingen (S. 12), nomadnes / AdobeStock (S. 13), kikearnaiz / AdobeStock (S. 15), privat (S. 19), pixabay (S. 20), sandra-stein (S. 21), Lanzinger Trio (S. 21), schwäbischwild (S. 21), EnricoMeyer (S. 23), Freunde Schloss Hhm (S. 23), pixabay (S. 25), ChristophMeinersmann / pixabay (S. 26), Aleksej / AdobeStock (S. 27), Flache (S. 29), SewcreamStudio / AdobeStock (S. 31), Bernd Spring / LennyRacingTeam (S. 31), Apinya / AdobeStock (S. 33), adeg / pixabay (S. 35), Wolfborn Indiearts / AdobeStock (S. 35), BullRun / AdobeStock (S. 37), bnenin / AdobeStock (S. 38), Kateryna Kovarzh / AdobeStock (S. 39), Holzapfel (S. 40), privat (S. 41), julijadmi / AdobeStock (S. 43), MabelAmber / pixabay (S. 44), Amparo Garcia / AdobeStock (S. 45), maxmann / pixabay (S. 46), Montserrat Sülze (S. 48), Johana / AdobeStock (S. 49), doris oberfrank-list / AdobeStock (S. 49), Pezibear / pixabay (S. 51), geralt / pixabay (S. 51), LaPorte / pixabay (S. 53), luxstorm luxstorm / pixabay (S. 54), PublicDomainPictures / pixabay (S. 55), Stuart Monk / AdobeStock (S. 56), kbarzycki / AdobeStock (S. 57), 135pixels / AdobeStock (S. 59), Leonid Andronov / AdobeStock (S. 61), Deutz-Fahr Deutschland (S. 62), Markus Mainka / AdobeStock (S. 63), Flache (S. 63), Memed_Nurrohmad / pixabay (S. 64), Kaspars Grinvalds / AdobeStock (S. 65), JESHOOOTS-com / pixabay (S. 67), izkes / AdobeStock (S. 69), Monster Ztudio / AdobeStock (S. 71), dragonstock / AdobeStock (S. 72), Claudio_Scott / pixabay (S. 73), silviarita silviarita / pixabay (S. 74), Christian Schwier / AdobeStock (S. 75), volff / AdobeStock (S. 77), Vydehiayurveda / pixabay (S. 78), Volodymyr / AdobeStock (S. 79), Monfocus / pixabay (S. 79), alexey demidov / pexels (S. 80), kunakorn / AdobeStock (S. 80), StockPhotoPro / AdobeStock (S. 81), WavebreakmediaMicro / AdobeStock (S. 82), Studio Romantic / AdobeStock (S. 83), pixabay (S. 84), Syda Productions / AdobeStock (S. 85), 220 Selfmade studio / AdobeStock (S. 86), Yakobchuk Olena / AdobeStock (S. 87), camomer / AdobeStock (S. 89), pressmaster / AdobeStock (S. 91), Kalim / AdobeStock (S. 93), JackF / AdobeStock (S. 94), Drazen / AdobeStock (S. 95), Dusan Petkovic / AdobeStock (S. 96), Studio Romantic / AdobeStock (S. 109), innamykytas / pixabay (S. 98), Nomad_Soul / AdobeStock (S. 99), Susanne Schneider (S. 100), sports-3340697 / pixabay (S. 101), Vera Kuttelva-serova / AdobeStock (S. 102), turtles2 / AdobeStock (S. 104), 5132824 / pixabay (S. 105), nikomsoftwaer / AdobeStock (S. 106), Prostockstudio / AdobeStock (S. 108), deagreez / AdobeStock (S. 107), boban-photomkd / AdobeStock (S. 110), YesPhotographers / AdobeStock (S. 111), jc_studio / AdobeStock (S. 113), nikolaydonetsk / AdobeStock (S. 114), somegirl / AdobeStock (S. 115), M.studio / AdobeStock (S. 116), nikolaydonetsk / AdobeStock (S. 117), privat (S. 119), rohawk / AdobeStock (S. 121), S. Dörner (S. 121 & 123), LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock (S. 124), surasak / AdobeStock (S. 125), Volodymyr / AdobeStock (S. 126), Africa Studio / AdobeStock (S. 127 & 129), privat (S. 130), pixabay (S. 133).

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





VHS UNTERWEGS

Tagesfahrten

Kurs-Nr. G-K101 Gundelfingen

Fahrt nach Ulm Museum „Die Einsteins“

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 12.03.2025, 13:30 - 19:00 Uhr
Wo: Ulm
Gebühr: 32,00 € (für Bahnfahrt, Eintritt und Führung)

Albert Einstein, weltberühmter Physiker und Nobel-preisträger, wurde 1879 in Ulm geboren. Die Stadt Ulm widmet der Familie Einstein nun ein eigenes Museum.

Der Name ‚Die Einsteins. Museum einer Ulmer Familie‘ ist Programm. Eindrucksvoll wird das Bild einer Familie und einer Epoche aufgezeigt. Das Museum ist ein Stück Erinnerungskultur, das an die Geschichte der jüdischen Gemeinde Ulms erinnert.

Die Dauerausstellung ist im historischen Gebäude des „Engländer“ untergebracht, in dem einst Einsteins Großmutter wohnte und die Bettfedernfabrik „Israel & Levi“, an der die Familie Einstein beteiligt war, ihren Sitz hatte. Sie zeigt bewegende Einzelschicksale der Familienangehörigen, die auch stark von den dunklen Ereignissen der NS-Zeit geprägt wurden.

Ablauf:

13:36 Uhr Abfahrt vom Bahnhof Gundelfingen mit der DB
(Zustieg in Lauingen und Dillingen möglich)
14:30 Uhr Führung durch die Ausstellung
18:47 Uhr Rückfahrt mit der DB

Kurs-Nr. G-K102 Gundelfingen

Kunstoffahrt Lenbachhaus – DER BLAUE REITER

EINE NEUE SPRACHE

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 02.04.2025, 08:00 - 19:00 Uhr
Wo: München
Gebühr: 60,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Das Lenbachhaus München mit der weltweit größten Sammlung des Blauen Reiters präsentiert die Ausstellung DER BLAUE REITER. Eine neue Sprache.

Die Entwicklung einer neuen Sprache in der Kunst steht im Fokus der Neupräsentation. Die Wurzeln des Blauen Reiters reichen bis zur Kunst des Jugendstils und des Impressionismus zurück. Der intensive Austausch zwischen Künstler*innen wie Gabriele Münter, Wassily Kandinsky, Franz Marc, August Macke, Alexej Jawlensky u.v.a. ließ eine produktive Gruppendynamik entstehen. Gemeinsam wurde nach einer neuen Sprache in der Kunst gesucht. Jenes Streben findet in den Werken facettenreiche Umsetzung: von den Abstraktionen Kandinskys und Marcs bis hin zu expressiven Menschen- und Naturdarstellungen.

Anhand einer Auswahl von ca. 240 Werken, darunter Gemälde, Grafiken, Hinterglasbildern, Fotografien und Skulpturen, führt die Ausstellung von der Zeit um die Jahrhundertwende bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts. Zahlreiche Arbeiten waren lange nicht mehr zu sehen, wie Werke Paul Klees und Wassily Kandinskys aus dem Jahre 1914. Aktuelle Neuankäufe werden erstmals präsentiert.

Ablauf:

08.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen
(mit Zustieg in Lauingen, Dillingen und Wertingen)
10.30 Uhr Führung durch die Ausstellung (ca. 90 min.)
anschließend Zeit zur freien Verfügung
17.00 Uhr Rückfahrt
Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Kurs-Nr. L-K301 Lauingen

Tagesfahrt: Ellwangen – Stadt und Stift

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Do., 15.05.2025, 09:00 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 42,00 €

Die Raststätte „Ellwanger Berge“ ist sicher besser bekannt als die namengebende Stadt. Einst eine karolingische Gründung, erlebte die Klostersiedlung ihre erste Blütezeit unter den Staufern. Die Basilika St. Vitus kündigt heute noch davon. Nach der Umwandlung in ein Chorherrenstift entstand – auf gleichbleibendem Grundriss – eine prächtige Residenzstadt, die nach 1803 eine großartige Zukunft zu haben schien – um dann fast alles zu verlieren.



Wir besuchen das Schloss ob Ellwangen, früher Residenz des Fürstpropsts, heute Museum (evtl. mit dem Schwerpunkt Bauernkrieg), besichtigen die Stadt und haben vielleicht auch noch Zeit für einen Besuch auf dem Schönenberg. Gelegenheit zum Mittagessen und zu einem Nachmittagskaffee ist eingeplant.

Kurs-Nr. G-K104 Gundelfingen

Gartenfahrt Augsburg Der Botanische Garten

Leitung: Sonja Drost
Wann: Mi., 04.06.2025, 12:00 - 19:30 Uhr
Wo: Augsburg
Gebühr: 55,00 € (für Fahrt, Eintritt und zwei Führungen)

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

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

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

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

13:30 - 15:30 Uhr geführter Rundgang

16:30 - 17:30 Uhr Führung Japangarten

18:30 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Kurs-Nr. L-K302 Lauingen

Nachmittagsfahrt: Wemding – Vom Wildbad zur Wallfahrt

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“
Lauingen
Wann: Do., 26.06.2025, 12:30 - 19:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (VR Bank)
Gebühr: 34,00 €

Die Wemdinger Wallfahrt kennen fast alle, ebenso die benachbarte Gastwirtschaft. Aber was wissen wir über Wemding selber? Seine Bauten, seine Geschichte, seine Persönlichkeiten? In einem Rundgang erkunden wir die Stadt und gehen anschließend zur Wallfahrtskirche „Maria Brunnlein“. Gelegenheit zu einem Nachmittagskaffee und zu einer Abendbrotzeit wird sich finden.

Kurs-Nr. L-K305 Lauingen

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

EINE REISE FÜR LITERATURBEGEISTERTE

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

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

Gebühr: 65,00 €

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

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

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

Weitere Informationen:

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





Betriebsbesichtigungen

Werksführung Airbus Helicopters Donauwörth

Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Leitung: Bärbl Constroffer, vhs Lauingen
Wann: Di., 18.03.2025, 08:00 - 13:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (bei VR-Bank)
(Zustiege in Dillingen und Höchstädt möglich)
Gebühr: 21,00 €

Kurs-Nr. L-P342 Lauingen

Leitung: Bärbl Constroffer, vhs Lauingen
Wann: Do., 20.03.2025, 13:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (bei VR-Bank)
(Zustiege in Dillingen und Höchstädt möglich)
Gebühr: 21,00 €

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 28.02.2025 - Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Hubschrauberproduktion bei Airbus Helicopters in Donauwörth. In der rund zweistündigen Führung erhalten Sie einen exklusiven Einblick wie die rund 7.000 Beschäftigten zivile und militärische Hubschrauber für Kunden aus der ganzen Welt produzieren und warten. Daneben werden am Airbus Standort in Donauwörth auch Türen und Tore für die Airbus Flugzeugflotte produziert.

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für Werksbesucher beträgt 18 Jahre.

Bitte mitbringen: Es ist ein gültiger Ausweis mitzuführen.



BrauMadl Brauereiführung – Erleben Sie die Kunst des Bierbrauens hautnah!

Kurs-Nr. L-P344 Lauingen

Leitung: Benedikt Deniffel,
Braumeister und Eigentümer BrauMadl
Wann: Mi., 26.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Brauerei „BrauMadl“, An der Weberei,
Gundelfingen
Gebühr: 27,00 € (inkl. Getränke)

Kurs-Nr. G-P240 Gundelfingen

Leitung: Benedikt Deniffel,
Braumeister und Eigentümer BrauMadl
Wann: Do., 03.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Brauerei „BrauMadl“, An der Weberei,
Gundelfingen
Gebühr: 27,00 € (inkl. Getränke)

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

Vogt

Auto Vogt GmbH

Kreuzkette 2

89435 Mörslingen

www.autovogt.de

Tel: 09074/2040

E-Mail: info@autovogt.de

Mazda- und Kia Vertragshändler



30 Jahre Klärwerk Wertingen: ein Blick hinter die Kulissen

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Leitung: Christian Bronnhuber,
Abwassermeister Stadt Wertingen

Wann: Sa., 29.03.2025, 09:00 – ca. 11:30 Uhr

Wo: Klärwerk Wertingen, Schücostr. 10

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

Kurs-Nr. Z-K601 Zusamtal

Leitung: Christian Bronnhuber,
Abwassermeister Stadt Wertingen

Wann: Sa., 10.05.2025, 09:00 – ca. 11:30 Uhr

Wo: Klärwerk Wertingen, Schücostr. 10

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

Möchten Sie mehr über die Prozesse der Abwasserreinigung erfahren? Dann nehmen Sie an unserer Führung durch das Klärwerk Wertingen teil. Erleben Sie, wie aus verunreinigtem Wasser sauberes Wasser wird. Wir führen Sie durch die verschiedenen Reinigungsstufen und erklären Ihnen die Technologie, die dabei zum Einsatz kommt. Ob für Umweltinteressierte, Technikbegeisterte oder einfach nur Neugierige - diese Führung bietet für jeden etwas. Die Führung ist auch für Kinder und Jugendliche geeignet. Kommen Sie mit uns auf eine lehrreiche Reise und entdecken Sie, wie wichtig Klärwerke für unsere Umwelt sind!

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Wann: Di., 08.04.2025, 12:30 - 16:00 Uhr

Wo: Deutz-Fahr Arena,
Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen

Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: Montag, 10.03.2025 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Sie wollten schon immer mal wissen, wie ein Hochleistungs-tractor entsteht? Nehmen Sie an unserer Werksbesichtigung teil und erleben Sie hautnah „Made in Germany“. Im Mai 2017 wurde das modernste Traktorenwerk Europas unter dem Namen DEUTZ-FAHR LAND in Lauingen eröffnet. Die Hallenfläche beträgt 42.000 Quadratmeter. An modernen kilometerlangen Montagelinien entstehen bis zu 25 Traktoren am Tag. Mit rund 750 Beschäftigten ist SAME Deutz Fahr zudem der größte Arbeitgeber in Lauingen.

Wir starten unsere Besichtigung in der Deutz-Fahr Arena und erhalten



zunächst eine Vorstellung des Unternehmens im Deutz-Fahr Kino. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Deutz-Fahr Restaurant (in der Gebühr inbegriffen) startet unser Rundgang über das Betriebsgelände des Deutz-Fahr Land. Anschließend geht es weiter in das Museum, wo alle Meilensteine der faszinierenden Firmengeschichte dargestellt sind. Wer möchte, kann abschließend noch im Fan-Shop einkaufen.

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

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

Kurs-Nr. G-B110 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gutbrod Keramik Gundelfingen

Leitung: Norbert Müller, Fa. Gutbrod

Wann: Do., 08.05.2025, 13:00 - 15:00 Uhr

Wo: Fa. Gutbrod Gundelfingen, Medlinger Str. 7

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

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

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

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

Vom Acker auf den Teller

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt,
BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften

Wann: Mo., 30.06.2025, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim,
Frauenriedhauser Str. 19

Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kurs-Nr. G-P131 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt,
BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften

Wann: Di., 01.07.2025, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim,
Frauenriedhauser Str. 19

Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Bei einem kleinen Spaziergang rund um den Raschbrunnenhof erfahren Groß und Klein alles über die Besonderheiten eines Bio-Bauernhofs und worin die Unterschiede zu einem konven-



tionellen Hof liegen. Auf den nahegelegenen Feldern werden wir saisonales Gemüse ernten und danach gemeinsam zubereiten. Zum Abschluss gibt es noch Stockbrot am Lagerfeuer - natürlich mit hofeigenem Mehl. Der Erlebnismittag ist für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern aller Altersklassen vorgesehen und findet bei jedem Wetter statt.

Wanderungen, Exkursionen, Führungen

Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

Premiumwanderweg DonAUwald - Wandern vor der Haustür

Leitung: Viktor Winter, Wegepatte für den Premiumwanderweg DonAUwald
Wann: Sa., 26.04.2025, 09:30 - 13:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Sportplatz Reisenburg
Gebühr: 4,00 €

Auf einer ca. 3,5- bis 4,5-stündigen Rundwanderung erfahren Sie mehr über den Premiumwanderweg DonAUwald. Wir starten am Sportplatz in Reisenburg und wandern von dort aus auf teils bekannten und auch unbekanntem Wegen durch



Heimisches Biogas aus Reststoffen

 **energie schwaben**

meillon



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-K614 Zusamtal

Heimatkundliche Radwanderung

Leitung: Alfred Sigg, Wolfram Stadler
Wann: 1 Sonntag-Nachmittag, voraussichtlich im Juli 2025, je nach Witterungslage. Der Termin wird in der Tagespresse bekannt gegeben
Wo: Abfahrt/Treffpunkt: Gottmannshofen, Bliensbachweg (beim Kindergarten)
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich

Wir treffen uns heuer ausnahmsweise NICHT an der Dreifachturnhalle Wertingen, sondern am Kindergarten Gottmannshofen zur heimatkundlichen Radwanderung. Die Strecke (Gesamtlänge: ca. 35 km) führt vom Treffpunkt aus über Bliensbach nach Prettelshofen und über die Wegkapelle am Ortsanfang nach Rieblingen. Von dort aus fahren wir durch den ausgedehnten Wald „Hartlache“ nach Feigenhofen zur Besichtigung des auf romanischen Grundlagen zurückgehenden Kirchleins, dann weiter durch den „Achsheimer Hart“ vom Biberbachtal ins Lech / Schmuttertal und schauen die aus karolingischen Wurzeln stammende Kapelle beim ehemaligen Gut Eggelhof an. Über Eisenbrechtshofen und Biberbach mit einer Möglichkeit zur Einkehr radeln wir nach Wertingen zurück. Die Tour ist wegen teilweise ungeteeter Wege für Rennräder nicht geeignet. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Geopark Ries

Kurs-Nr. L-P317 Lauingen

Führung zu den Ofnethöhlen, Villa Rustica und Alte Bürg

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 05.07.2025, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Kreuzung B466 Nördlingen-Heidenheim
Gebühr: 9,00 €

Unsere spannende Reise beginnt mit einem Besuch der Ofnethöhlen, einem bedeutenden Fundort der Neandertaler.

Unter der Leitung von Jörg-Reiner Mayer-Karstadt erhalten Sie faszinierende Einblicke in das Leben unserer Vorfahren. Bei Ausgrabungen wurden Steinwerkzeuge entdeckt, die von Neandertalern zum Jagen und Bearbeiten von Tieren genutzt wurden und auch Schädelknochen werfen Fragen auf, die weiterhin von Experten erforscht werden.

Nach den Ofnethöhlen besuchen wir die Villa Rustica, einen römischen Gutshof. Hier erleben Sie eine detaillierte Führung, die Ihnen die Geschichte und das Leben der Römer näherbringt. Anhand von Modellen und anschaulichen Erklärungen können Sie sich ein Bild des römischen Landguts machen. Im Anschluss geht es zur Alten Bürg, einem historischen Burgberg mit großartiger Aussicht und interessanter Geschichte. Dort besichtigen wir die Kirchkapelle, die Teil der ehemaligen Buranlage ist.

Auf Wunsch kann die Führung mit einer gemütlichen Einkehr abgerundet werden.

Treffpunkt: 25 m nach der Kreuzung B466 (Nördlingen-Heidenheim), Richtung Villa Rustica, am ersten Teerweg rechts nach der Kreuzung.

Weitere Informationen: Die Strecke ist nicht für Rollatoren oder Rollstühle geeignet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

Zeitreise ins Mittelalter auf der Ruine Niederhaus

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

Wann: Sa., 03.05.2025, 14:00 - 15:45 Uhr

Wo: Treffpunkt Ruine Niederhaus vor der Grabenbrücke

Gebühr: 9,00 €

Erleben Sie die Geschichte der Edelfreien von Hürnheim bei einer Führung durch die Ruine ihrer Burg im Kartäusertal. Unter der Leitung von Jörg-Reiner Mayer-Karstadt entdecken Sie den Ursprung dieser Adelsfamilie, die 1153 urkundlich erwähnt wurde und seit dem späten 10. Jahrhundert im Riesgau ansässig war. Die Familie von Hürnheim baute mit Genehmigung der Staufer drei Burgen im Kartäusertal, wobei die Burg Niederhaus als Stammburg besonders wichtig war. Während der Führung erfahren Sie mehr über den Aufstieg der Familie, ihre Macht und ihre Besitznachfolger bis heute. Sie sehen die Burg, wie sie um 1600 aussah und erhalten Einblicke in das Leben auf einer mittelalterlichen Burg. Die Edelfreien von Hürnheim hatten eine bedeutende Rolle in der Region, und ihre Geschichte bleibt ein faszinierendes Kapitel.

Treffpunkt: Ruine Niederhaus vor der Grabenbrücke, Parkmöglichkeiten befinden sich auf dem Wanderparkplatz 350 m vor der Ruine.

Weitere Informationen: Die Strecke ist nicht für Rollatoren oder Rollstühle geeignet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Durch Fauna und Flora

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Sabine Wedelek

Wann: Sa., 12.04.2025, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen

Gebühr: 37,00 € , (für eine tierführende Person mit 1 Begleitperson), Ermäßigung 3,00 € für Kinder von 6-14 Jahren. Kinder unter 6 Jahren frei

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

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

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

Gebühren:

1 Tierführer und 1 Begleitperson (über 14 Jahre): 37,00 €

1 Tierführer ohne Begleitperson: 27,00 €

1 zusätzliche Begleitperson (über 14 Jahre): 10,00 €

1 zusätzliche Begleitperson zwischen 6 - 14 Jahre: 7,00 €

Kinder unter 6 Jahren sind gebührenfrei

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





Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal

Führung durch den Permakultur-Garten Emersacker

Leitung: Martin Hesch
Wann: Sa., 31.05.2025, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: Permakultur-Garten Emersacker
Treffpunkt: Hauptstr. 43, Emersacker
Gebühr: 16,00 €

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



WILLI MEYER
Fliesen und Öfen

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

Willi Meyer . Fliesen und Öfen GmbH | Marktplatz 3 | 86637 Wertingen
08272 / 2456 | info@meyer-fliesen.com | www.meyer-fliesen.de

Kurs-Nr. G-G160 Gundelfingen

Erste Frühlingskräuter entdecken und schmecken

WILDKRÄUTERWANDERUNG

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin
Wann: Fr., 14.03.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen
Gebühr: 30,00 €

Bei einer gemütlichen Wildkräuterwanderung lernen Sie verschiedene heimische Pflanzen und deren Eigenschaften hier vor unserer Haustüre kennen. Der achtsame Rundgang endet mit einer kleinen Wildkräuterverköstigung, die die Dozentin für Sie bereithält. Nach der Veranstaltung sind Sie im Stande auch selbst zuhause einen Wildkräuter-Salat, Dips oder Getränke herzustellen.

Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden Sie informiert.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. G-G163 Gundelfingen

Wald schmeckt gut

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin
Wann: Sa., 10.05.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen
Gebühr: 30,00 €

Im Wald zwischen Sträuchern und Bäumen finden wir allerhand Wildkräuter, die man im Alltag leicht übersehen kann. Die Dozentin erläutert die verschiedenen Möglichkeiten der Verwertung und erklärt die Anwendungsbereiche. Wir setzen all unsere Sinne ein und genießen im Anschluss an den Rundgang eine kleine Wildkräuterverköstigung, die die Dozentin für Sie bereithält. Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden Sie informiert.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-K610 Zusamtal

Kräuterwanderung über die Wiese

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 18.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim
Gebühr: 10,00 €

Auf der Wiese gibt es nicht nur Gras, sondern eine Vielzahl an Blumen und Kräutern. Wir machen eine Wanderung durch schönsten Wiesenland im Donauried und schauen, was da alles wächst. Dabei erzähle ich Ihnen Vieles über die Verwendung der Kräuter in der Küche und Volksmedizin. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen. Festes Schuhwerk erforderlich.



Kurs-Nr. Z-K611 **Zusamtal**

Kräuterwanderung im Auwald

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 06.04.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim
Gebühr: 10,00 €

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. G-G164 **Gundelfingen**

Brennnessel & Kreativität

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin und Erika Hänle, Kunstcoachin
Wann: Fr., 23.05.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 52,00 €, keine Ermäßigung möglich

Wir treffen uns auf der Bleiche zu einer Kräuterwanderung, bei der wir die feinsten Wildkräuter nicht nur sammeln, sondern auch probieren werden. Anschließend gestalten wir mit unseren Kräutern ein Kunstwerk auf Papier oder Keilrahmen. Wir lassen uns von der Natur inspirieren und bringen ebendiese mittels Pflanzenfarbe auf die Leinwand. Dabei genießen wir ein leckeres Wildkräuter-Getränk. Alle benötigten Materialien werden von den Kursleiterinnen gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden Sie informiert.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Führungen in Bächingen

Kurs-Nr. G-P104 **Gundelfingen**

Die Bächinger Nikolaikirche

Leitung: Dr. Johannes Moosdiele-Hitzler, Archivar und Historiker
Wann: So., 23.03.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Nikolaikirche Bächingen
Gebühr: 12,00 €

Bächingen ist die älteste evangelische Traditionsgemeinde im Dillinger Land. Die ältesten Teile der Bächinger Nikolaikirche stammen noch aus dem 15. Jahrhundert. Hinter ihrer Schlichtheit verbirgt sich die spannende Geschichte eines von unabhängigen Reichsrittern regierten Dorfes, das seine Identität in Abgrenzung vom katholischen Umland gewann. Auf einer Führung durch die Kirche und über den angrenzenden Patronats-

friedhof erhalten Sie Einblicke in die lokale und regionale Konfessions- und Herrschaftsgeschichte.

Kurs-Nr. G-P105 **Gundelfingen**

Geschichte rund ums Schloss Bächingen

Leitung: Dr. Johannes Moosdiele-Hitzler, Archivar und Historiker
Wann: So., 06.04.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Schloss Bächingen
Gebühr: 12,00 €

Auf einer Führung auf dem Schlossgelände erfahren Sie Wissenswertes über die spannende Geschichte, die Architektur und die Bewohner des Schlosses Bächingen durch die Jahrhunderte. 1531 als Wasserschloss erbaut, ging es durch die Hände von Reichsrittern, einer Herzogin und superreicher Bankiers. Die vermittelten Informationen sind das Ergebnis jahrzehntelanger Recherchen in Archiven und noch nirgends nachzulesen. Zugleich wird der aktuelle besorgniserregende Zustand des Schlosses aus denkmalpflegerischer Sicht thematisiert.
Bitte mitbringen: der Witterung angepasste Kleidung und Schuhwerk



Führungen in Lauingen

Lauingen entdecken

FÜHRUNG DURCH DIE HERZOGSTADT UND IHRE SEHENSWÜRDIGKEITEN

Kurs-Nr. L-P310 **Lauingen**

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 13.07.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €, die Gebühr ist vor Ort bei der Stadtführerin zu entrichten

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

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: So., 25.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €, die Gebühr ist vor Ort beim Stadtführer zu entrichten

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



Kurs-Nr. L-P309 Lauingen

Mit dem Fahrrad durch die Stadt: Mehr Lauingen erleben

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 18.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €, die Gebühr ist vor Ort bei der Stadtführerin zu entrichten

Diese ungewöhnliche Stadtführung für Fahrradfreunde 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.

Kurs-Nr. L-P315 Lauingen

Stadtführung: Handwerk, Handel und Industrie (Fabrikwesen) in Lauingen, meiner Heimatstadt

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Sa., 23.08.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €, die Gebühr ist vor Ort beim Stadtführer zu entrichten

In dieser Stadtführung schlagen wir einen Bogen von den Römern in Faimingen über das Weberviertel, die Bayerische Stadterweiterung bis in die jüngste Gegenwart. Treffpunkt Albertusdenkmal, dann Rathaussaal, unteres Brunntal - bei gutem Wetter zu einem Biergarten - bei ungünstigem Wetter zurück zum Marktplatz. Anmeldung erforderlich!

Kurs-Nr. L-P313 Lauingen

„Unser Lauinger Schloss“

Leitung: Otto Wagner, Stadtführer
Wann: Fr., 21.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Kasimir-Stammel-Str. 1 (Einfahrt Elisabethenstiftung)
Gebühr: kostenfrei

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

Kurs-Nr. L-P350 Lauingen

Die Herrgottsruhkapelle in Lauingen

Wann: Geöffnet von Mai - September am ersten Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr
Wo: Herrgottsruhkapelle Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Auffallend elegant wirkt die kleinste der Lauinger Kirchen, die Herrgottsruhkapelle, die auf halbem Weg zwischen Lauingen und Dillingen liegt. Sie wurde im Jahr 1750 errichtet. Der Zentralbau mit Zeltdach wird von einer sechsseitigen Laterne mit Zwiebelhaube bekrönt. Die Fresken wurden 1791 von Johann Baptist Enderle geschaffen. In den Sommermonaten Mai - September kann das Kirchlein jeweils am ersten Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr besichtigt werden.

Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen

Rund ums Martinsmünster

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: Sa., 12.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Eingang Heimathaus Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Von der Holz- zur Steinkirche, vom spätromanischen zum spätgotischen Kirchenbau, vom Vorzeige- zum Streitobjekt: Unser Rundgang wirft viele Fragen auf und versucht auch neue Antworten. Nicht zuletzt richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf römische Werk- und Inschriftsteine. Ein Abstecher ins Heimathaus bietet sich an.

Sonntags um elf – thematische Kurzführungen

Kurs-Nr. L-P302 Lauingen

Panoramablicke

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart, ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen
Wann: So., 16.03.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)
Gebühr: kostenfrei

Großformatige Bände mit Stadtansichten und Reiseimpressionen erreichen in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts hohe Auflagen. Ihre Vorgänger waren nicht weniger gefragt, etwa die Stadtansichten von Merian, aber kaum erschwinglich. Was kam beim Publikum so gut an? Und warum?

Kurs-Nr. L-P303 Lauingen

Die Post in Lauingen

Leitung: StD i.R. Bernhard Ehrhart,
ehrenamtl. Leiter „Heimathaus“ Lauingen

Wann: So., 11.05.2025, 11:00 - 12:00 Uhr

Wo: Heimathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 57

Gebühr: kostenfrei

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

Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V

**Kurs-Nr. L-X300 Lauingen**

Outdoor-Ausstellung: 12. Weltgrößtes Osternest

Wann: Sa., 12.04.2025 - So., 27.04.2025

Wo: Marktplatz Lauingen

Mit großem Aufwand wird auch in diesem Jahr wieder das weltgrößte Osternest auf dem Lauinger Marktplatz aufgebaut. Bereits seit 2007 stellt der Verein Kulturmarkt Lauingen auf diese ungewöhnliche Weise fünf hohe Rieseneier aus. Das Nest besteht aus Reisigbündeln, die ringförmig aufgeschichtet werden. Zusätzlich zu den riesigen Eiern, die von lokalen Künstlern aus dem Landkreis Dillingen bemalt wurden, ist das Nest mit über 75.000 bemalten Kunststoffeiern gefüllt. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de

Kurs-Nr. L-X303 Lauingen

Gang durch Lauinger Kirchen: Das Martinsmünster

Wann: Do, 15.05.2025, 15:00 Uhr

Die beliebte Veranstaltungsreihe „Gang durch Lauinger Kirchen“, organisiert vom Kulturmarkt Lauingen, geht in die achte Runde! In diesem Jahr haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit Walter Manz und Otto Wagner das beeindruckende Martinsmünster zu entdecken. Anschließend Brotzeit.

Anmeldung und Information:

Kulturmarkt Lauingen e.V., info@kulturmarkt-lauingen.de
(Änderungen vorbehalten. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de)

Kurs-Nr. L-X304 Lauingen

„Was, das gibt's in Lauingen?“ Besichtigung der Bayerischen Verwaltungsschule/Berufsschule

Wann: Mi, 09.07.2025, 14:30 Uhr

Auch dieses Jahr lädt der Kulturmarkt Lauingen wieder zu einer spannenden Entdeckungsreise in unserer Stadt ein! Im Rahmen der Reihe „Was, das gibt's in Lauingen?“ haben Sie die Gelegenheit, eine Institution zu besichtigen, die nicht nur in Lauingen, sondern weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist: die Bayerische Verwaltungsschule / Berufsschule Lauingen.

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

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

Kurs-Nr. L-X305 Lauingen

7. Lauinger Klaviertage

Wann: Do, 11.09.2025 - So, 14.09.2025

Zum siebten Mal finden im September die „Lauinger Klaviertage“ statt. Veranstaltet werden Workshop und Konzerte vom Kulturmarkt Lauingen e.V. in Kooperation mit der Stadt Lauingen und dem Albertus-Gymnasium Lauingen. Eingerahmt wird der Kurs von zwei Konzerten, die im Rathaussaal der Stadt Lauingen stattfinden.

Das Eröffnungskonzert findet am Do., den 11.09.2025, um 19:30 Uhr statt. Das Abschlusskonzert am So., den 14.09.2025 um 17:00 Uhr.

Anmeldung und Information:

Kulturmarkt Lauingen e.V.,
info@kulturmarkt-lauingen.de (Änderungen vorbehalten. Weitere Informationen zu den Veranstaltungen in der Donauzeitung bzw. unter www.kulturmarkt-lauingen.de)



Das sind:

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

Was uns noch fehlt sind Sie!



www.woelz.de/chance

Führungen in Gundelfingen

Stadtführungen Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X107 Gundelfingen

Leitung: Stadt Gundelfingen
Wann: So., 01.06.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen, keine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-X108 Gundelfingen

Leitung: Stadt Gundelfingen
Wann: So., 06.07.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen, keine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-X109 Gundelfingen

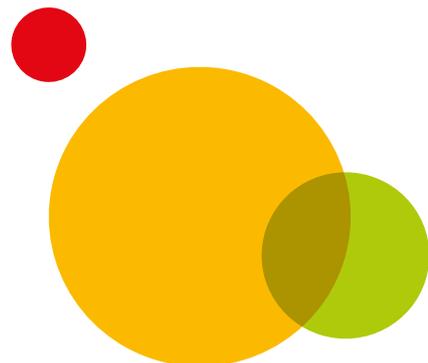
Leitung: Stadt Gundelfingen
Wann: So., 03.08.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen, keine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. G-X110 Gundelfingen

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

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

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



Kurs-Nr. G-X106 Gundelfingen**Gesungene Stadtführung
mit den Nachtwächtern**

Leitung: Stadt Gundelfingen
Wann: Fr., 25.04.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Wo: Kirchplatz vor der Stadtpfarrkirche St. Martin
Gebühr: 7,00 €, 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 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 - Führung**Kurs-Nr. G-P111A Gundelfingen**

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 18.05.2025, 09.30 - 10.15 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111B Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 18.05.2025, 10.15 - 11.00 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111C Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 18.05.2025, 11.00 - 11.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111D Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 18.05.2025, 14.00 - 14.45 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111E Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 18.05.2025, 14.45 - 15.30 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. G-P111F Gundelfingen

Leitung: Christina Stehle
Wann: So., 18.05.2025, 15.30 - 16.15 Uhr
Wo: Münzmühle Gundelfingen
Gebühr: 5,00 €

Machen Sie sich ein Bild vom Inneren der Münzmühle, die während des 30-jährigen Krieges – in den Jahren 1621/22 – auch als Münzprägestätte diente. Die Besitzer der Münzmühle

führen in kleinen Gruppen durch die Mühlen- und einen Teil der Wohnräume. Die Führungen finden gestaffelt statt und dauern ca. 25 Minuten. Im Anschluss stehen die Besitzer gerne für Fragen zur Verfügung. Aus Sicherheitsgründen müssen die Besucher das 16. Lebensjahr vollendet haben. Für gehbehinderte Personen ist die Mühlenführung leider ungeeignet.

Kurs-Nr. G-P101 Gundelfingen**Das Gundelfinger Stadtarchiv**

Leitung: Hans Scherm, Stadtarchivar
Wann: So., 04.05.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
Wo: Stadtarchiv Gundelfingen
 Schlachteggstr. 2, Gundelfingen
Gebühr: Eintritt: 3,00 €, Anmeldung erforderlich

Was ist ein Stadtarchiv? Was macht man in einem Stadtarchiv? Diese und andere Fragen werden Interessierten bei einer Führung durch das Stadtarchiv Gundelfingen beantwortet. Ca. 1270 Urkunden von 1322-1942, Ratsprotokolle ab 1543, Akten der kommunalen Verwaltung ab 1804, Karten und Pläne ab 1790 werden aufbewahrt. Dazu kommen umfangreiche Sammlungen von Zeitungen, Ansichtskarten und Fotografien sowie Literatur zur Orts- und Heimatgeschichte. Archivgut der eingemeindeten Orte Peterswörth und Echenbrunn ist ebenso wie Archivalien von verschiedenen örtlichen Vereinen im Stadtarchiv untergebracht.
Treffpunkt: Eingang Hallenbad

Führungen in Wertingen**Streifzug durch Wertingen
– eine Stadtführung****Kurs-Nr. Z-K631 Zusamtal**

Leitung: Gudrun Steinheber
Wann: So., 06.04.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen
Gebühr: frei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. Z-K632 Zusamtal

Leitung: Verena Heppner
Wann: So., 06.04.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen
Gebühr: frei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

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



Kurs-Nr. Z-K633 Zusamtal

Leitung: Anton Stehle, Rechtspflegerat a.D.
Wann: So., 20.07.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen
Gebühr: frei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Geschichte und Funktion alter Gebäude (Stadtpfarrkirche, Schloss, Fachwerkbauten) in Wertingen werden bei unserem Rundgang durch Wertingens Zentrum näher betrachtet. Aber auch junge Architekturen (Bethlehemkirche, Gebäude gegenüber der WZ, Kindergartenbauten) stehen im Fokus. Wie hat sich die Stadt verändert und was wird sich in nächster Zeit ändern?

Kurs-Nr. Z-K634 Zusamtal**Fachwerkbauten in Wertingen: eine Stadtführung**

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen
Wann: So., 06.07.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen
Gebühr: frei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Zugegeben, Wertingen ist nicht wie Rothenburg, Dinkelsbühl oder Nördlingen für seine Fachwerkbauten bekannt. Trotzdem besitzt es eine stattliche Anzahl von Häusern in Skelettbauweise. So finden sich im Zentrum der Stadt vier Fachwerkhäuser, die in der Zeit zwischen 1650 und 1700 entstanden sind. Auch zwei Fachwerkgiebel aus dem 18. Jahrhundert existieren im Städtle. Und dann gibt es in der Peripherie noch junge Fachwerkbauten aus dem 20. Jahrhundert. Bei der Führung liegt der Schwerpunkt bei den alten Gebäuden, ihrer Bauweise und ihrer Gestaltung.

Mit dem Scharfrichter unterwegs in Wertingen**Kurs-Nr. Z-K635 Zusamtal**

Leitung: Anton Stehle, Rechtspflegerat a.D.
Wann: Sa., 03.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr. Z-K636 Zusamtal

Leitung: Anton Stehle, Rechtspflegerat a.D.
Wann: So., 04.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 5,00 €

Meister Xaver Hörmann, der letzte Scharfrichter Wertingens, alias Anton Stehle, führt Sie zu den Orten grausigen Treibens. Auf unserem Spaziergang durch Wertingen entlang der Tatorte der letzten 150 Jahre berichtet Meister Hörmann über die Mo-

tive für Mord, Doppel- und sogar Dreifachmord. Sie erfahren, warum es in Wertingen gleichzeitig 2 Scharfrichter gab, wo sich Hinrichtungsstätten und Gefängnisse befanden, welche Lebens- und Leibesstrafen es gab, warum der Scharfrichter stets auffällige Kleidung zu tragen hatte und seine Wohnung außerhalb der Stadtmauern liegen musste. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter: 18 Jahre. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der vhs. Änderungen vorbehalten. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. Z-K630 Zusamtal**Führung durch das Heimatmuseum Wertingen**

Leitung: Irene Wimmer
Wann: So., 16.03.2025, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen
Gebühr: frei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Schlosses veranschaulicht anhand markanter Objekte aus dem Heimatmuseum die Geschichte Wertingens und der Region. Im Museum selbst gibt es viele Ergänzungen zu den einzelnen gezeigten Epochen. Je nach Interessenlage können so z.B. die Erkenntnisse zur Feuerwehrgeschichte, zu alten Handwerken oder zum Leben der Alemannen vertieft werden, um nur einige Beispiele zu nennen.

Nichts für Landratten**Kurs-Nr. L-P314 Lauingen****Kanadierkurs auf der Egau:**

EIN NATURERLEBNIS MIT EINEM HAUCH VON ABENTEUER

Leitung: Paul Schmid
Wann: Sa., 28.06.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3
Gebühr: 25,00 €, Kind 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.

HOLZBAU **Glaß**

HOLZHÄUSER | MODULBAU | SCHULEN | KINDERGÄRTEN

NOTUNTERKÜNFTE | HAUS-/DACHSANIERUNG

INNENAUSBAU | GEWERBEBAU | SPENGLER-MEISTERBETRIEB

86647 Buttenwiesen | Tel. 08274-380

www.holzbau-glass.com 



folge uns!



Erwin Müller®

WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

Einfach zum Reinkuscheln...

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

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



Attila Nagy, stellv. Verkaufsleiter

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

Kurs-Nr. L-P323 Lauingen**Drachenbootfahrt auf der Donau**

Leitung: Horst Eberhardt,
Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Sa., 10.05.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Wo: Treffpunkt Ruderclub Lauingen am Floß

Gebühr: 14,00 €

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

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

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.

Kurs-Nr. L-P324 Lauingen**Drachenbootfahrt auf der Donau
Lauinger Geschichte und Geschichten auf dem Wasser**

Leitung: Horst Eberhardt,
Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Sa., 10.05.2025, 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 gegenwärtig 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 tragen.

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen**Meditative Drachenbootfahrt auf der Donau**

Leitung: Horst Eberhardt,
Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Sa., 10.05.2025, 07:00 - 08:30 Uhr

Wo: Treffpunkt Ruderclub Lauingen am Floß

Gebühr: 18,00 € (Frühstück ist direkt vor Ort zu bezahlen)

Lassen Sie sich entschleunigen! Erleben Sie die Donau bei einer entspannten Bootsfahrt. Frühmorgens in besonderem Licht und in harmonischer Ruhe fahren wir in den beginnenden Tag. Wir begleiten das Erwachen der Natur. Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir in ruhigem Tempo zur Brenzmündung. Danach gleiten wir Donau abwärts in Richtung Dillinger Staustufe, bis zur Insel mit dem Biberbau. Der gleichmäßige Paddelschlag führt uns in einen beruhigenden Atemrhythmus.

Eine meditative Anleitung von Marion Weber, bringt uns Entspannung und Gelassenheit. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Schwimmwesten sind vorhanden. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Anschließend besteht die Möglichkeit eines einfachen Frühstücks im Tennisclub Lauingen. Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen

Kurs-Nr. L-P321 Lauingen**Fackelfahrt –
Drachenbootfahrt auf der Donau**

Leitung: Horst Eberhardt,
Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Fr., 09.05.2025, 20:15 - 21:45 Uhr

Wo: Treffpunkt Ruderclub Lauingen am Floß

Gebühr: 22,00 €

Drachenbootfahrt in die Nacht hinein. Nach einer kurzen Einweisung fahren wir entlang der Uferpromenade in Richtung Faimingen, bis zur Brenzmündung. Als Beleuchtung dienen uns nur die natürlichen Flammen der Fackeln. Wir genießen flussabwärts die besondere Atmosphäre des spärlich erhellten Nachthimmels mitten auf der pechschwarzen Donau. Bei der Paddeltour sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Schwimmwesten und Fackeln werden gestellt. Anschließend Einkehr zu Brotzeit und Bier im „BrauMadl“ Lauingen. (Optional wg. Platzreservierung). Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.





KULTUR

Literatur

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Mi., 19.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: Es wird um eine kleine Spende gebeten.

In einer gemütlichen Runde werden neue Bücher zu verschiedensten Themenbereichen vorgestellt, die in der Bücherei zur Ausleihe bereitstehen. Egal ob Krimi, Sachbuch, Historienroman oder humorvolle Unterhaltungslektüre, alles ist an diesem Abend mit dabei. Herzlich gerne dürfen Sie auch selbst ein Buch vorstellen, das Sie ganz besonders bewegt oder gefesselt hat, ein Buch, das Sie zum Lachen, zum Weinen oder zum Nachdenken gebracht hat. Bei einem Glas Wein können Sie sich ganz ungezwungen mit anderen Lesebegeisterten austauschen.

Anmeldungen und weitere Informationen über Sandra Müller (Stadtbücherei Tel: 09073-91995).

Kurs-Nr. L-K330 Lauingen

Lesezeit – unsere Lieblingsbücher

Leitung: Stadtbücherei Lauingen, Dipl.-Bibliothekarin Heidi Hüll und Sigrid Schweier, ehrenamtliche Mitarbeiterin
Wann: Do., 03.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: Eintritt frei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt. Darunter sind die Frühjahrsneuerscheinungen wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. Gerne dürfen Sie auch selbst ein Buch vorstellen, das Sie gerade lesen und für empfehlenswert halten. Den Abend lassen wir gemütlich bei einem Glas Wein, Saft o.ä. ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag für verzehrte Getränke wird jedoch gebeten. Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 27.03.25!

Musical

Musical-Fahrt nach Ulm: „Saturday Night Fever“ auf der Wilhelmsburg

Kurs-Nr. G-K150 Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost
Wann: Fr., 27.06.2025, 19:00 - 24:00 Uhr
Wo: Theater Ulm: Wilhelmsburg
Gebühr: 64,00 € (für Busfahrt und Karte Kat. I)

Kurs-Nr. G-K151 Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost
Wann: Fr., 27.06.2025, 19:00 - 24:00 Uhr
Wo: Theater Ulm: Wilhelmsburg
Gebühr: 59,00 € (für Busfahrt und Karte Kat. II)

SATURDAY NIGHT FEVER auf der Wilhelmsburg in der neuen Version von Ryan McBryde
Musik von den BEE GEES

1976 in Brooklyn, New York: Tony Manero träumt vom Glück jenseits seines tristen Alltags. Ein Disco-Tanzwettbewerb lässt die Hoffnung auf ein neues Leben zum Greifen nahe erscheinen. Und dann ist da noch die erste große Liebe. Lassen Sie sich von den populären Bee-Gees-Songs wie „Stayin' Alive“, „How Deep Is Your Love“ und nicht zuletzt „Night Fever“ mitreißen. Das Theater Ulm lässt die Disco-Welt der 70er Jahre unter freiem Himmel wieder lebendig werden. „You Should Be Dancing!“

Ablauf:

19.00 Uhr Abfahrt von Gundelfingen
(mit Zustieg in Lauingen und Dillingen)

20.30 Uhr Beginn der Vorstellung

23.00 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Fa. Dirr-Reisen

Kleinkunstabühne Lauterbach

Kurs-Nr. Z-X610 Zusamtal

schwäbischwild: Volksmusik Vielfalt

INSTRUMENTALMUSIK UND
LIEDER MIT DER BAND
SCHWÄBISCHWILD

Leitung: Kleinkunstabühne Lauterbach
Wann: Sa., 08.02.2025, 20:00 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17
Eintritt: 19,00 €

Volksmusik sei alt und verstaubt? Von wegen! Mit schwäbischwild werden traditionelle Klänge neu erlebbar. Die junge Band begeistert ihr Publikum landauf, landab mit modernen, schwungvollen Arrangements und vielfältigen Eigenkompositionen. Kostproben davon gaben die „jungen Wilden“ schon vor einem Jahr beim „Aufspieln“ im Wirtshaus beim Stark in Gottmannshofen. Über 200 Besucher waren begeistert und forderten ein Wiederkommen ins Zusamtal. Diesem Wunsch kommen nun Magdalena und Johanna Held, Lukas Linzmeier, Tobias Mittelmaier und Martin Hegele gerne nach und zeigen im Zehentstadel, wie sie mit Weltoffenheit und Improvisationsfreude die musikalischen Grenzen Bayerisch-Schwabens verschieben. Das Quintett lässt sich dabei von der Volksmusik anderer Länder und vom Jazz inspirieren. Die quirlige Combo musiziert mit Klarinette, Trompete, Cello, Akkordeon und Tuba mitreißend, temperamentvoll und auf Teufel komm raus. Lieder zum Mitsingen steigern die gemeinsame Lust am Leben. Wer schwäbischwild noch nicht erlebt hat, darf diesen Abend nicht versäumen. Wer schon in Gottmannshofen dabei war, wird wiederkommen. Garantiert!

Kurs-Nr. Z-X611 Zusamtal

Wenn Schubladen denken können: Solokabarett mit Eva Eiselt

Leitung: Kleinkunstabühne Lauterbach
Wann: Sa., 22.03.2025, 20:00 Uhr
Wo: Filmtheater Wertingen, Mühlgasse 10
Eintritt: 19,00 €

Das Leben ist eine riesengroße Schrankwand, und seien wir ehrlich: Wer in Schubladen denkt, hat schnell ein Brett vorm



Kopf. Und wieso auch nicht? Wenn alle immer und überall auf ihre Smartphones starren, ist Holz zumindest haptisch eine Erweiterung des Horizonts. Eva Eiselt findet: Es ist Zeit für den Tag der offenen Schubladen und krepelt unseren handelsüblichen Laden einfach mal auf links. Ausmisten, Durchlüften und Dinge des Lebens in die Freiheit entlassen. Ein Genie beherrscht das Chaos und wenn das nur ein bisschen wahr sein sollte, dann ist Eva wahrlich ein Universalgenie. Eva und ihr wilder Mix aus Kabarett, Theater und kreativem Wahnsinn sind eine Klasse für sich. Ein Abend mit ihr ist wie ein Kurzurlaub mit „all inclusive“. Ihre Themen sind hochaktuell, ihre Ausstrahlung hochwertig, ihr Programm absolut bühnenreif. Auf einer Werteskala von 1 bis 10 ist Eva eine glatte 11. Nicht umsonst erhielt sie den Deutschen Kabarettpreis 2023. Schon allein diese großartige Auszeichnung macht auf diese Frau neugierig. Erleben Sie Eva Eiselt live im Wertinger Kino und sind Sie neugierig auf ihre satirisch-geistreiche Betrachtung des Alltags, denn „Neugierde ist der Motor des Lebens“.



Kurs-Nr. Z-X612 Zusamtal

Mit 169 Saiten durch die Welt der Musik: Welt-Raum-Volks- Musik mit dem Lanzinger Trio

Leitung: Kleinkunstabühne Lauterbach
Wann: Sa., 10.05.2025, 20:00 Uhr
Wo: Alte Synagoge Binswangen, Judengasse 3
Eintritt: 19,00 €

Das Lanzinger Trio lädt mit Hackbrett, Zither und Gitarre zu einer Entdeckungsreise der besonderen Art ein. Der traditionelle Stubenmusik-Klang ist der Fixstern, um den Kamalé Akakpo, Jörg Lanzinger und Hannes Mühlfriedel immer wieder kreisen. Von dort aus sind der Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt. Rock, Pop, Jazz und Folklore aus aller Welt finden Eingang in die unvergleichlichen Eigenkompositionen. Jörg Lanzinger, musikalisches Eigengewächs aus Syrgenstein, führten Konzertreisen nach Schottland, Japan und USA. Hannes Mühlfriedel, sesshaft in Günzburg, ist weitgereister Konzertgitarrist in verschiedenen Besetzungen. Komalé Akakpo, gebürtig aus Günzburg und sesshaft in Türkenfeld, gilt als einer der weltbesten Hackbrettspieler und ist ebenfalls weltweit auf Konzertreisen unterwegs. Und nun sind alle drei in ihrer Heimat Schwaben vereint, erzählen mit ihrer Saitenmusik Geschichten aus dem Alltag oder entführen in die Traumwelt filmreifer Fantasiestories. Immer wieder setzen sie sich augenzwinkernd mit sprachlichen und menschlichen Eigenheiten ihres schwäbischen Paralleluniversums auseinander. Lassen Sie sich anstecken von ihrer mitreißenden Energie und außerirdischen Spielfreude, von ihrem kabarettistischem Humor und einem berührenden Klangteppich, dessen Webfäden bis nach Kalifornien und Afrika reichen.



Kleinkunstabühne Lauterbach

Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht möglich.

Karten gibt es im Vorverkauf in der Martinusapotheke Wertingen, Hauptstr. 3, Wertingen, bei Toto-Lotto Eisele in Buttenwiesen, Donauwörther Str. 9, im Naturladen Beutmüller, Hauptstr. 18 in Meitingen, per email unter sauter.gerd@gmx.de und telefonisch bei Birgit Sauter, Telefon 08274/ 69 16 22. Der Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse, unbedingt Ihre Telefonnr. und Ihre Kartenwünsche an, wenn kein direkter Kontakt zustande kommt. Ein Rückruf erfolgt nur, wenn die Veranstaltung bereits ausverkauft ist. Ansonsten liegen die Karten an der Abendkasse bereit. Bitte holen Sie Ihre Karten 30 Minuten vor Beginn der Veranstaltung an der Abendkasse ab. Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.kleinkunst-lauterbach.de



WIR BRINGEN HOCHKARRÄTIGE KLASSIK NACH WERTINGEN!

Wertinger
Festspiele

25.07.2025

Johann Strauss (Sohn)

Die Fledermaus

20 Uhr | Stadthalle Wertingen

26.07.2025

Konzert

Die große Nacht der Tenöre

20 Uhr | Stadthalle Wertingen

27.07.2025

Konzert

Großes Finale

19 Uhr | Stadthalle Wertingen

Tickets:

Einzelticket Operette: 25€

Einzelticket Konzert: 20€

Festivalticket: 60€



WERTINGER
SONNTAGSMATINÉE
KULTUR UND KULINARIK

Termine 2025:

02.02.2025

21.09.2025

30.03.2025

26.10.2025

01.06.2025

21.12.2025

*Konzertbeginn jeweils 10:30 Uhr anschließendes
Menü in der Schmankerlstube Wertingen*

Einzelticket: 19€

Konzert & Gourmet Menü: 49€

Veranstaltungsort:

Schloss Wertingen; Schulstraße 12; 86637 Wertingen

Tickets: www.wertinger-festspiele.de | Tel. :0171 53377750

Büro der Buhlstiftung
Zusmarshäuser Straße 3,
86637 Wertingen

Musikschule Wertingen
Landrat-Anton-Rauch-Platz 3,
86637 Wertingen

Gerblinger
Marktplatz 14,
86637 Wertingen

Charlotte und Hermann
BUHL STIFTUNG

Schloss Haunsheim



Kurs-Nr. G-K108 Gundelfingen

Schloss Haunsheim: Kabarettabend mit Mathias Tretter - „Souverän“

Wann: Sa., 10.05.2025, 20:00 - 22:30 Uhr

Wo: Schloss Haunsheim, Gewölbekeller

Gebühr: 22,00 €

Veranstalter: Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V.

...an jeder Ecke Ausnahmezustand – aber wer ist Souverän? Die einen sagen so, die anderen: das Volk, die Wahrheit liegt wie immer ganz woanders. Mathias Tretter findet sie mal wieder bei Freund Ansgar: „Bekifft sein ist Ausnahmezustand, und ich hab' mich für ihn entschieden.“ Der Demokratie mag die Herrschaft allmählich abhandenkommen, deshalb muss man noch lange nicht die Selbstbeherrschung verlieren. Es sei denn, man nässt sich ein vor Lachen... „Sie werden wiehern“, sagt Tretter, der seit dem Salzburger Stier 2023 nun endgültig mit jedem Kabarettpreis ausgezeichnet ist. Dennoch sei sein neuestes Stück sein komischstes: „Sie werden feixen, prusten, schnappatmen und am Ende unverwundbar heimgehen.“ Mit anderen Worten: Souverän. Der Name ist Programm.



Kurs-Nr. G-K111 Gundelfingen

Schloss Haunsheim: Jazz-Frühshoppen

Wann: So., 13.07.2025, 10:30 - 14:00 Uhr

Wo: Schloss Haunsheim, Schloßstr. 24

Gebühr: Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter: Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V.

Die Open-Air Veranstaltung hat sich zu einem überregionalen Ereignis entwickelt. Bei schönem Ambiente und Livemusik können sie gepflegten Swing, Pop-Oldies, Jazz-Klassiker und Latin-Jazz genießen. Nehmen Sie das Flair des Schlosses bei einem Sprizz oder kühlem Getränk auf und erleben Sie einen unvergesslichen Vormittag. Ein Frühshoppen der anderen Art – für das leibliche Wohl sorgt der Freundeskreis Schloss Haunsheim e. V. Keine Anmeldung erforderlich.



Kartenvorverkauf / Reservierung

für die Veranstaltungen 2025 auf
Schloss Haunsheim

Mo-Do vormittags und Do nachmittags
bei vhs Gundelfingen, 09073/999119 oder
gundelfingen@vhs-donauzusam.de oder unter
www.schloss-haunsheim.de

Einlass ab 19:00 Uhr

Die reservierten Karten liegen von
19:00 bis 19:30 Uhr an der Abendkasse
zur Abholung bereit.

Theater

Kurs-Nr. G-K105 Gundelfingen

Theater Ulm Aboservice der vhs Gundelfingen

Leitung: Sonja Drost

Gebühr: Preise sind abhängig
von der Art des Abos

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

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

Im Besucherring-Abo gibt es 7 Vorstellungen aus den Sparten Musik, Schauspiel und Tanz.

Das Musiktheater-Pur-Abo zeigt 4 Aufführungen.

5 verschiedene Preisgruppen stehen zur Auswahl.

Als Abonnent erhalten Sie folgende Vergünstigungen:

- 25 % Ersparnis bei jeder Vorstellung
- Ermäßigung für Schüler und Schwerbehinderte
- Fester Platz während der gesamten Spielzeit
- Die Miete ist übertragbar
- Bequeme Ratenzahlung.

Ab April liegt das Programm für die Spielzeit Sept. 2025 bis Juli 2026 in der Gundelfinger Geschäftsstelle auf und wird auf Wunsch gerne zugesandt.

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



Ausstellungen und Museen

Kurs-Nr. Z-X700 Zusamtal

„Jan Prein – Connected“

ARBEITEN VON HERBERT DLOUHY,
CHRISTOFER KOCHS, JAN PREIN UND WILLI WEINER

Leitung: Städtische Galerie Wertingen

Wann: 09. März bis 06. April 2025

Öffnungszeiten: Mo. – Fr., 08:00 – 12:00 Uhr

Mo. – Do., 14:00 – 16:00 Uhr

So., 14:00 – 17:00 Uhr

Vernissage: Freitag, 07. März 2025 um 19.00 Uhr im Festsaal des Wertinger Schlosses (Schulstraße 12)

Wo: Städtische Galerie Wertingen im ehemaligen Amtsgericht, Schulstr. 10

Eintritt: frei, keine Anmeldung erforderlich

Vom 09.03. bis 06.04.2025 präsentiert die Städtische Galerie Wertingen eine Ausstellung besonderer Art: „Jan Prein – Connected“. Neben Lithografien und Aquarellen von Jan Prein,



2013 in Augsburg verstorben, sind vor allem neuere Arbeiten der ihm besonders nahestehenden Künstler Herbert Dlouhy, Christofer Kochs und Willi Weiner zu sehen: Den Auftakt bildet eine Auswahl von Druckgrafiken, die in der Werkstatt von Jan Prein entstanden sind. Der Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf aktuellen Arbeiten der drei Künstlerkollegen: Bisweilen lassen sich hierbei Berührungspunkte zu Jan Preins Schaffen herstellen.

Kurs-Nr. Z-X620 Zusamtal

Artothek Wertingen

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

In der Artothek in Wertingen kann sich jeder Interessent Originalkunstwerke, Originaldrucke und Kleinplastiken der zeitgenössischen Kunst für drei Monate ausleihen. So haben Sie die Möglichkeit, moderne Kunst in Ihren eigenen vier Wänden kennenzulernen. Mittlerweile befinden sich rund 370 Bilder im Repertoire. Die meisten Gemälde und Grafiken stammen von noch lebenden Künstlern, doch gibt es auch Werke von Joan

Miro oder Max Bill. Durch den Kauf von neuen Bildern wird ständig der Bestand an Kunstwerken für Sie erweitert. Die Artothek der Stadt Wertingen öffnet jeden ersten Sonntag im Monat in der Zeit von 10:00 bis 13:00 Uhr ihre Pforten. In dieser Zeit können Kunstwerke ausgeliehen und nächste Termine vereinbart werden. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Ansprechpartnerin für Fragen und Anmeldung ist Frau Ursula Geggerle-Lingg: Tel. 0 82 72 / 89 93 25

Kurs-Nr. Z-X621 Zusamtal

Stadtarchiv Wertingen

Leitung: Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar
Wann: Mo., Di.: 08:00 - 12:00 Uhr, Do.: 08:00 - 12:00 und 14:00 - 18:00 Uhr
Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter der Telefonnr. 08272 84105 gebucht werden
Wo: Stadtarchiv Wertingen im ehem. Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 10, 2. OG
Eintritt: kostenfrei

Im ehem. Amtsgericht 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

...da blüh' ich auf!

Herzlich Willkommen im Erlebnisgartencenter

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

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

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

...da blüh' ich auf!

Wohlhüter Garten-Land

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

Kurs-Nr. Z-X622 Zusamtal

Heimatmuseum der Stadt Wertingen

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen

Wann: Mo.-Mi.: 8:00-12:00 und 13:00-17:00 Uhr,
Do.: 8:00-12:00 und 13:00-18:00 Uhr,
Fr.: 8:00-12:00 Uhr
Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten, können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter den Tel.-Nummern 08272 84196 oder 84190 gebucht werden

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen

Eintritt: frei

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

Sammlungen:

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

Kurs-Nr. Z-X623 Zusamtal

Wertinger Radio- und Telefonmuseum

Leitung: Fabian Frommelt

Wann: jeden 3. Sonntag im Monat von 14:00-17:00 Uhr.
Außerhalb der Öffnungszeiten können Führungen und Besichtigungen bei der Stadtverwaltung Wertingen unter den Tel.-Nr. 08272 84196 oder 84190 gebucht werden

Wo: Wertinger Radio- und Telefonmuseum, Fère-Str. 1

Eintritt: frei

Den Grundstock der Sammlung legte Heinz Hippele aus Geratshofen, der seine Geräte und Schallplatten der Stadt Wer-



tingen 2007 schenkte. Durch Schenkungen von Hans Wald aus Meitingen (160 Geräte), Heinz Maxzin, Augsburg (38 Geräte) und Miguel Fürbö (11) wurde das Radiomuseum erweitert. Die Sammlung umfasst rund 580 Exponate, Schallplattenspieler und 3 Musikboxen, Radiogeräte ab 1920, Musikruhen, Grammophone, Plattenspieler (der älteste stammt aus den 1920er Jahren) und Hunderte von Schallplatten - von Schellack bis Vinyl. Die Geräte sind größtenteils funktionstüchtig. Jeden dritten Sonntag im Monat können die Ausstellungsstücke und Objekte kostenfrei besichtigt werden. Ab 15 Uhr gibt es kostenfreie Vorträge rund um die Themen Radio und Telefon. Verpassen Sie auch nicht unser Museumsradio, das in loser Folge auf Mittelwelle 801 KHz zum empfangen ist. Termine und weitere Infos zu den Vorträgen sowie rund ums Wertinger Radio- und Telefonmuseum gibt es im Internet unter ww.radiomuseum-wertingen.de

Kurs-Nr. Z-X624 Zusamtal

Schwäbisches Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel

Leitung: Anton Stehle, Rechtspfleger a.D.

Wann: von Mai bis September jeden 1. Freitag im Monat von 14:00-17:00 Uhr
Außerhalb dieser Zeiten können Führungen über die Stadtverwaltung Wertingen, Tel. 08272 84196 oder 84190 gebucht werden

Wo: Ofenmuseum Wertingen, Äußere Kanalstr. 3. Das Museum befindet sich auf dem Gelände der Fa. Holz-Denzel Wertingen. Zufahrt über Laugnastr./Äußere Kanalstr.

Eintritt: frei

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



GESELLSCHAFT

Finanzen, Recht und Beratung

Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal

Online-Banking verstehen: Ein Kurs für den einfachen Einstieg

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 25.06.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

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

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

Datenschutz und Cybersicherheit

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 30.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Schwerpunkt des Seminars ist das Aufzeigen von möglichen Gefahren, die die tägliche Nutzung von Computern, Smartphone und Co. mit sich bringen und von denen jede/r Nutzer/in betroffen sein kann. Wir erklären leicht verständlich, wie digitale Angriffe funktionieren und wie Sie sich davor schützen können, denn selbst der beste Virens Scanner oder die stärkste Firewall schützen nicht vor allen möglichen Angriffen. Schwachstelle in der Informationssicherheit ist nicht immer die Technik, sondern oftmals auch der/die Anwender/in. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor Gefahren wie Würmern, Viren und Trojanern schützen oder wie Sie sich sichere Passwörter merken können, erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Kurs-Nr. L-P330 Lauingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 19.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Aula
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-P605 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 02.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Festsaal, 1. OG
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. G-P118 Gundelfingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 30.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. W-P500 Wittislingen

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 07.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Mehrzweckraum
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-P606 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen
Wann: Mi., 21.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4, Kaisersaal
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

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

Hilfe durch den Pflege-Dschungel

Kurs-Nr. Z-P607 Zusamtal

Leitung: Martina Meitingner, Eleonore Flickinger, Angelika Spinnler, Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts im Landkreis Dillingen a.d. Donau
Wann: Mi., 09.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4,
Kaisersaal
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kurs-Nr. W-P502 Wittislingen

Leitung: Angelika Spinnler
Wann: Mi., 30.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. G-P120 Gundelfingen

Leitung: Angelika Spinnler, Eleonore Flickinger
Wann: Mi., 21.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

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

Pädagogik, Psychologie

Kurs-Nr. Z-J603 Zusamtal

Mucksmäuschenstill und fuchsteufelwild Kurs für Kinder von 6-9 Jahren

Leitung: Claudia Arifianto, Lehrerin
Wann: 6 x ab Mi., 12.03.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

In diesem Kurs begeben wir uns in die Welt der Gefühle: wie erlebe ich Emotionen? Wie drücke ich sie aus? Der Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, ihre Körperwahrnehmung zu schulen und spielerisch sich selbst besser kennen zu lernen. Der Kurs entfällt am 26.03.2025 und in den Schulferien.

Kurs-Nr. Z-K709 Zusamtal

Malen mit Achtsamkeit

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3x ab Di., 06.05.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12,
Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 10,00 € Materialgeld

In der heutigen Zeit sind unsere Sinne stark im Außen gefordert und oft überreizt. In diesem Kurs können Sie die Perspektive wechseln. Nehmen Sie sich Zeit für die Innenschau, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Befinden und entwickeln Sie Klarheit durch „malen mit Achtsamkeit“. An drei Terminen nähern wir uns den Themen 1. Wie geht es mir heute, 2. Ich heiße - ich bin und 3. Ich und Du - miteinander, gegeneinander auf kreative Art und Weise. Im Schaffensprozess spüren wir, was uns bewegt und reflektieren uns im künstlerischen Prozess. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de

Bitte mitbringen: Malutensilien, Bastelutensilien.

Kurs-Nr. Z-P610 Zusamtal

Wie viele Farben hat die Sehnsucht?

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3 x ab Do., 08.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12,
Zimmer 55, EG
Gebühr: 40,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Wir lassen uns von den Märchen des gleichnamigen Buches inspirieren und staunen, was es in uns bewegt. Mit Farben bringen wir zu Papier, was uns am meisten triggert. Wir teilen uns mit und tauschen uns aus. Achtsam bereichern wir unser Leben durch die bewusste Wahrnehmung unserer Emotionen. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de

Bitte mitbringen: Malutensilien, Bastelutensilien.

Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal

Wer rastet, der rostet: Kurs für Senioren

Leitung: Claudia Arifianto
Wann: 6 x ab Di., 06.05.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 35,00 €

Wer rastet, der rostet - darum gibt es in diesem Kurs Anregungen für Körper und Geist. In netter Gesellschaft schaffen wir gemeinsam kleine Glücksmomente mit einfachen Bewegun-





gen, neuen Gedanken und Geschichten zum Nachdenken. Am 03.06. und in den Ferien findet der Kurs nicht statt.

Natur, Garten und Umwelt

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Sabine Wedelek
Wann: Sa., 12.04.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen
Gebühr: 37,00 €, (für eine tierführende Person mit 1 Begleitperson), Ermäßigung 3,00 € für Kinder von 6-14 Jahren. Kinder unter 6 Jahren frei
Kursbeschreibung siehe Seite 9.

Kurs-Nr. G-P202 Gundelfingen

Rosen-Schnittkurs

Leitung: Petra Vogg
Wann: Fr., 21.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim
Gebühr: 18,00 €

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten, mittlerweile haben sich über 100 Rosen aus den ver-

schiedensten 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 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. Ein Skript zum Nachlesen kann vor Ort für 4,00 € erworben werden.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Handschuhe, wetterfeste Kleidung, evtl. Fotos.

Kurs-Nr. G-P203 Gundelfingen

Rosen und Clematis

Leitung: Petra Vogg
Wann: Fr., 06.06.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Am Sonnenbühl 10, 89350 Mindelaltheim
Gebühr: 18,00 €

Seit gut zehn Jahren sammelt die Dozentin Rosen in ihrem Garten. Zu Rosen passen Clematis als Begleitpflanzen sehr gut. Mit einigen Tipps steht der blühenden Partnerschaft nichts mehr im Weg. Wir sehen uns die verschiedenen Kombinationen von Rosen und Clematis im Garten an. Es werden verschiedene Clematis Sorten und ihre Rückschnittgruppen

Neue Heizung? Nichts leichter als das!

- ✓ 0,00 € Anschaffungskosten
- ✓ Bis zu 15 Jahre Garantie auf alles
- ✓ Sofortige Heizkostensparnis
- ✚ Jährliche Wartung inklusive!

↪ Oberer Saumweg 13,
89423 Gundelfingen
info@wolfrom.de
09073 2258

wolfrom
Wärme & Wasser



Jetzt beraten lassen +49 (0) 9073 2258

erklärt. Infos zur Rosenpflege, Schädlingsbekämpfung, Sommerschnitt der Rosen, Vorstellung von passenden Begleitstauden, stehen auch auf dem Programm. Es können wurzelechte Rosen im Topf, die aus Ausläufern gezogen wurden erworben werden. Ein Skript zum Nachlesen kann für 4,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Sonnenschutz, etwas zum Schreiben.

Vom Acker auf den Teller

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Mo., 30.06.2025, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kurs-Nr. G-P131 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Di., 01.07.2025, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Bei einem kleinen Spaziergang rund um den Raschbrunnenhof erfahren Groß und Klein alles über die Besonderheiten eines Bio-Bauernhofs und worin die Unterschiede zu einem konventionellen Hof liegen. Auf den nahegelegenen Feldern werden wir saisonales Gemüse ernten und danach gemeinsam zubereiten. Zum Abschluss gibt es noch Stockbrot am Lagerfeuer - natürlich mit hofeigenem Mehl. Der Erlebnisnachmittag ist für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern aller Altersklassen vorgesehen und findet bei jedem Wetter statt.

Astronomie

Kurs-Nr. G-X201 Gundelfingen

Volkssternwarte Gundremmingen „Was tut sich am Himmel im Frühjahr/Sommer 2025?“

Leitung: Franz Keller
Wann: Mo., 10.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen (beim Wertstoffhof)
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Sternbilder und Himmelsereignisse, die im Frühjahr und Sommer zu sehen sind. Ein Schwerpunkt ist die partielle Sonnenfinsternis vom 29. März. Bei klarer Sicht Himmelsbeobachtung mit den Teleskopen der Sternwarte.

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

Rund ums Tier

Haus- und Reiseapotheke für Haustiere

Kurs-Nr. Z-P635 Zusamtal

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Mi., 26.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr. W-P501 Wittislingen

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin
Wann: Do., 27.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 16,00 €

Sind Sie auf der Suche nach hilfreichen Tipps für den Umgang mit alltäglichen Beschwerden und einer optimalen Vorbereitung auf Reisen? An diesem Abend erfahren Sie, welche Hilfsmittel in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen dürfen, um Verdauungsbeschwerden, kleine Verletzungen, Juckreiz sowie Ohren- und Augenprobleme zu behandeln. Sie bekommen zudem wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Haustiere vor Hitze, Sonne und Kälte schützen können. Erfahren Sie, welche Schutzmaßnahmen am Strand und in den Bergen wichtig sind und wie Sie Nervosität beim Autofahren sowie Stress bei Ortsveränderungen Ihrer Tiere bewältigen. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Informationen zur Parasitenprophylaxe im In- und Ausland, zu Reisekrankheiten und Mittelmeerkrankheiten sowie zu aktuellen Einreisebestimmungen für Haustiere. Seien Sie gut vorbereitet für Ihren Alltag und Ihre Reisen!

Bitte mitbringen: Schreibsachen





Wir suchen Dich!
 GÄRTNER/IN FÜR
 GARTENMARKT M/W/D
 &
 GÄRTNER/IN FÜR GALA-
 BAU M/W/D

Für alle Details:
www.garten-reiter.de



Starke Auswahl - starke Preise!

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

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

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

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

www.roemer-oft.de

RÖMER
 OBERFLÄCHENTECHNIK

- Pulverbeschichtung
- Sandstrahlen
- Autolackiererei

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

60 MALERFACHBETRIEB

FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ
FASSADENSANIERUNGEN

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

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

www.roemer-maler.de

Kurs-Nr. G-P115 Gundelfingen

Aggression bei Hunden – Wie schütze ich mich? Woher kommt das?

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann,
zert. Hundetrainerin
Wann: Fr., 11.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Immer häufiger hört man von aggressiven Hunden in der eigenen Familie, im näheren Umfeld oder auf dem Spaziergang. In diesem Kurs werden wir folgende Probleme besprechen:

- Wie kann ich mich selbst und auch meine Familie schützen?
- Welche Formen der Aggression treffen auf meinen Hund zu und welche Trainingsmethoden dazu gibt es?
- Was ist normales Verhalten, was ist unnormal oder übersteigert?
- Wie sieht die rechtliche Seite aus?
- Was mache ich mit einem aggressiven Hund - darf der Tierarzt das Tier einfach einschläfern?

Wer gerne mehr über die unschöne Seite der heutigen Hundehaltung wissen möchte oder auch selbst ein Problem mit dem eigenen Haustier hat, ist an diesem Abend genau richtig.

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Was braucht ein Hund zum Glücklichen?

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann,
zert. Hundetrainerin
Wann: Fr., 09.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Einen glücklichen Hund wünscht sich wohl jeder Halter. Nur was genau bedeutet das eigentlich? Soll man jetzt also dem Border Collie Schafe kaufen oder als Ersatz den ganzen Tag Bällchen werfen? Vielleicht den Hund den ganzen Tag auf dem Sofa chillen lassen? Dieser spannende und aufschlussreiche Vortrag geht den Mythen der Hundezucht auf den Grund und möchte einen Beitrag leisten für ein besseres Verständnis und einen gezielteren Umgang mit dem Hund. Zudem werden die drei Säulen der guten Mensch-Hund-Beziehung aufgezeigt und wichtiges Hintergrundwissen vermittelt, um gewünschte Veränderungen beim Hund einfacher umzusetzen.

Wir besprechen an diesem Abend:

- Welcher Charaktertyp ist mein Hund?
Kopftyp, gesellig oder Skeptiker?
- Wie kann ich Struktur und Vertrauen aufbauen?
- Welche Aktivitäten wären für meinen Hund geeignet?



Erste Hilfe

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Sa., 29.03.2025, 08:00 - 14:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 30,00 €

Bei kindlichen Expeditionen sind Unfälle vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Wir vermitteln Ihnen in diesem Kurs alles, was Sie im Notfall wissen müssen. Neben dem Verhalten bei Kindernotfällen bleiben auch die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht außer Acht.

Schwerpunkte der Ausbildung sind u.a.:

- die Verhinderung von Unfällen
- das Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen, Kleinkindern sowie Erwachsenen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- sowie Pseudokrapp, Asthma und Allergien.

Teilnehmergruppe:

Eltern, Großeltern, Babysitter, Jugendgruppenleiter etc. Dieser Kurs ist NICHT geeignet für Erzieher*innen, Tagesmütter oder Kindertageseinrichtungen! Bitte informieren Sie sich bei Bedarf über unseren Erste-Hilfe-Kurs für Bildungseinrichtungen!



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

**Autohaus
Baumgärtner**

Autohaus Baumgärtner GmbH & Co. KG

89407 Dillingen, Otto-Hahn-Str. 6, Tel. 0 90 71/72 90 90

89537 Giengen, Wiesenstraße 11, Tel. 0 73 22/9 56 66 60



**Auf der Suche nach
Deinem Werdegang?**



starkerestoffe.de/karriere



HIER

**KÖNNTE IHRE
WERBUNG STEHEN**

ROCH-DRUCK

Tel. 09071 705 660

info@roch.de



Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen

Erste Hilfe Kurs mit Selbstschutzhalt für pflegende Angehörige

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Sa., 15.03.2025, 14:00 - 18:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: kostenfrei

Jede Katastrophe, egal ob Stromausfall oder Überschwemmung, ist eine Ausnahmesituation. Regeln des Alltags gelten plötzlich nicht mehr. Das kann leicht zu einer Überforderung führen und zeigt, wie verletzlich wir als Mensch und als Gesellschaft sind. Doch Jede/-r kann sich vorbereiten, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein!

Zur Stärkung der eigenen Sicherheit und Handlungsfähigkeit in Ausnahmesituationen werden u.a. folgende Themen in 6 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten behandelt:

- Besondere Nothilfe bei Pflegebedürftigen (zu Hause / in einer Einrichtung)
- Pflege in Katastrophenlagen
- Hilfe zur Selbsthilfe / Stärkung der Resilienz
- Wichtige Vorsorgemaßnahme

Kurs-Nr. W-G512 Wittislingen

Erste Hilfe Kurs Ü55 – Dafür ist man nie zu alt

Leitung: Frau Remmele Malteser
Wann: Fr., 28.02.2025, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 35,00 €

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

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

In der Pause werden Sie zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Ahnenforschung

Kurs-Nr. G-P121 Gundelfingen

Ahnenforschung für Einsteiger

Leitung: Manfred Wegele, Vorsitzender des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde (BLF)
Wann: 2 Abende, Mi., 12.03. und 19.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 19,00 €

Ahnenforschung boomt. Interessieren Sie sich auch für die eigene Familiengeschichte? Wir helfen Ihnen beim Einstieg!

Der Kurs geht auf folgende Fragen und Punkte ein:

- Was ist ein Stammbaum, eine Ahnentafel oder eine Nachfahrentafel?
- Woher bekomme ich Informationen?
- Recherche in der eigenen Familie, Sicherung von Bilddokumenten u. Urkunden
- Recherche in Standesämtern, Stadtarchiven (mit Quellenbeispielen)
- Recherche in Kirchenbüchern (mit Quellenbeispielen)
- Recherche in weiteren Archiven (mit Quellenbeispielen)
- Wie kann man die Ergebnisse sinnvoll und übersichtlich darstellen?
- Probleme mit dem Lesen alter Texte. Woher bekomme ich Hilfe?

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

E-Bike

Kurs-Nr. G-P113 Gundelfingen

Machen Sie ihr Fahrrad und ihr E-Bike fit für den Frühling

Leitung: Bernd Öxler, GK-Bike Gundelfingen
Wann: Mo., 10.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: GK-Bike, Hauptstr. 28, Gundelfingen
Gebühr: 14,00 €

Tipps und Tricks rund ums Fahrrad.

Um für die kommende Saison bestens gerüstet zu sein, ist es wichtig zu wissen, wie man sein Fahrrad richtig pflegt. Auch wie man Schaltungen einstellen kann oder an welchen Stellen am Fahrrad geschmiert werden und welche Punkte zu beachten sind, um ihre Tour ohne große Vorkommnisse, starten zu können.

Bernd Öxler steht Ihnen in der Werkstatt mit seiner langjährigen Erfahrung tatkräftig zur Seite.

Sie brauchen kein eigenes Fahrrad mitbringen!





Kurs-Nr. G-X210 Gundelfingen

Wilder Umbruch im Mooswald

Leitung: Dr. Monika Briechle-Mäck, Diplom Biologin,
Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Fr., 14.03.2025, 16:30 - 19:00 Uhr
Wo: Parkplatz Fetzer Mooswaldsee
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

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-X211 Gundelfingen

Frühling im Donauwald

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 16.03.2025, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

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-X212 Gundelfingen

Donaumoos - unser Potential für natürlichen Klimaschutz

Leitung: Anna-Lena Rittner, Umweltingenieurin
Wann: So., 23.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Bei einem Rundgang lernen wir die besondere Umwelt im Moor mit allen Sinnen kennen. Das Feuchtgebiet Donaumoos bildete sich großflächig seit zigtausend Jahren – heute sind nur mehr kleine „Oasen“ davon übrig. Dabei sind intakte Moorflächen eine vielversprechende Verteidigungsstrategie in unserem Kampf gegen den Klimawandel. Die Veranstaltung vermittelt Ideen und Beispiele, wie eine Zukunft mit mehr Mooren in Zeiten von Flut und Dürre funktionieren kann.

Kurs-Nr. G-X213 Gundelfingen

Im Wiesenbrüterparadies

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 05.04.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Weiler Schwarzenwang
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Faszination Schwäbisches Donaumoos im Frühling: weite offene Landschaft, Lerchen jublieren, 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-X215 Gundelfingen

Der Biber als Baumeister

Leitung: Anna-Lena Rittner, Umweltingenieurin
Wann: So., 04.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Fetzer Mooswaldsee
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Geliebt und gehasst – der Biber. In jedem Fall ist dieses Tier ein starker Holzfäller und genialer Wasserbauer. Moor und Auwald bieten ihm einen perfekten Lebensraum und der Biber schafft wiederum Dynamik und Vielfalt in der Tier- und Pflanzenwelt durch Veränderung der Gebietshydrologie. Wir folgen den Spuren des Bibers durchs Donaumoos und entdecken seine Lieblingsplätze in Form einer Schnitzeljagd.

Kurs-Nr. G-X218 Gundelfingen

Vogelkundliche Exkursion im Moos

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 18.05.2025, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Birkenried
Gebühr: keine Gebühr

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-X219 Gundelfingen

Brennende Schönheiten

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 14.06.2025, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Reisensburg, Parkplatz Sportplatz
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

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

Kurs-Nr. G-X222 Gundelfingen

Vogelstimmenexkursion in den Auwald

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 15.06.2025, 08:00 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Harald Böck, langjähriger Vogelexperte und mit dem Auwald von Kindesbeinen an vertraut, vermittelt den TeilnehmerInnen neben den vielseitigen Gesängen und Rufen der dort beheimateten Vögel auch wichtige Grundlagen des Naturschutzes. Wertvolle alte Baumbestände werden auf dieser Führung ebenso zu sehen sein wie Altwässer und der Faiminger Stausee, der ein Eldorado für Zugvögel in den Winter- und Frühjahrsmonaten darstellt.

**Info und
Anmeldung direkt
bei der ArGe Donaumoos:**

Tel.: 08221/7441

oder per Mail:

sekretariat@arge-donaumoos.de



Kurs-Nr. G-X224 Gundelfingen

Sommerhit im Niedermoor

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 05.07.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Erleben Sie die faszinierende Natur des Niedermoors in voller Blüte! Diese Exkursion bietet Ihnen die Möglichkeit, die hohe Zeit der Blüten und Insekten zu entdecken. Auch die Vogelwelt ist in dieser Jahreszeit besonders aktiv – ihre Stimmen und Brutgewohnheiten sind ein eindrucksvolles Erlebnis. Unter fachkundiger Leitung werden wir auf einer naturkundlichen Entdeckungstour durch das Leipheimer Moos die vielfältige Flora und Fauna erkunden.

Kurs-Nr. G-X226 Gundelfingen

Donaumoos - unser Potential für natürlichen Klimaschutz

Leitung: Anna-Lena Rittner, Umweltingenieurin
Wann: So., 20.07.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: Erwachsene 5,00 €, Kinder 2,00 €

Bei einem Rundgang lernen wir die besondere Umwelt im Moor mit allen Sinnen kennen. Das Feuchtgebiet Donaumoos bildete sich großflächig seit zigtausend Jahren – heute sind nur mehr kleine „Oasen“ davon übrig. Dabei sind intakte Moorflächen eine vielversprechende Verteidigungsstrategie in unserem Kampf gegen den Klimawandel. Die Veranstaltung vermittelt Ideen und Beispiele, wie eine Zukunft mit mehr Mooren in Zeiten von Flut und Dürre funktionieren kann.





Kurs-Nr. G-X249 Gundelfingen

Seifensieden - schadstofffrei, nachhaltig und pflegend

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Do., 20.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 35,00 € zzgl. 12,00 € Material und Skript

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

Kurs-Nr. G-X250 Gundelfingen

Basisches Intervallfasten mit der Kraft der Wildpflanzen

Leitung: Andrea Junghanns
Wann: 5 x ab Fr., 21.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 100,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

Beim Intervallfasten liegt der Fokus darauf, dem Körper genügend Zeit zur Zellreinigung zu geben. Mit 2-3 leckeren, basischen Mahlzeiten gewöhnen wir unseren Körper an eine gesunde, tägliche Essenspause von 16 Stunden. In dieser Zeit wird aus „Zellmüll“ neue Energie gewonnen. Schon nach kurzer Zeit sind die positiven Effekte dieses Zellrecycling-Programms deutlich spürbar. Überwiegend basische Lebensmittel und unsere heimischen Wildpflanzen unterstützen den Körper zusätzlich beim Entgiften.

Kurs-Nr. G-X251 Gundelfingen

Geführte Eulenwanderung

Leitung: Martin Palaoro
Wann: Sa., 22.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Wanderparkplatz Wental, Bartholomä
Gebühr: 6,00 €, Kinder unter 6 sind frei

Ist eine Eule ein Kauz? Oder gibt es einen Unterschied? Welche Arten leben in unseren Wäldern und was sind die Besonderheiten ihres Lebensraumes? In der Dämmerung nimmt Eulenkennner Martin Palaoro die TeilnehmerInnen auf seine Eulen-Exkursion mit. Mit Klangattrappen versucht er, den Tieren eine Antwort zu entlocken und gibt viel Wissenswertes über die „weisen“ Tiere weiter.

Kurs-Nr. G-X254 Gundelfingen

Wildkräuter am Wegesrand

Leitung: Cornelia Stiefel, Naturpädagogin
Wann: Fr., 04.04.2025, 15:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 48,00 € (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-X258 Gundelfingen

Wanderung im Dattenhauser Ried

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: So., 27.04.2025, 13:30 - 16:30 Uhr
Wo: Landhotel „Zum Adler“, Oberbechingen
Gebühr: 6,00 €

Die Wanderung führt ins Naturschutzgebiet Dattenhauser Ried, dem größten Feuchtgebiet der Schwäbischen Alb und eines der wertvollsten Juramoore überhaupt. 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-X259 Gundelfingen

Weidenkorbflechten

Leitung: Hubert Mayr
Wann: Fr., 16.05.2025, 14.00 - 17.00 Uhr und Sa., 17.05.2025, 09.00 - 16.00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 96,00 € zzgl. 10,00 € Material

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

Bitte mitbringen: Gartenschere, evtl. Handschuhe

Kurs-Nr. G-X260 Gundelfingen

Sensenmähkurs

Leitung: Wilhelm Rochau
Wann: Fr., 23.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, 89431 Bächingen
Gebühr: 19,00 €

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.

Bitte mitbringen: Sense, Wetzstein (wenn möglich)

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

Frauen begegnen Frauen

Wir wollen einen Kreis für Frauen schaffen, die sich begegnen wollen und am kulturellen Austausch interessiert sind. Wir freuen uns auf Frauen aus allen Nationen, aus allen Generationen und aus allen Lebenssituationen.

Kurs-Nr. G-X271 Gundelfingen

Internationaler Frauentag

BETRIEBSBESICHTIGUNG BEI DER FIRMA BAMBERGER

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 08.03.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Fa. Bamberger Gundelfingen, Industriestr. 25
Gebühr: 3,00 €

Der Internationale Frauentag am 8. März ist ein bedeutender Tag, der weltweit die Errungenschaften von Frauen feiert und auf die Notwendigkeit der Gleichstellung der Geschlechter hinweist. In diesem Rahmen bietet unsere Initiative bei der Firma Bamberger, in Gundelfingen, eine Betriebsbesichtigung an. Seit über 30 Jahren ein Familienunternehmen mit ca. 50 Mitarbeitern. Produziert wird auf Spritzgussmaschinen. Es entstehen Produkte aus Gummi bzw. Silikon. Diese können winzig klein und leicht sein oder sehr groß und schwer, sie werden für die unterschiedlichsten Branchen hergestellt, von Agrar bis Zahntechnik. Ein bekanntes

Produkt ist der mittlerweile allseits beliebte Bella-Bambi.

Die Betriebsbesichtigung ist nicht nur ein informatives Erlebnis, sondern auch ein Akt der Anerkennung des wichtigen Beitrags von Frauen in technischen Berufen und der Industrie insgesamt.



Weitere Informationen und Anmeldung über Rajaa Nußbaum (09072/1292) und Helma Haack (09072/9918617).



Kurs-Nr. G-X272 Gundelfingen

Ausflug nach München Besuch der Bavaria Filmstudios

Leitung: Rajaa Nußbaum, und Helma Haack
Wann: Sa., 24.05.2025, 07:42 - 19:00 Uhr
Wo: München
Gebühr: 35,00 €

Ein Ausflug in die Landeshauptstadt München ist immer eine Reise wert. Wir besuchen die Bavaria Filmstudios, wo wir bei einer 2-stündigen Führung hinter die Kulissen der Filmwelt blicken können - das ist ein tolles Erlebnis für Groß und Klein. Nach so viel Spannung bietet sich eine Entspannung im Biergarten an, wo man bei einem kühlen Getränk und bayerischen Schmankerln den Tag gemütlich ausklingen lassen kann.

Kurs-Nr. G-X273 Gundelfingen

Mit Pferd und Kutsche durch die Natur

Leitung: Rajaa Nußbaum und Helma Haack
Wann: Sa., 12.07.2025, 13:30 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Bahnhof Gundelfingen
Gebühr: 15,00 €

Eine Kutschfahrt durch die malerische Natur ist eine wunderbare Art, die Schönheit der Landschaft zu genießen. Mit blauem Himmel und Sonnenschein wird das Erlebnis sicherlich unvergesslich. Und was könnte besser sein, als den Tag mit einem gemütlichen Picknick im Hof ausklingen zu lassen? Es ist die perfekte Gelegenheit, sich zu entspannen und die einfachen Freuden des Lebens zu schätzen. Beginn der Kutschfahrt (ca. 2 Std.) in Niederstotzingen um 14:00 Uhr.



HOLZBRENNSTOFFE



✓ CO2 NEUTRAL
100% RECYCLINGFÄHIG
!!! VERPACKUNGSFOLIE

PREMIUM-PELLETS
Qualität beginnt bei uns
bereits bei der Verpackung

Mehr Infos unter
www.killisperger-alois.de

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

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



Holzbau seit 1969

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

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

89407 Dillingen-Donaualthem • Hackenbergstr. 8
Tel. 09071 3783 • Fax 09071 8667 • www.schwertberger.com

Haus für Sicherheit

89407 Dillingen
Kapuzinerstr. 4
Tel. 09071 3783

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

BERATUNG • SICHERHEITS-CHECK VOR ORT • VERKAUF • MONTAGE

Unsere Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 08:00-12:00 Uhr und 14:00-17:30 Uhr



KULTUR

Literatur

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Mi., 19.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: Es wird um eine kleine Spende gebeten.

In einer gemütlichen Runde werden neue Bücher zu verschiedensten Themenbereichen vorgestellt, die in der Bücherei zur Ausleihe bereitstehen. Egal ob Krimi, Sachbuch, Historienroman oder humorvolle Unterhaltungslektüre, alles ist an diesem Abend mit dabei. Herzlich gerne dürfen Sie auch selbst ein Buch vorstellen, das Sie ganz besonders bewegt oder gefesselt hat, ein Buch, das Sie zum Lachen, zum Weinen oder zum Nachdenken gebracht hat. Bei einem Glas Wein können Sie sich ganz ungezwungen mit anderen Lesebegeisterten austauschen.

Anmeldungen und weitere Informationen über Sandra Müller (Stadtbücherei Tel: 09073-91995).

Kurs-Nr. L-K330 Lauingen

Lesezeit – unsere Lieblingsbücher

Leitung: Stadtbücherei Lauingen, Dipl.-Bibliothekarin Heidi Hüll und Sigrig Schweizer, ehrenamtliche Mitarbeiterin
Wann: Do., 03.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Stadtbücherei Lauingen, Dillinger Str. 6
Gebühr: Eintritt frei, Unkostenbeitrag erbeten

Unter diesem Motto werden aktuelle Bücher und Neuerscheinungen vorgestellt. Darunter sind die Frühjahrsneuerscheinungen wie auch bewährte, liebgewonnene Titel. Gerne dürfen Sie auch selbst ein Buch vorstellen, das Sie gerade lesen und für empfehlenswert halten. Den Abend lassen wir gemütlich bei einem Glas Wein, Saft o.ä. ausklingen. Der Eintritt ist frei, um einen kleinen Unkostenbeitrag für verzehrte Getränke wird jedoch gebeten. Eine Anmeldung ist erwünscht bis spätestens 27.03.25!



Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

Aquarellmalerei

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Do., 13.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 45,00 €

In diesem Malkurs erleben wir die Freude der Aquarellmalerei mit ihrer Leuchtkraft und Transparenz. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Techniken und üben dabei mit verschiedenen Motivthemen. Originalwerke mit Bildbeschreibungen geben Hilfe und Inspiration. Vertieft werden das Wahrnehmen von Bildaufbau, Hell-Dunkel-Kontraste sowie abstrakte und konkrete Formen. Unterschiedliche Vorkenntnisse werden individuell gefördert - sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene.

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

Kurs-Nr. L-K314 Lauingen

Aquarellmalerei am Wochenende

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer
Wann: 4 x ab Sa., 15.03.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 55,00 €

In diesem Malkurs erleben wir die Freude der Aquarellmalerei mit ihrer Leuchtkraft und Transparenz. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Techniken und üben dabei mit verschiedenen Motivthemen. Originalwerke mit Bildbeschreibungen geben Hilfe und Inspiration. Vertieft werden das Wahrnehmen von Bildaufbau, Hell-Dunkel-Kontraste sowie abstrakte und konkrete Formen. Unterschiedliche Vorkenntnisse werden individuell gefördert - sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene.

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

Kurs-Nr. Z-K705 Zusamtal

Aquarell: Was die Farbe alles kann!

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 10.05.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Schlosskeller
Gebühr: 75,00 €

In diesem Kurs befassen wir uns mit der Leichtigkeit und dem unbeschwerten Umgang der Farben. Wir malen Aquarelle vol-

ler Atmosphäre und Leuchtkraft und staunen über die Transparenz der Farben. Unsere Motive sind unterschiedlichster Art. Bei einem Streifzug durch die Natur treffen wir auf Architektur. Ein wichtiger

Aspekt ist, Motive nicht akribisch und detailgetreu zu malen, sondern Raum für Phantasie zu lassen. Wir erforschen das Motiv und finden das Wesentliche. In ersten Skizzen werden Motiv und Komposition erfasst, immer auf der Suche nach dem richtigen Bildausschnitt. Vor dem Malen besprechen wir gemeinsam Bildaufbau und das mögliche Bildformat. In Vorführungen zeige ich verschiedene technische und gestalterische Möglichkeiten. Wir üben uns in Lavieren und Lasieren. Wir lassen Farbe fließen, spritzen Farbe auf unser Papier und geben dem Zufall einen Platz im Bild. Mit der Wahl der Farben schafft jeder (s)einen besonderen Ausdruck im Bild. Motive/Fotomaterial verteile ich im Kurs. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Auch für Anfänger geeignet. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.monika-lehmann.de

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

Kurs-Nr. Z-K706 Zusamtal

Aquarell: Stilles Leben

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 22.03.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

Schwerpunkt in diesem Aquarellkurs sind Komposition und Farbgebung. Wir werden die einfachsten Alltagsgegenstände zu Stilleben komponieren. Tassen, Töpfe und Flaschen werden neben Obst und Gemüse in einer neuen Ordnung in Szene gesetzt. Ja sogar Einkaufstaschen aus Papier ergeben eine spannende Komposition. Wer schon Aquarell gemalt hat, weiß, wie schwer sich Fehler korrigieren lassen. Deshalb werden wir Kompositionen und Einzelstücke vorher in Skizze erfassen. Die Skizze ist die erste Auseinandersetzung mit dem Motiv. Alles ist möglich, wir müssen nur die Grundformen und das Wesentliche im Motiv erkennen. Zur Verfügung stehen Gegenstände aus meiner Fundgrube und Fotomaterial aus Zeitschriften. Gerne können auch eigene Gegenstände wie Tassen, Töpfe, Vasen mitgebracht werden. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Auch für Anfänger geeignet. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.monika-lehmann.de

Bitte mitbringen: Aquarellpapier ab 300g, Skizzenpapier 170g, Aquarellfarben und Pinsel, Wasserbehälter, feiner Was-

serzerstäuber, Mallappen, Föhn, weicher Bleistift ab 6B, Abdeckung für Arbeitstische. Bei Rückfragen zum Material erreichen Sie mich unter info@monika-lehmann.de.

Kurs-Nr. Z-K708 Zusamtal

Aquarell: Blühende Zweige

Leitung: Sabine Koloska, Kursleiterin Aquarellmalerei
Wann: Sa., 29.03.2025, 09:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 70,00 €

Blühende Zweige von Kirschblüten, Apfelblüten über Schlehe oder Forsythie bezaubern uns mit zarten Farben und ihrem Duft nach Frühling. Sie malen von echten Zweigen, Fotos und Aquarellbildern. Das Motiv wird von der Kursleiterin Schritt für Schritt vorgemalt. Dabei erfahren Sie wichtige Grundlagen der Aquarellmalerei wie Farblehre, Bildaufbau etc. Sie werden individuell betreut. Gerne können Sie auch Ihren Lieblingszweig als Motiv-Vorlage mitbringen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wenn Sie eine Aquarellausrüstung besitzen, bringen Sie diese bitte mit. Sie können aber auch Material bei der Kursleiterin erwerben. Bringen Sie außerdem Skizzenblock, einen weichen Bleistift, Radiergummi, ein großes Wasserglas, ein altes Handtuch, Abdeckung für die Arbeitstische und Papier-Taschentücher mit. Weitere Infos zur Kursleiterin und ihrer Malerei finden Sie unter www.atelier-sk.com.

Kurs-Nr. Z-K707 Zusamtal

Aquarell: Sommerfrische

Leitung: Monika Lehmann
Wann: Sa., 05.07.2025, 10:00 - 17:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 75,00 €

Wir wollen den Zauber der Blumen und Früchte einfangen und begeben uns auf einen malerischen Ausflug an den Ammersee. Ein gutes Aquarell braucht nur Wasser und Aquarellfarbe. Aquarellbilder entstehen im Malprozess, mit den Farben, der Flächen und den Formen. Wir malen großzügig und einfach, leicht und transparent. Ein wichtiger Aspekt ist, Motive nicht zu akribisch und detailgetreu zu malen. Wir lassen Raum für die Phantasie. Unsere Motive sind Blumen und Sommerfrüchte und ein Blick über den Ammersee. Zu allen Motiven erarbeiten wir gemeinsam Studienblätter. Erste Skizzen helfen uns, das Motiv zu erfassen. In kleinen Vorführungen zeige ich das Malen der Motive. Wir arbeiten nach Fotomaterial. Vorlagen/Fotomaterial bringe ich zum Kurs mit. Für Anfänger und alle, die

Kultur macht stark.

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Nutzen Sie unsere Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern!



schon Erfahrungen im Aquarellmalen gemacht haben. Jeder wird individuell betreut und kann einsteigen. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.monika-lehmann.de

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



Acryl und Mischtechnik

Kurs-Nr. L-K309 Lauingen

Kunstkurs: Reduzierte Landschaft

Leitung: J. Paul Menz, freischaffender Künstler
Wann: 7 x ab Mo., 17.03.2025, 19:00 – 21:00 Uhr und Sa., 17.05.2025 von 10:00 – 18:00 Uhr (mit Mittagspause)
Wo: Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)
Gebühr: 69,00 €

Grau-braun-ocker - das ist unsere Farbwelt.
Künstlerisches Gestalten am Beispiel heimatlicher Landschaft.
Panorama / Ausschnitt / Detail.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Malunterlagen.

Kurs-Nr. G-K213 Gundelfingen

Malen mit Acrylfarben

Leitung: Angelika Holzapfel
Wann: Di., 25.03.2025, 17:30 - 20:00 Uhr und Mi., 26.03.2025, 17:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €

Male den Frühling, male dich glücklich.
Zeit für deinen Lieblingsfarbton, Zeit für ein Frühlingsbild, oder Zeit um unfertige, beleidigte Bilder fertigzustellen.
Das 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 kannst du deine unfertige bemalte Leinwand mit-

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

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Raiffeisenbanken
Volksbanken
im Landkreis Dillingen**



bringen. In entspannter Atmosphäre kannst du an zwei Tagen experimentieren, ausprobieren und deine 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: Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Leinwände bis max. 100 x 100 cm, Malkittel, Lappen, mehrere verschließbare Behälter für Farben, eine große Malerfolie zum Abdecken der Tische.

Kurs-Nr. G-K216 Gundelfingen

Kraftvoll in den Frühling

Leitung: Bettina Czeschner, Kunsttherapeutin
Wann: Sa., 10.05.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 57,00 € (nicht ermäßigbar)

In diesem Malkurs wird eine selbst hergestellte Leinwand mit Erde, Sand und Gewürzen grundiert. Blaue und grüne Pigmente stehen für Ruhe, Geborgenheit und Ausgeglichenheit. Kombiniert mit der Farbe Gelb erhält das Bild Kraft und Lebensfreude.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Düfte und Materialien wecken Ihre Kreativität und begleiten Sie behutsam auf ihrer sinnlichen Reise. Gerne können Sie Blüten, Kräuter oder sonstige Materialien mitbringen und in das Bild einfließen lassen. Die Materialkosten von 35,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Kurs-Nr. L-K318 Lauingen

Happy Paints - „Blumenflamingo“ FÜR MALANFÄNGER/INNEN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin und Keramikerin
Wann: Fr., 28.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 25,00 €

Einen blumigen Flamingo malen - ganz einfach und mit viel Spaß!

Sie haben schon lange nicht mehr gemalt und wollen es einfach mal wieder ausprobieren? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig! Geeignet für Malanfänger/innen.

Fühlen Sie sich frei mit den Farben zu experimentieren und Ihren Flamingo mit bunten Blüten zu schmücken. Ich unterstütze Sie sehr gerne dabei Ihr individuelles Bild aufs Papier zu bringen.

Im Kurs lernen Sie meine Lieblings-Watercolor-Technik kennen, die wir mit Finelinern und Buntstiften kombinieren.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 10,00 €, einen Aquarellmalkasten und Pinsel bringt die Dozentin für Sie mit

Dot Painting und Meditatives Malen

Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

Dot Painting – Grundkurs

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 13.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
Gebühr: 15,00 €

Dieser Kurs ist für alle, die Kunst und Handarbeit mögen, Farben lieben und gerne kreativ sind.

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

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

Kurs-Nr. L-K311 Lauingen

Dot Painting – Sonnenfänger

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Di., 24.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
Gebühr: 15,00 €

Dieser Kurs ist für alle, die Kunst und Handarbeit mögen, Farben lieben und gerne kreativ sind. Dot-Painting ist eine meditative und zugleich einfache Maltechnik. Punkt für Punkt wird dabei ein individuelles und wunderschönes Kunstwerk gestaltet. An einem Abend bemalen wir 2-3 Acrylscheiben. Untereinander aufgehängt, mit Glasperlen geschmückt, wird daraus eine Fensterdekoration. Das durchscheinende Licht bringt die Acrylfarben zum Leuchten und ein zusätzlicher Kristall fängt die Sonnenstrahlen ein und reflektiert sie ins Zimmer.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber hilfreich. Benötigtes Material und Werkzeug werden gestellt.

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

Werde Durchblicker!



**Bewirb
dich jetzt!**



Folge uns auch auf Instagram!



www.woelz.de/zukunft

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

Kurs-Nr. L-K312 Lauingen

Dot Painting – Windlicht „Flasche“

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl
Wann: Do., 26.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinstr. 12
Gebühr: 15,00 €

In diesem Kurs sind alle richtig, die schon erste Erfahrungen mit Dot Painting gesammelt haben und die Freude am Gestalten mit Farben und verschiedenen Oberflächen entdeckt haben.

Mit transparenten Acrylfarben gestalten wir eine leere Glasflasche. Im Inneren der Flasche ist eine Aufhängung für ein Teelicht. Das Kerzenlicht bringt die Farbe zum Leuchten und sorgt für eine stimmungsvolle Beleuchtung. Das fertige Windlicht kann aufgehängt werden, zum Beispiel im Garten.

Vorkenntnisse im Dot Painting werden empfohlen.

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

Kurs-Nr. Z-K709 Zusamtal

Malen mit Achtsamkeit

Leitung: Marion Gänßmantel, Ausbildung in Kunst- und Kreativtherapie, Paracelsus Heilpraktikerschule, Kudea
Wann: 3x ab Di., 06.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 10,00 € Materialgeld

In der heutigen Zeit sind unsere Sinne stark im Außen gefordert und oft überreizt. In diesem Kurs können Sie die Perspektive wechseln. Nehmen Sie sich Zeit für die Innenschau, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Befinden und entwickeln

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

Sie Klarheit durch „malen mit Achtsamkeit“. An drei Terminen nähern wir uns den Themen 1. Wie geht es mir heute, 2. Ich heiße - ich bin und 3. Ich und Du - miteinander, gegeneinander auf kreative Art und Weise. Im Schaffensprozess spüren wir, was uns bewegt und reflektieren uns im künstlerischen Prozess. Wenn Sie mich und meine Arbeit schon vorab kennenlernen möchten, finden Sie mich im Internet unter www.kudea.de
Bitte mitbringen: Malutensilien, Bastelutensilien.

Töpfern

Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE AM DIENSTAG

Kurs-Nr. Z-K735 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 11.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di, 01.04.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di, 08.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schtzenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K736 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 25.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di, 29.04.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di, 06.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schtzenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K737 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di, 13.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di, 03.06.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di, 24.06.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schtzenheim)
Gebühr: 65,00 €

Töpfern ist ein einzigartiges und uraltes Handwerk. Bereits tausende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasierten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Spannung, das Formen und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen. Wir modellieren ein Elfen-Lichterhaus oder ein Häuschen mit lustigen Tieren oder dekorative Lichterkugeln zur Verwendung mit Teelichtern, die auf der Kugel- oder Zylinderform basieren. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet, Erfahrung aus mind. 1 Kurs wird vorausgesetzt. Ablauf: 1. Abend: kurze Einführung. Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts. 2.

Abend: Glasieren. 3. Abend: Abholung der fertigen Stcke und kurze gemütliche Abschlussrunde.

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

Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE AM DONNERSTAG

Kurs-Nr. Z-K738 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 13.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do, 03.04.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do, 10.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schtzenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K739 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do, 15.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do, 05.06.2025, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do, 28.06.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schtzenheim)
Gebühr: 65,00 €

Töpfern ist ein einzigartiges und uraltes Handwerk. Bereits tausende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasierten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Spannung, das Formen und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen. Wir modellieren ein Elfen-Lichterhaus oder ein Häuschen mit lustigen Tieren oder dekorative Lichterkugeln zur Verwendung mit Teelichtern, die auf der Kugel- oder Zylinderform basieren. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet, Erfahrung aus mind. 1 Kurs wird vorausgesetzt. Ablauf: 1. Abend: kurze Einführung. Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts. 2. Abend: Glasieren. 3. Abend: Abholung der fertigen Stcke und kurze gemütliche Abschlussrunde.

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





Nähen

Meine Nähmaschine, das unbekannte Ding

Kurs-Nr. L-K325 Lauingen

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 19.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. Z-K752 Zusamtal

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Fr., 28.03.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Sitzungssaal EG
Gebühr: 30,00 €

Sie nutzen Ihre Nähmaschine bisher viel zu wenig, weil kleine oder größere Probleme Ihnen den Spaß verderben? Das werden wir zusammen ändern! Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine (keine Spezialmaschinen, Overlock, Coverlock) kennen. Ob geschenkt bekommen, geerbt oder selbst gekauft - bringen Sie Ihre Maschine mit. Wir besprechen alles, was Sie

wissen müssen und wollen: Maschinenteile und Funktionen, Ändern der Maschineneinstellungen, Nadel und Spule, Stichvarianten werden ausprobiert.

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



buttinette

„Am liebsten selbstgemacht!“



Alles
für Ihr
kreatives
Hobby

www.buttinette.de



Industriestraße 22
86637 Wertingen
Tel. 08272/9966-33

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





Kurs-Nr. Z-K753 Zusamtal

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

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Mi., 07.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 40,00 €

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

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

Kurs-Nr. G-K250 Gundelfingen

Baby- und Kinderkleidung nähen

Leitung: Barbara Bösch, „Kleine Ähre“
Wann: Di., 25.03. und 01.04.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Handarbeitsraum, 1. OG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 36,00 €

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

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (Overlock von Vorteil), Garn, Jerseystoff ca. 1m, ca. 50 cm Bündchenstoff, Stoffschere.

Kurs-Nr. L-K327 Lauingen

Stofftasche statt Plastiktüte

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Di., 01.04.2025, 17:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

Vertrautheit mit der eigenen Nähmaschine ist Voraussetzung! Gestalten Sie Ihre eigene stylische Stofftasche mit Wende-

funktion, damit sie beim nächsten Einkauf auf Plastik verzichten können. Sie entwerfen den Schnitt, nähen und verzieren die Tasche nach Ihren Vorstellungen!

Ihr Beitrag zu einer sauberen Umwelt!

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (Anschlusskabel nicht vergessen), 2 Stoffstücke in unterschiedlichen Farben, je ca. 100 x 50 cm, Trägerband ca. 80 cm nach Wunsch, Borten und Bänder, Nähgarn passend zum Stoff, Maßband, Lineal, Scheren, Stecknadeln oder Stoffklammern, Kreide oder Bleistift.

Materialgebühr: 3,00 €

Kurs-Nr. L-K326 Lauingen

Upcycling - Arbeitsgürtel mit „Scherengarage“

Leitung: Manuela Wiedemann
Wann: Do., 10.04.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

In diesem Kurs fertigen wir ganz nachhaltig einen Arbeitsgürtel mit „Scherengarage“.

In diesem stabilen Gürtel sind alle wichtigen Dinge wie Hammer, Schraubenzieher, Schere, Meterstab und dergleichen stets griffbereit.

Bitte mitbringen: eine alte Jeans, die im Hüftumfang der/m zukünftigen Träger/in ähnelt, 2 große, feste Baumwollstoffe (DIN A4), passendes Garn, Nähmaschine, Stoff, Schere, Maßband oder Lineal, Nahttrenner, Stecknadeln, Schneiderkreide oder Markierstift, Ecken- und Kantenformer, evtl. Schrägband, eigene Nähmaschine.

Handarbeit und Patchwork

Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen

Handarbeits-Treff

Leitung: Claudia Kohout
Wann: 27.02. / 27.03. / 24.04. / 22.05. / 26.06. / 31.07. 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Evang. Gemeindezentrum, Lauinger Str. 1, Gundelfingen
Gebühr: Teilnahme kostenlos

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



Kurs-Nr. G-K200 Gundelfingen

Patchwork-Treff

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: 11.03./01.04./06.05./03.06./01.07./02.09.
18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: Teilnahme kostenlos

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

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

Filzen

Kurs-Nr. W-K505 Wittislingen

Filzkurs: Frühlingsdeko und Blumen

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 25.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

Wir filzen unter Anleitung für den Frühling Blumen (Tulpen, Rosen, Girlanden) aus Merinowolle. Auch Hängeblumen werden wir filzen.

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

Waschen Sie Ihr Auto so oft Sie wollen!



Wasch-Flatrate
Ab
€ 17.95
pro Monat

Die EasyCarWash App:

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

Autowäsche endlich einfach

Jetzt herunterladen!



Download on the
App Store



Get it on
Google play



Esso

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



Kurs-Nr. L-K320 Lauingen

Filzen im Frühling: Blumengirlande

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 04.04.2025, 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, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-K504 Wittislingen

Filzkurs: Tasche mit Blume

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 29.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 17,00 €

In diesem Kurs verzieren wir unter Anleitung eine fertige Filztasche mit selbst gestalteten gefilzten Blumen oder anderen hübschen Dingen aus Merinowolle.

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Getränk, Materialkosten: 25,00 €.

Kurs-Nr. L-K321 Lauingen

Filzkurs: Blumenwindlicht

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 09.05.2025, 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. Aus feinsten Merinowolle, warmen Wasser und duftender Seife entsteht dabei ein ganz individuell gestaltetes Windlicht. In kleiner Gruppe werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch (inkl. Glas), Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen**Filzkurs: Obstfilzen als Deko**

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 08.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 21,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merinowolle Äpfel, Birnen, Pilze, Blätter und Erdbeeren als schöne Sommerdeko.

Bitte mitbringen: ein kleines und ein großes Handtuch, Getränk, Materialkosten: ca. 15,00 - 18,00 €.

Kurs-Nr. L-K322 Lauingen**Filzkurs: Sauna-Hut**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 14.03.2025, 18:30 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 15,00 €

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

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

Kurs-Nr. W-K503 Wittislingen**Filzkurs: Großes Lichterhäuschen**

Leitung: Manuela Edel
Wann: Di., 20.05.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 26,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merino-Schafwolle ein Häuschen über eine Glaslampe oder eine große LED-Kerze.

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

Kurs-Nr. L-K323 Lauingen**Nassgefilztes Feenhaus mit Lichterkette**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Fr., 21.03.2025, 17:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 29,00 €

Wir umfilzen mit feinsten Merinowolle eine Glasvase als Haus und fertigen zusätzlich eine Filzmütze als Dach. Dabei entsteht - ganz nach den eigenen Ideen und Vorstellungen - ein

individuelles Kunstwerk, welches dekorativ und vielseitig eingesetzt werden kann (s. Bilder auf der vhs-Homepage). Beleuchtet wird das Häuschen dann mit einer LED Lichterkette. Dieser Kurs ist für Filz-Anfänger und -Fortgeschrittene geeignet. In kleiner Gruppe werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt.

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

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

Leitung: Saskia Römer, selbständige Fotografin und Designerin
Wann: Di., 29.04.2025, 17:30 - 21:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Werkraum 105 (UG)
Gebühr: 15,00 €

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

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 – 30,00 € pro Ampel (in den Materialkosten sind Garn, Perlen sowie ein Blumentopf bereits inbegriffen), Meterstab, scharfe Schere, Panzertape oder Malerkrepp, Nadel mit Nadelöhr von 0,8 – 1 cm, Sekundenkleber.

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

Leitung: Jessica Mair
Wann: Mi., 07.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Pestalozzistr. 16, Aufenthaltsraum EG
Gebühr: 15,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee - Knüpfen. Erstellen Sie Ihr eigenes Meisterstück. Wir fertigen ein Makramee-Windlicht an.

Bitte mitbringen: Materialgeld (je Windlicht, 9,00 €), Schere.



Kurs-Nr. Z-K751 Zusamtal

Makramee Mandala-Ring/ -Spiegel

Leitung: Jessica Mair
Wann: Mi., 14.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Pestalozzistr. 16, Aufenthaltsraum EG
Gebühr: 15,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee - Knüpfen. Erstellen Sie Ihr eigenes Meisterstück. Wir fertigen einen Makramee-Mandala-Ring / - Spiegel.

Bitte mitbringen: Materialgeld (je Windlicht, 9,00 €), Schere.

Schmuck und Aroma-Armbänder

Kurs-Nr. G-K208 Gundelfingen

Modeschmuck selbst gestalten

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 22.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 22,00 €

Schmuck für alle Gelegenheiten! Für Sie selbst oder als nettes Geschenk für einen lieben Menschen.

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

Bitte mitbringen: Evtl. Lesebrille mitbringen.



Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Duftende Edelsteinarmbänder fädeln: Dein Wegbegleiter

Leitung: Verena Besold
Wann: Do., 08.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 20,00 €

Du möchtest deiner Kreativität freien Lauf lassen und dir selbst dein persönliches Armband fädeln? Im Kurs erfährst du zudem, welche Wirkungen die Edelsteine haben, für welche Themen du sie verwenden kannst und wie du dein Wohlbefinden mit Düften unterstützen kannst. Die im Armband integrierten Holzperlen geben wie ein Diffuser den ganzen Tag über den Duft des Öles ab und sind somit dein perfekter Wegbegleiter und Unterstützer. Die Dozentin berät dich gerne, welche Steine genau zu deinem Typ passen und welches Öl dich am besten unterstützen kann. Gemeinsam kreieren wir deinen ganz persönlichen Wegbegleiter. Im Materialpreis inbegriffen ist dein persönliches Armband sowie die passende Duft-Öl-Probe.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Lesebrille, Vergrößerungsspiegel oder Lupe, Materialkosten: 15,00 € (für Armband und Duft-Öl).

Aroma Armband Ätherische Öle und Edelsteine

Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin, Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Sa., 29.03.2025, 14:30 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. G-K221 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin, Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Sa., 29.03.2025, 17:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 24,00 €

Meisterfachbetrieb



PUMPEN

- BERATUNG
- VERKAUF
- REPARATUR

Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

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

Floristik

Kurs-Nr. G-K240 Gundelfingen

Loop binden mit Trockenblumen

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 15.03.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Unter Anleitung einer fachkundigen Floristin binden Sie aus verschiedenen Trockenblumen einen wunderschönen Metall-Loop, der für lange Zeit ein schönes Schmuckstück ist. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kreieren Sie ein wunderschönes Unikat.

Materialkosten für Blüten, Bindedraht und Loop (ca. 15,00 €) sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Weitere Informationen erhalten Sie in der Blütenharmonie in Gundelfingen unter janaszabo@web.de oder 09073/9585875.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Folie oder PVC-Tischdecke zum Abdecken der Tische.

Kurs-Nr. G-K241 Gundelfingen

Osternest mit Frühlingsblühern

Leitung: Jana Szabo, Floristin
Wann: Sa., 05.04.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Unter Anleitung einer fachkundigen Floristin binden Sie aus verschiedenen Zweigen ein wunderschönes Osternest, das dann mit Zwiebelpflanzen und Osterdeko geschmückt wird. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und kreieren Sie ein wunderschönes Unikat.

Materialkosten für Zweige, Pflanzen und Deko (ca. 15,00 -30,00 €, je nach Verbrauch) sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Weitere Informationen erhalten Sie in der Blütenharmonie in Gundelfingen unter janaszabo@web.de oder 09073/9585875.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Folie oder PVC-Tischdecke zum Abdecken der Tische.

Kurs-Nr. G-K222 Gundelfingen – Kurs III

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin,
Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Sa., 26.04.2025, 14:30 - 17:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 24,00 €

Kurs-Nr. G-K223 Gundelfingen – Kurs IV

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin,
Katharina Deisler, Aromatherapeutin
Wann: Sa., 26.04.2025, 17:30 - 20:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 24,00 €

Gute Laune to go gefällig? Oder Entspannung im stressigen Alltag immer bei sich tragen? Im Kurs erfahren Sie, welche Öle und Edelsteine Sie in Ihrer aktuellen Situation besonders gut unterstützen können. Im Anschluss fädeln Sie ihr ganz persönliches, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Aroma Armband. Edelsteinperlen werden mit Lavasteinen ergänzt, deren poröse Oberfläche sich besonders gut eignet, damit ätherische Öle ganz nach Bedarf aufgenommen werden können. Kleine Öl-kostprobe inklusive.

Die Materialkosten für Ihr Armband werden im Kurs verrechnet: Edelsteinperlen ab 0,25 € bis 1,50 €, Gold- und Silberelemente ab 0,50 €. Es werden zwischen 20 und 28 Edelsteinperlen (je nach Umfang und Perlengröße) benötigt.

Kerzen

Kurs-Nr. G-K214 Gundelfingen

Bienenwachskerzen gießen

Leitung: Hannes Wenger, Imker
Wann: Fr., 21.03.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 14,00 €

Das natürliche Licht und der feine Duft einer Bienenwachskerze schenken uns ein Gefühl von Behaglichkeit und Wärme. Das reine Bienenwachs wird dafür erwärmt und in die von Ihnen ausgewählte Form, Schicht für Schicht, gegossen. Der Kursleiter arbeitet mit 100 % reinem Bienenwachs. Anhand einer kurzen Einführung wird Ihnen die Entstehung des Bienenwachses erläutert. Die Materialkosten von 12,00 € sind direkt im Kurs beim Dozent zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Wasser, Schreibmaterial.



Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

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

DSDL

Energie für Mensch & Umwelt

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

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

ÖKOstrom
by DSDL



Zusammen wachsen.

Ein fortschrittliches Programm für alle, die vorwärts kommen wollen.

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Dillingen-Nördlingen

Fotografie



Kurs-Nr. L-K307 Lauingen

Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflex- und Spiegellosefotografie

Leitung: Saskia Römer, selbständige Fotografin und Designerin
Wann: Sa., 29.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 55,00 €

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

Bitte beachten: In diesem Kurs wird ausschließlich die Technik der Spiegelreflex- und Spiegellosenkamera erklärt. Kompaktkameras werden nicht behandelt.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder Spiegellosekamera, Bedienungsanleitung, Kameraequipment, eine kleine Stärkung zur Mittagspause.

Musik

Den Spaß am Trommeln entdecken

Kurs-Nr. G-K280 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Alfons Pollak
Wann: Di., 08.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, bitte mit Anmeldung

Kurs-Nr. G-K281 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Alfons Pollak
Wann: Di., 29.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, bitte mit Anmeldung

Diese Schnupperstunde soll allen Interessierten die Möglichkeit bieten, das Trommeln in einer lockeren Atmosphäre ganz ungezwungen auszuprobieren. Es sind keinerlei Vorkennt-

nisse nötig. Die Trommeln werden zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen erhalten Sie bei Alfons Pollak unter 0151/59894151.

Kurs-Nr. Z-K666 Zusamtal

Gitarre für Anfänger I: Einsteigerkurs

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 80,00 €

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K667 Zusamtal

Gitarre für Anfänger II: Aufbaukurs

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 80,00 €

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.





Die BWF Group.

Regional verwurzelt,
weltweit führend.

Die **BWF Group** ist eine regional verwurzelte, global agierende, mittelständische Unternehmensgruppe mit weltweit 1.800 Mitarbeitern. Durch intensive Forschung und Entwicklung nimmt sie mit allen ihren Tochterunternehmen eine führende Rolle auf dem Weltmarkt ein.

Die Unternehmensbereiche der BWF Group:

BWF Envirotec

Filtermedien zur
industriellen Entstaubung

BWF Protec

Technische Nadelfilze

BWF Feltec

Woll- und Nadelfilze

BWF Profiles

Hochwertige
Kunststoffprodukte

www.bwf-group.de

1.800 Mitarbeiter, 16 Standorte, **eine Gruppe.**

BWF  *Group*

Kurs-Nr. Z-K668 Zusamtal

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Hartmut Hüttner, staatlich geprüfter Musiklehrer
Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

Dieser Kurs knüpft direkt an den Kurs Anfänger II an. In einer kleinen Gruppe von bis zu 8 Personen werden weitere Akkorde erarbeitet (Moll7-Akkorde, suspended chords). Das Repertoire an Barrée-Griffen wird erweitert, ebenso die Schlagtechnik (z.B. Rasgueado). Dazu kommen weitere Pickings, bzw. Zupfmuster.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer.

Kurs-Nr. Z-K665 Zusamtal

Violine für Fortgeschrittene

Leitung: Krystyna Hüttner, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Mi., 12.03.2025, 18:30 - 19:15 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 220,00 €

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

Bitte mitbringen: Geige.



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-
STEIGEN:

Infos unter:



www.berchtenbreiter-gmbh.de
 Email: ab@berchtenbreiter-gmbh.de



Mit uns nach oben!
 Mobil bleiben im eigenen Zuhause!
info@berchtenbreiter-gmbh.de
www.berchtenbreiter-gmbh.de
 Mähderweg 1a * 86637 Rieblingen
 Tel.: 08272 / 98 67 - 0 Fax: - 30



SPRACHEN

SPRACHENLERNEN MIT SYSTEM

Unser Kurs-System richtet sich nach dem gemeinsamen **Europäischen Referenzrahmen** des Europarats und gliedert sich in Grundstufe (**A1 + A2**), Mittelstufe (**B1 + B2**) und Aufbaustufe (**C1 + C2**). In dieser Übersicht finden Sie Angaben zu den Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können. Diese Einteilung dient Ihnen zur Orientierung im Programm, ermöglicht Ihnen die Einstufung Ihrer vorhandenen Kenntnisse und erleichtert Ihnen die Auswahl eines Kurses. Da die Sprachkurse der vhs'en bayernweit einheitlich in diese drei Stufen eingeteilt werden, wird durch dieses System auch ein Wechsel von einer vhs zu einer anderen problemlos möglich. Falls Sie sich nicht sicher sind, auf welchem Kursniveau Sie einsteigen sollen, besuchen Sie unseren Einstufungstest. Sie finden den Test unter der Rubrik Sprachen auf www.vhs-bayern.de

GRUNDSTUFE 1:

Europäischer Referenzrahmen **A1**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben: Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

GRUNDSTUFE 2:

Europäischer Referenzrahmen **A2**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

Hören: Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen



MITTELSTUFE 1:

Europäischer Referenzrahmen **B1**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird

Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

MITTELSTUFE 2:

Europäischer Referenzrahmen **B2**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

Hören: Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

AUFBAUSTUFE 1:

Europäischer Referenzrahmen **C1**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

AUFBAUSTUFE 2:

Europäischer Referenzrahmen **C2**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen

Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Bitte kaufen Sie keine Kursbücher vor dem tatsächlichen Zustandekommen Ihres Kurses. Ob Ihr Kurs wie geplant stattfinden kann, können Sie eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per email bei der veranstaltenden vhs erfragen.

Englisch

Kurs-Nr. L-S300 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! (A1)

ENGLISCH FÜR SENIOREN AM VORMITTAG

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 09:45 - 10:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 48,00 €

Sie stehen mitten im Leben, sind aktiv und genießen Ihre neue Freiheit nach der Berufstätigkeit? Sie möchten reisen, Menschen treffen und sich mit diesen austauschen können? Besuchen Sie unseren Anfängerkurs für Senioren und erlernen Sie Englisch mit Gleichgesinnten! Ohne Druck und Hektik werden wir in entspannter Atmosphäre in unserem eigenen Tempo vorankommen und Grundkenntnisse der Sprache erlernen. Unsere Dozentin behandelt Themen, die lebensnah und aus dem Alltag sind, damit sie in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen können. Interessierte Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. L-S304 Lauingen

Für Englisch ist es nie zu spät! (A1)

ENGLISCH FÜR EINSTEIGER AM VORMITTAG

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 48,00 €

Sie möchten reisen, Menschen treffen und sich mit diesen austauschen können? Besuchen Sie unseren Anfängerkurs und erlernen Sie Englisch mit Gleichgesinnten! Ohne Druck und Hektik werden wir in entspannter Atmosphäre in unserem eigenen Tempo vorankommen und Grundkenntnisse der Sprache erlernen. Unsere Dozentin behandelt Themen, die lebensnah und aus dem Alltag sind, damit sie in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen können. Interessierte Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

Let's Enjoy English! (A2.1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 13 x ab Mo., 10.03.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 91,00 €

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

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

Kurs-Nr. Z-S600 Zusamtal

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Sicher wollten Sie schon immer einmal Englisch lernen, hatten jedoch bisher keine Gelegenheit dazu? Lassen sie uns in einem vorwiegend an ältere Teilnehmer gerichteten Vormittagskurs in entspannter, angenehmer Lernatmosphäre in diese wichtige Weltsprache gemeinsam einsteigen! Wir beginnen mit den letzten Lektionen des Lehrbuchs „Let's Enjoy English“ A1.1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9) und fahren dann gemütlich mit dem Folgebund „Let's Enjoy English“ A1.2 fort. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe sind herzlich willkommen, aber natürlich freuen wir uns auch über neue Teilnehmer/innen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Let's Enjoy English A1.2, Schreibsachen, Schnellhefter DIN A4.

Kurs-Nr. Z-S601 Zusamtal

Englisch-Auffrischkurs für Wiedereinsteiger (A2)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin
Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse in der Sprache haben, deren Englisch aber mangels Praxis etwas eingestockt ist. Wir werden versuchen, grammatische Grundkenntnisse aufzufrischen, das Vokabular schrittweise zu erweitern und Sprechansätze zu schaffen, damit man sich in verschiede-





nen Alltagssituationen mit Muttersprachlern ohne Scheu verständigen kann. Wir sind eine kleine Gruppe, die im letzten Semester begonnen hat, mit dem Lehrwerk „Let’s Enjoy Englisch“ A2.1 zu arbeiten, dem der Folgeband A2.2 folgen soll. So verbinden wir systematisches Vorgehen mit zunehmend freieren Sprechansätzen. Wir freuen uns selbstverständlich auch über neu hinzukommende „Seiteneinsteiger“!

Bitte mitbringen: Lehrwerk Let’s Enjoy Englisch A2.2, Schreibsachen, Schnellhefter DIN A4.

Kurs-Nr. L-S302 Lauingen

Englisch für Wiedereinsteiger (A2)

FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN

Leitung: Julia Zimmermann, staatlich geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 70,00 €

Wenn Sie Ihr Englisch weiter vertiefen möchten und Ihre guten Grundkenntnisse festigen wollen, sind Sie hier genau richtig. Wir lernen mit viel Spaß und machen im Frühjahrssemester bereits bei Kapitel 4 unseres Kursbuches weiter. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. W-S500 Wittislingen

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin
Wann: 6 x ab Do., 27.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Klassenzimmer 121 1.OG
Gebühr: 41,00 €

Wir sind eine kleine Gruppe, die Spaß am Englisch lernen mit realistischen Kommunikationsübungen hat. Die Entwicklung eigener Lernstrategien und -techniken wird gezielt gefördert.

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

Kurs-Nr. Z-S602 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger: Mittelstufe (B1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 7 x ab Di., 11.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 54,00 €

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

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-S604 Zusamtal

English for Lunch: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 13 x ab Mo., 10.03.2025, 11:15 - 12:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 95,00 €

You learn to speak when you speak - and that’s what this class is all about. You will have the chance to practice the English you already know, learn some new things, as well. You won’t need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

Englisch für junggebliebene Senioren (B1)

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 08:45 - 09:45 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: 48,00 €

Ein Kurs für junggebliebene Senioren, die Englisch nicht nur praktisch für Reisen und sonstige Gelegenheiten lernen möchten, sondern auch Spaß daran haben, ihre Grundkenntnisse und vorhandenen Wortschatz mit anderen Menschen in Konversation zu erweitern. Interessierte Neueinsteiger auf fortgeschrittenem Niveau sind herzlich eingeladen.

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

Englisch Conversation

Kurs-Nr. L-S306 Lauingen

English - Life brings conversation to our classroom (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 13 x ab Mo., 10.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 221 OG
Gebühr: 91,00 €

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

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

Kurs-Nr. Z-S603 Zusamtal

Monday Morning Conversation: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 13 x ab Mo., 10.03.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 95,00 €

You learn to speak when you speak - and that's what this class is all about. You will have the chance to practice the English you already know, learn some new things, as well. You won't need a course book for this class - life itself gives us plenty to talk about!

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. G-S102 Gundelfingen

English - Conversation (B1)

Leitung: Agathe Lehr, Studienrätin i.R.
Wann: 6 x ab Mo., 10.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 49,00 €

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.

Französisch

Kurs-Nr. G-S104 Gundelfingen

Französisch für Wiedereinsteiger (A2) - Fortführung

Leitung: Astrid Thiel, Oberstudienrätin i.R.
Wann: 10 x ab Do., 13.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 07, EG (Zugang über Pausenhof)
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an all jene, die bereits im Herbst-/Wintersemester 2024 am Französischkurs A2 teilgenommen haben. Wir werden unsere Arbeit mit dem bewährten Lehrbuch (voraussichtlich ab Lektion 4) fortsetzen und dabei lernen, uns in weiteren Alltagssituationen zunehmend differenzierter und sicherer auszudrücken, wobei Spaß und Landeskunde keinesfalls zu kurz kommen werden. Neue Kursteilnehmer mit passendem Kenntnisstand sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

Hinweis: An den beiden Feiertagen im Mai, die auf einen Donnerstag fallen (01.05. und 29.05.2025), findet der Kurs tags zuvor am Mittwoch zur gleichen Zeit statt.

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

Italienisch

Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen

Italienisch für Anfänger (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 70,00 €

„Buongiorno!“ Haben Sie einmal davon geträumt Spaghetti zu bestellen, wie ein echter Italiener? Oder wollen Sie wissen, was „Ciao bella“ wirklich bedeutet? Kommen Sie zum Italie-





nischkurs für Anfänger, wo Sie nicht nur die Sprache, sondern auch das italienische Lebensgefühl erleben können. Wir gehen auf eine sprachliche Reise, die so aufregend ist, wie eine Vespa-Fahrt durch Rom. Sagen Sie „Arrivederci“ zu Ihrer alten Sprachbarriere und „Benvenuti“ zu neuen Abenteuern auf Italienisch. Seien Sie auch bereit für einige linguistische Lachanfänge!

Treffpunkt am ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.
Bitte mitbringen: Schreibsachen, Kursbuch „Con Piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1+1, ab L 2

Kurs-Nr. W-S502 Wittislingen

Italienisch für Fortgeschrittene (A1)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 70,00 €

„Cari amici della lingua italiana“

Haben Sie Grundkenntnisse in Italienisch und möchten in die Tiefe gehen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Der

Italienischkurs für Fortgeschrittene (Niveau A1 und A2) ist der perfekte Ort, um das nächste Sprachlevel zu erreichen. Dieser Kurs vertieft Ihre Fähigkeiten in Grammatik, Konversation und auch Ihre Kulturkenntnisse. Wir setzen uns mit verschiedenen Themen auseinander, von anspruchsvolleren Gesprächen bis hin zum tieferen Verständnis der italienischen Kultur, Musik und Literatur. Ab Lektion 7.

Treffpunkt am ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.
Bitte mitbringen: Schreibsachen, Kursbuch „Con Piacere nuovo A1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1.

Kurs-Nr. G-S106 Gundelfingen

Italienisch für Anfänger (A1) Fortführung

Leitung: Christine Stucchi
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 111, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Der Kurs richtet sich an alle „Bella Italia“ Liebhaber und -innen. Ziel ist es, Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse zu vermitteln, um im nächsten Italien Urlaub besser zurecht zu kommen. Wir üben anhand von konkreten Alltagssituationen, wie z.B. sich vorzustellen, beim Einkaufen, im Restaurant und vieles mehr, das Gelernte anzuwenden und frei zu sprechen. Wir machen bei Lektion 4 weiter. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

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

Kurs-Nr. W-S503 Wittislingen

Italienisch Konversation (A1/A2)

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge
Wann: 8 x ab Do., 13.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 53,00 €

„Cari amanti della lingua italiana“

Hast du bereits die Grundlagen der italienischen Sprache gemeistert und möchtest deine Konversationsfähigkeiten verbessern? Dann ist dieser Kurs für Konversation auf Niveau A1/A2 das Richtige für dich! In diesem Kurs lernen wir, wie du flüssiger und selbstbewusster auf Italienisch sprechen kannst. Außerdem werden wir interessante Themen diskutieren, Alltagssituationen simulieren und Rollenspiele durchführen, um deine Kommunikationsfähigkeiten zu stärken. Es geht natürlich auch um die Wortschatzerweiterung. Du wirst in der Lage sein, über deine Interessen, Hobbys, Reisen und aktuelle Ereignisse zu sprechen, während du die Kultur und Lebensweise Italiens besser verstehst. Als Themenorientierung werden wir im Kurs das Buch „Con Piacere Nuovo“ (A2) verwenden.

Treffpunkt am ersten Kurstag: Pausenhof Schule Wittislingen.
Bitte mitbringen: Schreibsachen, Lehrbuch „Con Piacere Nuovo A2“, Klett Verlag, 978-3-12-525206-6.

Ihr leistungsstarker Partner!



Holzbau Gerüstbau
MAYER
An der Linde 6 89441 Medlingen
Telefon 09073 3364
www.mayer-holz-geruest.de

Komm in unser Team als Zimmerer / Gerüstbauer Fachkraft oder AZUBI



RWE

Vom Stromerzeuger zum Wertstoffproduzenten mit dem Herzen in der Region

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

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

Bitte kaufen Sie keine Kursbücher vor dem tatsächlichen Zustandekommen Ihres Kurses. Ob Ihr Kurs wie geplant stattfinden kann, können Sie eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per email bei der veranstaltenden vhs erfragen.

Kurs-Nr. Z-S610 Zusamtal

Italienisch Grundstufe (A1): 5. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 7 x ab Mo., 10.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 58,00 €

Sie haben Vorkenntnisse oder möchten nach einer Pause wieder Italienisch lernen? Unser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen aus ca. 4 Semestern vhs-Kursen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Con Piacere Nouvo A1.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Lehrbuch „Con Piacere Nouvo A1“.

Kurs-Nr. Z-S611 Zusamtal

Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe (B1): 9. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 7 x ab Do., 13.03.2025, 19:45 - 21:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 54,00 €

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

Bitte mitbringen: Lehrwerk Con Piacere B1, Schreibsachen.

Spanisch

Kurs-Nr. G-S109 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag (A1) für Anfänger – NEU

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Mi., 12.03.2025, 10:30 - 12:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 90,00 €

Möchten Sie Spanisch lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse, die neugierig sind auf Land und Leute, auf Sprache und Kultur. Wir arbeiten in einer lockeren, entspannten Atmosphäre. Mit vielen Übungen lernen Sie Stück für Stück die spanische Grundgrammatik.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Perspectivas Contigo A1 Spanisch“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9, Schreibsachen.

Kurs-Nr. Z-S620 Zusamtal

Spanisch Grundstufe (A1): 3. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent
Wann: 7 x ab Mi., 12.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 54,00 €

Sie verfügen über einfache Vorkenntnisse oder möchten Ihre Spanisch-Kenntnisse auf einfachem Niveau wiederauffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Unser Kurs richtet sich an Personen mit einfachen Vorkenntnissen aus einem Semester vhs-Kursen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Con Gusto Nuevo A1 (Klett-Verlag), ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6.

Bitte mitbringen: Schreibsachen





Kurs-Nr. G-S113 Gundelfingen

Spanisch für Anfänger (A1) Fortführung

Leitung: Anna Maria Edelman
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Sie möchten mit einer Muttersprachlerin die spanische Sprache von Grund auf lernen? Mit viel Vergnügen lernen Sie die Sprache, damit Sie in den sagen und schreiben 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen. Sie erarbeiten sich Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigs-

ten Situationen des Alltags verständigen. Wir steigen bei Lektion 7 wieder ein und freuen uns auf neue TeilnehmerInnen.

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

Kurs-Nr. G-S110 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Mi., 12.03.2025, 09:00 - 10:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 90,00 €

In lockerer Atmosphäre lernen Sie mit unterhaltsamen Themen und Übungen besser fließend und frei Spanisch zu sprechen. Wir starten bei Kapitel 1 des Lehrbuchs „Perspectivas Contigo



Bemerkenswerte Entwicklungen entstehen bei uns durch das Zusammenwirken individueller Eigenschaften, persönlicher Interessen und beruflicher Qualifikation. Deshalb suchen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Leidenschaft mitbringen für alles, was sie tun, um mit uns gemeinsame Ziele zu erreichen.

Zur Verstärkung unseres Teams sind zum nächstmöglichen Zeitpunkt die nachfolgenden Stellen zu besetzen:

- Betriebselektriker / Industrieelektriker / Elektroniker (m/w/d)
- Finanzbuchhalter / Steuerfachangestellter (m/w/d)
- Vertriebsmitarbeiter im Innendienst (m/w/d)
- Entwickler (m/w/d)
- Technischer Zeichner (m/w/d)
- Konstrukteur Fenster-/Fassadenbau (m/w/d)

Wir bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich in einem innovativen Familienunternehmen mit flachen Hierarchien, das Wert auf einen offenen und ehrlichen Umgang sowie die Zufriedenheit seiner Mitarbeiter legt, beruflich und fachlich weiter zu entwickeln.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an karriere@gtg.eu

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

A2“. Wir freuen uns immer über nette und interessierte Neuzugänge.

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

Kurs-Nr. G-S112 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa
Wann: 12 x ab Do., 13.03.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 90,00 €

Konversation und Lektüre

Wir unterhalten uns in lockerer Atmosphäre über aktuelle Themen. Mit Kurzgeschichten und unterhaltsamen Lektüren wiederholen wir die spanische Grundgrammatik.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Türkisch

Kurs-Nr. G-S115 Gundelfingen

Türkisch für Anfänger (A1)

Leitung: Seçil Candogan
Wann: 10 x ab Do., 13.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Haben Sie Interesse an der türkischen Sprache, an Land und Leute?

In diesem Kurs Sie die Sprache von Grund auf damit Sie sich im alltäglichen Leben leicht verständigen können. Egal, ob Sie Türkisch neu als Fremdsprache lernen möchten oder ob es Ihre Muttersprache ist und Sie Aussprache und Rechtschreibung verbessern wollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit der Dozentin, die selbst Muttersprachlerin und Zuwanderin ist, das gegenseitige Kulturverständnis zu vertiefen und einen neuen Blick auf die türkische Kultur zu gewinnen. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Kolay gelsin! neu A1-A2 Türkisch für Anfänger“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0, Schreibsachen.

Bitte kaufen Sie keine Kursbücher vor dem tatsächlichen Zustandekommen Ihres Kurses. Ob Ihr Kurs wie geplant stattfinden kann, können Sie eine Woche vor Kursbeginn telefonisch oder per email bei der veranstaltenden vhs erfragen.

Arabisch

Kurs-Nr. G-S120 Gundelfingen

Arabisch für Anfänger (A1)

Leitung: Rajaa Nußbaum
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 104, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Neugierig auf Arabisch? Schrecken Sie nicht vor der Andersartigkeit dieser faszinierenden Sprache zurück. Unsere Dozentin, die selbst aus Marokko stammt, verfolgt mit dem Lehrbuch „Salam! neu“ einen Ansatz, der den Hintergrund westlicher Lerner systematisch berücksichtigt. Sie werden langsam, aber stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei viel Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum. Ein sanfter, motivierender Einstieg in das Hocharabische.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Salam! neu A1-A2“ - Hybride Ausgabe allango, Kursbuch mit Audios inklusive Lizenzschlüssel allango (24 Monate), ISBN 978-3-12-528998-7, Schreibsachen.





BERUF

Betriebs- erkundungen

Werksführung Airbus Helicopters Donauwörth

Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Leitung: Bärbl Constroffer, vhs Lauingen
Wann: Di., 18.03.2025, 08:00 - 13:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bushaltestelle Lauingen,
Brüderstraße (bei VR-Bank)
(Zustiege in Dillingen und Höchstädt möglich)
Gebühr: 21,00 €

Kurs-Nr. L-P342 Lauingen

Leitung: Bärbl Constroffer, vhs Lauingen
Wann: Do., 20.03.2025, 13:00 - 18:00 Uhr
Wo: Brüderstraße (bei VR-Bank)
(Zustiege in Dillingen und Höchstädt möglich)
Gebühr: 21,00 €

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 28.02.2025 - Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich
 Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Hubschrauberproduktion bei Airbus Helicopters in Donauwörth. In der rund zweistündigen Führung erhalten Sie einen exklusiven Einblick wie die rund 7.000 Beschäftigten zivile und militärische Hubschrauber für Kunden aus der ganzen Welt produzieren und warten. Daneben werden am Airbus Standort in Donauwörth auch Türen und Tore für die Airbus Flugzeugflotte produziert.
Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für Werksbesucher beträgt 18 Jahre.
Bitte mitbringen: Es ist ein gültiger Ausweis mitzuführen.

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

30 Jahre Klärwerk Wertingen: ein Blick hinter die Kulissen

Leitung: Christian Bronnhuber,
Abwassermeister Stadt Wertingen
Wann: Sa., 29.03.2025, 09:00 – ca. 11:30 Uhr
Wo: Klärwerk Wertingen, Schücostr. 10
Gebühr: Die Führung ist kostenfrei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. Z-K601 Zusamtal

Leitung: Christian Bronnhuber,
Abwassermeister Stadt Wertingen
Wann: Sa., 10.05.2025, 09:00 – ca. 11:30 Uhr
Wo: Klärwerk Wertingen, Schücostr. 10



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

Kursbeschreibung sh. bitte Seite 7.

Kurs-Nr. L-P340 Lauingen

Betriebsbesichtigung Deutz-Fahr Land

Wann: Di., 08.04.2025, 12:30 - 16:00 Uhr
Wo: Deutz-Fahr Arena,
Deutz-Fahr-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

ANMELDESCHLUSS: Montag, 10.03.2025 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)
 Sie wollten schon immer mal wissen, wie ein Hochleistungs-tractor entsteht? Nehmen Sie an unserer Werksbesichtigung teil und erleben Sie hautnah „Made in Germany“. Im Mai 2017 wurde das modernste Traktorenwerk Europas unter dem Namen DEUTZ-FAHR LAND in Lauingen eröffnet. Die Hallenfläche beträgt 42.000 Quadratmeter. An modernen kilometerlangen Montagelinien entstehen bis zu 25 Traktoren am Tag. Mit rund 750 Beschäftigten ist SAME Deutz Fahr zudem der größte Arbeitgeber in Lauingen.

Wir starten unsere Besichtigung in der Deutz-Fahr Arena und erhalten zunächst eine Vorstellung des Unternehmens im Deutz-Fahr Kino. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Deutz-Fahr Restaurant (in der Gebühr inbegriffen) startet unser Rundgang über das Betriebsgelände des Deutz-Fahr Land. Anschließend geht es weiter in das Museum, wo alle Meilensteine der faszinierenden Firmengeschichte dargestellt sind. Wer möchte, kann abschließend noch im Fan-Shop einkaufen.

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

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

Kurs-Nr. G-B110 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gutbrod Keramik Gundelfingen

Leitung: Norbert Müller, Fa. Gutbrod
Wann: Do., 08.05.2025, 13:00 - 15:00 Uhr
Wo: Fa. Gutbrod Gundelfingen, Medlinger Str. 7
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

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

schließenden Brennen lassen wir uns den spannenden Produktionsablauf erklären.

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

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

Vom Acker auf den Teller

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Mo., 30.06.2025, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kurs-Nr. G-P131 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog. Agrarwissenschaften
Wann: Di., 01.07.2025, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim, Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kursbeschreibung siehe S. 29

Beruf

Kurs-Nr. W-B502 Wittislingen

Bewerbungsunterlagen - Lebenslauf & Co.

Leitung: Gabriele Rosenfelder
Wann: Mo., 07.04.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4
Gebühr: 20,00 €, (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

Gut vorbereitet kann die Herausforderung einer Bewerbung gelingen! In diesem Kurs wird alles rund um die Erstellung guter Unterlagen, Tipps zu formalen und inhaltlichen Anforderungen vermittelt. Auch Raum für Fragen und Sichtung mitgebrachter Unterlagen, sofern gewünscht, wird es geben.

Bitte mitbringen: evtl. eigene Bewerbungsunterlagen



Kurs-Nr. W-B503 Wittislingen

Berufliche Orientierung – Wer bin ich?

Leitung: Gabriele Rosenfelder
Wann: 3 x ab Di., 08.07.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4
Gebühr: 70,00 €, (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

Du bist auf der Suche nach einem Beruf, der zu Dir passt? Dies gelingt umso besser, wenn Du Deine Stärken, Kompetenzen und Talente kennst. Der Kurs ist zugleich ein Workshop rund um Deine Persönlichkeit. Er führt zu mehr Klarheit in dem was Du erreichen möchtest und in wie weit sich dies mit Deinen Werten deckt. Durch die Arbeit in der Gruppe wird ein gutes Maß an Austausch und Reflexion geboten. So manches, im Kurs Erarbeitetes, kann Dir neue Perspektiven eröffnen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für eigene Notizen

Word

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

Kurs-Nr. W-B500 Wittislingen

ONLINE-KURS: Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 07.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

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



Kurs-Nr. G-B251 Gundelfingen

ONLINE-KURS: Word-Formatierungen für Fortgeschrittene

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 08.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

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

Kurs-Nr. L-B306 Lauingen

ONLINE-KURS: Dokumente mit Grafik und Text gestalten

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mi., 09.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)



In diesem Kurs lernen Sie online:

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

Excel

Um an diesen ONLINE-Kursen teilnehmen zu können, sollten Sie geübt sein im Umgang mit Zoom (evtl. Zoom installieren). Word bzw. Excel müssen auf dem eigenen Gerät installiert sein. Außerdem ist ein zweiter Bildschirm notwendig (auch Ta-



GARTNER

Werde Teil
unseres
Teams.



AUSBILDUNGSSTART 2025

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

Ausbildung mit Profil

Weitere Informationen zu unseren Praktika
und Ausbildungsberufen findest du unter:
www.gutmann-group.com/ausbildung-gartner

Überzeuge dich selbst.



GARTNER EXTRUSION GmbH

Personalabteilung
Peterswörther Straße 1a
89423 Gundelfingen
[personal-gartner-extrusion@
gutmann-group.com](mailto:personal-gartner-extrusion@gutmann-group.com)

blet oder Notebook möglich), um die einzelnen Schritte nachzuvollziehen.

Kurs-Nr. W-B501 Wittislingen

ONLINE-KURS: Erste Schritte in Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mo., 31.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Kurs lernen Sie online:

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

Der Kurs findet über Zoom statt.

Kurs-Nr. L-B305 Lauingen

ONLINE-KURS: Rechnen mit Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Di., 01.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

In diesem Excel-Kurs lernen Sie online:

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

Kurs-Nr. G-B250 Gundelfingen

ONLINE-KURS: Funktionen in Excel

Leitung: Sigrid Müller
Wann: Mi., 02.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ONLINE- KURS
Gebühr: 24,00 € (inkl. Schulungsunterlagen per Mail)

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

Der Kurs findet über Zoom statt.

Social Media

Kurs-Nr. L-B301 Lauingen

Instagram für Einsteiger Grundlagen-Workshop

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Managerin und Beraterin
Wann: Fr., 21.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen,
Geiselinastr. 12

Gebühr: 25,00 €

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

Du erhältst umfassendes Hintergrundwissen zu folgenden Themen:

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

Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per Email.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

Kurs-Nr. L-B302 Lauingen

Instagram Praxis-Workshop

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Managerin und Beraterin
Wann: Fr., 04.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen,
Geiselinastr. 12

Gebühr: 25,00 €

Du hast schon Erfahrungen mit Instagram gesammelt oder den Einsteiger-Workshop besucht? Dann geht es jetzt in die Praxis! Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits erste Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt haben, schon einen Account angelegt haben und diesen nun effektiver nutzen und gestalten möchten.

Folgende Themen werden behandelt.

- Content-Strategie, Themen- und Redaktionspläne
- Content-Erstellung (Beiträgen, Storys, Reels): worauf ist zu achten
- Sinnvolle Tools und Apps um Beiträge und Storys zu erstellen
- Informationen zum Community Management:



B/S/H/

BSH Home Appliances Group

» Maybe tomorrow housework becomes a game. «

Christina
Supply Chain Qualification

Tomorrow is our home.

Als führender Hersteller von Hausgeräten mit herausragenden Marken, innovativen Produkten und erstklassigen Lösungen glauben wir, dass Sie bei uns viel bewegen können. Wir bieten experimentierfreudigen Menschen, die auch mal neue Wege gehen, eine Vielzahl von Möglichkeiten in einem flexiblen und kreativen Umfeld. Werden Sie Teil unseres Teams am Standort Dillingen – für eine Ausbildung, ein duales Studium, ein Praxissemester, um Ihre Abschlussarbeit zu schreiben oder als Direkteinstieg. Schöpfen Sie Ihr Potenzial aus und gestalten Sie mit uns die Zukunft.

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

caeer.bsh-group.com

HOME APPLIANCES UNDER THE BRANDS



- richtig interagieren und reagieren
- Möglichkeiten der Erfolgsmessung
- Praktische Übungen und Klärung offener Fragen und Probleme

Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per Email.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

Kurs-Nr. G-B241 Gundelfingen

Soziale Medien verstehen

EIN WORKSHOP FÜR ELTERN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Do., 24.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Heutzutage begegnen wir den sozialen Medien täglich. Es gibt diverse Kanäle (Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat etc.), die unterschiedliche Altersklassen ansprechen und vielfältige Inhalte präsentieren. Oftmals fragen sich jedoch die Eltern: Was machen meine Kinder denn dort?

In diesem Kurs werden Ihnen die unterschiedlichen Interaktionen auf der jeweiligen Plattform vorgestellt. Zudem wird abschließend auf die möglichen Gefahren eingegangen, denen die Heranwachsenden dort begegnen können.

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

Datenschutz und Cybersicherheit

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 30.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Schwerpunkt des Seminars ist das Aufzeigen von möglichen Gefahren, die die tägliche Nutzung von Computern, Smartphone und Co. mit sich bringen und von denen jede/r Nutzer/in betroffen sein kann. Wir erklären leicht verständlich, wie digitale Angriffe funktionieren und wie Sie sich davor schützen können, denn selbst der beste Virensch scanner oder die stärkste Firewall schützen nicht vor allen möglichen Angriffen. Schwachstelle in der Informationssicherheit ist nicht immer die Technik, sondern oftmals auch der/die Anwender/in. Wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor Gefahren wie Würmern, Viren und Trojanern schützen oder wie Sie sich sichere Passwörter merken können, erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Kurs-Nr. L-B303 Lauingen

Canva für Einsteiger: Grafiken und Layouts einfach selbst erstellen!

AUCH FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich,
Social Media Managerin und Beraterin

Wann: Fr., 16.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen,
Geiselinastr. 12
Gebühr: 25,00 €

Du möchtest das Instagram-Profil deines Unternehmens oder Vereins optimieren? Dafür braucht es attraktive Grafiken, die die Aufmerksamkeit auf dich ziehen. In diesem Kurs zeigt dir die Dozentin, wie du das mit dem Design-Programm Canva leicht umsetzen kannst. Canva ist ein kostenloses Grafikprogramm, das nicht installiert werden muss. Es eignet sich sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz und hilft dir dabei dein Profil gekonnt in Szene zu setzen. Im Rahmen dieses Kurses lernst du das Online-Tool in seiner intuitiven Desktop-Variante kennen und wie du eigene Designs aus einem reichen Fundus an kostenlosen oder preisgünstigen Layouts, Fonts, Fotos und Videos erstellen kannst.

Kursinhalte:

- Orientierung in der Desktop-Lösung von Canva
- Lerne mit Vorlagen von Canva zu arbeiten
- Tipps für ansprechende Inhalte und Gestaltungen
- Auswahl der richtigen Größen für Instagram

Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per Email.

Kurs-Voraussetzungen: gute Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

Smartphone

Kurs-Nr. Z-B607 Zusamtal

Android-Smartphone-Kurs für Anfänger

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 26.03.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr. Z-B608 Zusamtal

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 25.06.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das Smartphone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Wir helfen Ihnen über Ihre Grundkenntnisse im Umgang Ihres Smartphones hinaus. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät nutzen können, die grundsätzliche Bedienung, aber auch wie Sie z. B. Fotos und Videos aufnehmen. Dieser Kurs ist auf Android-Geräte ausgelegt.





Kurs-Nr. Z-B600 **Zusamtal**

iPhone: Kurs für Anfänger

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 26.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das iPhone ist nicht nur ein „kluges“ Mobiltelefon, sondern ein kleines Multitalent. Im Gerät sind viele Funktionen wie z. B. eine Digital- und Videokamera, GPS-Navigationsgerät, Musikplayer und natürlich ein Telefon integriert. Wir helfen Ihnen über Ihre Grundkenntnisse im Umgang Ihres Smartphones hinaus. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät nutzen können, die grundsätzliche Bedienung, aber auch wie Sie z.B. Fotos und Videos aufnehmen. Dieser Kurs ist auf Apple-Geräte ausgelegt.

Digitalisierung

Kurs-Nr. Z-B606 **Zusamtal**

Der neue BayernAtlas

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Do., 10.04.2025, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

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

Kurs-Nr. Z-B602 **Zusamtal**

Digital parken mit der Parkster: Schritt für Schritt-Anleitung für Einsteiger

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 29.04.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

Das Handy-Parken macht das Parken einfacher. Wer seinen Parkschein per App löst, spart sich die Suche nach Kleingeld für den Parkautomaten und bezahlt völlig kontaktlos am eige-



Sie suchen einen Job mit Zukunft?

Sie möchten sich verändern und suchen neue Perspektiven? Dann kommen Sie zu uns. Unser Team braucht Verstärkung! Wir suchen motivierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit handwerklichem Geschick, Genauigkeit und Flexibilität. Es handelt sich ausschließlich um **Vollzeitarbeitsplätze**. Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift!

- ▶ **Technische Zeichner manuell / CAD** (m/w/d)
- ▶ **Näher** (m/w/d)
- ▶ **Zuschneider CAM** (m/w/d)
- ▶ **Büroangestellte** (m/w/d)
- ▶ **verschiedene Anlern Tätigkeiten** (m/w/d)
- ▶ **Auftragsbearbeiter** (m/w/d)

Bitte schicken Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per Post oder E-Mail an:
nt@thanner-gmbh.com

THANNER GmbH
Schuh- und Schäftefabrik
Am Fallenweg 30
89420 Höchstädt a.d. Donau

Telefon: 0 90 74 / 95 51-0
E-Mail: info@thanner-gmbh.com
www.facebook.com/thanner.de
www.thanner-gmbh.com





nen Smartphone. Wie das genau geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Kurs-Nr. G-B242 Gundelfingen

Hoch hinaus: Einstieg in die Welt der Drohnen

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 02.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

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

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

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

Senioren im digitalen Alltag - Einsteiger

Kurs-Nr. Z-B610 Zusamtal

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Termine: Mi., 07.05., Do., 08.05. und Fr., 09.05.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung erforderlich!

Kurs-Nr. Z-B611 Zusamtal

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Termine: Mi., 14.05., Do., 15.05. und Fr., 16.05.2025, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4, Kaisersaal
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung erforderlich!

Vieles verändert sich - es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es uns auf. Hier können wir mit Hilfe von Smartphones und Tablets und mit einer App unsere Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das? Die vhs zeigt es Ihnen: Der Kurs mit jeweils drei kostenfreien Kurseinheiten unterstützt Sie in Ihrem digitalen Alltag und zeigt Ihnen die Möglichkeiten der

digitalen Welt. Ihnen werden während des Kurses kostenfrei Geräte (Tablets) zur Verfügung gestellt.

Tag 1: Digitaler Alltag - Mobile Endgeräte und Apps
 In dieser Einheit lernen Sie spielerisch den praktischen Umgang mit Smartphone, Tablets und Apps, die Sie im Alltag unterstützen.

Tag 2: Digitaler Alltag – Unterwegs
 In dieser Einheit lernen Sie das Internet als Hilfsmittel für die Reiseplanung einzusetzen. Wie findet man die Bahnverbindungen zu seinem Urlaubsort oder auch die passende Unterkunft? Welche Apps uns außerdem noch helfen können, erfahren Sie in dieser Einheit.

Tag 3: Digitaler Alltag – Internet
 In dieser Einheit lernen Sie, wie das Internet Ihr Leben im Alltag erleichtern kann. Egal wozu Sie Informationen benötigen, im Internet werden Sie fündig. Wie uns dabei Suchmaschinen helfen können und wie wir damit umgehen, ist Bestandteil dieser Einheit.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Senioren im digitalen Alltag - Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-B614 Zusamtal

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Termine: Mi., 07.05., Do., 08.05. und Fr., 09.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung erforderlich!

Kurs-Nr. Z-B615 Zusamtal

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Termine: Mi., 14.05., Do., 15.05. und Fr. 16.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Buttenwiesen, Marktplatz 4, Kaisersaal
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung erforderlich!

Vieles verändert sich - es wird digitaler. Besonders im Alltag fällt es uns auf. Hier können wir mit Hilfe von Smartphones und Tablets und mit einer App unsere Parkgebühren bezahlen oder im Lokal über einen QR-Code am Tisch die Speisekarte laden. Aber wie funktioniert das? Die vhs zeigt es Ihnen: Der Kurs mit jeweils drei kostenfreien Kurseinheiten unterstützt Sie in Ihrem digitalen Alltag und zeigt Ihnen die Möglichkeiten der



digitalen Welt. Ihnen werden während des Kurses kostenfrei Geräte (Tablets) zur Verfügung gestellt.

Tag 1: Digitaler Alltag – Apps

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

Tag 2: Digitaler Alltag – Unterwegs

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

Tag 3: Digitaler Alltag – Internet

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

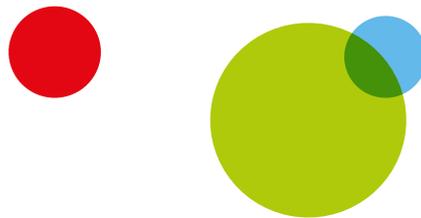
Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-B604 Zusatzal

Online-Banking verstehen: Ein Kurs für den einfachen Einstieg

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 25.06.2025, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung möglich

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



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

Bauunternehmen



Mayerle

seit 1929

Pfalz - Neuburg - Straße 34
89407 Dillingen - Steinheim
Tel.: 09074/1661
Fax: 09074/3292



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

Kurs-Nr. G-B243 Gundelfingen**Einstieg in die 3D-Druck-Welt**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 27.06.2025, 14:30 - 16:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Das additive Verfahren – gemeinhin als 3D-Druck bekannt – bietet ungeahnte Möglichkeiten. Ob in der Industrie, als Hobby für Tüftler oder im künstlerischen Bereich, das Thema 3D-Druck hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen.

In diesem Kurs geht es einerseits um die Drucker selbst: Welche Verfahren gibt es? Woraus besteht ein Drucker? Was gilt es zu beachten? Andererseits können die Teilnehmer mithilfe von so genannten CAD-Programmen eigene 3D-Modelle konstruieren. Diese können je nach Kursaufbau gegebenenfalls im Anschluss sogar gedruckt werden.

Die TeilnehmerInnen sollten bereits erste PC-Grundkenntnisse besitzen.

Kurs-Nr. L-B320 Lauingen**KI verstehen und anwenden**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Do., 24.07.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

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

Kurs-Nr. L-B307 Lauingen**Digital dabei – Gesundheit Kurs für Einsteiger**

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Vormittage:
 Mo., 01.09. / Di., 02.09. / Mi., 03.09. 2025,
 jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
 Besprechungszimmer 117
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

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

– die Möglichkeiten der digitalen Gesundheitswelt näher. Für die praktische Umsetzung stehen Ihnen kostenfrei Tablets zur Verfügung.

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

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

Kurs-Nr. L-B308 Lauingen**Digital dabei - Gesundheit Kurs für Anwender**

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Nachmittage
 Mo., 01.09. / Di., 02.09. / Mi., 03.09. 2025,
 jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
 Besprechungszimmer 117
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

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

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

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





GESUNDHEIT

GESUNDHEITSWISSEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ernährungs- & Gesundheitswissen

Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen

Heilfasten nach Dr. Buchinger

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 26.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 11,00 €

„Gäbe es (Heil-) Fasten als Pille, könnte man sehr viel Geld verdienen. Die Effekte sind einfach großartig“, so das Fazit der Autorin Susanne Fröhlich, die in ihrem Bestseller „Fröhlich fasten“ ein Plädoyer für das Heilfasten hält.

Heilfasten hat eine jahrhundertealte Tradition. Aus viele Kulturen und Zeiten kennen wir das Heilfasten als segensreiches Naturheilmittel, welches auch bei den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit positive Effekte haben kann. Heilfasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum. In dieser Zeit kann sich der Organismus von Übersäuerung, Schlacken und Toxinen reinigen. Die Effekte sind lange nach der Heilfastenperiode noch spürbar. An diesem Abend erfahren Sie grundlegendes zum Thema Heilfasten. Außerdem sprechen wir über eine Heilfastengruppe von Samstag, den 29.03.2025 bis Samstag, den 05.04.2025 und darüber, wie Sie in dieser Heilfastenwoche von der Dozentin erfolgreich durch diese Zeit des Verzichts und der Entbehrungen mit täglichen therapeutischen Anwendungen geführt werden.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. G-G105 Gundelfingen

Essen und Emotionen

WARUM GREIFEN WIR BEI STRESS ZU SCHOKOLADE?

Leitung: Katharina Deisler, Aromatherapeutin,
Ernährungsberaterin
Wann: Do., 27.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Haben Sie sich schon einmal dabei erappt, nach einem stressigen Tag automatisch zu Süßigkeiten zu greifen? Oder dass der Appetit wie von Geisterhand kommt, wenn die Stimmung sinkt? In diesem Kurs tauchen wir ein in die faszinierende Ver-



bindung zwischen unseren Emotionen und unserem Essverhalten.

In einem Mix aus Theorie und praktischen Übungen erfahren Sie, wie Sie emotionale Auslöser für Essverhalten erkennen, unterscheiden, ob Sie körperlich hungrig oder emotional belastet sind, Stress reduzieren ohne Gang zum Kühlschrank.

Kurs-Nr. Z-G629 Zusamtal

Die Gesundheitslehre der Hl. Hildegard von Bingen

Leitung: Pauline Sendlinger, Ernährungsberaterin
Wann: Mi., 12.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12,
Sitzungssaal EG
Gebühr: 12,00 €

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

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. L-G318 Lauingen

Der gesunde Schlaf

Leitung: Dr. biol. hum. Gudrun Hübner
Wann: Mi., 12.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Quartiersbüro „Soziale Stadt“, Lauingen
Geiselinastr. 12
Gebühr: 10,00 €

Schlaf ist wie Atmen - erst wenn er fehlt, erkennen wir seine Bedeutung. In diesem Vortrag erfahren Sie alles Wichtige rund um das Thema Schlaf und erhalten wertvolle Tipps, was zu tun ist, wenn er einmal ausbleibt. Sie bekommen einen Über-

blick über die verschiedenen Schlafphasen, wie Schlaf entsteht, sich im Alter verändert und warum er unverzichtbar ist. Außerdem erfahren Sie, wie wichtig eine entspannte Schlafumgebung ist, was gute Schlafhygiene ausmacht und welche aktuellen Therapiemöglichkeiten die Medizin bietet. Zudem erhalten Sie praktische Ratschläge, was Sie selbst bei Schlafstörungen tun können.

Frau Dr. Gudrun Hübner bringt 25 Jahre Erfahrung in der Schlafmedizin mit und leitet eine spezialisierte Praxis für Ein- und Durchschlafstörungen.

Kurs-Nr. L-G319 Lauingen

Eine kleine Schlafschule

Leitung: Dr. biol. hum. Gudrun Hübner
Wann: 4 x ab Mi., 19.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Quartiersbüro „Soziale Stadt“, Lauingen
 Geiselinstr. 12
Gebühr: 24,00 €

Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Schlaf?

In der „Kleinen Schlafschule“ erhalten Sie an vier Abenden ein wissenschaftlich fundiertes Schlafraining, basierend auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Diese Methode ist gut erforscht und hat eine nachhaltige positive Wirkung auf Ihre Schlafqualität. In diesem kompakten Programm erfahren Sie die theoretischen Grundlagen des Schlafens und lernen die wichtigsten Schlaf-

regeln kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Diese werden im Verlauf des Kurses weiter vertieft. Sie werden überrascht sein, wie einfach Sie wieder zu einem erholsamen Schlaf finden können - ganz ohne großen Aufwand.

Frau Dr. Gudrun Hübner verfügt über 25 Jahre Erfahrung in der Schlafmedizin und führt eine spezialisierte Praxis für Ein- und Durchschlafstörungen.

Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen

Schlaflos im Frühling

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl.
 Qi Gong-Lehrerin,
 Gesundheits- und
 Feng Shui-Beraterin
Wann: Do., 15.05.2025,
 19:30 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen,
 Obere Bleiche 1
Gebühr: 13,00 €

Sind Sie abends geplättet, doch sobald Sie sich hinlegen, rasen die Gedanken los? Haben Sie schon Stress, wenn Sie ans Schlafengehen denken? Oder fallen Sie ins Bett wie ins Koma, aber morgens sind Sie trotzdem müde? Womöglich wachen Sie mitten in der Nacht auf und können nicht wieder einschlafen?

Statt Schäfchen zu zählen, können Sie sich an diesem Abend



Osteopathie

im Holzwinkel

Thomas Roch

Osteopath
 Heilpraktiker (B.sc.)

Terminvereinbarung unter
08293 965758

osteopathie.roch@icloud.com

Hauptstraße 52
 86494 Emersacker





mit ausgewählten Übungen, Selbstmassage und Ernährungstipps aus der traditionellen chinesischen Medizin Gutes tun, damit Sie endlich erholt und fit am Morgen aufwachen.

Kurs-Nr. G-G104 Gundelfingen

Köpfchen, Köpfchen!

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Leitung: Johannes Riess, Gedächtnistrainer
Wann: 4 x ab Di., 18.03.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 35,00 €

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

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

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

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-G630 Zusamtal

Darmgesundheit: Anleitung nach der Gesundheitslehre der HI. Hildegard von Bingen

Leitung: Pauline Sendlinger, Ernährungsberaterin
Wann: Mi., 19.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG
Gebühr: 12,00 €

Der Darm, unser zentrales Organ, dessen Gesunderhaltung viel zu unserem körperlichen und psychischen Wohlbefinden beiträgt, steht im Mittelpunkt des Kurses. Die Gesundheitslehre der HI. Hildegard von Bingen enthält eine Vielzahl an Möglichkeiten, um die Darmgesundheit zu unterstützen: Wie kann das Mikrobiom positiv beeinflusst werden, um Krankheiten vorzubeugen? Welche Fastenmethoden und Entlastungstage, die einfach im Alltag umzusetzen sind, bietet uns die Gesundheitslehre der HI. Hildegard von Bingen? Eine ausgewogene Ernährung unterstützt zudem maßgeblich unsere Gesundheit und kann einfach in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Schreibsachen



Rund um den Stoffwechsel inkl. Messung

Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen

Leitung: Lisa Beck
Wann: Mo., 24.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,50 €

Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen

Leitung: Lisa Beck
Wann: Di., 08.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 12,50 €

Jeder Mensch hat einen individuellen Stoffwechsel. Welche Prozesse beeinflussen unseren Körper und wie? Wir analysieren den Stoffwechsel mithilfe eines medizinischen Metabolic-Geräts und interpretieren die gemessenen Werte. Dabei betrachten wir unter anderem den Säuregrad, Abwehrkräfte, Stoffwechselumsatz, Darmgesundheit, Zellregeneration, antioxidativen Schutz, mentale Belastbarkeit, Mikronährstoffbedarf und den Zustand des Bindegewebes. Im Anschluss besprechen wir, wie man den Stoffwechsel gezielt ankurbeln kann.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Kosten für die Messung inkl. Auswertung (30,00 €) sind direkt vor Ort an die Kursleiterin zu bezahlen.

Kurs-Nr. Z-G631 Zusamtal

Das Säure-Basen-Gleichgewicht: Schlüssel zu Wohlbefinden und Vitalität: Ernährung, Lebensstil und die Balance für ein gesundes Leben im Alltag

Leitung: Kerstin Hiemer, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Wann: 2 Termine: Mo., 19.05.2025 und Do., 22.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 25,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, wie das Säure-Basen-Gleichgewicht Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden maßgeblich be-

einflusst. Sie lernen, wie Sie durch bewusste Veränderungen in Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil positiv auf Ihren Körper einwirken können. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts und besprechen, welche Lebensmittel und Gewohnheiten dieses Gleichgewicht unterstützen oder stören. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie durch einfache Anpassungen im Alltag Ihr inneres Gleichgewicht fördern können. Egal, ob es darum geht, Ihre Ernährung zu optimieren, Stress besser zu managen oder Ihre allgemeine Lebensqualität zu steigern - in diesem Kurs lernen Sie, wie kleine Veränderungen große Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben können. Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Wasser, Schreibsachen

Kurs-Nr. G-G160 Gundelfingen

Erste Frühlingskräuter entdecken und schmecken

WILDKRÄUTERWANDERUNG

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin
Wann: Fr., 14.03.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen
Gebühr: 30,00 €

Bei einer gemütlichen Wildkräuterwanderung lernen Sie verschiedene heimische Pflanzen und deren Eigenschaften hier vor unserer Haustüre kennen. Der achtsame Rundgang endet mit einer kleinen Wildkräuterverköstigung, die die Dozentin für Sie bereithält. Nach der Veranstaltung sind Sie im Stande auch selbst zuhause einen Wildkräuter-Salat, Dips oder Getränke herzustellen.

Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden Sie informiert.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal

Natur von Kopf bis Fuß

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mi., 26.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 9,00 € Materialgeld

Auf unseren täglichen Pflege- und Waschprodukten steht eine riesige Liste mit Inhaltsstoffen, bei der keiner weiß, was wirklich drin ist. Das wollen wir ändern. Wir stellen in diesem Kurs verschiedene Produkte, z.B. eine Deocreme und einen Lippenpflegestift her. Und das nur mit natürlichen Inhaltsstoffen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Spülschwamm, 6 Schraubgläser (100 - 400ml), 3 Teelöffel, 1 Messer, Teller, Schneidebrett, Getränk.

Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

Kräuterwanderung im Auwald

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 06.04.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim
Gebühr: 10,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 11.

Kurs-Nr. Z-K610 Zusamtal

Kräuterwanderung über die Wiese

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin
Wann: So., 18.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim
Gebühr: 10,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 10.

Kurs-Nr. G-G162 Gundelfingen

Wildkräuter-Oxymel für mehr Vitalität

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin
Wann: Fr., 04.04.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen
Gebühr: 30,00 €

Bei einer gemütlichen Wildkräuterwanderung lernen Sie verschiedene heimische Pflanzen und deren Eigenschaften hier vor unserer Haustüre kennen. Aus den gesammelten Kräutern stellen wir dann ein Oxymel her - ein feines, gesundes und vitalisierendes Getränk auf Basis von Essig und Honig. Der Kurs endet mit viel Kräuterkennen und einer kleinen Wildkräuterverköstigung, die die Dozentin für Sie bereithält. Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden Sie informiert.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. G-G161 Gundelfingen

Wildkräuter Kocherlebnis

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin
Wann: Sa., 22.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 63,00 €, inkl. Lebensmittelkosten, keine Ermäßigung möglich

Bevor es ans Kochen geht, sammeln wir verschiedene Kräuter, die wir gleich rund um das Schulgelände finden. Im Anschluss daran sortieren wir die Kräuter vor und bereiten in kleinen Gruppen unser 4-Gänge Wildkräuter-Menü zu. Es gibt ein Wildkräutergetränk, einen Wildkräutersalat, ein Hauptgericht mit





Kartoffeln und Wildkräutern und einen feinen Nachtsch - natürlich auch mit Wildkräutern.

Wir genießen gemeinsam unser köstliches Essen und erfahren dabei noch allerhand Wissenswertes und Nützliches. Am Ende des Tages erhält jeder ein Handout zu den Rezepten. Kursgebühr beinhaltet bereits die Materialkosten.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere, Geschirrtuch, Vorratsbehälter für Kostproben.

Kurs-Nr. Z-G625 Zusamtal

Wildkräuter im Frühjahr

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 28.04.2025, 17:30 - 21:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 20,00 € zzgl. 9,00 € Materialgeld

Gerade in der jetzigen Jahreszeit braucht unser Körper einen „Frühjahrsputz“, bei dem uns die Wildkräuter unterstützen können. Diese sind vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Bitterstoffen, die wir benötigen, um unseren Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen. An diesem Kurstag werden wir bei einem Spaziergang viele Kräuter und Bäume kennenlernen und über ihre Anwendung sprechen. Danach werden wir ver-

schiedene Leckereien aus den gesammelten Pflanzenteilen herstellen und natürlich verkosten.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, 3-4 Schraubgläser (100-400 ml), wetterfeste Kleidung.

Kurs-Nr. G-G163 Gundelfingen

Wald schmeckt gut

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin
Wann: Sa., 10.05.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen
Gebühr: 30,00 €

Im Wald zwischen Sträuchern und Bäumen finden wir allerhand Wildkräuter, die man im Alltag leicht übersehen kann. Die Dozentin erläutert die verschiedenen Möglichkeiten der Verwertung und erklärt die Anwendungsbereiche. Wir setzen all unsere Sinne ein und genießen im Anschluss an den Rundgang eine kleine Wildkräuterverköstigung, die die Dozentin für Sie bereithält.

Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden Sie informiert.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-G602 Zusamtal

Löwenzahn: entdecke die geheime Kraft vor deiner Haustür

Leitung: Daniela Schwarzbart, Kräuterpädagogin
Wann: Sa, 17.05.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld

Wer erinnert sich nicht an Kindheitstage, als wir Löwenzahnstängel flochten und die Samen in den Himmel pusteten? Der Löwenzahn, oft als simples Unkraut abgetan, strotzt vor vitalen Eigenschaften und ist ein wahres Multitalent in der Wildkräuterküche und der Hausapotheke. Dieses nützliche Wildkraut wächst häufig direkt vor unserer Haustür und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Gemeinsam verwandeln wir

IHR FREUNDLICHER OPEL-PARTNER 

AUTOHAUS RUDHART

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

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

Autohaus Rudhart GmbH • www.rudhart.de



JOB-RAD Premiumhändler 

SHIMANO SERVICE CENTER

Andreas Benitz - Zweiradmechanikermeister
BIKE & TEC
FAHRRÄDER • E-BIKE
bikeundtec.de

Seit über 20 Jahren Ihr Fahrrad und E-Bike-Spezialist in der Region!
Über 200 E-Bikes LAGERND und SOFORT VERFÜGBAR! Mit großer Meisterwerkstatt!
QUALITÄT UND SERVICE SIND UNSERE STÄRKEN! Werner-von-Siemens-Str. 15 89415 Lauingen

alle Teile des Löwenzahns - Blüte, Stängel, Blätter und Wurzel - in kulinarische Köstlichkeiten. Ob in Gemüsegerichten, Salaten, Aufstrichen oder als Sirup, ausgebacken oder auf-gebrüht - wir holen uns die Superkraft in auf den Teller und in die Tasse.

Jeder erhält ein Handout, um die Wunder des Löwenzahns zu Hause nachzukochen. Lass uns die verborgenen Schätze des Löwenzahns entdecken und die Kraft der Natur neu erleben! Der Kurs wird in Hirschbach durchgeführt und findet durchgängig im Freien statt. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie nach der Anmeldung zum Kurs. **Bitte mitbringen:** Tasse, Holzbrett, Messer, Geschirrtuch, Stoffbeutel, Getränk, Schreibzeug, wetterfeste Kleidung und Schuhe, 2 Schraubgläser.

Kurs-Nr. G-G164 Gundelfingen

Brennnessel & Kreativität

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin und Erika Hänle, Kunstcoachin
Wann: Fr., 23.05.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 52,00 €, keine Ermäßigung möglich

Wir treffen uns auf der Bleiche zu einer Kräuterwanderung, bei der wir die feinsten Wildkräuter nicht nur sammeln, sondern auch probieren werden. Anschließend gestalten wir mit unseren Kräutern ein Kunstwerk auf Papier oder Keilrahmen. Wir lassen uns von der Natur inspirieren und bringen ebendiese mittels Pflanzenfarbe auf die Leinwand. Dabei genießen wir ein leckeres Wildkräuter-Getränk. Alle benötigten Materialien werden von den Kursleiterinnen gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

Sollte der Kurs wetterbedingt ausfallen, werden Sie informiert. **Bitte mitbringen:** wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-G626 Zusamtal

Wildkräuter im Sommer

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mi., 25.06.2025, 17:30 - 21:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 20,00 € zzgl. 9,00 € Materialgeld

Haben Sie schon mal die Blüten der Malve oder der Schafgarbe gegessen? An diesem Tag werden wir diese und viele andere Wildkräuter bei einem Spaziergang kennenlernen und probieren. Danach werden wir die gesammelten Heilkräuter zu Salbe, Tinktur und einem Wildkräuterimbiss verarbeiten, den wir dann gemeinsam verspeisen.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, 3-4 Schraubgläser (50-200 ml), wetterfeste Kleidung.

Kurs-Nr. Z-G627 Zusamtal

Die Brennnessel

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 07.07.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 9,00 € Materialgeld

Diesen Tag werden wir ganz der Brennnessel widmen. Die Brennnessel ist nicht nur eine alte Heilpflanze, sondern eine Pflanze, deren Fasern zur Kleiderherstellung genutzt wurde. Auch wir werden diese Fasern für verschiedene Dinge im Kurs nutzen. Außerdem werden wir noch Köstliches und Pflegendes aus der Brennnessel herstellen.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Getränk, 4 Schraubgläser (50-200 ml), wetterfeste Kleidung.

Alternative Heilmethoden

Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen

Vom Baby bis ins hohe Alter - Erkältungen natürlich behandeln

Leitung: Carina Steichele
Wann: Mo., 10.03.2025, 17:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 15,00 €

An diesem Abend werden Naturheilmittel aus verschiedenen Bereichen vorgestellt, die bei typischen Erkältungssymptomen bei Jung und Alt angewandt werden können. Es werden neben symptom-spezifischen Mitteln auch Allrounder besprochen. Dabei wird in diesem Kurs nicht nur auf die klassischen homöopathischen Einzelmittel eingegangen, sondern auch auf Komplexmittel und altbewährte Hausmittel. Sie erhalten neben einem ausführlichen Skript eine Übersicht für Ihre Hausapotheke.

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

R.E.S.E.T. – Basis Kiefergelenksentspannung ENTSPANNTER KIEFER – ENTSPANNTER KÖRPER

Kurs-Nr. L-G301 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor
Wann: Di., 08.04.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld



Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mo., 05.05.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-G300 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor
Wann: Di., 27.05.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnspangen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die

Ursache u.a. für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nacken Beschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T

Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.



Kurs-Nr. G-G109 Gundelfingen

Freunde alternativer Heilmethoden

Leitung: Christine Knauer, Sylvia und Wolfgang Hartmann
Wann: Do., 13.03./10.04./08.05./05.06./10.07./11.09. 20:00 - 22:15 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €, Gebühr ist vor Ort in bar zu begleichen

Arbeitskreis

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

Anmeldung und weitere Informationen per Mail bei christine.knauer@web.de

Homöopathie

Kurs-Nr. Z-G638 Zusamtal

Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 19.03.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, 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: Schreibsachen



NÄGELE



Mietstation

Baggerarbeiten

Pflasterbau



Erlebnis-Event



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

Kurs-Nr. Z-G639 Zusamtal

Die 9 wichtigsten homöopathischen Mittel in der Kinderheilkunde

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 26.03.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 16,00 €

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

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-G640 Zusamtal

Kindertypen in der Homöopathie

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 09.04.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 16,00 €

Bei der Behandlung von Krankheiten in der Kinderheilkunde wird versucht, die Persönlichkeit eines Kindes zu erfassen und einem homöopathischen Mitteltyp zuzuordnen. Vorgeburtliche und frühkindliche Ereignisse werden bei der Suche des Heilmittels mit einbezogen. Im Säuglingsalter spielen Symptome wie Störung 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. 14 Mitteltypen werden anschaulich und lebendig vorgestellt, um sich ein Bild machen zu können, wenn sich eine spezielle Verfassung durch das ganze Kindesalter ziehen kann.

Bitte mitbringen: Schreibsachen



Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal

Heuschnupfen

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 14.05.2025, 20:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 36,00 €

In Deutschland leiden ca. 25 Millionen Menschen an Allergien. Am häufigsten ist die Pollenallergie, die sich als Heuschnupfen äußert. Die Betroffenen kämpfen in der Pollensaison mit Beschwerden wie Fließschnupfen, Niesattacken, brennenden Augen, verstopfter Nase. Im Verlauf können Bronchialbeschwerden dazukommen. Es gibt weitere Allergien wie die gegen Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel, Putzmittel etc. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über den Ablauf der Immunreaktionen des Körpers beim Heuschnupfen. In der klassischen Homöopathie gibt es zahlreiche Einzelmittel, die gut gewählt auf die sehr spezifischen Symptome eines Heuschnupfens passen müssen, um eine rasche Linderung und Symptombefreiheit zu erzielen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Aromatherapie

Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen

Aromareise mit ätherischen Ölen: Grundlagen Workshop

Leitung: Verena Besold
Wann: Do., 27.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 15,00 €

Du möchtest dein Wohlbefinden stärken und mehr in deine Balance kommen? In diesem Kurs erfährst du:

- Was sind ätherische Öle?
 - Wie wirken sie?
 - Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es?
 - Qualitätsmerkmale und Sicherheitsaspekte
 - Tipps und Tricks für die Anwendung im Alltag und deine persönliche Öl-Routine für mehr Wohlbefinden und Balance
- Wir schnuppern pure ätherische Öle und erleben diese anschließend kombiniert mit einer Meditation aus dem Theta-Healing passend zu einem Öl hautnah. Inklusive Testpäckchen.





Frauen-Gesundheit

Kurs-Nr. L-G303 Lauingen

Beckenboden Top

EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN

Leitung: Christine Nerlinger, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin
Wann: Fr., 21.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
Schabringer Str. 3b, Lauingen
Gebühr: 15,00 €

Erfahren Sie in diesem Kurs Wissenswertes rund um das Thema Beckenboden und Blase. Bei Symptomen wie häufiges Wasserlassen oder Urindrang bei Husten, Niesen, Lachen oder Heben, sind Sie genauso richtig, wie zur Prävention, also zur Vorbeugung. An diesem Abend vermittelt Ihnen die Kursleiterin einfach umsetzbare Tipps und Tricks sowie Grundübungen, die Sie auch gleich ausprobieren.

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

Kurs-Nr. Z-G693 Zusamtal

Die Kraft der ätherischen Öle im Alltag

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Aromaberaterin
Wann: Sa., 22.03.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG
Gebühr: 30,00 €

Erfahre, wie ätherische Öle dich und deine Familie im Alltag begleiten können - von der Stillzeit bis zu den Herausforderungen des Familienlebens. In diesem Workshop lernst du, wie du die sanfte Kraft der Öle zur Entspannung und mehr Harmonie im Alltag nutzen kannst. Ob zur Beruhigung, für besseren Schlaf oder bei kleinen Wehwechen - entdecke natürliche, praktische Anwendungen, die dich im Alltag begleiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Schreibzeug, Getränk, Materialgeld (ca. 10.- €, je nach Verbrauch).

Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Duftende Edelsteinarmbänder fädeln: Dein Wegbegleiter

Leitung: Verena Besold
Wann: Do., 08.05.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 20,00 €

Du möchtest deiner Kreativität freien Lauf lassen und dir selbst dein persönliches Armband fädeln? Im Kurs erfährst du zudem, welche Wirkungen die Edelsteine haben, für welche Themen du sie verwenden kannst und wie du dein Wohlbefinden mit Düften unterstützen kannst. Die im Armband integrierten Holzperlen geben wie ein Diffuser den ganzen Tag über den Duft des Öles ab und sind somit dein perfekter Wegbegleiter und Unterstützer. Die Dozentin berät dich gerne, welche Steine genau zu deinem Typ passen und welches Öl dich am besten unterstützen kann. Gemeinsam kreieren wir deinen ganz persönlichen Wegbegleiter. Im Materialpreis inbegriffen ist dein persönliches Armband sowie die passende Duft-Öl-Probe.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Lesebrille, Vergrößerungsspiegel oder Lupe, Materialkosten: 15,00 € (Armband und Duft-Öl).

Kurs-Nr. Z-G642 Zusamtal

Die Wechseljahre der Frau

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Wann: Mi., 07.05.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12,
Zimmer 55, EG
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, Gebärmutterensenkung, Trockenheit der vaginalen Schleimhäute usw. können mit dem richtig gewählten Einzelmittel maßgeblich gelindert werden.

Bitte mitbringen: Schreibsachen



Kurs-Nr. Z-G647 Zusamtal

In Balance und Stärke: Beckenboden, Atmung und Selbstfürsorge für die Frau

Leitung: Kerstin Hiemer, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Wann: 3 x ab Do., 03.07.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre innere Balance stärken und sich bewusst mit ihrem Körper verbinden möchten. Im Fokus stehen die Stabilität des Beckenbodens, wohltuende Atemtechniken zur Stressbewältigung, sanfte Hautpflegerituale und das traditionelle Yoni-Steaming zur Pflege der weiblichen Mitte. Durch diese bewährten Methoden lernen die Teilnehmerinnen, Stress abzubauen, Vitalität aufzubauen und Selbstfürsorge als festes Ritual in ihren Alltag zu integrieren. Jede Einheit kombiniert Theorie und Praxis, sodass Frauen nicht nur ihren Körper besser verstehen, sondern auch lernen mit einfachen Übungen und Ritualen achtsamer mit sich umzugehen. Der Kurs bietet wertvolle Impulse für langfristiges Wohlbefinden und eine liebevolle Beziehung zum eigenen Körper. Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, warme Socken, Decke, Wasser, Schreibsachen.

Erste Hilfe Kurse

Kurs-Nr. W-G512 Wittislingen

Erste Hilfe Kurs Ü55 - Dafür ist man nie zu alt

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Fr., 28.02.2025, 14:00 - 17:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 35,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 31.

Kurs-Nr. W-G513 Wittislingen

Erste Hilfe Kurs mit Selbstschutz- inhalt für pflegende Angehörige

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Sa., 15.03.2025, 14:00 - 18:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: kostenfrei

Kursbeschreibung siehe Seite 31.

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Sa., 29.03.2025, 08:00 - 14:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen
Gebühr: 30,00 €

Bei kindlichen Expeditionen sind Unfälle vorprogrammiert. Helfen Sie Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Wir vermitteln Ihnen in diesem Kurs alles, was Sie im Notfall wissen müssen. Neben dem Verhalten bei Kindernotfällen bleiben auch die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht außer Acht.

Schwerpunkte der Ausbildung sind u.a.:

- die Verhinderung von Unfällen
- das Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen, Kleinkindern sowie Erwachsenen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen
- sowie Pseudokrapp, Asthma und Allergien.
- Teilnehmergruppe:
• Eltern, Großeltern, Babysitter, Jugendgruppenleiter etc.

Dieser Kurs ist NICHT geeignet für Erzieher*innen, Tagesmütter oder Kindertageseinrichtungen! Bitte informieren Sie sich bei Bedarf über unseren Erste-Hilfe-Kurs für Bildungseinrichtungen!



Gesundheit digital

Kurs-Nr. L-B307 Lauingen

Digital dabei – Gesundheit Kurs für Einsteiger

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Vormittage:
Mo., 01.09. / Di., 01.09. / Mi., 03.09. 2025,
jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
Besprechungszimmer 117
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch



das Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die VHS zeigt es Ihnen!
Detaillierte Kursbeschreibung siehe Seite 71.

Kurs-Nr. L-B308 Lauingen

Digital dabei - Gesundheit Kurs für Anwender

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Nachmittage
Mo., 01.09. / Di., 01.09. / Mi., 03.09. 2025,
jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
Besprechungszimmer 117
Gebühr: Der Kurs ist kostenlos, da er durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Auch der Gesundheitsbereich wird digitaler. Das sehen wir nicht nur an der digitalen elektronischen Patientenakte (ePA), auf die wir mit einer App selbst Zugriff haben, sondern auch das Buchen von Arztterminen wird immer häufiger in den Praxen angeboten. Aber wie funktioniert das und welche Vorteile und Möglichkeiten hat die Digitalisierung im Gesundheitsbereich für uns? Die VHS zeigt es Ihnen!
Detaillierte Kursbeschreibung siehe Seite 71

YOGA

Yoga am Vormittag

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G651 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 13.03.2025, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G652 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 8 x ab Fr., 14.03.2025, 08:00 - 09:00 Uhr
Am 02.05.2025 entfällt der Kurs
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G653 Zusamtal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 5 x ab Fr., 27.06.2025, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 35,00 €

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

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

Hatha-Yoga am Vormittag

Kurs I

Kurs-Nr. G-G118 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 09:00 - 10:15 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 75,00 €

Kurs II

Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 10:30 - 11:45 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 75,00 €





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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Stuhl-Yoga

Kurs-Nr. L-G311 Lauingen

Stuhl - Yoga

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 8 x ab Do., 13.03.2025, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 59,00 €

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Curvy Yoga

Kurs-Nr. Z-G664 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Di., 11.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G665 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 6 x ab Di., 29.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 48,00 €

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

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

Vinyasa Yoga

Kurs-Nr. G-G122 Gundelfingen

Yoga im Flow - Vinyasa Yoga

Leitung: Stefanie Kling, BTV Yoga-Instructor Advanced
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 75,00 €

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil für bewegungsfreudige Teilnehmer, bei dem Atem und Bewegung verbunden werden. Die Übergänge zwischen den einzelnen Asanas sind fließend, wodurch ein meditativer Bewegungsablauf entsteht. Nach einer Erwärmung wird in diesem Kurs Vinyasa Yoga geübt, zum Abschluss folgt eine geführte Tiefenentspannung. Durch den Einsatz von Blöcken und Gurten kann jeder bestmöglich entsprechend seiner persönlichen Beweglichkeit üben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen

Kurs-Nr. L-G320 Lauingen

Vinyasa Yoga

Leitung: Paulina Friesen, Yogalehrerin
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

Bei dieser Yogastunde verbinden wir verschiedene Yogahaltungen im Flow miteinander und sind somit ständig in Bewegung. Hier wird keinem langweilig! Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem und die synchrone Ausführung der entsprechenden Bewegungen. Du wirst merken, wie die Atmung die jeweiligen Yogahaltungen begünstigt (zum Beispiel die Ausatmung in der Vorbeuge).

Falls du Probleme dabei hast, deinen Kopf frei zu bekommen und schwer abschalten zu können ist diese Yogart sehr empfehlenswert für dich. Vinyasa Yoga zwingt dich dazu, bei der Sache zu sein. Du bist konstant in Bewegung, achtest auf die



richtige Ausführung und synchronisierst deinen Atem. Da bleibt dann keine Energie mehr dafür, innerlich To-Do-Listen zu schreiben und dein armer, überforderter Geist hat endlich mal Urlaub (von sich selbst)! Du musst auch nicht besonders fortgeschritten und beweglich sein, denn in diesem Kurs biete ich Varianten für jedes Level an.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, bequeme Kleidung.



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

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

Kurs-Nr. L-G313 Lauingen

Hatha-Yoga – Mit Yoga den Tag beenden

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 14 x ab Mo., 10.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

Kennst Du das? Eben warst Du noch voller Energie bei der Arbeit, dann kommst Du nach Hause. Du setzt Dich hin und plötzlich ist die ganze Energie raus und Du möchtest nur noch schlafen. So geht es vielen Menschen im Alltag. Ein ständiges Pendeln zwischen den beiden Extremen: Aktivität und Schlaf. Ich lade Dich ein zu einem Zustand des Ausgleichens zwischen beidem. Der Zustand einer wachen inneren Ruhe, ein Zustand bewusster Entspannung - Yoga.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Yogablock oder Sitzkissen.

Yoga am Nachmittag / Abend

Kurs-Nr. L-G314 Lauingen

Aranja-Yoga

FÜR FORTGESCHRITTENE

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 14 x ab Do., 13.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

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.

Entspannt ins Wochenende mit Yin Yoga, Atemübungen und Meditation

Kurs-Nr. Z-G661 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 5 x ab Fr., 14.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G662 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 6 x ab Fr., 02.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. G-G117 Gundelfingen

Hatha-Yoga am Nachmittag

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)
Wann: 12 x ab Mi., 12.03.2025, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,
Mehrzweckraum
Gebühr: 90,00 €

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Kurs-Nr. Z-G660 Zusamtal

Hatha- und Yin-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Beate Elisabeth Bezler, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV), Meditationskurs-Lehrerin
Wann: 9 x ab Mi., 12.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 70,00 €

Ganzheitliches Wohlbefinden, Einklang von Körper, Geist und Seele in Verbindung mit Körperbewusstsein, tiefer Entspannung und innerem Frieden sind u.a. Ziele des Yoga. Der Körper wird gedehnt und gestärkt. Ausgeglichenheit wie Selbstvertrauen werden gefördert, Energieblockaden gelöst und die Stressresistenz vergrößert. Mit bewusstem Atem verbinden wir achtsam ausgeführte Körperübungen, die die Flexibilität steigern und den Alterungsprozess verzögern. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduziert werden. Am 02.04. und am 09.04.2025 entfällt der Kurs.

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

Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen

Yoga am Abend

Leitung: Christine Burdack, Yogalehrerin
Wann: 12 x ab Do., 13.03.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 57,00 €

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

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

Kurs-Nr. L-G312 Lauingen

Hatha-Yoga – Mit Yoga den Tag beenden

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU)
Wann: 12 x ab Do., 13.03.2025, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 89,00 €

Kennst Du das? Eben warst Du noch voller Energie bei der Arbeit, dann kommst Du nach Hause. Du setzt Dich hin und plötzlich ist die ganze Energie raus und Du möchtest nur noch schlafen. So geht es vielen Menschen im Alltag. Ein ständiges Pendeln zwischen den beiden Extremen: Aktivität und Schlaf. Ich lade Dich ein zu einem Zustand des Ausgleichens zwischen beidem. Der Zustand einer wachen inneren Ruhe, ein Zustand bewusster Entspannung - Yoga.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen.



Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen

Hatha Yoga Stille und Aktivität in der Bewegung

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Ulrike Menschig
Wann: 5 x ab Fr., 14.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen,
Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 30,00 €

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

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

Yoga Workshops / Sessions

Kurs-Nr. Z-G672 Zusamtal

Yoga-Intensiv am Wochenende: die Schlüssel nach Lalla und Vilas Turske: Teil 1

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer
Wann: Sa., 15.03.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Die Schlüssel stammen aus der Yoga-Therapie und bestehen aus unterschiedlichen Yoga-Stellungen. Entwickelt wurden sie von Lalla und Vilas Turske aus der Beobachtung tausender Yogaklassen und auf Basis moderner anatomischer Erkenntnisse. Eine regelmäßige Praxis der Schlüssel verändert nachhaltig die Körperwahrnehmung, löst oft durch Sport und vielem Sitzen erworbene Verkürzungen, stärkt die Muskelkraft und schützt somit vor Verletzungen und Verschleiß. Die Schlüssel führen uns in eine schmerz- und verletzungsfreie Yogapraxis ein und eignen sich sehr gut für eine intensive Vorbereitungs- und Aufwärmphase. Sie öffnen uns, körperlich wie geistig und können uns helfen, Fehlstellungen auszugleichen. Wir kommen in eine aktive, wohltuende Dehnung unserer Muskeln und zu gleitenden Faszien. Durch die Verbindung mit dem Atem und dem Fokus auf die präzise Ausrichtung eignen sich die Schlüssel als Vorbereitung für die Meditationspraxis. In diesem Intensiv-Workshop lernen wir eine systematische Aus-



wahl der Schlüssel kennen und richten den Fokus auf eine exakte Ausrichtung beim Praktizieren der Stellungen. Wir üben in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Personen. Der Kurs richtet sich an sportaffine Menschen und Personen, die bereits Yoga praktizieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, 2 Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt, ersatzweise 2 dicke Bücher und 1 Bademantelgürtel.

Kurs-Nr. Z-G673 Zusamtal

Yoga-Intensiv am Wochenende: die Schlüssel nach Lalla und Vilas Turske: Teil 2

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer
Wann: Sa., 12.04.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

In diesem Workshop vertiefen wir unsere Kenntnisse aus dem Einsteigerkurs und lernen weitere Schlüssel kennen. Wir üben in einer kleinen Gruppe mit maximal 6 Personen. Der Kurs richtet sich an sportaffine Menschen und Personen, die bereits Yoga praktizieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, 2 Yoga-Blöcke, Yoga-Gurt, ersatzweise 2 dicke Bücher und 1 Bademantelgürtel.

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen

Herzkraft- Liebe dich selbst - Dein Yoga-Nachmittag

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: Fr., 29.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 36,00 €

Möchtest du dir ausgiebig Zeit für achtsame Selbstfürsorge nehmen? Ist dir Entspannung und Entschleunigung wichtig? Bist du offen für Selbstreflexion? Möchtest du dich besser kennen und lieben lernen? Dann ist dieser Yoga-Nachmittag genau richtig für dich. Denn Selbstliebe hat nicht nur positive

Auswirkungen auf deine mentale Gesundheit, sondern stärkt die Beziehung zu dir selbst und anderen. Dich erwartet eine sanfte Yogaeinheit um deinem Körper zu entspannen und ins Vertrauen mit dir selbst zu gehen. Im Gruppencoaching bekommst du Zeit deine innere Stimme zu reflektieren und zu verändern. Die Meditationen helfen dir deine innere Stärke zu finden und die Liebe zu dir selbst zu stärken.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibsachen.

Kurs-Nr. Z-G674 Zusamtal

Kiefer-Yoga

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga-Instructor
Wann: Mo., 31.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kiefernverspannungen, Zähneknirschen, Zahnschmerzen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Es hilft uns dabei, die Ursache zu finden und nicht nur das Symptom zu bekämpfen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie die Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und Gesamtmuskulatur entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke anhand von Meditationen, Kieferübungen, anatomischen Einblicken usw. Somit werden Sie viel neues „Werkzeug“ zum Ausüben für Zuhause bekommen. Zur Info für alle Teilnehmer*innen, die bereits Kurse bei der Dozentin besucht haben: der Kurs Kiefer-Yoga basiert auf einer anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs „R.E.S.E.T.-Basis: Kiefergelenksentspannung“.

Bitte mitbringen: Isomatte, dünnes Kissen, Schreibsachen, Getränk.

Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen

Restoratives Yoga mit ätherischen Ölen und Reiki Entspannung

Leitung: Verena Besold, Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)
Wann: So., 06.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 20,00 €

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

Um mit minimalster Anstrengung die Yogastellungen lange halten zu können, wirst du mit Kissen und Blöcken unterstützt. Dadurch hat dein Körper Zeit sich vollkommen sanft und schonend in der Stellung zu entspannen.

Anfänger/innen sind ebenso wie fortgeschrittene Yogis herzlich willkommen.

Diese Yogastunde ist auch mit körperlichen Einschränkungen, nach vorheriger Absprache, möglich.

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

Creative Feminin Circle

Kurs-Nr. Z-G648 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: Sa., 29.03.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. Z-G649 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: Sa., 31.05.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. Z-G650 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: Sa., 28.06.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 25,00 €

Tauche ein in die Welt von Kreativität, Achtsamkeit und Weiblichkeit! In diesem besonderen Kurs verbinden wir Yoga, Meditation und Malen zu einer einzigartigen Erfahrung. Durch sanfte Yoga-Flows und geführte Meditation findest du innere Ruhe und Inspiration, die du anschließend beim freien Malen in kreative Ausdrucksformen verwandelt. Genieße diese Reise zu dir Selbst und erlebe die Kraft der Gemeinschaft in einem Raum voller Kreativität und Weiblichkeit!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken, gute Laune :-)

Qi Gong

Fit und entspannt mit QiGong

Kurs-Nr. L-G316 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)
Gebühr: 55,00 €

Kurs-Nr. L-G317 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)
Gebühr: 55,00 €

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 auf 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: bequeme Kleidung und Schuhe (oder rutschfeste Socken).

Fit und entspannt mit QiGong

FÜR TEILNEHMER MIT UND OHNE VORKENNTNISSE

Kurs-Nr. Z-G677 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G678 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. QiGong verhilft uns jetzt zu neuer Frische und Energie. Im Element Holz erhalten wir vielfältige Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So gelangen wir auf 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.





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

Fit und entspannt mit Qi Gong

KURS FÜR FORTGESCHRITTENE

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 60,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong verhilft uns zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen im Element Holz wirken reinigend und erhöhen die Spannkraft. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So lassen wir auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance. Teilnahmevoraussetzungen sind Vorkenntnisse aus mindestens einem Kurs.

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

Besser sehen, besser aussehen mit Qi Gong

Kurs I

Kurs-Nr. W-G506 **Wittislingen**

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 64,00 €

Kurs II

Kurs-Nr. W-G507 **Wittislingen**

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 64,00 €

Energie und Laune bei null? Trockene und gereizte Augen? Von Fitness keine Spur? Sich jetzt so richtig auspowern, um wieder schnell fit zu werden?! Der etwas andere Weg: Entspannung - so glauben die Chinesen, dass sie der Schlüssel für natürliche Balance im Körper und damit auch für gutes Sehen und 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. Ob bei Muskelverspannung, Migräne, Schlaflosigkeit oder eben Augenproblemen, 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. G-G137 **Gundelfingen**

Qi Gong

Leitung: Birgit Holzwarth, QiGong-Trainerin
Wann: 15 x ab Do., 13.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 98,00 €

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Meditation

Kurs-Nr. Z-G686 **Zusamtal**

Meditation im Alltag

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer
Wann: 5 Termine: Mo, 10.03., 17.03., 07.04., 05.05. und 12.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

Meditation und achtsame Atmung helfen, den Stress im Alltagsleben effektiv zu reduzieren. Davon zeugen unzählige wissenschaftliche Untersuchungen und auch die Erfahrung zahlreicher Meditierender. Sie hilft unter anderem bei Angst und Niedergeschlagenheit, hilft bei der emotionalen Regulation, stärkt das Immunsystem und führt zu einer Verbesserung des Schlafs, unabhängig vom Alter. Entscheidend ist oft der Zugang zur Meditation. Viele Versuche, ohne **Anleitung** zu meditieren, führen oft zu Frustration und der Überzeugung, dass Meditation nicht für einen ist. In der Kursreihe befassen wir uns mit unterschiedlichen Wegen zur Meditation, die wir aufgrund des oft pragmatischen Ansatzes und in ihrer Einfachheit gut mit in den Alltag mitnehmen und umsetzen können. Im Kurs werden folgende Meditationen vorgestellt und geübt: 1. Progressiver Weg, 2. die Metta-Meditation: ein Weg zu mehr Mitgefühl, 3. Atemmeditation und Pranayama, 4. vom direkten Weg zum Weglosen Weg
Bitte mitbringen: Decke, evtl. Meditationskissen, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 14 x ab Do., 13.03.2025, 18:40 - 20:10 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
 Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 125,00 €

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

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

Kurs-Nr. Z-G685 Zusamtal

Zeit hin zum Vollen Mond

Leitung: Silvia Fischer-Miksch
Wann: 2 Termine: Fr., 11.04.2025 und Fr., 12.05.2025,
 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“,
 Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 20,00 €

Meditation, feine Körperübungen, Ritual, Räuchern! Seit jeher umgibt den Vollmond eine besondere Atmosphäre. Er bewegt nicht nur die Wasser der Ozeane, sondern auch unsere inneren Wasser. Auch der weibliche Zyklus schwingt in seinem Rhythmus. Der Mondkalender ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. An diesen Abenden wollen wir uns in unterschiedlicher Weise auf die Zeitqualität, hin zum vollen Mond, einstellen. Bei gutem Wetter findet der Kurs in der Natur statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Klangmeditation

Kurs I

Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 19.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
 Raum 126, 1. OG
Gebühr: 9,00 €

Kurs II

Kurs-Nr. G-G113 Gundelfingen

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 09.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
 Raum 126, 1. OG
Gebühr: 9,00 €

Mit Klang können wir Türen öffnen

Auf nonverbaler Ebene sorgt Klang auf spielerische und fantasievolle Weise für innere Ruhe. Er speichert Kraft für eigene Ressourcen und hilft den Focus neu zu gestalten. Durch den Klang können wir uns mit dem Ursprung, uns selbst verbinden und unser Bewusstsein erweitern. Diese Stunde ist für alle, die etwas für sich selbst etwas Gutes tun wollen. Wir werden es uns im Liegen oder Sitzen bequem machen und den Klängen lauschen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. G-G114 Gundelfingen

Klangmeditation bei Vollmond

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mo., 12.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
 Raum 126, 1. OG
Gebühr: 9,00 €

Mit Klang können wir Türen öffnen

Auf nonverbaler Ebene sorgt Klang auf spielerische und fantasievolle Weise für innere Ruhe. Er speichert Kraft für eigene Ressourcen und hilft den Focus neu zu gestalten. Durch den Klang können wir uns mit dem Ursprung, uns selbst verbinden und unser Bewusstsein erweitern. An diesem Abend nutzen wir die Energie des Mondes denn Vollmond ist energetisch eine besonders kraftvolle Zeit. Diese Stunde ist für alle, die etwas für sich selbst etwas Gutes tun wollen. Wir werden es uns im Liegen oder Sitzen bequem machen und den Klängen lauschen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.



Kurs-Nr. G-G115 Gundelfingen

Klangmeditation mit Kakaozeremonie

Leitung: Nicole Klausner, Klangtherapeutin
Wann: Sa., 28.06.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 9,00 €

Mit Klang können wir Türen öffnen. Auf nonverbaler Ebene sorgt Klang auf spielerische und fantasievolle Weise für innere Ruhe. Er speichert Kraft für eigene Ressourcen und hilft den Focus neu zu gestalten. Durch den Klang können wir uns mit dem Ursprung, uns selbst verbinden und unser Bewusstsein erweitern. Diese Stunde ist für alle, die etwas für sich selbst etwas Gutes tun wollen. Wir werden es uns im Liegen oder Sitzen bequem machen und den Klängen lauschen. Im Anschluss an die Meditation verwöhnt Sie die Dozentin noch mit einem hochwertigen Rohkakao, der sehr anregend wirkt. Für die Kakaozeremonie ist ein Unkostenbeitrag von 5,00 € im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Entspannungskurse

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie angespannt und unruhig? Fehlt Ihnen Bewegung? Dann wird Ihnen ZENbo® Balance guttun. ZENbo® Balance ist ein Entspannungsprogramm, für

Körper und Geist. Eingebettet in meditative und entspannende Übungen werden im Hauptteil sanfte Bewegungen und Balancehaltungen ausgeführt, die an Yoga und Qi Gong angelehnt sind. Im Vordergrund steht immer die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Körperhaltung, kann das Programm auch zu mehr Ruhe führen. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über Stressabbau und positive Körperwahrnehmung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Meditationskissen.

R.E.S.E.T. – Basis Kiefergelenksentspannung ENTSPANNTER KIEFER – ENTSPANNTER KÖRPER

Kurs-Nr. L-G301 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor
Wann: Di., 08.04.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. Z-G636 Zusamtal

Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Wann: Mo., 05.05.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Zimmer 55, EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-G300 Lauingen

Leitung: Ulrike Wagner, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Atemkursleiterin, Kieferyoga-Instructor
Wann: Di., 27.05.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.

Wir machen deinen Schreibtisch

bunter

Handschrift
J.B. ROCH

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



Faszien. Darauf beziehen sich die einzelnen Übungen wie Dehnen, Schwingen, Bouncen, Federn, Springen sowie Flows in langen myofaszialen Ketten, Drills im Full Range of Motion der Gelenke und auch Gleichgewichts- und Wahrnehmungsübungen. Mobility Training führt zu ökonomischeren, geschmeidigeren Bewegungsmustern. Muskuläre Verspannungen können reduziert und Gelenkschmerzen gelindert werden. Außerdem hat Mobility Training einen positiven Effekt auf Körperhaltung, Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden. Wir trainieren ohne Faszienrollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, leichte Sportschuhe, Iso-Matte, Getränk.

Sanftes Bewegungstraining

Kurs-Nr. Z-G701 Zusamtal

Kaha® und Entspannung

Leitung: Dagmar Missbrandt, Kaha®-Trainerin, Entspannungspädagogin
Wann: 6 x ab Do., 20.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kaha® kommt aus Neuseeland und bedeutet „energiegeladen“ oder „Kraft“. Es handelt sich um sanft gleitende Bewegungen im Stehen. Die Bewegungen, die vom Taji, Kung Fu und dem klassischen Yoga inspiriert sind, sind ein effektives Training für Schulter, Rücken und Beine. Nach aktiver Bewegung können wir am Schluss der Stunde durch Atemübungen, Fantasie-Reisen oder Autogenes Training dem Alltag entfliehen und zur Ruhe kommen.

Bitte mitbringen: Getränk, kleines Handtuch, leichte Sportschuhe, bequeme Kleidung, Iso-Matte.

Faszien- und Mobility-Training am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G702 Zusamtal

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 5 x ab Fr., 14.03.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. Z-G703 Zusamtal

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 6 x ab Fr., 02.05.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 36,00 €

Mobility Training fördert die Gelenkigkeit, die Dehnfähigkeit von Bändern, Sehnen, Muskeln sowie die Gleitfähigkeit der

Kurs-Nr. Z-G704 Zusamtal

Jin Shin Jyutsu-Klangströmen: Ihre tägliche Energiedusche

Leitung: Silvia Fischer-Miksch, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin
Wann: 5 x ab Mi., 12.03.2025, 19:30 - 22:00 Uhr
Wo: Meditationsraum „Lebensbaum“, Reichenbachstr. 16, Wertingen-Possenried
Gebühr: 60,00 €

Jin Shin Jyutsu - auch Heilströmen genannt - ist eine uralte und doch hochaktuelle Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Energie und Materie sind verschiedene Erscheinungsformen derselben Kraft. Neben dem Blutkreislauf hat der Körper auch einen Energiekreislauf. Durch das Strömen von bestimmten Energiepunkten am Körper stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte, bringen mehr Vitalität, Freude und Leichtigkeit in ihr Leben. Das harmonische Fließen der Energieströme steigert Gesundheit sowie seelisches und körperliches Wohlbefinden. Freigesetzte Energien helfen, Ihr gesamtes Potenzial zu leben. Mit dem Klangströmen gelingt es auf wunderbare Weise, die Welt der Klänge mit der Kunst des Jin Shin Jyutsu (JSJ) zu verbinden und dessen Wirkung zu verstärken.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken.

Kurs-Nr. Z-P611 Zusamtal

Wer rastet, der rostet: Kurs für Senioren

Leitung: Claudia Arifianto
Wann: 6 x ab Di., 06.05.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 35,00 €

Wer rastet, der rostet - darum gibt es in diesem Kurs Anregungen für Körper und Geist. In netter Gesellschaft schaffen wir gemeinsam kleine Glücksmomente mit einfachen Bewegungen, neuen Gedanken und Geschichten zum Nachdenken. Am 03.06. und in den Ferien findet der Kurs nicht statt.



Massagekurse

Kurs-Nr. Z-G709 **Zusamtal**

Wellness entdecken: Hand- und Fußreflexmassage

Leitung: Kerstin Hiemer, Gesundheitsberaterin
Wann: Do., 10.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 15,00 €

Möchten Sie die Kunst der Entspannung und des Wohlbefindens erlernen? Die perfekte Gelegenheit dazu bietet Ihnen dieser Kurs. Tauchen Sie ein in die Welt der Reflexzonen und erfahren Sie, wie Sie Stress abbauen, Durchblutung und Wohlbefinden steigern können. Dieser Kurs führt Sie durch die Grundlagen der Reflexmassage und vermittelt Ihnen praktische Techniken, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können. Entdecken Sie die Kraft der Massage von Händen und Füßen und erwerben Sie Fähigkeiten, die für Ihre Gesundheit von großem Wert sind. Erleben Sie, wie Entspannung und Wellness zum Greifen nah sind. Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen,

Socken, Decke, Wasser und Schreibzeug. Wenn möglich, vor dem Kurs bitte Füße waschen.

Kurs-Nr. L-G308 **Lauingen**

Handreflexmassage - Über die Hände den Körper therapieren

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 29.04.2025, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 120 EG
Gebühr: 12,00 €

Über eine Massage der Hände lassen sich nicht nur Erkrankungen an den Händen, sondern über die dortigen Reflexzonen Beschwerden am ganzen Körper therapieren. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden wir uns gegenseitig oder selbst die Hände nach **Anleitung** massieren. Sie werden erstaunt sein über die positive Wirkung der Massage! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: 3,00 € für das Skript, Handtuch und Schreibsachen.

Sportschuhe

kauft man in

Gundelfingen

Knie-/Hüft-/ Rücken- oder Achillessehnen- probleme?

Unsere video-
gestützte Lauf-
und Bewegungs-
analyse garantiert
für jede Sportart
den passenden
Sportschuh!



dartfish VIDEOANALYSE und safesize 3D-Fußver- messung!

Optimale Schuhempfehlung
nach Millimetergenauer
Vermessung für folgende
Sportarten:

- Laufen / Joggen, Walking/
Nordic-Walking, Wandern/
Trekking / Outdoor, Handball,
Fußball, Skifahren



INTERSPORT® SEEßLE

Sport+Mode Seeßle
Bahnhofstraße 3
89423 Gundelfingen

Telefon (09073) 95800

www.sport-seessle.de • E-Mail: info@sport-seessle.de

BEWEGUNG UND FITNESS

Zumba / DanceFit & Co

Kurs-Nr. L-G333 Lauingen

Zumba®

Leitung: Hassan Sharara, Zumba®-Instructor
Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Fitness Point Lauingen, Max-Eyth-Str. 12
Gebühr: 55,00 €

Heiße Rhythmen, lächelnde Gesichter und jede Menge Tanzspaß – das ist Zumba® mit Hassan! Perfekt für alle und jede/n! Dieser Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Egal ob Sie Kalorien verbrennen, Ihre Koordination verbessern oder einfach nur tanzen möchten – hier finden Sie Ihr perfektes Tanzabenteuer. Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie die Kraft des Tanzens. Zumba® ist DAS Workout für Sie. Es kombiniert Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität. Es fühlt sich an wie eine Party, aber ist ein effektives Trainingsworkout! Lassen Sie sich mitreißen von so viel Motivation und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Handtuch

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

Zumba®

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 15 x ab Mi., 12.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstr. 4, Empore der Aula
Gebühr: 77,00 €

Das Zumba®-Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Schluss mit den alten Workouts, jetzt ist Party angesagt! Zumba Fitness = das Tanzvergnügen, bei dem das Training zur Nebensache wird! Es ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm. Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu bewegen und Freude daran zu haben. Es ist dynamisch, leicht zu erlernen und du kannst jederzeit mitmachen und Spaß dabei haben. Weil tanzen Spaß macht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G718 Zusamtal

Zumba®

Leitung: Brigitte Ausperger, Zumba®-Instructor
Wann: 5 x ab Do., 13.03.2025, 18:00 - 18:50 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 30,00 €

Lass den Alltagsstress hinter dir und tanz dich fit mit Zumba®! Zumba® ist ein tanzorientiertes Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Zumba®-Fitness kombiniert Tanzelemente mit Cardio- und Muskelaufbautraining, so dass neben der Ausdauer und Beweglichkeit auch die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Bei Zumba® steht vor allem eines im Vordergrund: Spaß an der Bewegung! Jeder kann die Belastung und Intensität selbst bestimmen, so dass alle willkommen sind - vom Anfänger bis zum langjährigen Zumba®-Begeisterten!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportschuhe.

DanceFit - Vormittagskurs

VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE

Kurs-Nr. L-G335 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, Tanztrainerin
Wann: 11 x ab Di., 11.03.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. L-G336 Lauingen

Leitung: Caroline Kitzinger, Tanztrainerin
Wann: 6 x ab Di., 24.06.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 39,00 €

Einfache Tanzschritte zum Nachtanzen, mitreißende Musik und verschiedene Tanzstile: Sie werden gar nicht merken, dass Sie gerade ein solides Workout absolvieren. Ganz ohne tänzerische Vorkenntnisse kann jeder mitmachen - denn in der Gruppe macht es besonders viel Spaß. Die rhythmischen Bewegungen verbrennen ordentlich Kalorien, zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und auch die Koordinationsfähigkeit verbessert. Ein Ganzkörpertraining das einfach nur Spaß und gute Laune macht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk.





Kurs-Nr. Z-G719 Zusamtal

Fitmix:Latin Dance Workout 50+ Extra

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkursleiterin
Wann: 5 x ab Do., 13.03.2025, 10:30 - 11:30 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 €

Wer rastet, der rostet! Dieser Kurs richtet sich an alle ab 50 Jahren, die sich bewegen und Spaß haben wollen. Zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen heißt es nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Wir lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, erarbeiten verschiedene Choreographien, verbessern dabei unsere Ausdauer, bringen unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und straffen unseren Körper. In den letzten 15 Minuten werden wir uns ausgiebig dehnen und stretchen. Das ist nicht nur wichtig für den Stoffwechsel und die Durchblutung, sondern fördert die Flexibilität und man fühlt sich danach einfach beweglicher. Zu leiser, ruhiger Musik lassen wir den Alltagsstress hinter uns und konzentrieren uns nur auf unser Wohlbefinden. Gelockert und entspannt werden wir den Kurs nach einer Stunde abschließen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe/Gymnastikschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

Fitmix: das effektive Tanz-Fitness-Training, das die Pfunde nur so purzeln lässt

Kurs-Nr. Z-G788 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Di., 11.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G789 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 6 x ab Di., 29.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G790 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 6 x ab Di., 24.06.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 48,00 €

Spielerisch und mitreißend werden Elemente aus den Bereichen Latin Dance, Country und HipHop erlernt. Dieses dynamische Workout ist deshalb für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Komm' vorbei und mach dich sommerfit!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. L-G328 Lauingen

Salsa

Leitung: Lazaro Zanetty
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: feel good - Fitness & Gesundheitsstudio, Kastellstraße 8, Lauingen
Gebühr: 80,00 €

Erleben Sie die Welt der lateinamerikanischen Rhythmen in Lauingen! Sie lernen die Grundkenntnisse mit Variationen des original kubanischen Salsas und tauchen ein ins karibische Lebensgefühl. In diesem Kurs geht es um die Freude am Tanzen, denn durch Tanzen wird Bewegung möglich - in einer Sprache, die alle Menschen verbindet.

Kommen Sie gerne allein oder mit Partner*in.

Bitte mitbringen: saubere Turn- oder Tanzschuhe (keine Straßenschuhe)

Kurs-Nr. L-G329 Lauingen

Bachata

Leitung: Lazaro Zanetty
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: feel good - Fitness & Gesundheitsstudio, Kastellstraße 8, Lauingen
Gebühr: 80,00 €

Lassen Sie sich von der Lebenslust und dem Charme, den dieser Tanz ausstrahlt, inspirieren und genießen Sie gleichzeitig die Freude an der Musik und Bewegung. In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke in den Tanzstil Bachata. Es sind keine Grundkenntnisse nötig. Wir beginnen ganz von vorne: Ein sicherer Grundschrift ist alles! Zusätzlich zum Grundschrift lernen Sie Grundschriftvariationen und Basisdrehungen, den Platzwechsel und danach einfache Figurenkombinationen, mit denen Sie sich dann auch schon mal auf die Tanzfläche wagen können. Dieser Kurs ist auch ideal für Wiedereinsteiger, die gerne nochmals die Basics üben möchten.

Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner/in möglich.

Bitte mitbringen: saubere Turn- oder Tanzschuhe (keine Straßenschuhe)



Pilates

„Pilates mit Yoga-Elementen“: Ganzkörpertraining am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G721 Zusalmtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 8 x ab Mo., 10.03.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G722 Zusalmtal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 7 x ab Mo., 19.05.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 45,00 €

Pilates ist ein von Joseph Pilates entwickeltes ganzheitliches Körpertraining. Es dehnt und kräftigt vor allem die tief liegende Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Pilates verbindet mit dem Atem kontrollierte, fließende Bewegungen und sorgt für eine gute Haltung. Kombiniert mit der dynamischen Entspannung mit Yoga-Elementen stärken wir Herz, Kreislauf und Atmung und lernen so effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Der Kurs ist für jedes Alter und für jede Leistungsstufe geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk.

Pilates

Kurs I

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 6 x ab Mo., 10.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 26,00 €

Kurs II

Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 6 x ab Mo., 10.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 26,00 €

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte - im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effizientes



Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Pilates ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk.

Pilates

Kurs-Nr. L-G331 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz,
Pilates-Trainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. L-G332 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz,
Pilates-Trainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 65,00 €

Pilates ist eine sanfte, aber dennoch effektive Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Körperhaltung, Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Stabilisierung des Körperkerns. Im Kurs werden verschiedene Übungen durchgeführt, die darauf ausgerichtet sind, die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen, die Atmung zu verbessern und die Körperhaltung zu korrigieren. Pilates ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und kann auch bei Rückenproblemen oder anderen körperlichen Beschwerden eine positive Wirkung haben. Insgesamt ist Pilates eine ganzheitliche Trainingsmethode, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt und zu einem besseren Wohlbefinden beitragen kann.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk evtl. ein großes Handtuch.



Bauch Beine Po - Workout

Bodyworkout: Bauch, Beine, Po und Rücken

Kurs-Nr. Z-G726 Zusatzmal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 12.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G727 Zusatzmal

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 8 x ab Mi., 12.03.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 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, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G728 Zusatzmal

Bauch, Beine, Po

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz
Wann: 5 x ab Di., 06.05.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

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.

Ganzkörper Workouts

Kurs-Nr. Z-G747 Zusatzmal

Strong Nation®

Leitung: Brigitte Ausperger, Strong Nation®-Instructor
Wann: 5 x ab Mo., 10.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 35,00 €

Bist du bereit, an deine Grenzen zu gehen? Dann komm zum Strong Nation®-Kurs! Dieser vereint Eigengewicht-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen zur extra dafür entwickelten Musik ausgeführt werden. Gemeinsam verbrennen wir jede Menge Kalorien zu motivierenden Beats. Alle, die sich auspowern wollen, sind hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G746 Zusatzmal

Piloxing® SSP

Leitung: Brigitte Ausperger, Piloxing®-Trainerin
Wann: 5 x ab Do., 13.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 35,00 €

Piloxing® SSP ist ein Ganzkörpertraining. Dabei werden tänzerische Übungen mit Boxeinheiten und Pilates kombiniert. Dadurch werden Muskeln aufgebaut und vor allem auch die Körpermitte gestärkt, so dass Balance und Stabilität verbessert werden. Ebenfalls wird Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Piloxing® wird in einem Intervallformat unterrichtet, begleitet von motivierender, schneller Musik, die beim Training für Stimmung sorgt. Für optimale Trainingserfolge können spezielle Handschuhe mit 250g Gewicht getragen werden. Diese können bei der Trainerin käuflich erworben werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Gymnastikmatte, ggf. Noppensocken, da Barfußsport, ggf. Piloxing®-Handschuhe.

Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen

Bodyforming

Leitung: Nicola Weber, Sportstudentin
Wann: 10 x ab Do., 13.03.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 65,00 €

„Du willst nen Body? Dann musst du pushen!“ Ganz nach diesem Motto gehen wir in unserem Bodyformingkurs vor. Du wirst schwitzen, du wirst Muskelkater haben und du wirst mich manchmal auch verfluchen. Aber das Gefühl danach und insbesondere nach einigen Wochen Training, wird sich lohnen. Wir machen Übungen für





den ganzen Körper und arbeiten nur mit unserem eigenen Körpergewicht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Sportmatte, Handtuch.

Kurs-Nr. G-G143 Gundelfingen

Thai Fit Einsteigerkurs

Leitung: Mathias Ott, Trainer MTBD
Wann: Mi., 19.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Old Factory Gym Gundelfingen
 An der Weberei 1
Gebühr: 25,00 €

Thai Fit ist ein Fitnessprogramm mit Elementen aus dem Kampfsport, jedoch ohne Verletzungsgefahr. Bei diesem Workout trainieren wir Ausdauer, Technik und Power. Für die Schlag- und Kicktechniken mit Faust, Ellbogen, Knie und Füßen üben wir am Partner, mit Pads oder am Boxsack. Auf dein Alter kommt es in diesem Kurs nicht an, du solltest aber Lust haben, etwas Neues auszuprobieren und dich so richtig auszupeinern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, keine Schuhe nötig, da barfuß trainiert wird, Getränk.

FitDankBaby

Kurs-Nr. L-G360 Lauingen

Leitung: Paulina Friesen
Wann: 5 x ab Di., 11.03.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
 Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 60,00 € (Code FITDANKBABY-VHS)

Kurs-Nr. L-G361 Lauingen

Leitung: Paulina Friesen
Wann: 5 x ab Di., 15.04.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
 Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 60,00 € (Code FITDANKBABY-VHS)

Kurs-Nr. L-G362 Lauingen

Leitung: Paulina Friesen
Wann: 5 x ab Di., 20.05.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
 Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 60,00 € (Code FITDANKBABY-VHS)

Kurs-Nr. L-G363 Lauingen

Leitung: Paulina Friesen
Wann: 5 x ab Di., 08.07.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
 Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 60,00 € (Code FITDANKBABY-VHS)

Das Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an die Bedürfnisse ihres Babys! Fitdankbaby ermöglicht es dir als Mama, etwas für dich und deine körperlichen Ziele zu tun und gleichzeitig Quality time mit deinem Baby zu haben. In dieser Stunde trainieren wir unseren ganzen Körper und binden unsere Kleinen ganz eng mit ein.

Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf und die Babys sind friedlich und entspannt. Du wirst von mir als für postnatales Training top qualifizierte Kursleitung betreut und wir konzentrieren uns auf Übungen, die deinen Beckenboden stärken.

Bitte melden Sie sich direkt bei der Kursleitung an:
www.fitdankbaby.de/paulina.friesen

Rücken – und Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

Trainiere den Rücken von Kopf bis Fuß

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 5 x ab Mi., 12.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
 Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 39,00 €

Die Wirbelsäule und damit unser Rücken braucht zur Unterstützung der Beweglichkeit unsere Muskeln. Durch einseitige Belastung, egal ob im Büro oder bei körperlicher Arbeit, ob jung oder alt, entstehen Rückenschmerzen. Wir bauen diese mit gezielten Übungen auf bzw. stärken unseren Rücken rund um die Wirbelsäule. Mit Gymnastik aus Pilates und Co. kräftigen und mobilisieren wir unseren Körper und halten ihn belastbar und fit für den Alltag.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, kl. Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. G-G130 Gundelfingen

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Stefanie Kling, Rückenschultrainerin DTB
Wann: 10 x ab Do., 13.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
 Turnhalle
Gebühr: 65,00 €



Kraft und Beweglichkeit für den Rücken. Gegen Verspannungen, Schmerzen und Haltungsprobleme lässt sich so Einiges tun. Mit einer Mischung aus Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Körperwahrnehmung lösen wir Verspannungen und beugen Rückenbeschwerden vor. Der Körper richtet sich auf und die Haltung verbessert sich. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung.

Kurs-Nr. Z-G758 Zusamtal

Core-Wirbelsäulentraining für eine starke Körpermitte

Leitung: Sabine Welscher, Trainerin B-Lizenz, Wirbelsäulentrainerin
Wann: 5 x ab Di., 06.05.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 35,00 €

Mit dem Core-Wirbelsäulentraining verbessern wir unsere Körperhaltung, da unsere Kraft aus der Körpermitte kommt. Durch verschiedene funktionelle Übungen kräftigen wir vorwiegend Bauch, Rücken und den Beckenboden mit Hilfe der Rumpfmuskeln. Coretraining wirkt sich positiv auf Gleichgewicht und Koordination aus und trägt zur Verletzungsprävention bei. Nach einem Warm-up kommen wir zum Kraftaufbau und runden die Stunde mit Dehn- und Entspannungsübungen ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Allkampf und Selbstverteidigung

Kurs-Nr. Z-G766 Zusamtal

Allkampf, Gymnastik, Selbstverteidigung

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 3. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 14.03.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Allkampf ist eine Auswahl der besten Selbstverteidigungstechniken aus mehreren Kampfsportarten. Wir bieten Ihnen durch dieses Kursangebot einen sportlichen Ausgleich zum Alltag und die Möglichkeit, die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung zu erlernen. Allkampf ist in jedem Alter leicht erlernbar und besonders auch für Frauen geeignet. Schon nach 5 Übungsstunden sind Sie in der Lage, sich wirkungsvoll zu verteidigen. Darüber hinaus gewinnt Ihr Körper Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Außerdem ist Allkampf ein optimaler Weg, um Stress abzubauen, Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung zu steigern. Also auf

zum Kurs an der vhs, denn: wer rastet, der rostet!

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

Kurs-Nr. G-G141 Gundelfingen

Taekwondo

Leitung: Günter Lipp, Heinrich Magosch
Wann: 4 x ab Do., 13.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Taekwondo ist ein sportlicher Ausgleich zum Alltag. Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung sind wichtiger denn je. Taekwondo ist für jedes Alter und Geschlecht geeignet. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. G-G142 Gundelfingen

Taekwondo, Allkampf, Selbstverteidigung

Leitung: Heinrich Magosch, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 13.03.2025, 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.

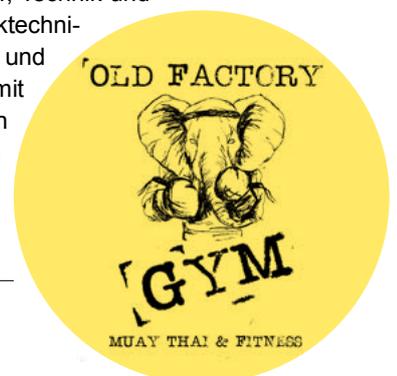
Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. G-G143 Gundelfingen

Thai Fit Einsteigerkurs

Leitung: Mathias Ott, Trainer MTBD
Wann: Mi., 19.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Old Factory Gym Gundelfingen
 An der Weberei 1
Gebühr: 25,00 €

Thai Fit ist ein Fitnessprogramm mit Elementen aus dem Kampfsport, jedoch ohne Verletzungsgefahr. Bei diesem Workout trainieren wir Ausdauer, Technik und Power. Für die Schlag- und Kicktechniken mit Faust, Ellbogen, Knie und Füßen üben wir am Partner, mit Pads oder am Boxsack. Auf dein Alter kommt es in diesem Kurs nicht an, du solltest aber Lust haben, etwas Neues auszupro-



bieren und dich so richtig auszupeinern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, keine Schuhe nötig, da barfuß trainiert wird

Kurs-Nr. Z-G767 Zusamtal

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Mo., 28.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 17,00 €

Frauen und Mädchen fühlen sich in Gefahrensituationen oft körperlich unterlegen. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Veranstaltung ist für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G768 Zusamtal

Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Sa., 22.03.2025, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 17,00 €

Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe oder im Partnertraining werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken geübt. Die Übungen fördern zudem Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Veranstaltung ist für Personen ab 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Wassersport

Kurs-Nr. G-G150 Gundelfingen

Kraulschwimmen für Anfänger

Leitung: Robert Holzapfel, Lehrer,
 Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 4 x ab Mo., 10.03.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 38,00 € (incl. Eintritt Hallenbad)

Sie gehen regelmäßig zum Schwimmen und möchten jetzt den Schritt zum Kraulschwimmen machen? Dazu sollten Sie in der

Lage sein, sich mindestens 30 Minuten im Wasser bewegen zu können. Der Kopf kommt dabei auch unter Wasser, deshalb ist die richtige Atemtechnik ein zentraler Bestandteil des Kurses. Sie üben die Arm- und Beinbewegungen zu einem hohen Anteil getrennt und verbessern die Gesamtbewegung. Hilfsmittel wie Schwimmbrett und Pull-Buoy, kommen zum Einsatz. Eine Schwimmbrille ist dabei unbedingt zu empfehlen., evtl. auch eine Nasenklemme und Ohrstöpsel. Sie erhalten auch Tipps für ein sinnvolles Training, damit Sie sich weiter verbessern können.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Badekappe.

Kurs-Nr. G-G151 Gundelfingen

Kraulschwimmen für Fortgeschrittene

Leitung: Robert Holzapfel, Lehrer,
 Angelika Holzapfel, Präventionsübungsleiterin
Wann: 4 x ab Mo., 10.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Hallenbad Gundelfingen, Schlachteggstr. 2
Gebühr: 38,00 € (incl. Eintritt Hallenbad)

Ideal für Schwimm- oder Triathloneinsteiger
 Im Kraulschwimmkurs für Fortgeschrittene bauen wir auf den Fertigkeiten des Anfängerkurses auf. Sie sollten daher bereits 100 m schwimmen können. Lernziel ist die Verbesserung der Ausdauer durch effektiven Krafteinsatz bei optimaler Wasserlage. Ganz egal, ob Sie einfach nur gerne Ihre Bahnen im Schwimmbecken ziehen oder sich für einen Wettkampf vorbereiten. In unseren sechs Einheiten erlernen Sie die ideale Technik, um möglichst schnell durchs Wasser zu gleiten.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Badekappe, kurze Flossen (falls vorhanden).

Kurs-Nr. L-G390 Lauingen

Aqua Fit

Leitung: Michel Teichmann „Cello“
Wann: 8 x ab Do., 20.03.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Regens Wagner Schwimmbad, Dillingen
 Regens-Wagner-Straße 2
Gebühr: 69,00 €

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimnudeln, Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.





smovey

Kurs-Nr. L-G339 Lauingen

Smovey im Sitzen

BESONDERS FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT
EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 13.03.2025, 16:30 - 17:15 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 38,00 €

SMOVEY steht für swing, move and smile. Haben Sie Lust auf Bewegung im Sitzen? Gepaart mit ausgesuchter Musik? Dieser Kurs ist besonders auch für Menschen geeignet, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und trotzdem Lust haben, sich mit Spaß und einfachen Übungen zu bewegen. Entdecken Sie Ihre Beweglichkeit mit den schwingenden SMOVEY-Ringen! Über die Reflexzonen der Hände werden Vibrationen an den ganzen Körper weitergeleitet. Machen Sie mit und lassen Sie sich von der Motivation und Begeisterung Ihrer Kursleitung anstecken!

Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.



Kurs-Nr. L-G340 Lauingen

smovey – LIGHTWORKOUT

EIN INDOOR - BEWEGUNGSKURS FÜR ALLE

Leitung: Susanne Lutmayr,
zertifizierte smovey Mastertrainerin
Wann: 5 x ab Do., 27.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen
Gebühr: 32,00 €

Smovey bedeutet SWING, MOVE and SMILE ... und genau in diesem Sinne möchten wir Dich zu einem wirbelsäulengerechten Indoor-Bewegungstraining motivieren. Das Smovey-



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

training empfiehlt sich ebenso zur Osteoporoseprophylaxe. Smoveys sind bunte Schwingringe, bei welchen vier freilaufende Kugeln über einen gerippten Schlauch laufen und beim Schwingen eine Vibration erzeugen. Bei moderatem Schwingen beläuft sich das Gewicht auf ein halbes Kilo, je nach Intensivität des Schwingens können jedoch sogar bis zu 5 kg Gewicht erzeugt werden!

Wir trainieren 60 Minuten im Stehen. Durch viele unterschiedliche Übungen lockern und entspannen wir die Muskeln, verbessern Balance und Koordination, ebenso die Haltung und Stabilität. Durch die ständige Vibration kräftigen wir die Tiefenmuskulatur und erzeugen damit eine erhöhte Leistungssteigerung der Muskeln sowie mehr Stabilität.

Dieser Kurs ist für Einsteiger als auch Geübte geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 5,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), Sportkleidung und Turnschuhe.

Sonstiges

Kurs-Nr. L-G309 Lauingen

Vom Federball zum Badminton

Leitung: Uschi Schuhmacher
Wann: 8 x ab Mi., 12.03.2025, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: Stadthalle Lauingen
Gebühr: 39,00 €

Für alle, ab 18 Jahren, die mehr wollen als „nur“ Federball spielen! Vorrang hat bei uns der Spaß am Spiel, dazu lernen wir die Badminton-Basics und -Regeln kennen und spielen Doppel, Mixed und Einzel. Bälle werden gestellt, einige Leihschläger sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Badminton-Schläger, Getränk.

Outdoorfitness

Kurs-Nr. W-G523 Wittislingen

Grundkurs: Nordic-Walking - Einstieg mit der richtigen Technik

Leitung: Steffi Müller
Wann: 10 x ab Mo., 05.05.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: unterer Parkplatz
 Trimm-dich-Pfad Wittislingen
Gebühr: 60,00 €

Mit diesem Kurs erlernen Sie die richtige Technik dieses sehr effizienten Ganzkörpertrainings. Ob als Wiedereinstieg oder sportlicher Neubeginn - Nordic Walking ist dafür bestens geeignet. Es ist der ideale Ausdauersport, macht Spaß und trainiert den ganzen Körper. Wir laufen in einer zwanglosen Gruppe durch den schönen Trimm - dich - Pfad Wittislingen. Dabei werden wir immer wieder Übungen zur Dehnung und

Lockerung der Muskulatur durchführen. Spezielle Übungen für Rücken, Schulter und Beine sind in die Einheiten integriert. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (können am 1. Termin geliehen werden - 10 Paar stehen zur Verfügung), witterungsgerechte Kleidung und Schuhe; evtl. Pulsmesser.

Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Reitkurs für erwachsene Pferdefreunde

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Mo., 05.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24
Gebühr: 44,00 €

Zum Reiten ist man nie zu alt! Ein Kurs für Pferdebegeisterte, die einmal das Glück auf dem Pferderücken erleben wollen oder erwachsene Wiedereinsteiger in entspannter Atmosphäre. Der Kurs beinhaltet sowohl Theorie als auch praktischen Unterricht. Kompetente Trainer und gut ausgebildete, ausgeglichene Lehrpferde stehen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich dieses Erlebnis.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Schuhwerk, Reithelm wird gestellt.





Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Wertingen



Wertingen e.V.

Sie sind sich unsicher, ob die Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Wertingen wie geplant stattfinden können oder haben Fragen zur Veranstaltung?

Sie erreichen den Kneipp-Verein Wertingen unter der Telefonnr. 08272/ 64 37 091.

Kurs-Nr. Z-X710 **Zusamtal**

Vortrag: Schätze aus dem Bienenstock

Leitung: Frau Seitz
Wann: Di., 01.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €
Nichtmitglieder: 5,00 €

Lernen Sie die faszinierende Welt der Bienen kennen und entdecken Sie die vielfältigen Schätze, die uns der Bienenstock bietet. Neben Honig halten Bienen noch weitere Schätze für uns bereit, die Ihnen Frau Seitz im Rahmen dieses Vortrags vorstellen wird.



Kurs-Nr. Z-X701 **Zusamtal**

Fit im Kopf mit Gedächtnistraining

Leitung: Karin Zeisberger
Wann: 4 x ab Mo., 17.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: 45,00 €

Möchten Sie Ihr Gedächtnis fit halten oder ihm wieder ein bisschen auf die Sprünge helfen? Spüren Sie Konzentrationsschwierigkeiten, evtl. auch nach einer durchgemachten Corona-Erkrankung? Oder sind Sie einfach nur neugierig auf Neues? Das Gedächtnistraining in der kleinen Gruppe macht Freude. Es findet selbstverständlich ohne Leistungsdruck statt und steigert besonders die Lebensqualität. Durch die Übungsmöglichkeiten erhalten Sie Tipps für Ihr eigenes Fitnessstudio im Kopf. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung unter der Telefonnr. 08272 6437091 möglich. Kursgebühr inkl. 5,00 € Materialgeld.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X702 **Zusamtal**

Gesundheits- und Entspannungsgymnastik

Leitung: Andrea Ruß, Sport- und Gymnastiklehrerin
Wann: dienstags von 19:15-20:15 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €, Nichtmitglieder: 4,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleitung.

Kurs-Nr. Z-X703 **Zusamtal**

Gymnastik für Ältere

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: donnerstags von 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3, Seminarraum EG
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €
Nichtmitglieder: 4,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk

Kurs-Nr. Z-X704 **Zusamtal**

Laufftreff Nordic Walking

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: mittwochs von 8:30 - 10:00 Uhr

Wo: Treffpunkt Ecke Himmelreich/Oskar-Maria-Graf-Weg, Wertingen
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €, Nichtmitglieder: 3,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der **Kursleitung** am jeweiligen Termin.

Nordic Walking ist das ideale Training für Geübte und Ungeübte. Es kräftigt den Körper auf sanfte Weise und ist ein gutes Rezept, um im Alter gesund und beweglich zu bleiben. Der Lauftreff ist auch für Neueinsteiger geeignet, da die Technik immer wieder wiederholt wird.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (können bei Bedarf auch von der Kursleiterin ausgeliehen werden).

Kurs-Nr. Z-X705 Zusamtal

Finde den Weg zu dir selbst: Hatha-Yoga im Yoga-Vidia-Stil

Leitung: Natalia Kraft, Yogalehrerin
Wann: mittwochs von 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
Gebühr: 10 Stunden fortlaufend für Mitglieder des Kneipp-Vereins Wertingen: 50,00 €, für Nichtmitglieder: 70,00 €

Kursinhalte: 1. Asanas (Yogastellungen) zur sanften Muskelstärkung und Förderung von Flexibilität und Körperbewusstsein. 2. Pranayama (yogische Atemübungen): ermöglichen die Rückkehr zur natürlichen Atmung, können Müdigkeit reduzieren und die Lebensenergie fördern. 3. Schavasana (Tiefenentspannung): dienen dem Abbau von Stresshormonen, stärken das Immunsystem, fördern geistige Stärke und Ruhe. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Höchstteilnehmerzahl: 8-10 Personen. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Teilnahme am Kurs nur nach vorheriger Anmeldung unter Telefonnr. 08272 6437091 möglich. Achtung! Die 10er Karte ist ab Erwerb 10 Termine gültig. Die Termine müssen innerhalb von 10 Wochen (abzgl. Schul-Ferien-Wochen) eingelöst werden. Nicht eingelöste Termine verfallen nach dieser Frist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X707 Zusamtal

Wandern

Leitung: Brigitte Senger
Wann: Mitglieder des Kneipp-Vereins Wertingen bekommen die Termine im Kneipp-Journal mitgeteilt. Nichtmitglieder entnehmen die genauen Termine 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.

Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen

Kneipp
 VEREIN
 Gundelfingen e.V.

Kurs-Nr. G-X174 Gundelfingen

Funktionelle Gymnastik

Leitung: Jutta Blatter
Wann: fortlaufend montags, 18:15 - 19:15 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 2,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurs-Nr. G-X175 Gundelfingen

Auf die Hocker, fertig, los! Gymnastik im Sitzen und Stehen

Leitung: Miriam Kling
Wann: fortlaufend dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5
Gebühr: 3,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

**KURSE IN KOOPERATION MIT DEM
 KNEIPPVEREIN GUNDELFINGEN:
 Anmeldung und weitere Informationen
 bei Hildegunde Risse-Scherm
 (Tel.: 09073/537 oder
 kneipp-gundelfingen@t-online.de).**



Kurs-Nr. G-X178 Gundelfingen

Nordic Walking

Leitung: Hildegunde Risse-Scherm
Wann: mittwochs, 14:30 - 15:30 Uhr (bis März),
mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr (ab April)
Wo: Treffpunkt Nordic Walking Starttafel Parcours
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X179 Gundelfingen

Wanderungen und Radtouren

Leitung: Kneipp-Verein Gundelfingen
Wann: jeden 2. Freitag im Monat
Gebühr: 2,00 €

Weitere Informationen und genaue Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse bzw. dem Gundelfinger Anzeiger.



KURSE IN
KOOPERATION MIT DEM
KNEIPPVEREIN GUNDELFINGEN:
Anmeldung und weitere Informationen
bei Hildegunde Risse-Scherm
(Tel.: 09073/537 oder
kneipp-gundelfingen@t-online.de).

Kurse in Kooperation mit Womens hub Gundelfingen



Leitung: Marion Lanzinger, Fitnesstrainerin A-Lizenz
Wo: Womens hub Gundelfingen,
Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 70,00 € je Kurs
Veranstalter: womens hub Gundelfingen
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Info: Alle Kurse finden auch während der Ferien statt, keine Kurse an Feiertagen.

Bauch-Beine-Po Zirkel

Kurs-Nr. G-X158 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 17:15 - 18:15 Uhr

Dich erwarten verschiedene Stationen mit abwechslungsreichen Übungen für Bauch-Bein-Po + Ausdauer - functional fitness bodyweight, mit Gewicht, Bändern,... es wird auf jeden Fall nicht langweilig!

Bauch-Beine-Po

Kurs-Nr. G-X159 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Do., 13.03.2025, 08:00 - 09:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X160 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Sa., 15.03.2025, 07:45 - 08:45 Uhr

Ein Ganzkörper-Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wer denkt, ohne zusätzliches Gewicht kann man nicht stärker werden, hat sich getäuscht. Durch verschiedene Intensitätstechniken wirst du spüren, wie fit dein Körper wird.

Hybrid-Training

Kurs-Nr. G-X161 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Do., 13.03.2025, 17:00 - 17:45 Uhr

Hybrid-Training verbindet Kraft- und Ausdauertraining - in der Kursstunde kannst du deine Ausdauerleistung steigern und trotzdem an deiner Kraft arbeiten.



Strong & Flexible

Kurs-Nr. G-X168 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025,
20:30 - 21:30 Uhr

Kurs-Nr. G-X169 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab So., 16.03.2025,
10:00 - 11:00 Uhr

Du willst mit dem Sport anfangen, bist dir unsicher, ob du bei anderen Kursen ‚mithalten‘ kannst? Dann ist der Einsteiger-Kurs (Ganzkörper-Training Bauch-Beine-Po) genau richtig für dich! 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.

Cardio Step - TRX-Kurs

Kurs-Nr. G-X162 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 17:45 - 18:45 Uhr

Erlebe die perfekte Kombination aus Ausdauer, Koordination und Kraft mit unserem Cardio Step-TRX-Kurs! In dieser dynamischen Trainingseinheit nutzen wir das TRX-System in Kombination mit Step-Elementen, um dein Herz-Kreislauf-System zu stärken, deine Muskulatur zu kräftigen und deine Beweglichkeit zu verbessern. Dieser Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel, von Einsteigern bis zu Fortgeschrittenen. Egal, ob du deine Ausdauer steigern, Fett verbrennen oder einfach nur Spaß an einem abwechslungsreichen Training haben möchtest - hier bist du genau richtig!

Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-X163 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 08:00 - 09:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X164 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Di., 11.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X165 Gundelfingen – Kurs III

Wann: 10 x ab Do., 13.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X166 Gundelfingen – Kurs IV

Wann: 10 x ab Sa., 15.03.2025, 09:00 - 10:00 Uhr

Krafttraining macht in jedem Alter Sinn. Also fang auch du jetzt damit an; falls du schon angefangen hast, bleib dran. Mit Kurzhanteln, Langhanteln, Kettlebells und ganz viel Spaß wird jede Stunde abwechslungsreich.

Einsteigerkurs

Kurs-Nr. G-X170 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Mo., 10.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Du willst mit dem Sport anfangen, bist dir unsicher, ob du bei anderen Kursen ‚mithalten‘ kannst? Dann ist der Einsteiger-Kurs (Ganzkörper-Training Bauch-Beine-Po) genau richtig für dich! 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.

Full Body Power

Kurs-Nr. G-X171 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Fr., 14.03.2025, 16:30 - 17:30 Uhr

Ganzkörper-Training mit eigenem Körpergewicht oder/und Widerstandsbändern.

**Anmeldung
direkt bei womens hub
unter 0176-99593275**



Kurse in Kooperation mit **CELLO'S SPORT & STYLE** Lauingen

Leitung: Cello's Sports & Style
Wo: Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 45,00 €

Bitte mitbringen:
Turnschuhe, Handtuch, ggfs Matte
Info: alle Kurse finden auch während
der Ferien statt, keine Kurse an
Feiertagen.

Spinning / Indoor Cycling

Kurs-Nr. L-G371 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 16.03.2025, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G372 Lauingen

Wann: 8 x ab Fr., 14.03.2025, 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr. L-G382 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 19.03.2025, 18:20 - 19:20 Uhr

Kurs-Nr. L-G383 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 19.03.2025, 09:30 - 10:30 Uhr

Spinning / Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes, effektives Ausdauertraining, das den Körper vielfältig fordert. Neben dem Training der Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur wird auch die Rumpfmuskulatur sowie vordere und seitliche Bauchmuskeln beansprucht. Das Training in der Gruppe motiviert, spornt an und macht natürlich auch mehr Spaß!

Bodyfine

Kurs-Nr. L-G370 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 17.03.2025, 17:15 - 18:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G377 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 17.03.2025, 09:30 - 10:30 Uhr

Bodyfine ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsggeräte. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Zusätzlich werden ein bis zwei Muskelgruppen trainiert. Rückenübungen werden integriert und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.



TRX Medical-Mobility-Faszien

Kurs-Nr. L-G380 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 18.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

TRX ist ein effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Dadurch kannst du deine Muskeln aufbauen, deine Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit steigern sowie deine Tiefenmuskulatur stärken.

FitBoxing

Kurs-Nr. L-G381 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 18.03.2025, 18:10 - 19:10 Uhr

FitBoxing ist ein sehr impulsives und kraftvolles Gruppen-Training an Boxsäcken. FitBoxing erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration, Schnelligkeit und blitzschnellem Handeln und Treffen. Durch diese Trainingsform werden alle motorischen Grundeigenschaften - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination - bestmöglich entwickelt, verbessert und trainiert.

Gesundheits-Fit

Kurs-Nr. L-G373 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 16.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

Der Kurs ist in 3 Phasen aufgebaut. Ausdauer/Herz Kreislauf, Kraft/ Muskelaufbau, Bewegung/Mobilität. Beginn ist immer 20 Min. Indoor Cycling, TRX Krafttraining und Stretching mit Faszientraining.

BBPo Quick & Dirty

Kurs-Nr. L-G374 Lauingen

Wann: 8 x ab Sa., 15.03.2025, 10:30 - 11:30 Uhr

Bauch-Beine-Po kombiniert mit Ausdauer auf Zeitbasis. Einfache Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Jumping Fit

Kurs-Nr. L-G376 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 20.03.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Ein ganzheitliches Training bei welchem mit Spaß die Ausdauer verbessert und die Muskulatur gestärkt wird. Dabei wird der Gleichgewichtssinn ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Mehr als 400 Muskeln werden gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic, aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt.

BBPo und Mobility

Kurs-Nr. L-G378 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 20.03.2025, 17:15 - 18:15 Uhr

Ein Kurs mit einfachen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch einseitige Belastung können muskuläre Dysbalancen hervorgerufen werden. Diese können zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule führen, die oft mit Haltungs- und Bewegungsänderungen einhergehen und Verletzungen Vorschub leisten. In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen. Diese können sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr individuelles Bewegungsmuster und Ihre Haltung auswirken.

TRX

Kurs-Nr. L-G379 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 17.03.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

TRX ist ein effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird.

Aqua Fit

Kurs-Nr. L-G390 Lauingen

Leitung: Michel Teichmann „Cello“

Wann: 8 x ab Do., 20.03.2025, 18:15 - 19:15 Uhr

Wo: Regens Wagner Schwimmbad, Dillingen
Regens-Wagner-Straße 2

Gebühr: 69,00 €

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimnudeln, Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.

Kurse in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wertingen

Das Mehrgenerationenhaus Wertingen hat sein Jahresprogramm 2025 und 2026 unter das Thema „Resilienz“ gestellt. Mit einem bunten Angebot an Themen wie Erste Hilfe, Selbstschutz, Gesundheit und vieles mehr möchten wir die Bevölkerung an gemeinsame Werte erinnern und für die Zukunft stärken. Bitte sehen Sie auch auf unserer Homepage nach, auf der wir unsere Angebote aufführen und fortlaufend ergänzen. Sie finden uns im Netz unter www.asb-wertingen.de. Sie haben noch Fragen oder möchten sich für unsere Veranstaltungen anmelden? Sie erreichen uns per Email unter info@asb-wertingen.de und telefonisch unter 08272 609100.



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Wertingen



Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Kurs-Nr. Z-X720 Zusamtal

Vorbeugung und Reaktion in Notlagen

Leitung: Lehrkraft für Erste Hilfe mit Selbstschutzhinhalten

Wann: Do., 27.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10

Gebühr: kostenfrei.

Anmeldung unter info@asb-wertingen.de oder 08272 609100 erforderlich

Es kommt zur Katastrophe, einem Hochwasser, Stromausfall, Brand oder Ähnlichem. Wie verhält man sich richtig? Gibt es die Möglichkeit, sich auf die Katastrophe vorzubereiten? Gemeinsam besprechen wir die wichtigsten Verhaltensweisen, nötige Bevorratung, die Vorbereitung auf eine Evakuierung und vieles mehr.



Kurs-Nr. Z-X721 **Zusamtal**

Erste Hilfe in Notlagen

- Leitung:** Lehrkraft für Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten
- Wann:** Do., 03.07.2025, 08:30 - 13:00 Uhr
- Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
- Gebühr:** Anmeldung unter info@asb-wertingen.de oder 08272 609100 erforderlich

Anhand von Beispielen werden verschiedene Notlagen angesprochen. Zum Beispiel das Eintreten einer Naturkatastrophe oder auch eines Autounfalls. Was ist in dieser speziellen Situation zu bedenken? Wie können wir Erste Hilfe leisten, wenn wir die üblichen Hilfsmittel nicht zur Hand haben? Ein besonderer Erste Hilfe-Kurs, nach dem in Notlagen resilienter reagiert werden kann.

Kurs-Nr. Z-X722 **Zusamtal**

Erste Hilfe und Selbsthilfe für pflegende Angehörige

- Leitung:** Katrin Kehl, Intensivkrankenschwester und Erste Hilfe-Fachausbilderin
- Wann:** Do., 15.05.2025, 08:30 - 13:00 Uhr
- Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
- Gebühr:** Anmeldung unter info@asb-wertingen.de oder 08272 609100 erforderlich

Wenn Sie jemanden zu Hause pflegen, sind Sie hier richtig! Wir bereiten Sie darauf vor, im Falle einer außergewöhnlichen Notlage (z.B. Hochwasser, Unwetter ...) über einen geeigneten Zeitraum Pflege leisten zu können. Wir erklären Ihnen, was Sie beispielsweise bevorraten müssen, um den Pflegebedürftigen weiterhin gut versorgen zu können. Hinzu kommen Erste Hilfe-Grundlagen, die erlernt und geübt werden.

Kurs-Nr. Z-X723 **Zusamtal**

Kochen wie zu Omas Zeiten

- Leitung:** Katharina Mair, Hauswirtschaftsmeisterin
- Wann:** Mi., 26.03.2025, 09:30 - 12:30 Uhr
- Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
- Gebühr:** 10,00 €
Anmeldung unter info@asb-wertingen.de oder 08272 609100 erforderlich

Unter Anleitung einer erfahrenen Hauswirtschafterin wird nach alten Rezepten, die bei den Großeltern schon immer gerne gegessen wurden, ein Menü zubereitet. Meist sind es keine Geheimzutaten, mit denen Oma kulinarische Köstlichkeiten

gezaubert hat, sondern regionale und saisonale Produkte. Im Anschluss wird das Gekochte gemeinsam gegessen und es bleibt Zeit für einen Austausch oder Nährwertinformationen der verwendeten Lebensmittel. Wer in entspannter Atmosphäre außerdem alte Rezepte wiederentdecken, mit anderen Interessierten Lieblingsrezepte tauschen oder einfach in alten Rezeptbüchern stöbern möchte, ist hier genau richtig.

Kurs-Nr. Z-X724 **Zusamtal**

Mediensprechstunde für Senioren

- Wann:** dienstags von 10:00 - 11:00 Uhr und donnerstags von 13:00 - 14:00 Uhr.
Entfällt an Feiertagen
- Wo:** ASB Verwaltungsgebäude, Badgasse 7, Wertingen
- Gebühr:** Anmeldung unter info@asb-wertingen.de oder 08272 609100 erforderlich

Sie haben Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Computer? Keine Angst, das geht nicht nur Ihnen so! In einer Eins-zu-eins-Beratung helfen wir Ihnen gerne weiter. Bitte bringen Sie das Gerät, um das es geht, mit zur Sprechstunde.

Kurs-Nr. Z-X725 **Zusamtal**

Workshop Stressmanagement

- Leitung:** Andrea Rosenzweig, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Wann:** Sa., 12.04.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
- Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen, Fritz-Sauter-Str. 10
- Gebühr:** 39,00 € , Kursgebühr bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen. Anmeldung und weitere Infos direkt unter info@andrea-rosenzweig.de oder telefonisch unter 0173 6568623

Stressmanagement zielt darauf ab, eine ausgewogene Balance von Anspannung und Entspannung zu lernen sowie die eigene Energie gezielt einzusetzen, um Anforderungen des Alltags zu meistern und die Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken. Ein weiteres Ziel ist, individuelle Stressoren zu reduzieren oder sogar ganz auszuschalten. Dieser Kurs ist geeignet für Erwachsene, die einer durch Stress verursachten Belastung ausgesetzt sind und lernen wollen, wie sie mit den Stresssituationen besser umgehen können, um stressbedingte Folgen zu vermeiden. Im Kurs erwerben Sie ein breites Spektrum an Bewältigungsstrategien, und somit eine hohe Flexibilität im Umgang mit Stress. Somit werden gesundheitliche Verhaltensweisen geändert und neu erlernte gesundheitsförderliche Verhaltensweisen gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Getränk.



TANZEN

Discofox / Italofox

Kurs-Nr. G-G146 Gundelfingen

Discofox - Figuren 2

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Mi., 30.04.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Aula OG
Gebühr: 35,00 €

Sie tanzen super gerne Discofox, möchten Spaß haben, neue Figuren lernen und auch mal was Neues ausprobieren? In diesem Discofox-Aufbaukurs können Sie ihr Figurenrepertoire weitere vier Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune! Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. L-G323 Lauingen

Italofox Grundkurs

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Fr., 04.04.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10,
Aula
Gebühr: 35,00 €

Original Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine 10 verschiedenen Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und erste leichte Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripplefox, wie in Videoportalen verbreitet). Bitte melden Sie sich paarweise an.

Kurs-Nr. Z-G784 Zusamtal

Grundkurs Italofox Figurenkurs 1

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 2 x ab Di., 25.03.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Anton-Rauch-Platz 3,
Foyer
Gebühr: pro Person: 35,00 €

Lust auf mehr? Aufbauend auf unserem Grundkurs geht es locker und ungezwungen mit 4 weiteren Grundkursfiguren wei-



ter. Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die lediglich den Grundschrift beherrschen und diesen mit einigen Figuren erweitern möchten. Bitte paarweise anmelden. Vorkenntnisse: Grundschrift Original Italofox.

Bitte mitbringen: Getränk

Hochzeitstanzkurse

Hochzeitstanzkurs

Kurs-Nr. Z-G785 Zusamtal

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle
Wann: 3 x ab Di., 24.06.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen, Anton-Rauch-Platz 3,
Foyer
Gebühr: pro Person: 50,00 €

Kurs-Nr. G-G144 Gundelfingen

Leitung: Gerald und Manuela Brändle,
Tanzteam Brändle,
Wann: 3 x ab Mi., 12.03.2025, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Aula OG
Gebühr: 50,00 €

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes 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 in Discofox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen - also, so wie man „draußen“ und auf der ganzen Welt tanzen kann. Also nicht zögern und überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) und die anderen Partygäste. Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist hier genau richtig. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk



Sonstige Tanzkurse

Kurs-Nr. L-G328 Lauingen

Salsa

Leitung: Lazaro Zanetty
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: feel good - Fitness & Gesundheitsstudio,
Kastellstraße 8, Lauingen
Gebühr: 80,00 €

Erleben Sie die Welt der lateinamerikanischen Rhythmen in Lauingen! Sie lernen die Grundkenntnisse mit Variationen des original kubanischen Salsas und tauchen ein ins karibische Lebensgefühl. In diesem Kurs geht es um die Freude am Tanzen, denn durch Tanzen wird Bewegung möglich - in einer Sprache, die alle Menschen verbindet.

Kommen Sie gerne allein oder mit Partner*in.

Bitte mitbringen: saubere Turn- oder Tanzschuhe (keine Straßenschuhe)

Kurs-Nr. L-G329 Lauingen

Bachata

Leitung: Lazaro Zanetty
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: feel good - Fitness & Gesundheitsstudio,
Kastellstraße 8, Lauingen
Gebühr: 80,00 €

Lassen Sie sich von der Lebenslust und dem Charme, den dieser Tanz ausstrahlt, inspirieren und genießen Sie gleichzeitig die Freude an der Musik und Bewegung. In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke in den Tanzstil Bachata. Es sind keine Grundkenntnisse nötig. Wir beginnen ganz von vorne: Ein sicherer Grundschritt ist alles! Zusätzlich zum Grundschritt lernen Sie Grundschrittvariationen und Basisdrehungen, den Platzwechsel und danach einfache Figurenkombinationen, mit denen Sie sich dann auch schon mal auf die Tanzfläche wagen können. Dieser Kurs ist auch ideal für Wiedereinsteiger, die gerne nochmals die Basics üben möchten. Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner/in möglich.

Bitte mitbringen: saubere Turn- oder Tanzschuhe (keine Straßenschuhe)

Kurs-Nr. L-G325 Lauingen

Ägyptischer Bauchtanz

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Mi., 26.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum
UG, St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 14,00 €

Bauchtanz ist ein meist von Frauen aufgeführter, stark körperbetonter Ausdruckstanz, der von orientalischer Musik begleitet wird - oder auch anders herum. Die Basis sind eine Reihe einfa-

cher Bewegungen, eine Choreographie wird dabei durch Leidenschaft ersetzt - das ideale Training für Körper und Seele!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schal oder großes Halstuch.

Orientalischer Tanz für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-G791 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Ahjura Mey, Tanzlehrerin,
Choreografin
Wann: 7 x ab Do., 13.03.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr. Z-G792 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Ahjura Mey, Tanzlehrerin,
Choreografin
Wann: 7 x ab Do., 22.05.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 56,00 €

Für all jene, die ihren Körper intensiv erleben und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Die Körperhaltung wird entschieden verbessert, Verspannungen werden gelöst. Der Tanz ist Gymnastik und Konditionstraining für Frauen jeden Alters. Körper, Geist und Seele werden gepflegt und die Lebensfreude wird in hohem Maße gesteigert. Wir erlernen eine mitreißende Choreografie aus den Grundschritten und Grundelementen des Bauchtanzes.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe. Tuch (zum Binden um die Hüfte), Isomatte, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G786 Zusamtal

Tanz: Contact Improvisation

Leitung: Sunamit Schmidt-Riese, Dipl.-Tanzpädagogin
Wann: Sa., 15.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

Contact Improvisation ist eine Forschungsreise mit dir selbst, zu zweit oder mit vielen. Bestimmte Bewegungsmuster helfen



dabei, sich gegenseitig mit Leichtigkeit hochzuheben, übereinander zu „sliden“, Gewicht von anderen zu tragen und eigenes Gewicht abzugeben. Akrobatische Fähigkeiten sind dabei absolut keine Voraussetzung. Alle, die Freude an Bewegung, Kontakt und Spiel haben, sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte.

Kurs-Nr. Z-G787 Zusamtal

Zeitgenössischer Tanz und Improvisation

Leitung: Sunamit Schmidt-Riese, Dipl.-Tanzpädagogin
Wann: 9 x ab Do., 13.03.2025, 10:00 - 12:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 75,00 €

Dich bewusst mit deinem Körper verbinden, spüren, was dir gut tut, dich genau so bewegen, wie es dir gerade entspricht - und dann Neues ausprobieren! In diesem Kurs wirst du einerseits durch Übungen dazu angeregt, „deinen“ Tanz zu finden und andererseits werden Technik-Einheiten angeboten, die zu einer gesunden Haltung beitragen und dich zu neuen Bewegungen inspirieren. Sich ganz im JETZT und mit dem was ist bewegen - das ist improvisierter Tanz!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

KOCHEN & GESUNDE ERNÄHRUNG

Grundlagen

Kurs-Nr. Z-X602 Zusamtal

Wertinger Kochclub für Männer

Leitung: Artur Silva
Wann: 6 mal im Winterhalbjahr (Oktober - Mai)
Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule/ Zugang über Nebeneingang hinter dem Lehrerparkplatz), Pestalozzistr. 16, Küche 1, UG
Gebühr: Infos zur Kursgebühr direkt bei Herrn Silva oder Herrn Moosmüller

Der Wertinger Kochclub für Männer ging vor 30 Jahren aus einem vhs-Kurs für Männer hervor. Seither treffen sich 6-mal im Winterhalbjahr (Oktober bis Mai, meistens freitags ab 17 Uhr) begeisterte Hobbyköche zum gemeinsamen Kochen eines anspruchsvollen mehrgängigen Menüs. Dabei werden Kochwissen, Erfahrungen, Tipps und Tricks ausgetauscht. Der Kochclub ist insofern ein Kurs für Fortgeschrittene. Interessenten erhalten weitere Informationen bei Herrn Artur Silva (Tele-

Im Interesse aller Kursteilnehmer muss bei Nichtteilnahme auch das Kochgeld für die Lebensmittel bezahlt werden.

Bitte bringen Sie mit:
kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen, Kochgeld für Lebensmittel.

fon: 08272/640494) oder Herrn Alois Moosmüller (Telefon: 0176/20079361). Anmeldungen direkt bei Herrn Silva oder Herrn Moosmüller.

Brot backen

Kurs-Nr. G-G232 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Do., 27.03.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Do., 03.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 28,00 €

Anstellgut, Gärkörbchen und Quellstück. Was ist das alles und wofür verwende ich es? Wir lernen an diesem Abend die Grundlagen des Brotbackens vom Mehl über die Teigherstellung bis zum fertigen Brot kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Spüllappen, Behälter für Kostproben, leeres Marmeladenglas ca. 500 ml, ausreichend zu Trinken. Materialkosten: ca. 12,00 €.





Klassische Nudeln

Kurs-Nr. G-G242 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 26.05.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 30.06.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst 4, Schulküche
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Do., 17.07.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst 4, Schulküche
Gebühr: 28,00 €

Wir werden an diesem Abend fachgerecht Nudelteig herstellen und zu den verschiedensten Formen ausarbeiten. Eine Sorte werden wir mit einer leckeren Füllung veredeln. Außerdem bereiten wir Gnocchi aus Kartoffelteig und zwei passende Soßen zu. Die Materialkosten (ca.12,00 € sind direkt im Kurs zu bezahlen).

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Spüllappen, Behälter für Kostproben, Getränk.

“Flussgemüse“

Kurs I

Kurs-Nr. G-G230 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Mo., 17.03.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

Kurs II

Kurs-Nr. G-G231 Gundelfingen

Leitung: Werner Stark und Heiner Bahmann
Wann: Di., 18.03.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten)

In den Klöstern der Zisterzienser war es verboten, das Fleisch „vierfüßiger Tiere“ zu essen - Fische fielen als „Flussgemüse“ jedoch nicht unter das Verbot. Und auch Werner Stark und Heiner Bahmann nehmen es nicht so genau mit Verboten, sondern verwöhnen Sie an diesem Abend mit einem Menü rund ums Wasser. Neben Fisch stehen auch Wasservögel, Fleisch und Gemüse auf dem Speiseplan. Freuen Sie sich auf spannende Kreationen und lassen Sie sich einmal mehr überraschen. Ein edler Tropfen rundet diesen Abend ab und macht aus einem Kochkurs einen kulinarischen Genießer-Abend. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.



Sonnenladen ☀️
Naturkost & Café

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG RUHETAG
DI - FR 8.30 - 13.00 UHR U. 14.00 - 18.00 UHR
SA 8.30 - 13.00 UHR · DO BIS 20 UHR GEÖFFNET!

SONNENLADEN · INHABERIN: ELISABETH LANZINGER

OBERE VORSTADT 37B · 89423 GUNDELFINGEN
TELEFON 09073/1370 · FAX 09073/1380

Kurs-Nr. Z-G604 Zusamtal

Kochen mit dem Dutch Oven

Leitung: Andreas Bauer
Wann: Sa., 05.07.2025, 14:00 - 19:00 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Schlosskeller
Gebühr: 75,00 € inkl. Materialgeld und alkoholfreie Getränke

Wie einfach, schnell und vielseitig man mit dem Dutch Oven kocht, zeigt Andreas Bauer bei unserem Kochevent - bei gutem Wetter im Schlossgraben, bei schlechtem Wetter im Schlosskeller - nur die Dutch Oven dürfen bei Regen an die „frische Luft“. Nach dem gemeinsamen Aufbauen der Kochstellen und einer Einführung in die Welt der Dutch Oven geht es ans Vorbereiten der Zutaten, ans Kochen und Backen. Dabei zeigt Andreas Bauer, wie die Rezepte am besten gekocht werden und informiert über unterschiedliche Grillkohlen und den Einsatz der verschiedenen Dutch Ovens. Wir machen Rouladentopf (Rind), Spareribstopf (Schwein), Schichtfleisch (Schwein), Schicht-Cordon-Bleu (Pute und Schwein), Bacon Bomb (Rind), Brot aus dem Dutch Oven, Pfannenbrot, Rosmarinkartoffeln auf Meersalz und Shakshuka (vegetarisch). Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Kocherlebnis! Achtung! Der Kurs findet auch bei Regen statt. Eine kostenfreie Stornierung der Anmeldung ist 11. Juni möglich. Nach diesem Termin wird die Kursgebühr inkl. Materialgeld auch bei Nichtteilnahme fällig. Keine Ermäßigung möglich.

Kurs-Nr. Z-G600 Zusamtal

Die Küche der Hl. Hildegard von Bingen

Leitung: Pauline Sendlinger, Ernährungsberaterin
Wann: Mi., 26.03.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 20,00 €

Die Hildegard-Küche ist naturbelassen mit regionalen und saisonalen Zutaten. Der Dinkel spielt eine wichtige Rolle bei der Speisenzubereitung. Viel Gemüse, Fisch oder Fleisch als Beilage und die typischen Hildegard-Gewürze und Küchenkräuter runden die Gerichte ab. Die Rezepte sind einfach und leicht nachzukochen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Materialgeld (ca. 18,00 €).

Kurs-Nr. G-G220 Gundelfingen

Genuss ohne Reue - Blutzuckerfreundliche Rezepte

Leitung: Cora Wetzstein, Dipl. Oekotrophologin, Kochbuchautorin
Wann: Di., 11.03.2025, 18:30 - 21:30 Uhr



Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 €

Wer die Diagnose „erhöhter Blutzucker“ vom Arzt bekommt, erhält meist die dringende Empfehlung, seine Ernährung umzustellen. Lernen Sie in diesem Kurs ein paar Empfehlungen für eine blutzuckerfreundliche Ernährung kennen. Und beim Zubereiten von Caesar Salad mit Hähnchen, Thunfisch-Bowl Nizza-Style, Lauchknödeln mit Wurzelgemüsesauce, Sellerie-Gnocchi mit Salbei-Putenschnitzel und Avocado-Mousse-au-chocolat mit Himbeeren wird schnell klar, dass der Genuss trotz Ernährungsumstellung nicht zu kurz kommt. Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Hinweise und Hilfestellungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung und das Erlernen grundlegender Kochtechniken sind fester Bestandteil in jedem Kochkurs.

Kurs-Nr. G-G161 Gundelfingen

Wildkräuter Kocherlebnis

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Erzieherin, Umwelt- und Naturpädagogin
Wann: Sa., 22.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 63,00 €, inkl. Lebensmittelkosten, keine Ermäßigung möglich

Bevor es ans Kochen geht, sammeln wir verschiedene Kräuter, die wir gleich rund um das Schulgelände finden. Im Anschluss daran sortieren wir die Kräuter vor und bereiten in



kleinen Gruppen unser 4-Gänge Wildkräuter-Menü zu. Es gibt ein Wildkräutergetränk, einen Wildkräutersalat, ein Hauptgericht mit Kartoffeln und Wildkräutern und einen feinen Nachtisch - natürlich auch mit Wildkräutern.

Wir genießen gemeinsam unser köstliches Essen und erfahren dabei noch allherhand Wissenswertes und Nützliches. Am Ende des Tages erhält jeder ein Handout zu den Rezepten. Kursgebühr beinhaltet bereits die Materialkosten.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere, Geschirrtuch, Vorratsbehälter für Kostproben.

Kurs-Nr. Z-G601 Zusamtal

Frühjahrsbrunch mit heimischen Wildkräutern. Bereit, den Frühling mit allen Sinnen zu genießen?

Leitung: Daniela Schwarzbart, Kräuterpädagogin
Wann: Sa, 05.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld

Jetzt im Frühling, wenn das frische Grün aus dem Boden sprießt, liefern heimische Wildkräuter eine Fülle an Inhaltsstoffen, die dem Kulturgemüse oft fehlt. Diese kraftvollen Pflanzen wachsen direkt vor unserer Haustür und warten nur darauf, von uns entdeckt zu werden. Warum also nicht diese Vitaminbomben für uns nutzen? Bei einem kleinen Garten-Rundgang lassen wir uns von Löwenzahn, Brennnesseln und anderen Wildkräutern inspirieren, wir sammeln und verarbeiten sie. Mit Wurzelkaffee, Aufstrichen und anderen leichten Rezepten zeige ich dir, wie einfach es ist, heimische Wildkräuter in den Alltag zu integrieren. Am Ende genießen wir gemeinsam ein „Wilde-Häppchen-Buffer“ und lassen uns von den schmackhaften Überraschungen der Natur begeistern. Ein umfangreiches Handout ist inbegriffen. Der Kurs wird in Hirschbach durchgeführt und findet durchgängig im Freien statt. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie nach der Anmeldung zum Kurs.
Bitte mitbringen: Tasse, Holzbrett, Messer, Geschirrtuch, Stoffbeutel, Getränk, Schreibsachen, wetterfeste Kleidung und Schuhe, Behälter für Probiererele.

Kurs-Nr. Z-G602 Zusamtal

Löwenzahn: entdecke die geheime Kraft vor deiner Haustür

Leitung: Daniela Schwarzbart, Kräuterpädagogin
Wann: Sa, 17.05.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld

Wer erinnert sich nicht an Kindheitstage, als wir Löwenzahnstängel flochten und die Samen in den Himmel pusteten? Der Löwenzahn, oft als simples Unkraut abgetan, strotzt vor vitalen Eigenschaften und ist ein wahres Multitalent in der Wildkräuterküche und der Hausapotheke. Dieses nützliche Wildkraut wächst häufig direkt vor unserer Haustür und lässt sich



ganz einfach in den Alltag integrieren. Gemeinsam verwandeln wir alle Teile des Löwenzahns - Blüte, Stängel, Blätter und Wurzel - in kulinarische Köstlichkeiten. Ob in Gemüsegerichten, Salaten, Aufstrichen oder als Sirup, ausgebacken oder aufgebrüht - wir holen uns die Superkraft in auf den Teller und in die Tasse. Jeder erhält

ein Handout, um die Wunder des Löwenzahns zu Hause nachzukochen. Lass uns die verborgenen Schätze des Löwenzahns entdecken und die Kraft der Natur neu erleben! Der Kurs wird in Hirschbach durchgeführt und findet durchgängig im Freien statt. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie nach der Anmeldung zum Kurs.

Bitte mitbringen: Tasse, Holzbrett, Messer, Geschirrtuch, Stoffbeutel, Getränk, Schreibzeug, wetterfeste Kleidung und Schuhe, 2 Schraubgläser.

Saisonale Küche

Kurs-Nr. L-G341 Lauingen

Spargel - klassisch und modern

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 23.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 21,00 €

Spargel – die Königin des Gemüses! Klassische Gerichte wie Spargelsalat, überbackener Spargel, roher Spargelsalat sowie gebratener grüner und weißer Spargel. Dazu gibt es wertvolle Tipps und Tricks aus der Profiküche, die sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Köche bestens geeignet sind!

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 20,00 -25,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-G235 Gundelfingen

Frühling in der Küche

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 01.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

Endlich gibt es wieder frische Kräuter und junge Gemüse. Aus diesen Produkten kochen wir leichte und aromatische Gerichte wie z.B. Quark-Nockerl mit Bärlauch, Kräuter-Risotto, überbackenen Spinat, mariniertes Kräuterfisch, Lamm in Zitronensoße und anderes mehr.

Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Kostproben.

Kurs-Nr. G-G243 Gundelfingen**Feines fürs Sommerfest**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 27.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

In der warmen Jahreszeit feiern und essen wir gerne im Freien. In diesem Kurs machen wir feine, kleine Gerichte fürs Buffet oder das Abendessen draußen, z.B. Spinatpastete, Blätterteig mit verschiedenen Füllungen, marinierten Fisch, Scotch Eggs, Thai-Omelett usw. Das Brot backen wir selbst und ein leckeres Dessert gibt es natürlich auch.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Kostproben.

Länderküche**Kurs-Nr. Z-G610 Zusamtal****Pasta, Pasta!**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Mo., 07.04.2025, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG
Gebühr: 18,00 € zzgl. 13,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Selbst gemachte Nudeln mit Ei sind unübertroffen und leicht herzustellen. In diesem Kurs machen wir Teige in verschiedenen Farben. Es gibt z.B. rote und grüne Nudeln, Rote-Bete-Ravioli mit Meerrettichfüllung, Cannelloni mit Spinat-Topfen-Füllung und anderes mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, viele Behälter für Reste, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G345 Lauingen**Südfranzösische Küche**

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 13.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 21,00 €

In Südfrankreich wird mit reichlich Gemüse, Kräutern, Fisch, Wein, Olivenöl gekocht. In diesem Kurs machen wir Oliven- und Sardellenpaste, Fougasse (gefülltes Brot), gegrillte Pilze, Fischsuppe, Knoblauchhuhn, Zitronentarte und vieles anderes mehr...Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden, sollten Sie Knoblauch mögen.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel 15,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

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

Leitung: Elisabeth Maier, Köchin
Wann: Di., 24.06.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 18,00 € zzgl. 14,00 € Materialgeld

Die Küche Spaniens ist geprägt durch kräftige Gerichte und Aromen. Außer der berühmten Paella, der Kartoffeltortilla machen wir in diesem Kurs Knoblauchsuppe, gefülltes Schweinefilet, Fisch mit Tomatensoße, Feigen in Rotwein, usw.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk, Materialkosten: 14,00 €.

Kurs-Nr. L-G348 Lauingen**Mexikanische Küchenparty**

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 28.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 29,00 €

Empanadas, Enchiladas, Tortillas, Crustadas, das kommt Dir alles spanisch vor? Bei der mexikanischen Küchenparty geht's um die Geheimnisse der würzigen Küche Mexikos. Knusprige Tortillas, feine Burritos und würzige Mole werden gekocht und verspeist.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 20,00 - 25,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G343 Lauingen**Ägyptische Küche – Falafel und Tehini Sauce**

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Do., 20.03.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 19,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Falafel ist ein traditionelles Gericht, welches in Ägypten als Hauptnahrungsmittel gilt. Eine Falafel ist eine Frikadelle oder ein Ball, welche aus pürierten dicken Bohnen hergestellt wird. Sie werden entweder im Pita-Brot oder Fladenbrot (Baladi Brot) serviert. In der Regel werden Falafel mit Salat, etwas Tehina-Sauce für extra Geschmack beträufelt, serviert. Die Tehina-Sauce werden wir auch zubereiten.

Aufgrund der Inhaltsstoffe zählt Falafel zu den äußerst gesunden Nahrungsmitteln.





Dazu gibt es traditionellen ägyptischen Tee.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränke, Kostprobenbehälter und Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G344 Lauingen

Ägyptische Küche – Koshari (Linsen, Reis und Nudeln)

EIN GERICHT, DAS SICH HERVORRAGEND FÜR DIE VEGETARISCHE KÜCHE EIGNET

Leitung: Anan Bakir-Pfingst
Wann: Do., 10.04.2025, 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 19,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Koshari besteht hauptsächlich aus Linsen, Reis und Nudeln. Es wird mit, teilweise scharfer, Tomatensauce und Dakasauce gegessen und mit gerösteten Zwiebeln und Homos serviert. Das Gericht eignet sich hervorragend für Vegetarier.

Dazu gibt es traditionellen ägyptischen Tee.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränke, Kostprobenbehälter und Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-G240 Gundelfingen

Marokkanische Küche

Leitung: Rajaa Nußbaum
Wann: Fr., 23.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 €

Genießen wie in 1001 Nacht

Die marokkanische Küche ist eine aufregende Symphonie aus Farben, Düften und Geschmacksrichtungen. Wir kochen mit frisch gemahlene Gewürzen traditionelle Gerichte wie Avocado Salat mit Arganöl aus Agadir, Möhrensalat, Hähnchen-Tajine mit eingelegten Zitronen, Quiche au Thon, Basbousa, gefüllte Datteln und marokkanischen Minztee.

Die Lebensmittelkosten von ca. 15,00 € sind vor Ort mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.



Genuss

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

Urlaubscocktails mit Likör 43, Rum & mehr

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 28.03.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Cocktails wie im Urlaub

Mit süßen, fruchtigen und erfrischenden Cocktails holen uns den Sommer zurück. Nach kurzer Theorie mit vielen Tipps und Trick vom Profi beginnen wir Cocktails zu schütteln und zu rühren. Wir genießen verschiedene Drinks mit Likör 43, Rum, Batida de Coco und Amarula. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. W-G500 Wittislingen

Gin-Cocktailkurs - Neue Gins

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Fr., 04.04.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten

Gestartet wird der Abend mit der spannenden Entstehungsgeschichte des Gins. Danach werden wir sämtliche neue Zusammensetzungen mit Gin mixen und genießen. Angefangen vom Gin Tonic, Gin Fizz und viele, viele mehr. Lasst euch an diesem Abend bitte chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. L-G351 Lauingen

Ein sprizzzzzzzzzzziger Abend

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Wann: Sa., 05.04.2025, 19:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € 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: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.



Wein 1x1 Einsteigerkurs

Kurs I

Kurs-Nr. G-G203 Gundelfingen

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Sa., 15.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 32,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Kurs II

Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Sa., 05.04.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 32,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Den perfekten Wein auszusuchen, ist eine Kunst für sich, aber keine Wissenschaft. Wie schmeckt Wein, wie riecht er und zu welchen Gerichten passt er? Wir gehen den wichtigsten Fragen auf den Grund und probieren unterschiedliche Weine. Bei unserem Weinseminar lernen Sie nicht nur wie Wein richtig verkostet wird, sondern auch das kleine Einmaleins des Weins, das Sie zum wahren Weinkenner machen wird! Bitte organisieren Sie sich für diesen Abend einen Fahrdienst. **Bitte mitbringen:** Weinglas, Wasser, Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-G205 Gundelfingen

Wein und Weinanbau heute

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines
Wann: Sa., 24.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 38,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Wir genießen gemeinsam einen gemütlichen Abend und lernen neue Rebsorten kennen. Natürlich verkosten wir diese Ihnen eventuell noch unbekannteren Weine und tauschen uns aus. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bei „Zukunftsweine“ und „Sortenwein“ schon Neugierig werden. Bitte organisieren Sie sich für diesen Abend einen Fahrdienst. **Bitte mitbringen:** Weinglas, Wasser, Schreibsachen.

Kurs-Nr. Z-G616 Zusalmtal

Wein begeistert! Geführter Wein-Genuss-Abend

Leitung: Dr. Elias Stangl
Wann: Fr., 27.06.2025, 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 20,00 €

Wagen Sie eine Reise durch Europa - mit spannenden Weinen! Weinliebhaber Elias Stangl nimmt Sie mit auf eine Bilderreise durch Weinberge und Weinkeller und liefert dabei wich-

tige Informationen zur Weinherstellung. Gemeinsam machen Sie sich über das Schmecken und das Unterscheiden von Geschmacksnuancen Gedanken und verkosten unterschiedliche Weine - von erfrischenden Weißweinen über einen Rosé bis zu charaktervollen trockenen Rotweinen. Die Unterschiede von Weinen aus dem Supermarkt und lagerfähigen Spitzenweinen werden grob aufgezeigt, sodass eine erste Einschätzung, was Qualität bei Weinen bedeuten könnte, für jede*n möglich wird. Vielleicht entdecken Sie dabei ja Ihren neuen Lieblingswein. Mindestalter: 18 Jahre. Bitte lassen Sie sich bei diesem Kurs chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Mineralwasser, wenn gewünscht: eigenes (zweites) Weinglas, Materialgeld für verkostete Weine (ca. (ca. 8,00 - 15,00 €).

Whisky meets BBQ

Kurs I

Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur, Alex Dehler, Koch, Bayer. Grillmeister 2018
Wann: Sa., 10.05.2025, 15:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 78,00 €, inkl. Lebensmittelkosten, nicht ermäßigbar

Kurs II

Kurs-Nr. G-G201 Gundelfingen

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur, Alex Dehler, Koch, Bayer. Grillmeister 2018
Wann: Sa., 24.05.2025, 15:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 78,00 €, inkl. Lebensmittelkosten, nicht ermäßigbar

Freuen Sie sich auf einen Genussabend der Extraklasse! Unser Grillmeister Alex Dehler und unser Whisky Connaissanceur Markus Müller laden Sie zu einem 5-Gänge Menü vom Grill ein, bei dem jeder Gang vom passenden Whisky begleitet wird.

Es erwarten Sie gesmokter Camembert, Consommé vom Ochsenschwanz, Gebeizte Lachsforelle, gesmokte Black Angus Beef Ribs und Dreierlei von der belgischen Schokolade. Neben den kulinarischen Verlockungen erfahren Sie allerhand Wissenswertes über Whiskyherstellung und viele Insidertipps rund um den Grill.





JUNGE VHS

Kids kreativ

Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen

Osterbasteln

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 25.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 12,00 €

Wir basteln eine fröhliche Osterdekoration. Hast du Lust? Na dann mach doch einfach mit! Neben dem Basteln lauschen wir den Osterbräuchen aus aller Welt. Die Materialkosten von 3,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Flechtwerkstatt Ostern

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Kurs-Nr. G-J110 Gundelfingen

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 11.03.2025, 15:30 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 19,00 €

Kurs-Nr. G-J111 Gundelfingen

Leitung: Doris Heinle
Wann: Di., 01.04.2025, 15:30 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 19,00 €

Mit den feinen, biegsamen Weidenruten flechtet ihr eure bunten Ostereier und könnt anschließend ganz nach euren eigenen Vorstellungen dekorieren.

Am Ende des Nachmittags nehmt ihr die fertige Osterdeko direkt mit nach Hause.

Die Materialkosten von ca. 8,00 - 12,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, evtl. Tasche für den Transport.

Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen

Cooler Schmuck aus bunten Perlen

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 22.03.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 12,00 €

Dieser Schmuckkurs ist für Perlenfans ab 6 Jahren gedacht. Wenn du Spaß daran hast, dir oder deiner Freundin einen einzigartigen Schmuck zu designen, bist du hier genau richtig. Kreiere dein Schmuckstück und mach dir damit selbst eine Freude oder beschenke deine Freundin oder Schwester mit einem selbstentworfenen Schmuckstück. In diesem Kurs lernst du unter fachkundiger Anleitung Ketten, Armketten oder Schlüsselanhänger zu entwerfen, zu arrangieren und aufzufädeln. An der Kette ist ein kinderfreundlicher Magnetverschluss, wir verarbeiten nur hochwertige Materialien. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen (ca. 3,00 € - 5,00 € je Schmuckstück). Falls vorhanden, können auch eigene Perlen mitgebracht werden.

Kurs-Nr. G-J150 Gundelfingen

Lesung „Die Wärme der Wölfe“

FÜR KINDER AB 12 JAHREN

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei
Wann: Fr., 04.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Obere Bleiche 2
Gebühr: Eintritt frei!

Im Rahmen der bundesweit 1. Langen Nacht der Bibliotheken kommt der Autor Fritz Fassbinder aus Ulm nach Gundelfingen. Er liest aus seinem Jugendbuch „Die Wärme der Wölfe - Und wenn wir verlieren, dann schlagen wir zu!“.

Fritz Fassbinder entlarvt die Gefahren und Konsequenzen der Radikalisierung, während er gleichzeitig die menschliche Sehnsucht nach Veränderung und Freiheit hervorhebt. Die Wärme der Wölfe gibt einen spannenden und erschreckenden Einblick in die Szene rechtsradikaler Fußballfans und Hooligans und zeigt auf welche folgenschwere Auswirkungen sie auf das Leben der Jugendlichen haben kann.

Weitere Infos und Anmeldung über Sandra Müller, Stadtbücherei (09073/91995).

Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen

Fröhliche Hasengeschichten

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 08.04.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45
Gebühr: 8,00 €

Wir lauschen zur Osterzeit in gemütlicher Atmosphäre in der Stadtbücherei spannende und lustige Hasengeschichten. Dazu erfahren wir, wie die Kinder in anderen Ländern Ostern

Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentInnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.

feiern und lernen fremde Bräuche und Kulturen kennen. Die Materialkosten von 1,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Trinkbecher

urs-Nr. G-J103 Gundelfingen

Basteln für Muttertag

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 06.05.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 12,00 €

Unter fachkundiger Anleitung basteln wir mit viel Liebe ein kleines Geschenk für Mama zum Muttertag. Mehr wird nicht geraten, sonst ist es ja keine Überraschung mehr!

Die Materialkosten von 3,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

FILZKURSE

Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

Kinder-Filzkurs: Zauberstäbe

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 15.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

Es wird zauberhaft. Wir filzen ganz individuelle Zauberstäbe aus super weicher Merinowolle. Ihr lernt Schritt für Schritt wie euer neues Lieblingsaccessoire entsteht.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 12,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Kinder-Filzkurs: Haarschmuck

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 22.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

Mädels aufgepasst! Wir gestalten einen richtig coolen individuellen Haarschmuck. Wir filzen kunterbunte Schnüre, die dann an einen Haargummi angebracht werden. Ihr lernt Schritt für Schritt wie euer neues Lieblingsaccessoire entsteht.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 12,00 € je

nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. L-J304 Lauingen

Kinder-Filzkurs: Fee oder Elfe

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 05.04.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs filzen wir aus feinsten Merinowolle eine Fee oder Elfe. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Ihr entscheidet, welche Farben euch am besten gefallen und eure Figur haben soll.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch (inkl. Nadel), großer, dicker Küchenschwamm, Schere.

Kurs-Nr. L-J301 Lauingen

Kinder-Filzkurs: Blüten

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 03.05.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

Wir filzen hübsche Blumen aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Die gefilzten Blüten können als Anhänger an Taschen, Rucksäcken oder Schulranzen, als Haarbänder oder Tischdeko verwendet werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 10,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, großes Handtuch, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.





Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentInnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

Filzkurs: Windlicht Kids

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 09.05.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 14,00 €

Unter fachkundiger Anleitung filzen wir aus weicher Merinowolle ein wunderschönes Windlicht aus einem Glas. Vielleicht eine tolle Idee für ein Muttertagsgeschenk?

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch groß und klein, Materialkosten 8,00 €.

Kurs-Nr. L-J305 Lauingen

Bunte Schlüsselanhänger aus Filz und Perlen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 10.05.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 9,00 €

Wir filzen bunte Kugeln aus feinsten Merinowolle. Dabei erlernen wir Schritt für Schritt erste Grundlagen des Filzens. Zusammen mit hübschen Perlen werden aus den gefilzten Kugeln dann einmalige Schlüsselanhänger. Die fertigen Kunstwerke können natürlich auch als Anhänger an Taschen, Rucksäcken, Schulrängen oder auch einfach als Glücksbringer oder Geschenk verwendet werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 9,00 € je nach Verbrauch, dicke stumpfe Wollnadel, Schere, kleines Handtuch.

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 17.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 130.

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

Filzkurs: Apfelmäuschen

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 27.06.2025, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 14,00 €

Unter fachkundiger Anleitung filzen wir aus weicher Merinowolle einen Apfel, der später ein Zuhause für ein kleines Filzmäuschen bietet. Das dazu passende Buch „Das Apfelmäuschen“ kann für 6,50 € während des Kurses erworben werden. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du das Buch dazu haben möchtest.

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

TÖPFERKURSE

Kurs-Nr. L-J307 Lauingen

Töpfern für Ostern

FÜR KINDER VON 7 - 8 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 19.03.2025, 16:00 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 19,00 €

Ihr töpft in diesem Kurs bunte Eier, lustige Hasengesichter oder süße Küken - für euren Ostertisch, als Geschenk oder als Frühjahrsdeko. Viel Spaß beim Töpfern!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 12,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel oder unempfindliche Kleidung, Getränk.

Teller für Frühstück oder Snacks

FÜR KINDER AB 8 JAHREN UND TEENIES

Kurs-Nr. L-J308 Lauingen

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 14.05.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr und
Fr., 06.06.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. L-J309 Lauingen

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mi., 28.05.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr und
Mo., 30.06.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG
Gebühr: 29,00 €

Verschiedene Muster stehen für euch bereit, sucht aus was euch gefällt und töpft los! Am 1. Nachmittag modelliert ihr euer Teller oder Schälchen. Nach Trockenzeit und Rohbrand treffen wir uns zum Glasieren am 2. Nachmittag. Bunt und nach euren eigenen Ideen gestaltet, geht's anschließend zum



leicht Garten, Balkon, oder Hauseingang eine persönliche Note. Im Kurse stehen bunte Muster für eure Ideen bereit. Ihr modelliert und gestaltet zunächst eure verschiedenen Formen und Einzelteile, die ihr beim zweiten Termin bunt glasiert. Das spätere Abholen der fertigen Gartenstecker vereinbaren wir im Kurs.

Das Materialgeld für Ton, Glasur, zwei Brände und den Stab (ca. 10,00 - 16,00 €, je nach Verbrauch) ist direkt mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: altes Geschirrtuch, unempfindliche Kleidung, Föhn.

Hochbrand und euer Geschirr ist fertig. Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs. Gesundes Frühstück, deftige Brotzeit oder den Snack zwischendurch, lasst es euch schmecken!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca.10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Föhn, altes Geschirrtuch, Malkittel oder unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J310 Lauingen

Bunter Gartenstecker

FÜR KINDER AB 8 JAHREN UND TEENIES

Leitung: Doris Heinle
Wann: Mo., 23.06.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr und
 Mo., 07.07.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Raum 108 EG
Gebühr: 29,00 €

Bunte Muster stehen für euch bereit und lassen auch gleich eure eigenen Ideen entstehen. Ihr habt noch nicht getöpft? Dann probiert's aus und legt los! Es macht einfach Spaß! Ihr modelliert Eure Tonstücke beim 1. Termin und glasiert sie am 2. Nachmittag. Sie werden nochmals gebrannt und euer Gartenstecker ist fertig. Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs. Ihr habt keinen Garten? Kein Problem, Balkon, Terrasse oder Hauseingang sind tolle Plätze dafür.

Bitte mitbringen: Materialgeld ca.10,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand) sowie ca. 5,00 € für den Stab, Föhn, altes Geschirrtuch, Malkittel oder unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. G-J112 Gundelfingen

Bunter Gartenstecker

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Doris Heinle
Wann: Fr., 23.05. und Fr., 27.06.2025
 15:30 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,
 Werkraum
Gebühr: 32,00 €

Das Töpfern von bunten Gartenstecker ist eine wunderbare Möglichkeit, deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und ver-

MALKURSE

Kurs-Nr. L-J315 Lauingen

Collagen - Kunst

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
 Geschäftsführerin SaMa Kreativagentur
Wann: Sa., 08.03.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10,
 Lauingen
Gebühr: 16,00 €

Eine Collage ist ein Kunstwerk, das sich aus verschiedenen Materialien wie Fotos, Papier, Stoff oder anderen Objekten zusammensetzt. Wir gestalten ein Kunstwerk rund um ein Foto von dir - DU bist der Mittelpunkt!

Hinweis: Nach der Anmeldebestätigung durch die vhs schicke ich dir eine E-Mail und teile dir mit, welche Größe / welches Format dein Foto haben soll.

Bitte mitbringen: Materialkosten 7,00 €, Kleidung, die schmutzig werden darf, dein Foto.

Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Eltern-Kind-Malkurs: Happy Paints - „Bunte Ostereier“

FÜR KINDER AB 5 JAHREN
 UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin
Wann: Fr., 28.03.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 131.



gumpp & maier

lösungen aus holz



**ZUKUNFT MIT
AUSSICHT?
GIBT'S BEI UNS!**



www.gumpp-maier.de/karriere

Gumpp & Maier GmbH Hauptstr. 65, 86637 Binswangen
Tel. +49 8272 9985-0 | info@gumpp-maier.de
www.gumpp-maier.de | facebook.com/gumppmaier

Kurs-Nr. L-J313 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Kleine Künstler ganz groß!

FÜR KINDER VON 3 - 5 JAHREN UND EINE
ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa Kreativagentur
Wann: Sa., 12.04.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen
Gebühr: 9,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 131.

Kurs-Nr. L-J314 Lauingen

Druck doch mal!

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa Kreativagentur
Wann: Sa., 03.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10,
Lauingen
Gebühr: 16,00 €

Heute bist du der Drucker! Wir erforschen verschiedene Alltagsgegenstände, mit deren Hilfe wir unsere eigenen Bilder bedrucken. Du wirst staunen, welche tolle Formen, Muster und Bilder dabei entstehen!

Bitte mitbringen: Materialkosten 5,00 €, Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. L-J318 Lauingen

Happy Paints - „Einhörner und andere Zauberwesen“

FÜR KÜNSTLER/INNEN VON 6 BIS 10 JAHREN

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin
Wann: Fr., 09.05.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Male dein eigenes Zauberwesen, das dich jeden Tag begrüßt und für dich da ist. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du dein Zauberwesen auf die Leinwand bringst und du deine passenden Farben mischen kannst. Ich bringe dir bunte Gouachefarben, Kreidestifte und Pinsel mit. Ein bisschen Glitzer darf natürlich auch nicht fehlen.

Wichtig! **Bitte mitbringen:** Eine Leinwand in der Größe deiner Wahl. Es wäre wunderbar, wenn du Arbeitskleidung trägst und dir ein Getränk mitbringst, Materialkosten 8,00 €.



Kurs-Nr. L-J316 Lauingen

Malen wie Hundertwasser!

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa Kreativagentur
Wann: Mi., 11.06.2025, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10,
Lauingen
Gebühr: 19,00 €

Wir lernen den Künstler Friedensreich Hundertwasser kennen, der vor allem für seine farbenfrohen Bilder bekannt ist. Wir entdecken immer wiederkehrende Symbole und Motive, wie Wellenlinien, Spiralen, Kreise, aber auch Regentropfen, Köpfe und architektonische Elemente und gestalten ein eigenes Werk nach seinem Vorbild.

Bitte mitbringen: Materialkosten 7,00 €, Kleidung, die schmutzig werden darf.

NÄHKURSE

Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

Nähkurs Kids: Rucksack

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 14.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 13,00 €

Wir nähen unter Anleitung einen Rucksack mit Seitenfach und Reißverschluss für den täglichen Gebrauch.

Bitte mitbringen: Schere, evtl. Nähmaschine - bitte bei Anmeldung angeben, Getränk, Materialkosten 12,00 €.

Kurs-Nr. G-J106 Gundelfingen

Nähen für Kinder und Jugendliche - Osterkörbchen in Flechttechnik

Leitung: Hannelore Fischer
Wann: Sa., 15.03. und Sa., 22.03.2025,
13:30 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule, Handarbeitsraum, 1. OG,
Zugang über Pausenhof
Gebühr: 24,00 €

Aus bunten, frühlingshaften Stoffen nähen wir ein hübsches Körbchen in Flechttechnik für Ostern. Natürlich kannst du danach auch allerlei anderen Krimskrams darin verstauen. Für den Osterstrauß nähen wir dann noch eine niedliche Hasenfigur. Weitere Informationen bei Stoffe Fischer (Tel. 09073-7265).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähzubehör, 2 versch. Baumwollstoffe (1x uni, 1x gemustert).



Kurs-Nr. W-J505 Wittislingen

Nähkurs Kids: Hase im Ei

FÜR KINDER VON 9 - 15 JAHREN

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 04.04.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 16,00 €

Wir nähen unter Anleitung einen Osterhasen aus bunten Jerseystoffen, der sich in einem Ei versteckt!

Bitte mitbringen: Stoffschere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten 10,00 €.

Kids aktiv

Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

Abenteuer Helfen Ein Erste-Hilfe-Kurs für Kids

FÜR KINDER VON 6 - 10 JAHREN

Leitung: Frau Remmele, Malteser
Wann: Do., 06.03.2025, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Malteser, Schützenstr. 10, 89407 Dillingen
Gebühr: 8,00 €

Wer lernt, anderen zu helfen sieht seine Mitmenschen mit anderen Augen. Die Malteser bringen Kindern zwischen 6 und 10 Jahren spielend Erste Hilfe bei. „Abenteuer Helfen“ heißt diese Aktion. Kinder und Jugendliche lernen und üben, wie sie Menschen trösten (seelisch betreuen), wie sie selbst helfen (einfache Verbände anlegen) und wie sie schnell Hilfe holen (den Notruf richtig absetzen) können.

Kurs-Nr. Z-J603 Zusamtal

Mucksmäuschenstill und fuchsteufelswild

FÜR KINDER VON 6 - 9 JAHREN

Leitung: Claudia Arifianto, Lehrerin,
Kinder- und Jugendcoach
Wann: 6 x ab Mi., 12.03.2025, 15:30 - 16:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

In diesem Kurs begeben wir uns in die Welt der Gefühle: wie erlebe ich Emotionen? Wie drücke ich sie aus? Der Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, ihre Körperwahrnehmung zu schulen und spielerisch sich selbst besser kennen zu lernen. Der Kurs entfällt am 26.03.2025 und in den Schulferien.

Kurs-Nr. Z-J653 Zusamtal

Play and Dance Kids

KURS FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Leitung: Aileen Kerner, Tanzkursleiterin
Wann: 5 x ab Mi., 12.03.2025, 16:00 - 16:45 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 €

Spiel, Spaß und Musik für Kinder von 4-6 Jahren. Hier wird nicht streng nach Choreografie getanzt! Freies Bewegen zu Musik sowie altersgerechte Tanzspiele stehen im Fokus. In einer kleinen Gruppe (max. 6 Kinder) lasse ich den Kindern Raum zu Kreativität und Bewegungsfreude.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Getränk.

Kurs-Nr. Z-J600 Zusamtal

Wildkräuter im Frühjahr

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 05.05.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer),
Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 7,00 € Materialgeld

Hast du schon mal Löwenzahn, Spitzwegerich oder Gänseblümchen gegessen? An diesem Tag werden wir diese und viele andere Wildkräuter probieren und kennenlernen. Nach einem Spaziergang, bei dem wir unsere Kräuter sammeln, werden wir sie zu Leckereien wie Kräuterfrischkäse, Kräutersalz, Kräuterpralinen verarbeiten und danach gemeinsam verspeisen.

Bitte mitbringen: Getränk, Messer, Schneidebrett, wetterfeste Kleidung, 2 Schraubgläser.

Kurs-Nr. Z-J601 Zusamtal

Wildkräuter im Sommer

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 30.06.2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 15,00 € zzgl. 8,00 € Materialgeld

Nachdem wir die Natur mit ihren essbaren Blättern und Blüten erkundet haben, werden wir aus den gesammelten Pflanzenteilen leckere Dinge zubereiten und gemeinsam verkosten.

Danach kann jedes Kind sein individuelles Kräuterduftsäckchen gestalten und mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Getränk, Messer, Schneidebrett, wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, 2 Schraubgläser

Kurs-Nr. Z-J602 Zusamtal

Honig- und Wildbienenkurs

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 19.05.2025, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 10,00 € zzgl. 5,00 € Materialgeld

An diesem Tag werdet ihr viel über die Honigbiene und ihre wilden Verwandten lernen. Ihr könnt ein Bienenvolk in seinem Stock beobachten und von den Honigwaben kosten. Nach einer kleinen Stärkung machen wir uns ans Werk und basteln verschiedene Nistmöglichkeiten für die Wildbienen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Schuhe und Kleidung, die schmutzig werden darf, Getränk

Kurs-Nr. Z-J605 Zusamtal

Was wächst und blüht denn da? Den Waldpflanzen auf der Spur

WALDTAG FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Lina Schuberth
Wann: Sa., 17.05.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Waldeingang Fuggerwald Emersacker
Gebühr: 38,00 €

Wir gehen als Botaniker/Pflanzenkundler in den Wald und machen uns mit der wunderbaren pflanzlichen Vielfalt im Wald vertraut. Wir suchen, sammeln, beobachten, zeichnen und bestimmen soweit möglich alles was wir finden. Richtig interessant wird es, wenn wir erfahren, was wir im Wald alles essen können – unseren Vorfahren auf der Spur werden wir Löwenzahn, Vogelmiere, Taubnessel, Wegwarte, Klette, Brennessel, u. a. verkosten. Abwechslung bei all dem Grünzeug bringen lustige und spannende Spiele zum Thema. Während des gemeinsamen Tages erleben die Kinder den Wald in allen Facetten und verbinden sich ganzheitlich mit der sie umgebenden Natur. Die Teilnehmer lernen die Pflanzenwelt als ein komplexes System kennen und lernen sie wertzuschätzen. Der Wald wird als universeller, reichhaltiger und kurzweiliger Spiel- und Lernraum, der uns in früheren Zeiten ernährte, wiederentdeckt. Bei Sturm und Regen wird der Waldtag auf den Ausweichtermin 24.05.2025 verschoben. Bei Fragen können Sie sich mit Lina Schuberth (0179/5176426) in Verbindung setzen. Wir treffen uns am Waldeingang Fuggerwald Emersacker. Von Bocksberg kommend am Landkreisschild Augsburg (rechts) biegen Sie ca. 100 m vor dem Ortseingang Emersacker links ab und parken im Waldeingang.

Bitte mitbringen: Zeckenschutz, Rucksack, dem Wetter angepasste Kleidung („Zwiebellook“), unbedingt lange Hosen, evtl. Matschhose, feste Schuhe/Gummistiefel, kleines Notiz-

buch, Bleistift, Plastiktüte als Sitzunterlage, reichlich(!) Verpflegung und Zettel mit Telefonnummern unter denen man Eltern/Großeltern/Bezugsperson erreichen kann.

Kurs-Nr. Z-J604 Zusamtal

Auf der Lauer: Was krecht und fleucht im Wald?

WALDTAG FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Lina Schuberth
Wann: Sa., 29.03.2025, 09:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Waldeingang Fuggerwald Emersacker
Gebühr: 38,00 €

Wir gehen als Zoologen/Tierkundler gemeinsam in den Wald und legen uns auf die Lauer – wo verstecken sich die kleinen und größeren Bewohner des Waldes? Können wir Spuren entdecken, Schlafplätze ausmachen oder andere Zeichen ihrer Anwesenheit? Wir werden in der Becherlupe kleine Tiere beobachten, zeichnen und wenn möglich bestimmen. Evtl. finden wir auch den einen oder anderen Wasserbewohner. Dazwischen werden wir auch viel Spaß bei lustigen und spannenden Tierspielen haben. Während des gemeinsamen Tages erleben die Kinder den Wald in allen Facetten und verbinden sich ganzheitlich mit der sie umgebenden Natur. Die Teilnehmer üben sich unbewusst in der Kunst des Spurensuchens, der Tier- und Pflanzenkunde, der Wahrnehmung und Wertschätzung unseres heimischen Waldes. Zusätzlich werden sie in ihrer Konzentration und Körperbeherrschung gefordert. Der





Wald wird als universeller, reichhaltiger und kurzweiliger Spiel- und Lernraum, den wir uns mit vielen anderen Lebewesen teilen, wiederentdeckt. Bei Sturm und Regen wird der Waldtag auf den Ausweichtermin 12.04.2025 verschoben. Bei Fragen können Sie sich mit Lina Schuberth (0179/5176426) in Verbindung setzen. Wir treffen uns am Waldeingang Fuggerwald Emersacker. Von Bocksberg kommend am Landkreisschild Augsburg (rechts) biegen Sie ca. 100 m vor dem Ortseingang Emersacker links ab und parken im Waldeingang.

Bitte mitbringen: Zeckenschutz, Rucksack, dem Wetter angepasste Kleidung („Zwiebellook“), unbedingt lange Hosen, evtl. Matschhose, feste Schuhe/Gummistiefel, kleines Notizbuch, Bleistift, falls vorhanden Becherlupe, Plastiktüte als Sitzunterlage, reichlich(!) Verpflegung und Zettel mit Telefonnummern unter denen man Eltern/Großeltern/Bezugsperson erreichen kann.

Kurs-Nr. Z-J606 Zusamtal

Waldabenteuer

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Lina Schuberth
Wann: 4 Termine: Fr, 21.03., 11.04., 09.05 und 04.07.2025, 14:30 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Waldeingang Fuggerwald Emersacker
Gebühr: 65,00 €

Ein Tag an dem wir zusammen viele Geheimnisse des Waldes entdecken, spannende Abenteuer erleben und jede Menge Spaß haben werden. Wir bauen Hütten, suchen Spuren, tarnen uns, schleichen, lauschen, fühlen, riechen, lernen Wildniswissen und haben noch Zeit für ein Geländespiel das uns in seinen Bann ziehen wird. Während des gemeinsamen Nachmittages erleben die Kinder den Wald in allen Facetten und verbinden sich ganzheitlich mit der sie umgebenden Natur. Die Teilnehmer üben sich unbewusst in der Kunst des Spurensuchens, der Tier- und Pflanzenkunde, der Wahrnehmung und Wertschätzung unseres heimischen Waldes. Der Wald wird als universeller, reichhaltiger und kurzweiliger Spiel- und Lernraum wiederentdeckt. Bei Sturm und Regen wird das Waldabenteuer auf die Ausweichtermine 28.03., 02.05., 16.05. und 11.07.2025 verschoben. Bei Fragen können Sie sich mit Lina Schuberth (0179/5176426) in Verbindung setzen. Wir treffen uns am Waldeingang Fuggerwald Emersacker. Von Bocksberg kommend am Landkreisschild Augsburg (rechts) biegen Sie ca. 100 m vor dem Ortseingang Emersacker links ab und parken im Waldeingang.

Bitte mitbringen: Zeckenschutz, Rucksack, dem Wetter angepasste Kleidung („Zwiebellook“), unbedingt lange Hosen,

evtl. Matschhose, feste Schuhe/Gummistiefel, kleines Notizbuch, Bleistift, Plastiktüte als Sitzunterlage, reichlich(!) Verpflegung und Zettel mit Telefonnummern unter denen man Eltern/Großeltern/Bezugsperson erreichen kann.

TAEKWONDO & ALLKAMPF

Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 4 x ab Do., 13.03.2025, 17:00 - 17:45 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

Kurs-Nr. G-J115 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp
Wann: 4 x ab Do., 13.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo?“, werdet Ihr Euch vielleicht fragen. Taekwondo ist mehr als eine Sportart, denn es fordert Euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lehrt Euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn Ihr etwas wollt, dann könnt Ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben oder später im Beruf erfolgreich zu sein.

Übrigens - um einem weitverbreiteten Klischee vorzubeugen: Taekwondo ist kein so genannter „Haudrauf-Sport“, sondern mittlerweile anerkannter Schulsport in Bayern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. Z-J651 Zusamtal

Allkampf

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 6 JAHREN

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 3. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 14.03.2025, 17:00 - 18:15 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Liebe Eltern, Ihr Kind möchte bestimmt gerne im Allkampf an der Volkshochschule mittrainieren. Ein Vorhaben, das Sie voll unterstützen können, denn traditionelles Allkampf fordert den Menschen körperlich und geistig und ist besonders für Kinder und Jugendliche geeignet. Ihr Kind lernt Körperbeherrschung und Disziplin. Es lernt,



sich auf eine Sache zu konzentrieren, sein Selbstvertrauen wird gestärkt und die organische Gesundheit verbessert sich. Übrigens: um einem weit verbreiteten Klischee vorzubeugen: Allkampf ist kein sog. „Haudrauf-Sport“! Traditionelles Allkampf, wie es bei uns ausgeübt wird, ist äußerst seriös. Das Brauchtum ist eher etwas konservativ, orientiert sich an den Erfahrungen alter Meister und lehrt Werte, die in der heutigen Gesellschaft leider immer mehr verloren gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Kurs-Nr. Z-J652 Zusamtal

Selbstverteidigung

FÜR KINDER VON 7 - 12 JAHREN

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Fr., 28.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 10,00 €

Einführung in ein Selbstverteidigungssystem, um sich und andere effizient zu schützen. In der Gruppe und im Partnertraining werden einfache und effektive Verteidigungstechniken vermittelt, welche auch das Selbstvertrauen stärken. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Koordination und Konzentration.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

YOGA

Kinder-Yoga

FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN

Kurs-Nr. L-J320 Lauingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Mo., 28.04.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Mi., 25.06.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4
Gebühr: 30,00 €

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 Fantasiereisen regen die Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Das klingt doch super, oder? Dann nichts wie los auf die Matte!



Kursinhalt: kindliche Yogaspiele, Phantasiereisen
Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Decke / bequeme Kleidung / ausreichend zu trinken, 10,00 € (für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasiereisen)

Kinder Yoga für Kiefer und Körper

FÜR KINDER VON 6-10 JAHREN

Kurs-Nr. L-J322 Lauingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 2 x ab Mi., 30.04.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. W-J509 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 2 x ab Di., 27.05.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4
Gebühr: 30,00 €

Des Öfteren fällt auf, dass Kinder bereits in der Nacht knirschen, Beißen oder Pressen. Dagegen hilft schon mal die Zunge zu bewegen, den Kiefer zu lockern usw.

Die Kinder bekommen zahlreiche Übungen an die Hand, wie sie auf einfache Weise die Zunge und den Kiefer entspannen können.

Anwendungsmöglichkeiten: Nächtliches Zähneknirschen, Kopfschmerzen, unerklärliche Bauchschmerzen, Rücken- und Nackenbeschwerden

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Decke, bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, 10,00 € Materialgeld.

Kinder-Yoga

FÜR KINDER VON 7-10 JAHREN

Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 5 x ab Mi., 12.03.2025, 16:15 - 17:15 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4
Gebühr: 30,00 €

Kurs-Nr. L-J321 Lauingen

Leitung: Marina Wagner
Wann: 6 x ab Mo., 23.06.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 30,00 €

Kinderyoga bietet Ihren Kindern die Möglichkeit mit genügend Spaß ihren Körper noch besser kennenzulernen. Muskulatur



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.

und Bewegungsfähigkeit fördern einen gesunden Kinderkörper. Kinderyoga eignet sich hervorragend um Stress abzubauen. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen die Kreativität und freie geistige Entfaltung an.

Das klingt doch super, oder? Dann nichts wie los auf die Matte! Kursinhalt: kindliche Yogaspiele, Phantasiereisen

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Decke, bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, 10,00 € (für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasiereisen).

ZUMBA

Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

Zumba Kids

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 15 x ab Mo., 10.03.2025, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 72,00 €

Schnapp dir deine Freunde, komm vorbei! Zumba Kids ist die Tanz und Fitnessparty für kleine Zumba-Fans. Hier lernst du tolle Tänze zu cooler Musik, mit jeder Menge Spaß!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

Kurs-Nr. L-J335 Lauingen

Zumba Kids Junior

FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Leitung: Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 15:00 - 15:45 Uhr
Wo: Fitness Point Lauingen, Max-Eyth-Str. 12
Gebühr: 35,00 €

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty. Hier können die Kinder abrocken, den Spaß und die Bewegung mit Zumba® genießen und ganz nebenbei Konzentration, Selbstvertrauen und Koordination verbessern.

Bitte mitbringen: gute Turnschuhe oder Schläppchen, bequeme Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J336 Lauingen

Zumba Kids 7+

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Christina Zanetty, Zumba Kids + Kids jr. Trainerin
Wann: 10 x ab Mi., 12.03.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
Wo: Fitness Point Lauingen, Max-Eyth-Str. 12
Gebühr: 35,00 €

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty. Hier können die Kinder abrocken, den Spaß und die Bewegung mit Zumba® genießen und ganz nebenbei Konzentration, Selbstvertrauen und Koordination verbessern.

Bitte mitbringen: gute Turnschuhe oder Schläppchen, bequeme Kleidung, Getränk.

Kids digital

Kurs-Nr. G-J170 Gundelfingen

Lego Spike Essential - Bauen, Programmieren, Entdecken

FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 25.07.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Dieser Workshop taucht in die Welt der Robotik mit Lego Spike Essential ein. Ohne Vorkenntnisse kann der erste Roboter gebaut und programmiert werden. Nach einer kurzen Einführung in die grafische Programmierumgebung können bereits die Motoren selbstständig programmiert werden. Recht schnell fahren die Roboter vorwärts, rückwärts oder Kurven. Das aufbauende Lernkonzept vermittelt Schleifen, die Verwendung der Sensoren und bedingte Anweisungen. Darüber hinaus enthält das Konzept Ideen für Aufgaben und kleine Projekte, die einfach durchzuführen sind und gleichzeitig einen hohen Spaß- und Motivationsfaktor bieten. Dabei bearbeiten die Kinder die Aufgaben selbst und werden vom BayernLab-Team unterstützend begleitet.

vhs Family

Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen

Eltern-Kind-Backkurs: Cookies

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Sa., 15.03.2025, 09:00 - 11:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 20,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)





Mit Hilfe eines Erwachsenen backen wir verschiedene Arten von Cookies, die wir anschließend noch dekorieren. Vielleicht hat ja eure Tante oder auch der Papa Lust euch zu begleiten. Zum Schluss darf sich jeder eine gemischte Dose mit leckeren Cookies zusammenstellen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Spüllappen, Behälter für Kostproben, Ausreichend zu Trinken, Materialkosten: ca. 14,00 €.

Kurs-Nr. L-J333 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Musik mit Bewegung

**FÜR KINDER VON 1 1/2 - 4 JAHRE
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Edith Wiedemann
Wann: 5 x ab Mi., 12.03.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
Wo: Physiopraxis Physiomed,
Schabringer Str 3b, Lauingen
Gebühr: 29,00 €, zzgl. Materialkosten 5,00 €

Lieder regen das Gehirn an und fördern die motorischen Fähigkeiten. Durch gemeinsames Singen wollen wir nicht nur die Sinne ansprechen, sondern auch das Miteinander stärken.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken.

Kurs-Nr. L-J331 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs Kids & Music – Musikalische Früherziehung

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

Leitung: Sigrid Mannes und Melissa Mannes Nagel,
Kinderpflegerinnen mit Zusatzausbildung
zur musikalischen Fachkraft
Wann: 8 x ab Sa., 29.03.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: Musikschule Kids & Music
Rudolf Diesel Ring 1, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

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

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

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

Kurs-Nr. L-J332 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs Kids & Music - Musikalische Früherziehung

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

Leitung: Sigrid Mannes und Melissa Mannes Nagel,
Kinderpflegerinnen mit Zusatzausbildung
zur musikalischen Fachkraft
Wann: 8 x ab Sa., 29.03.2025, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: Musikschule Kids & Music
Rudolf Diesel Ring 1, Lauingen
Gebühr: 69,00 €

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

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

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

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

**FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 17.05.2025, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Wir filzen gemeinsam mit der Mama, dem Papi oder der Oma sommerliche Quallen aus super weicher Merinowolle. Es entstehen kunterbunte Lieblingsstücke die Eure neue Sommerdeko werden. Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.



Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Eltern-Kind-Malkurs: Happy Paints - „Bunte Ostereier“

FÜR KINDER AB 5 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Susanne Dörner, Kreativpädagogin
Wann: Fr., 28.03.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €

Möchten Sie mit Ihrem Kind eine kleine Mal-Zeit verbringen und etwas gemeinsam gestalten? Ich zeige euch, wie ihr bunte Anhänger für euren Osterstrauß gestalten könnt. Das komplette Mal- und Bastelmaterial bringe ich für euch mit: Aquarellmalkasten, Pinsel, Aquarellpapier, Holzanhänger und Aufsteller, usw. Bitte bei Anmeldung angeben, wieviele Kinder teilnehmen werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 8,00 € pro Eltern-Kind-Paar, eigenes Getränk.

Kurs-Nr. L-J313 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Kleine Künstler ganz groß!

FÜR KINDER VON 3 - 5 JAHREN UND EINE
ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa Kreativagentur
Wann: Sa., 12.04.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen
Gebühr: 9,00 €

Zur Einstimmung habe ich eine kleine Geschichte dabei, in der wir die Farben kennenlernen. Danach dürfen die kleinen Künstler gemeinsam mit der erwachsenen Begleitperson kreativ werden und können am Ende ihr eigenes Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. L-J340 Lauingen

Meet & Greet mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Leitung: Sabine Wedelek
Wann: Sa., 24.05.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: Heidhof-Alpakas, Heidstraße 4, Lauingen
Gebühr: Erwachsene 13,00 €, Kinder 7,00 €

Alpakas sind faszinierende Tiere. Sie haben super flauschiges Fell, große braune Augen, ein niedliches Gesicht und sind freundlich, sanft und zutraulich. An diesem Nachmittag lernen wir diese besonderen Vierbeiner richtig gut kennen und verbringen ca. 1 Stunde mit den Heidhof Alpakas. Wir können die Tiere fotografieren, füttern (mit Spezialfutter), streicheln und

bekommen von Familie Wedelek all unsere Fragen beantwortet. Zum Abschluss bekommt jedes Kind ein kleines Andenken mit nach Hause. Jedes Kind benötigt eine erwachsene Begleitperson.

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

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

Kanadierkurs auf der Egau

EIN NATURERLEBNIS MIT EINEM
HAUCH VON ABENTEUER

Leitung: Paul Schmid
Wann: Sa., 28.06.2025, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3
Gebühr: Erwachsene 24,00 €, 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.

Vom Acker auf den Teller

Kurs-Nr. G-P130 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog.
Agrarwissenschaften
Wann: Mo., 30.06.2025, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim,
Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Kurs-Nr. G-P131 Gundelfingen

Leitung: Christian Bösch, Bio-Landwirt, BSc. Ökolog.
Agrarwissenschaften
Wann: Di., 01.07.2025, 17:00 - 19:30 Uhr
Wo: Raschbrunnenhof Haunsheim,
Frauenriedhauser Str. 19
Gebühr: Kinder 6,00 €, Erwachsene 10,00 €

Bei einem kleinen Spaziergang rund um den Raschbrunnenhof erfahren Groß und Klein alles über die Besonderheiten eines Bio-Bauernhofs und worin die Unterschiede zu einem konventionellen Hof liegen. Auf den nahegelegenen Feldern werden wir saisonales Gemüse ernten und danach gemeinsam zubereiten. Zum Abschluss gibt es noch Stockbrot am Lagerfeuer - natürlich mit hofeigenem Mehl. Der Erlebnismittag ist für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern aller Altersklassen vorgesehen und findet bei jedem Wetter statt.

Soziales und regionales Engagement ist Ihnen wichtig? Dann suchen wir Sie.

Wir planen ein neues Katzenhaus und brauchen dafür Partner und Sponsoren, um das Bauvorhaben umzusetzen.

Wir brauchen neben tatkräftiger Hilfe vor allem finanzielle Unterstützung. Bei Interesse melden Sie sich bei uns, entweder per E-Mail (tierheim@tierheim-hoechstaedt.de) oder telefonisch (09074 3146), wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Helfen Sie uns, damit wir unseren Tieren ein sicheres Dach über dem Kopf bieten können.



Spendenkonto: VR-Bank Donau-Mindel • DE63 7206 9043 0040 5850 50

FISEL

**ABBRUCH UND
CONTAINERDIENST**
www.fisel-transporte.de



Tel.: +49(0)9071 5883-0

[fisel_gmbh](#)

Fisel GmbH & Co. KG

**NACHHALTIG
KOMPETENT**

WIR MACHEN DAS!

RECYCLING - TRANSPORTE

Webdesign Mobile Design Konzeption

Grafik & Webdesign Bernd Spring

0 90 74 / 95 69 440 buero@berndspring.de

„Qualität ist für uns ganz natürlich!“



Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr
Sa. von 9:00 bis 12:30 Uhr

Wudy

OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL

Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen
Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

vhs for Teens

Kurs-Nr. L-J351 Lauingen

Happy Paints! „Abstract“

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AB 10 JAHREN

Leitung: Susanne Dorner, Kreativpädagogin
Wann: So., 23.03.2025, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 24,00 €

Für Teenies ab 10 Jahren, die Freude an Farben und dem gemeinsamen Malen haben.

Frei, wild und wunderbar: Lasst uns gemeinsam abstrakte Bilder, wie kleine Welten oder Mandalas, mit Aquarellfarben und Finelinern gestalten! Das komplette Material bringe ich für euch mit: Malkasten, Pinsel, Bleistift, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte und Aquarellpapier usw.

Bitte mitbringen: Materialkosten: 8,00 € (Das komplette Happy-Painting-Material bringt die Dozentin für Euch mit)

Kurs-Nr. L-J355 Lauingen

3D-Druck für kleine Künstler: Oster-Edition

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 10 - 16 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 28.03.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Das additive Verfahren – gemeinhin als 3D-Druck bekannt – bietet ungeahnte Möglichkeiten. Ob in der Industrie, als Hobby für Tüftler oder im künstlerischen Bereich, das Thema 3D-Druck hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen.

In diesem Kurs geht es einerseits um die Drucker selbst: Welche Verfahren gibt es? Woraus besteht ein Drucker? Was gilt

es zu beachten? Andererseits können die Teilnehmer mithilfe von so genannten CAD-Programmen (Computer Aided Design) eigene 3D-Modelle konstruieren.

Diese können je nach Kursaufbau gegebenenfalls im Anschluss sogar gedruckt werden.

Die Kinder und Jugendlichen sollten bereits erste PC-Grundkenntnisse besitzen.

Kurs-Nr. L-J356 Lauingen

Bauen, Programmieren, Entdecken mit Lego Spike Prime

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 10 - 16 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 02.05.2025, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Dieser Workshop taucht in die Welt der Robotik mit Lego Spike Prime ein. Ohne Vorkenntnisse kann der erste Roboter gebaut und programmiert werden. Nach einer kurzen Einführung in die grafische Programmierumgebung können bereits die Motoren selbstständig programmiert werden. Recht schnell fahren die Roboter vorwärts, rückwärts oder Kurven. Das aufbauende Lernkonzept vermittelt Schleifen, die Verwendung der Sensoren und bedingte Anweisungen. Darüber hinaus enthält das Konzept Ideen für Aufgaben und kleine Projekte, die einfach durchzuführen sind und gleichzeitig einen hohen Spaß- und Motivationsfaktor bieten. Dabei bearbeiten die Kinder die Aufgaben selbst und werden vom BayernLab-Team unterstützend begleitet.



Glaserei Trocha

24 Std. Notfall-Service

Herstellung von Duschkabinen nach Maß
 Ihr GLAS vom Fachmann

 **09071-2113** www.glaserei-trocha.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam gelten gleichlautend für die Volkshochschulen Stadt Gundelfingen a.d. Donau, Stadt Lauingen (Donau) und Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

1. Anmeldung und Zustandekommen des Vertrags

- a) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und deren Annahme durch die Volkshochschule zustande. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Donau Zusam.
- b) Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, telefonisch, persönlich, per Mail oder per Internet. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
- c) Der Besuch einer Veranstaltung der Volkshochschule ohne vorherige Anmeldung ist – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – grundsätzlich nicht möglich. Wird er ausnahmsweise dennoch akzeptiert, verpflichtet er zur Zahlung der Kursgebühr sowie einer zusätzlichen Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 €.
- d) Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen.
- e) Für Busfahrten, Studienreisen und Exkursionen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen (AGBs und Stornobedingungen) des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

2. Bezahlung und Mahngebühren

- a) Die vereinbarte Gebühr wird grundsätzlich bei Kursbuchung zur Zahlung fällig. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Webseite bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- b) Bei Widerruf einer ordnungsgemäßen Abbuchung sind dadurch auftretende Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- c) Bei verspäteter Zahlung erhebt die vhs 5,00 € für die erste Mahnung, 12,00 € für die zweite Mahnung sowie 17,00 € für die dritte Mahnung.

3. Ermäßigungen

20% Ermäßigung erhalten folgende Personen: Schüler, Azubis, Studierende, Schwerbehinderte, Bezieher von ALG I und II. Von dieser Regelung ausgenommen sind Studienreisen, Konzerte und Fahrten sowie Veranstaltungen, die die vhs in Kooperation mit anderen Trägern anbietet. Der entsprechende Nachweis ist bei der Anmeldung bzw. spätestens bis Kursbeginn vorzulegen. Liegt der Nachweis nicht rechtzeitig vor, ist eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrags ausgeschlossen.

Inhaber der Ehrenamtskarte des Landkreises erhalten 20% Ermäßigung. Inhaber der Ehrenamtskarte der Stadt Wertingen und Mitglieder der vhs Zusamtal erhalten 20% Ermäßigung ausschließlich auf Kurse der vhs Zusamtal. Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder verspäteten Kursintritts ist nicht möglich. Doppel- und Mehrfachermäßigungen sind nicht möglich.

4. Rücktritt vom Vertrag

- a) Der/die TeilnehmerIn kann bis 1 Woche vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung kostenfrei vom Vertrag zurücktreten. Späterer Rücktritt verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr einschließlich evtl. Materialkosten. Für Studienreisen, Fahrten und Veranstaltungen mit gesondertem Anmeldeschluss tritt diese Regelung nach Ablauf dieses Termins ebenfalls in Kraft. Die vhs akzeptiert eine Ersatzperson.
- b) die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
 1. wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
 2. wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Die vhs wird die angemeldeten Teilnehmer unverzüglich informieren. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegen die Volkshochschule besteht nicht.

5. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unerheblich und für den Kunden zumutbar ist. Die vhs wird in einem solchen Fall den Kunden rechtzeitig informieren. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung aus wichtigen Gründen wie höhere Gewalt, Erkrankung des Kursleiters, etc. kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Die vhs wird sich in einem solchen Fall um einen Ersatztermin bemühen. Die betroffenen Kunden sind nicht verpflichtet den angebotenen Ersatztermin anzunehmen.

6. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen stellen wir auf Wunsch gerne aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die länger als zwei Semester zurückliegen, werden mit 3,00 € pro Bescheinigung in Rechnung gestellt.

7. Ferienordnung und Hausordnung

Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen. Änderungen können in Ausnahmefällen mit der jeweiligen Kursleitung abgesprochen werden und bedürfen der Zustimmung der vhs-Leitung. Für Ferienkurse gelten davon abweichende Regelungen. Um Beachtung der Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, wird gebeten. Schulgebäude, vhs-Gebäude und Kursräume sind ausnahmslos rauchfreie Zonen.

8. Urheberrecht und Datenschutz

Fotografieren, Filmen und andere audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Mit der Anmeldung wird der Datenverarbeitung im vhs Verbund DonauZusam zugestimmt. Persönliche Angaben von Teilnehmerinnen/Teilnehmern und Dozentinnen/Dozenten unterliegen den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DGSVO). Wir verweisen auf die gültige Datenschutzerklärung der vhs DonauZusam. Diese finden Sie unter www.vhs-donauzusam.de.

9. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule bzw. deren Vertreter vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben. Weitergehende Haftung der vhs ist ausgeschlossen. Auch die Hin- und Rückfahrt zu allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung durch die vhs ist in jeder Hinsicht ausgeschlossen. Bei Kursen für Kinder im schulpflichtigen Alter beschränkt sich die Aufsichtspflicht auf die Zeit des Unterrichts. Bei Busfahrten und Studienreisen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

10. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Alle Informationen zu den Kursen sind auch online einzusehen. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Grundsätzlicher Hinweis:

Die Volkshochschule ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Diese AGBs lösen frühere ab, die damit ihre Gültigkeit verlieren. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen dennoch in Kraft.

vhs Zusamtal
Wertingen-Buttenwiesen e.V.
Schulstr. 12
86637 Wertingen
zusamtal@vhs-donauzusam.de
Tel. 08272 / 841 81
Tel. 08272 / 841 80
Tel. 08274 / 9999 12

vhs Gundelfingen
Prof.-Bamann-Str. 22
89423 Gundelfingen
gundelfingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09073 / 999 119

vhs Lauingen
Herzog-Georg-Str. 17
89415 Lauingen
lauingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09072 / 998 143

Außenstelle Wittislingen
wittislingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09076 / 9509 20



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende vhs-Veranstaltung(en) an:

1	Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Gebühr	<input type="text"/>	€
2	Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Gebühr	<input type="text"/>	€
3	Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Gebühr	<input type="text"/>	€
4	Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Gebühr	<input type="text"/>	€

Kursteilnehmer *zwingende Angabe

Vorname*	<input type="text"/>	Nachname*	<input type="text"/>
Straße, Haus-Nr*	<input type="text"/>	PLZ, Ort*	<input type="text"/>
Telefon tagsüber*	<input type="text"/>	Mobil	<input type="text"/>
Geburtsjahr*	<input type="text"/>	E-Mail	<input type="text"/>

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*	<input type="text"/>	Name der Bank	<input type="text"/>
-------	----------------------	---------------	----------------------

Ermäßigung ** Nachweis in Kopie liegt bei. Bei fehlender Bescheinigung wird automatisch die volle Kursgebühr abgebucht.

*** Inhabern der Ehrenamtskarte Wertingen kann nur für Kurse der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung angerechnet werden.

**** vhs Mitglieder Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. erhalten nur bei Kursen der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung.

- Schüler, Azubi, ALG I und II, BUFDI, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderter**
 Inhaber der Ehrenamtskarte Wertingen *** oder Ehrenamtskarte des Landkreis Dillingen**
 Vhs-Mitglied Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. ****

Ort, Datum

Unterschrift



Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich das Hygienekonzept der vhs und erkenne die AGB (siehe aktuelles Programm) an.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt oder verlegt wird.

GALONSKA.EU

VERKEHRSBETRIEB

Kranken- fahrten

Mit Sicherheit und
einer Sorge weniger
ans Ziel

Mehr Infos

www.galonska.eu



Jetzt anfragen
09071 - 1666



Taxi.de
App



Mail
**verkehrsbetrieb@
galonska.eu**

Ihre Druckerei in Dillingen



ROCH-DRUCK

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

FLYER - BROSCHÜREN - BRIEFBÖGEN - RECHNUNGEN

PLAKATE - GESCHÄFTSDRUCKSACHEN - VISITENKARTEN

BÜCHER (EINZELEXEMPLARE) - KALENDER - STERBEBILDER

JAHRESBERICHTE - HOCHZEITSKARTEN - URKUNDEN

SCHÜLERZEITUNGEN - BIBLBÄNDE - EINLADUNGEN



Ressourcenschonend **Bauen, Wohnen, Leben** mit hochgradig **energieautarken Häusern**



Bauinfoabende

**Welche Fördermittel stehen
zum Hausbau zur Verfügung?**



Skizzentermin

**Wie plane und entwerfe ich
mein eigenes Traumhaus?**



Grundstücksberatung

**Passt mein Traumhaus
zum Grundstück?**

Wir beraten Sie gerne!

 08274-6142

 info@roessler-wohnbau.de



Buchen Sie ihren Termin telefonisch
oder über das Kontaktformular auf
unserer Website.