

Anmeldung ab Montag, dem 09.02.2026

- 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 2026.

**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

Tages- und Kulturfahrten	Seite 4
Besichtigungen und Betriebsführungen	Seite 9
Exkursionen, Wanderungen und Führungen	Seite 10



Kultur

Kleinkunst und Konzerte	Seite 24
Theater und Literatur	Seite 26
Ausstellungen und Museen	Seite 27



Gesellschaft

Vorträge	Seite 30
Finanzen, Recht und Beratung	Seite 31
Pädagogik und Psychologie	Seite 33
Natur / Garten / Umwelt	Seite 33



Kultur

Kreatives und Künstlerisches Gestalten	Seite 43
Musik und Musikalische Praxis	Seite 53



Sprachen

Englisch	Seite 57
Französisch	Seite 59
Italienisch	Seite 60
Spanisch	Seite 63



Beruf

Seite 64



Gesundheit

Gesundheitswissen für Körper, Geist und Seele	Seite 70
Yoga-Kurse	Seite 82
Qi Gong	Seite 91
Achtsamkeit, Meditation und Entspannung	Seite 92
Bewegung und Fitness	Seite 97
Kochen & Gesunde Ernährung	Seite 115



Junge vhs

Seite 124



Volkshochschule
DonauZusam

vhs Gundelfingen

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

GESCHÄFTSSTELLE IN DER WALKMÜHLE

Obere Bleiche 1, Tel. 09073 / 999 119

Stefanie Flache, Geschäftsführerin
Angelika Holzapfel, Verwaltung

Öffnungszeiten:

Montag - 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

Bürgerbüro
Marktplatz 4, Buttenwiesen

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 40



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: syafart / AdobeStock, Krakenimages.com / AdobeStock (S. 3), NINENII / AdobeStock (S. 2), Africa Studio / AdobeStock (S. 3), LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock (S. 3), Markus Mainka / AdobeStock (S. 4), pwmotion / AdobeStock (S. 5), AUDI AG (S. 7), Prostock-studio / AdobeStock (S. 8), monticelllo / AdobeStock (S. 9), Privat (S. 10), by-studio / AdobeStock (S. 11), Strassner Fotografie / AdobeStock (S. 12), Sabine Wedelek / AdobeStock (S. 13), Stadt Lauingen (S. 14/15), LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock (S. 21), Privat (S. 23), C. Lindner (S. 24), Christoph Hoigne (S. 24), Couplet AG (S. 25), Durst-Benning (S. 26), Stadt Lauingen (S. 27), sergei / AdobeStock (S. 30), Dr. Moosdieler Hitzle (S. 30), MQ-Illustrations / AdobeStock (S. 31), Christina Spring (S. 33), Nancy J. Ondra / AdobeStock (S. 34), Pixel-Shot / AdobeStock (S. 35), David McGowen / AdobeStock (S. 36), Sergey Ryzhkov / AdobeStock (S. 37), tabitazn / AdobeStock (S. 38), Privat (S. 43), Privat (S. 43), Monika Lehmann (S. 44), Angelika Holzappel (S. 45), Drobot Dean / AdobeStock (S. 45), Stoff&Tuch (S. 47), Claudia Hölzle (S. 47), Stoff&Tuch (S. 48), Chenyu / AdobeStock (S. 49), Printemps / AdobeStock (S. 50), Pompawit / AdobeStock (S. 51), Stephanie Rommel (S. 52), Africa Studio / AdobeStock (S. 53), Khaligo / AdobeStock (S. 55), jc_studio / AdobeStock (S. 56), drhfoto_AdobeStock (S. 57), acceleratorhams / AdobeStock (S. 58), neirfy / AdobeStock (S. 59), Simone-Gilioli / AdobeStock (S. 60), Daniel CHETRONI / AdobeStock (S. 61), elxeneize / AdobeStock (S. 63), Ruslan Ivantsov / AdobeStock (S. 64), Kaspars Grinvalds / AdobeStock (S. 65), InfiniteFlow / AdobeStock (S. 67), rh2010 / AdobeStock (S. 69), Viacheslav Yakobchuk / AdobeStock (S. 70), Pixel-Shot / AdobeStock (S. 71), yavdat / AdobeStock (S. 73), mybox / AdobeStock (S. 73), Prostock-studio / AdobeStock (S. 74), kei907 / AdobeStock (S. 75), FotoHelin / AdobeStock (S. 77), Christian Schwier / AdobeStock (S. 77), Volodymyr / AdobeStock (S. 78/79), Syda Productions / AdobeStock (S. 79), javiindy / AdobeStock (S. 80), sweasy / AdobeStock (S. 81), ferkelraggae / AdobeStock (S. 81), Anna / AdobeStock (S. 82), Somkiat / AdobeStock (S. 84), tonjung / AdobeStock (S. 85), Coka / AdobeStock (S. 87), Syda Productions / AdobeStock (S. 88), guruXOX / AdobeStock (S. 89), Nikki Zalewski / AdobeStock (S. 90), Melinda Nagy / AdobeStock (S. 91), LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock (S. 92), Pixel-Shot / AdobeStock (S. 94), Corinne / AdobeStock (S. 95), serikbaib / AdobeStock (S. 95), LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock (S. 97), Syda Productions / AdobeStock (S. 99), LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock (S. 100), Alessandro Grandini / AdobeStock (S. 102), Andrey Popov / AdobeStock (S. 103), michelangelo / AdobeStock (S. 104), Victoria VIAR PRO / AdobeStock (S. 105), Vasyl / AdobeStock (S. 107), LIGHTFIELD STUDIOS / AdobeStock (S. 108), Drazen / AdobeStock (S. 109), Daria / AdobeStock (S. 109), BullRun / AdobeStock (S. 110), Microgen / AdobeStock (S. 111), Yakobchuk Olena / AdobeStock (S. 112), bohiam / AdobeStock (S. 113), maxbelchenko / AdobeStock (S. 113), Viacheslav Yakobchuk / AdobeStock (S. 114), M.studio / AdobeStock (S. 115), YesPhotographers / AdobeStock (S. 116), photocrew / AdobeStock (S. 116), monticelllo / AdobeStock (S. 117), karepa / AdobeStock (S. 118), somegirl / AdobeStock (S. 120), Africa Studio / AdobeStock (S. 121), fotos52 / AdobeStock (S. 123), Privat (S. 124), oksix / AdobeStock (S. 125), Yevhen / AdobeStock (S. 127), dragonstock / AdobeStock (S. 129), Виктор Осипенко / AdobeStock (S. 130), FS-Stock / AdobeStock (S. 131), Angelov / AdobeStock (S. 132), Privat (S. 134), Sonja Birkelbach / AdobeStock (S. 135), Monster Ztudio / AdobeStock (S. 137), Özgür Güvenç / AdobeStock (S. 137).

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



vhs unterwegs

Kulturfahrten

Kurs-Nr. G-K100 Gundelfingen

Kunstfahrt Ravensburg GABRIELE MÜNTER

Leitung: Sonja Drost

Wann: Sa., 14.03.2026, 08:00 - 19:00 Uhr

Wo: Ravensburg

Gebühr: 60,00 € (für Fahrt, Eintritt und zwei Führungen)

Ravensburg ist eine der schönsten, besonders gut erhaltenen historischen Städte in Süddeutschland. Beim geführten Rundgang erhalten Sie einen Überblick zur Entstehung der Stadt, ihrer wichtigsten Epochen, Sehenswürdigkeiten bis hin zum heutigen Ravensburg.

GABRIELE MÜNTER -

AUFBRUCH IN FORM UND FARBE

Ausgehend von den Beständen der Sammlung Selinka des Kunstmuseum Ravensburg liegt ein Schwerpunkt der Ausstellung auf der Zeit zwischen 1908 und 1914, die zu den produktivsten ihres Schaffens steht. Die Ausstellung „Aufbruch in Form und Farbe“ führt die stilistische Vielfalt Münters vor Augen und eröffnet vielschichtige Perspektiven auf die Klassische Moderne.

**KATHRIN SONNTAG UND GABRIELE MÜNTER -
DAS REISENDE AUGE**

In der Ausstellung „Das reisende Auge“ treten beide Künstlerinnen in einen Dialog, der mehr als ein Jahrhundert überbrückt. Kathrin Sonntag (*1981) stellt ihre Bilder dem bisher wenig bekannten fotografischen Werk von Gabriele Münter (1877 - 1962) gegenüber.

Ablauf:

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

10.30 Uhr geführter Stadtrundgang

14.30 Uhr Führung im Kunstmuseum

17.00 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Kurs-Nr. L-K305 (Zone B) Lauingen

Kurs-Nr. L-K305A (Zone C) Lauingen

Candlelight-Konzert: Vivaldis „Vier Jahreszeiten“

Leitung: Ruth Meder

Wann: Sa., 28.03.2026, 18:00 - 23:30 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank),
weitere Zustiege nach Rücksprache möglich

Gebühr: 79,00 € (für Karten in der Zone B)

69,00 € (für Karten in der Zone C)

Vielleicht haben Sie schon von ihnen gehört: den stimmungsvollen Candlelight-Konzerten im sanften Schein unzähliger LED-Kerzen. Seit 2019 sorgt das Event-Unternehmen Fever weltweit für ausverkaufte Säle und eine enorme Resonanz in den sozialen Medien. Inmitten eines Meeres aus Kerzen, an außergewöhnlichen Orten und mit exzellenten Musikern entstehen einzigartige Konzertmomente, die durch ihre ruhige, intime und beinahe magische Atmosphäre begeistern.

Erleben Sie einen dieser besonderen Abende live: Im historischen Wittelsbacher Schloss Friedberg erklingt Antonio Vivaldis Meisterwerk „Die Vier Jahreszeiten“. Das Zusammenspiel aus Kerzenschein, Schlosskulisse und virtuosem Streichquartett macht dieses Candlelight-Konzert zu einem multisensorischen Erlebnis – ideal, um einen Abend lang innezuhalten, zu genießen und sich verzaubern zu lassen.

Was Sie erwartet:

65 Minuten Spieldauer – ohne Pause

• „Frühling“ – Violinkonzert in E-Dur, Op. 8 Nr. 1, RV 269

• „Sommer“ – Violinkonzert in g-Moll, Op. 8 Nr. 2, RV 315

• „Herbst“ – Violinkonzert in F-Dur, Op. 8 Nr. 3, RV 293

• „Winter“ – Violinkonzert in f-Moll, Op. 8 Nr. 4, RV 297

• „La Follia“ – Vivaldi

Altersbeschränkung: Kein Einlass für Kinder unter 8 Jahren.

Unter 16 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Geplanter Ablauf (ca.):

Fahrt mit einem Reisebus

18:00 Uhr Abfahrt in Lauingen (weitere Zustiege möglich)

20:30 Uhr Konzertbeginn

ca. 21:40 Uhr Konzertende

ab ca. 22:00 Uhr Rückfahrt

Kurs-Nr. G-K101 Gundelfingen

Kunstfahrt München in die Hypo-Kunsthalle HAAR MACHT LUST

Leitung: Sonja Drost

Wann: Mi., 15.04.2026, 08:00 - 19:00 Uhr

Wo: München

Gebühr: 68,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

Die Kunsthalle München präsentiert die Ausstellung
HAAR MACHT LUST.

Ob lang, kurz oder rasiert, glatt oder gelockt - Haare sind weit mehr als eine Frage des Stils. Sie



erzählen von Schönheit und Begehren, von Macht und Ohnmacht, von Anpassung und Rebellion. Haare sind ein starkes Mittel des Ausdrucks - politisch, religiös, kulturell und persönlich. Mit ihnen bekennen wir Zugehörigkeit, gestalten Identität oder ziehen andere in unseren Bann.

Die Ausstellung der Kunsthalle München lädt zu einem anregenden, sinnlichen und überraschenden Streifzug durch drei Jahrtausende Kunst- und Kulturgeschichte ein.

Rund 200 Exponate von der Antike bis zur Gegenwart zeigen, welche Wirkung das scheinbar Alltägliche entfalten kann.

Ablauf:

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

10.15 Uhr Führung durch die Ausstellung
nachmittags Zeit zur freien Verfügung

17.00 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Dirr-Reisen

Kurs-Nr. L-K301 Lauingen

Nachmittagsfahrt: Friedliche Koexistenz und fürstliche Repräsentation - Oettingen

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

Wann: Do., 07.05.2026, 12:30 - 20:00 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank),
weitere Zustiege nach Rücksprache möglich

Gebühr: 39,00 €

Oettingen war einst eine Doppelresidenz mit katholischen Untertanen auf der einen und evangelischen Untertanen auf der anderen Seite. Eine Führung im Schloss wird uns zeigen, wie man früher lebte und feierte. Vielleicht erfahren wir auch die eine oder andere Anekdote. Nach einer Kaffeepause folgt die Besichtigung der Kirche St. Jakob. Dann Gelegenheit zum Stadtbummel. Abendeinkehr vielleicht noch in Oettingen, sonst in einer der bewährten Wirtschaften auf dem Heimweg.

Kurs-Nr. L-K302 Lauingen

Nachmittagsfahrt: Ein feines brandenburgisches Städtlein - Gunzenhausen

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

Wann: Do., 11.06.2026, 12:30 - 20:00 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank),
weitere Zustiege nach Rücksprache möglich

Gebühr: 39,00 €

Gunzenhausen war einst brandenburgischer, also preußischer Residenzort. Wir beginnen mit einer kleinen Stadtführung und besuchen nach einer Kaffeepause die Lithographie-Abteilung des Gunzenhausener Museums. Kleiner Stadtbummel, dann Abendeinkehr voraussichtlich noch in Gunzenhausen.



Kurs-Nr. G-K102 Gundelfingen

Rottenburg und Tübingen GARTEN UND KUNST

Leitung: Sonja Drost

Wann: Mi., 17.06.2026, 08:00 - 20:00 Uhr

Wo: Rottenburg / Tübingen

Gebühr: 70,00 € (für Fahrt, Eintritt und Führung)

WIE GEMALT- DOSCHKAS GARTEN

Prof. Roland Doschka hat in seinem Heimatort Rottenburg/ Dettingen einen Landschaftsgarten erschaffen, der seinesgleichen sucht. Rund 5000 Besucher führt der vielfach ausgezeichnete Gestalter jeden Sommer durch sein Werk. Auf insgesamt 60.000 qm erstreckt sich das Grundstück. Die unterschiedlichen Gartenräume wirken dabei wie gemalt. Prof. Doschka liebt nicht nur die Natur in all ihrer Vielfalt, sondern auch die Malerei mit ihren verschiedenen Kunststilen. So hat er aus seinem Garten eine Hommage an berühmte Künstler wie Claude Monet, Emil Nolde, Gustav Klimt, Pablo Picasso und Vincent van Gogh gemacht.

Anschließend Weiterfahrt nach Tübingen. Dort haben Sie den Nachmittag zur freien Verfügung oder die Möglichkeit zum Besuch der Ausstellung „ALEX KATZ - Dancing with Reality“ in der Kunsthalle Tübingen (261G-K104).

Ablauf:

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

10.00 Uhr Führung durch DOSCHKAS GARTEN

12.30 Uhr Weiterfahrt nach Tübingen

15.00 Uhr Kunsthalle Alex Katz
(Zubuchbar siehe Kurs 261G-K104)

17.00 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Dirr-Reisen



Kurs-Nr. G-K104 Gundelfingen

Kunsthalle Tübingen ALEX KATZ

Leitung: Sonja Drost

Wann: Mi., 17.06.2026, 08:00 - 20:00 Uhr

Wo: Tübingen

Gebühr: 18,00 € (für Eintritt und Führung)

ALEX KATZ - Dancing with Reality

Der New Yorker Künstler Alex Katz ist einer der einflussreichsten Vertreter der Gegenwartskunst der USA. Seine reduziert-plakativen Bilder in kräftigen Farben machten ihn in den 1970er Jahren als Chronisten des American way of life weltberühmt. Seit mittlerweile 70 Jahren setzt Alex Katz seine Erfahrungen mit der Wirklichkeit in das Medium der Malerei um. Die in engem Austausch mit Katz entstandene Ausstellung der Kunsthalle Tübingen gibt einen Überblick über das Spätwerk des Künstlers. In expressiven Werken lotet Alex Katz heute mit großformatigen Bildern die Grenzen des Abstrakten aus.

Nur buchbar in Kombination mit Kurs-Nr. 261G-K102!

Kurs-Nr. G-K106 Gundelfingen

OH! Opernfestspiele Heidenheim LAST NIGHT 2026

Leitung: Sonja Drost

Wann: So., 26.07.2026, 18:00 - 23:00 Uhr

Wo: Heidenheim, Schloss Hellenstein

Gebühr: 75,00 € (für Fahrt und Eintrittskarte Kat. II)

„Symphonic Grooves“ auf Schloss Hellenstein

Musik von George Gershwin, Duke Ellington, Astor Piazzolla u. a.

Thilo Wolf Quartett

Stuttgarter Philharmoniker

Dirigent: Marcus Bosch

Mit der Verbindung von Jazzquartett und Sinfonieorchester schlagen die Musiker bei dieser Last Night eine Brücke zwischen den musikalischen Welten. Die Jazzhits der großen amerikanischen Jazzkomponisten bringen dabei absolute Highlights in völlig neuem Gewand auf den Schlossberg. Und auch der Argentinier Piazzolla sorgt mit seinen Tangoklängen für eine heiße Sommernacht voller hörbarer Freude am gemeinsamen Musizieren.

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

Ablauf:

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

19.30 Uhr Beginn der Vorstellung

22.30 Uhr Rückfahrt

Busunternehmen: Fa. Galonska, Dillingen

Anmeldungen bis zum 25.03.2026 möglich, Anmeldungen sind verbindlich, Eintrittskarten werden nicht zurückgenommen!

Tagesfahrten

Kurs-Nr. L-K300 Lauingen

Fahrt zur Europ. Südsternwarte ESO Supernova nach Garching

**EIN TAG VOLLER STERNE, FORSCHUNG
UND FASZINATION!**

Leitung: Ruth Meder

Wann: Fr., 30.01.2026, 08:00 - 18:00 Uhr
(Anmeldung sofort möglich)

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank),
weitere Zustiege nach Rücksprache möglich

Gebühr: 74,00 €

Begleiten Sie uns zu einem besonderen Ausflug zur ESO Supernova – dem hochmodernen Planetarium und Besucherzentrum der Europäischen Südsternwarte (European Southern Observatory ESO) in Garching bei München. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die Welt der Astronomie, beeindruckende Architektur und ein faszinierendes Show-Erlebnis! Nach unserer Ankunft in Garching nehmen wir an einer exklusiven Gebäudeführung teil. Dabei erhalten wir einen seltenen Blick hinter die Kulissen des ESO-Hauptsitzes – ein Bereich, der normalerweise nicht öffentlich zugänglich ist. Wir erfahren mehr über die Geschichte, die Aufgaben und die Zukunft der ESO, einer der bedeutendsten astronomischen Organisationen weltweit. Im Anschluss bleibt Zeit für eine individuell gestaltbare Mittagspause auf dem weitläufigen Campus der Technischen Universität München. Zahlreiche Cafeterien und Bistros laden zum Verweilen ein. Am Nachmittag erwartet uns eine beeindruckende Fulldome-Show im digitalen Planetarium der ESO Supernova.

Webdesign Mobile Design Konzeption

**Übersichtliche, mobile und barrierefreie Webauftritte
mit Social-Media-Anbindung.**

Suchmaschinen- & KI-freundliche Website-Struktur.

Einfach zu pflegen – ideal auch für Vereine.

Grafik & Webdesign Bernd Spring

0 90 74 / 95 69 440 buero@berndspring.de

Dank der 25-Grad-Neigung der Kuppel entsteht das eindrucksvolle Gefühl, selbst Teil des Universums zu sein – ein Erlebnis, das Sie nicht so schnell vergessen werden! Anschließend bleibt noch Zeit, die interaktive Ausstellung auf eigene Faust zu erkunden: 13 Themenbereiche rund um Astronomie, Raumfahrt und das Universum laden zum Staunen, Lernen und Ausprobieren ein. Gegen 16:00 Uhr treten wir die Rückfahrt an.

Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Faszination AUDI

**AUF DEN SPUREN DER VIER RINGE:
WERKSFÜHRUNG UND MUSEUMSBESUCH**

Leitung: Ruth Meder

Wann: Do., 23.04.2026, 09:00 - 19:00 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank), weitere Zustiege nach Rücksprache möglich

Gebühr: 69,00 €

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 27.03.2026 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Wir tauchen ein in die Welt von Audi – einer Marke, die weltweit für technische Innovation, Premiumqualität und wegweisendes Design steht. Seit über 100 Jahren prägen die Vier Ringe die Automobilgeschichte und gelten heute als Synonym für fortschrittliche Technologien, präzise Ingenieurskunst und nachhaltige Mobilitätskonzepte.

Auf unserer Tagesfahrt besuchen wir das Audi-Forum Ingolstadt, das Herz des Unternehmens. Im Audi Museum erleben wir zunächst eine faszinierende Zeitreise: elegante Klassiker, legendäre Rennfahrzeuge und technische Meilensteine zeigen eindrucksvoll, wie sich Audi vom Pionierunternehmen zu einem der führenden Premiumhersteller der Welt entwickelt

hat. Sie erkunden das Museum auf eigene Faust. Nach einer individuellen Mittagspause erwartet uns das Highlight des Tages: eine rund 2-stündige Werksführung durch Produktion und Karosseriebau. Mit fachkundigen und erfahrenen Guides blicken wir hinter die Kulissen und erleben, wie aus unzähligen Bauteilen ein perfekt abgestimmtes Fahrzeug entsteht. Diese Werkstour macht die Audi-Philosophie „Vorsprung durch Technik“ unmittelbar spürbar und bietet beeindruckende Einblicke. Ein Erlebnis für alle, die sich für Technik, Mobilität und innovative Fertigung begeistern.

Wichtiger Hinweis: Mindestalter 18 Jahre, Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein (wir legen in den 2-2,5h ca. 3 km zu Fuß zurück) sowie festes Schuhwerk tragen. Das Mitführen von Mobilfunkgeräten, Smart Devices und ähnlichen Geräten ist während der Führung nicht gestattet. Schließfächer können Sie kostenfrei vor Ort nutzen.

Tipp: Da die Teilnehmerzahl für unsere Audi-Werksführung auf 20 Personen begrenzt ist, bieten wir allen weiteren Mitreisenden eine attraktive Alternative an: Ein Besuch im Ingolstadt Village, dem beliebten Designer-Outlet direkt in der Nähe. Bitte melden Sie sich hierfür unter der Kursnr. 261L-P342 „Shopping-Tag im Ingolstadt Village“ an.

Geplanter Ablauf (ca.):

Fahrt mit einem Reisebus

9:00 Uhr Abfahrt in Lauingen, weitere Zustiege mgl.

ca. 11:15 Uhr Ankunft im Audi Forum Ingolstadt, anschl. Besuch des Audi Museums (selbständig, mit indiv. Zeiteinteilung)

Mittagspause: zur freien Verfügung (Gastronomie vor Ort)

14:00 Uhr: Werksführung

17:00 Uhr Rückfahrt

Kurs-Nr. L-P342 Lauingen

Shopping-Tag im Ingolstadt Village

Leitung: Ruth Meder

Wann: Do., 23.04.2026, 09:00 - 19:00 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank), weitere Zustiege nach Rücksprache möglich.

Gebühr: 39,00 €

Da die Teilnehmerzahl für unsere Audi-Werksführung (KursNr. 261L-P341) auf 20 Personen begrenzt ist und unser Reisebus noch Platz hat, bieten wir weiteren Mitreisenden und Interessierten eine attraktive Alternative an: Ein Besuch im Ingolstadt Village, dem beliebten Designer-Outlet direkt in der Nähe. Der Bus lässt zunächst die Teilnehmer der Audi-Betriebsbesichtigung am Audi-Forum aussteigen und fährt anschließend sofort weiter ins Ingolstadt Village. Begleitpersonen oder andere interessierte Mitfahrer können so den Tag für einen entspannten Shopping- und Genusstag nutzen. Die stilvolle Outlet-Anlage bietet über 100 Markenstores, Cafés und Restaurants – perfekt für alle, die den Tag individuell gestalten möchten.



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



Am späten Nachmittag holt unser Bus die Einkaufsgruppe wieder im Village ab, bevor wir dann gemeinsam die Heimfahrt antreten. Die Aufenthaltszeit im Ingolstadt Village liegt bei etwa 11:30 bis 16:00 Uhr, so dass genügend Zeit zum Bummeln und Einkaufen bleibt.

Geplanter Ablauf (ca.):

Fahrt mit einem Reisebus

9:00 Uhr	Abfahrt in Lauingen, weitere Zustiege mgl.
ca. 11:30 Uhr	Ankunft im Ingolstadt Village (Teilnehmer der Audi -Werksführung steigen vorher aus)
16:00 Uhr	Rückfahrt

Kurs-Nr. L-K304 Lauingen

Besuch der KZ-Gedenkstätte Dachau

Leitung: Ruth Meder

Wann: So., 14.06.2026, 08:00 - 16:00 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank), weitere Zustiege nach Rücksprache möglich

Gebühr: 59,00 €

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 22.05.2026 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Am 22. März 1933 richteten die Nationalsozialisten bei Dachau ein Konzentrationslager für politische Gefangene ein. Bis zur Befreiung am 29. April 1945 wurden dort nahezu 200.000 Menschen inhaftiert: politische Gegner des Regimes, Homosexuelle, Emigranten, Zeugen Jehovas, sogenannte „Berufsverbrecher“ und – in späteren Jahren besonders – Jüdinnen und Juden. Im Rahmen eines fachkundig geführten Rundgangs durch die KZ-Gedenkstätte erhalten die Teilnehmenden einen tiefgehenden Einblick in die Entstehung und Entwicklung des NS-Konzentrationslagersystems. Es wird erläutert, unter welchen Bedingungen die Menschen in Dachau leben mussten, welchem Leid sie ausgesetzt waren und wie sich das Lager im Laufe der zwölf Jahre seines Bestehens veränderte. Die Studienfahrt bietet einen behutsamen, respektvollen Zugang zu einem zentralen Ort deutscher Geschichte und lädt dazu ein, sich mit den historischen Hintergründen ebenso auseinanderzusetzen wie mit den bleibenden Fragen nach Verantwortung, Erinnerung und Menschenwürde. Teilnehmende müssen mindestens 13 Jahre alt sein.




Wasserstoff –
der klimaneutrale
Alleskönner

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



mellon

Kurs-Nr. G-K107 Gundelfingen Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

EINE REISE FÜR
LITERATURBEGEISTERTE

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

Wann: Sa., 10.10.2026, 06:00 - 20:30 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr.
(VR Bank), weitere Zustiege nach Rück-
sprache möglich

Gebühr: 69,00 €

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 18.09.2026 (Stornierungen
sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Begleiten Sie uns zur Frankfurter Buchmesse – der größten
Buchmesse der Welt mit über 7.000 Ausstellern aus allen Län-
dern! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Bücher,
Autor*innen und Verlage. Entdecken Sie aktuelle literarische
Trends, spannende Neuerscheinungen und innovative Ver-
lagskonzepte. Vor Ort können Sie den Tag ganz nach Ihren
eigenen Vorstellungen gestalten. Nutzen Sie die Gelegenheit,
Signierstunden, Lesungen, Podiumsgespräche und Veranstal-
tungen zu besuchen – oder schlendern Sie in aller Ruhe durch
die Hallen, stöbern nach Herzenslust und genießen die be-
sondere Atmosphäre. Ehrengast der diesjährigen Buchmesse
ist Tschechien – freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die
tschechische Literatur- und Kulturszene. Kommen Sie mit und
erleben Sie mit uns einen Tag, der Bücherliebe neu entfacht!

Weitere Informationen:

Den Link zum Hallenplan erhalten Sie vorab von uns.

Um Ihren Tag optimal zu nutzen, empfehlen wir Ihnen die kos-
tenfreie App „Frankfurt Connect“ der Frankfurter Buchmesse
auf Ihr Mobilgerät zu laden.

Geplanter Ablauf (ca.):

Fahrt mit einem Reisebus

05.50 Uhr Dillingen-Hausen, Bushaltestelle BayWa
06:00 Uhr Lauingen, Bushaltestelle Brüderstraße 16
(auf der Seite der VR-Bank)

06.10 Uhr Gundelfingen, Bushaltestelle Lidl
ca. 10.30 Uhr Besuch der Buchmesse (Zeit zur freien Verfü-
gung – gestalten Sie Ihren Messebesuch nach
Ihren Interessen)

ca. 16:00 Uhr Rückfahrt ab Frankfurt

ca. 20:30 Uhr Ankunft zu Hause

Betriebsbesichtigungen

Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Faszination AUDI

AUF DEN SPUREN DER VIER RINGE:
WERKSFÜHRUNG UND MUSEUMSBESUCH

Leitung: Ruth Meder

Wann: Do., 23.04.2026, 09:00 - 19:00 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank),
weitere Zustiege nach Rücksprache möglich

Gebühr: 69,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 7.

Kurs-Nr. G-B105 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Air Liquide

Leitung: Claus-Jürgen Rebbe

Wann: Do., 30.04.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: Air Liquide, Max-Planck-Straße 4, Gundelfingen

Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr),
Anmeldung erforderlich

Air Liquide zählt zu den führenden Unternehmen weltweit,
wenn es um Gase, Technologien und Services für Industrie
und Gesundheit geht. Ob bei der sicheren Versorgung von
Krankenhäusern, dem Betrieb medizinischer Geräte oder der
Haltbarmachung von Lebensmitteln – die Produkte von Air Li-
quide sind aus unserem Alltag kaum wegzudenken.

Darüber hinaus engagiert sich das Unternehmen mit seiner
Wasserstofftechnologie für die Mobilität der Zukunft und leistet
einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung von Emissionen.

Während dieser informativen Betriebsbesichtigung erhalten
Sie spannende Einblicke in die Arbeitsweise und Innovations-
kraft von Air Liquide. Erfahren Sie, wie ein Unternehmen mit
rund 4.500 Mitarbeitenden in Deutschland und insgesamt
66.500 Beschäftigten in 60 Ländern mehr als 4 Millionen Kun-
den und Patienten zuverlässig versorgt.

Kurs-Nr. G-B100 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gartenbauzentrale

Leitung: Werner Hopf

Wann: Do., 25.06.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: Gartenbauzentrale Gundelfingen,
Bächinger Str. 75

Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr),
Anmeldung erforderlich

Kursbeschreibung siehe Seite 64.



Exkursionen, Führungen, Wanderungen

Kurs-Nr. L-P320 Lauingen

Wandern vor der Haustür: Der Sinne-Reich-Weg

Leitung: Viktor Winter, Wegepate für den
Premiumwanderweg DonAUwald

Wann: Di., 28.04.2026, 09:30 - 13:30 Uhr

Wo: Treffpunkt: Sinne-Reich-Parkplatz beim Kornstadel
Haunsheim

Gebühr: 4,00 €

Auf einer 3-4 stündigen Wanderung wird Ihnen ein Teil des Sinne-Reich-Weges näher gebracht. Wir starten auf dem Sinne-Reich-Parkplatz beim Kornstadel Haunsheim und wandern von dort aus auf teils bekannten und auch unbekannten Wegen durch die herrliche Natur unserer Heimat. Tauchen Sie ein - für ein paar Stunden - in das Reich der Sinne und nehmen diese wieder bewusster wahr. Die Veranstaltung entfällt nur bei extrem schlechter Witterung. Die Teilnehmer werden in diesem Fall kurzfristig informiert. Anmeldung erforderlich.

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



Kurs-Nr. Z-K614 Zusamtal

Heimatkundliche Radwanderung

Leitung: Alfred Sigg, Wolfram Stadler

Wann: 1 Sonntag-Nachmittag, voraussichtlich im Juli 2026, je nach Witterungslage. Der Termin wird in der Tagespresse und auf unserer Homepage www.vhs-donauzusam.de bekannt gegeben. Sie wohnen außerhalb des Einzugsgebiets der Wertinger Zeitung oder haben keine Zeitung? Sie können sich unverbindlich für unsere Radwanderung vormerken lassen. Sobald der Termin für die Veranstaltung feststeht, informieren wir Sie per email

Anzeige



über die konkreten Rahmendaten. Wir bitten Sie um Verständnis, dass die eine telefonische oder postalische Benachrichtigung nicht möglich ist.

Wo: Abfahrt/Treffpunkt: vor der Stadthalle Wertingen
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer jährlichen heimatkundlichen Radwanderung. Unsere Tour führt uns vorbei an den Schwaighöfen ins malerische Donauried. Auch in diesem Jahr dürfen wir auf unsere versierten Leiter Alfred Sigg und Wolfram Stadler zählen, die mit fundiertem Wissen Geschichte lebendig machen und Ihnen die Augen für die kleine und großen Besonderheiten am Wegesrand öffnen werden. Die Tour ist wegen teilweise ungeteuerter Wege für Rennräder nicht geeignet. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. L-P317 Lauingen

Führung: Ofnethöhlen, Villa Rustica, Alte Bürg

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 23.05.2026, 13:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: 25 m nach der Kreuzung B466 (Nördlingen - Heidenheim)
Gebühr: 10,00 €

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 Burganlage ist.

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

Barrierehinweis: Die Führung ist nicht für Rollstuhl oder Rollator geeignet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Nr. L-P316 Lauingen

Führung auf den Michelsberg bei Fronhofen (Ortsteil Bissingen)

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 27.06.2026, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Fronhofen am Aufgang zur Pfarrkirche am Parkplatz
Gebühr: 10,00 €

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt begleitet Sie auf dem historischen Kreuzweg hinauf zur Kirche. Dort erwartet Sie eine interessante Kirchenführung. Im Anschluss erkunden wir die ehemalige Burg der Herren von Fronhofen und erfahren mehr über ihre Geschichte. Weiter geht es mit spannenden Einblicken in die steinzeitliche Vergangenheit des Michelsbergs. Danach steigen wir hinab zur „Hanseleshohl“, einer Höhle, die bereits vom Neandertaler bewohnt wurde. Zum Abschluss genießen wir – wieder oben angekommen – einen prächtigen Blick auf die Mäander der Kessel, die den Berg umfließt.

Treffpunkt: Fronhofen am Aufgang zur Pfarrkirche, rechts am Parkplatz am Beginn den Kreuzweges.

Barrierehinweis: Die Führung ist nicht für Rollstuhl oder Rollator geeignet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk.

Kurs-Kurs-Nr. L-P315 Lauingen

Führung: Schlacht bei Nördlingen 1634

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Gästeführer und Buchautor Geschichte/Heimatkunde
Wann: Sa., 11.07.2026, 13:30 - 15:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Schmähingen, 350 m nach dem Badeweiher
Gebühr: 10,00 €

Seit Mitte August 1634 belagern kaiserliche Truppen die Stadt Nördlingen. Die Schweden eilen zum Einsatz herbei. Am 5. September beginnt ihr Aufmarsch und die ersten Gefechte finden bei Holheim und Ederheim statt. Am 6. September kommt es zur entscheidenden Schlacht - von Schmähingen bis ins





„Ländle“, von Retzenbach bis Herkheim. Den Ausschlag gibt das Kampfgeschehen am Albuch: Die Schweden erleiden eine vernichtende Niederlage mit hohen Verlusten. Bereits einen Tag später, am 7. September 1634, kapituliert Nördlingen. Wie kam es zu dieser Wende? Was ist an den historischen Schauplätzen geschehen?

Treffpunkt: Schmähingen, Mühlbachstraße ortsauwärts am Badesee vorbei - ca. 350 m weiter befindet sich ein kleiner Parkplatz.

Barrierehinweis: Die Teilnahme ist für Rollator- und Rollstuhlfahrer (ohne Elektrorollstühle) mit Begleitperson möglich - bitte bei Anmeldung angeben. Auf Wunsch kann Herr Mayer-Karstadt Sie im PKW zu einem Aussichtspunkt fahren, von dem aus Sie das Gelände überblicken können, während die restliche Gruppe die Schanzen abschreitet. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk. Für Rollator- und Rollstuhlfahrer: kein Motorrollstuhl.

Durch Wald und Wiese

Kurs-Nr. G-G162 Gundelfingen

Wald schmeckt gut

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Umwelt- und Naturpädagogin

Wann: Fr., 27.03.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen

Gebühr: 32,00 €

Bei einer achtsamen Wildkräuterwanderung entdecken wir verschiedene Sträucher, Bäume und Wildkräuter, die unseren Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgen können. Wir erfahren die verschiedenen Möglichkeiten der alltäglichen Verwertung und Anwendungsbereiche der Pflanzen. Im Anschluss an den Rundgang setzen wir all unsere Sinne ein und genießen eine kleine Verköstigung und ein Wildkräutergetränk. Bei starkem Regen entfällt der Kurs.

Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad, Wotans Eiche

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

Kräuterwanderung im Auwald

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin

Wann: So., 29.03.2026, 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-G163 Gundelfingen

Wildkräuter entdecken und schmecken

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Umwelt- und Naturpädagogin

Wann: Fr., 24.04.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen

Gebühr: 32,00 €

Atmen, laufen, finden, Sinne einsetzen! Bei einer gemütlichen Wildkräuterwanderung lernen wir verschiedene Wildkräuter und Pflanzen im Frühjahr kennen. Im Anschluss gibt es eine kleine Wildkräuterverköstigung mit Getränk, die die Dozentin für Sie bereithält. Bei starkem Regen entfällt der Kurs.

Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad, Wotans Eiche

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. G-G164 Gundelfingen

Muttertag im Wald

EICHELKAFFEE; NUSSMILCH & WILDKRÄUTERGEBÄCK

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Umwelt- und Naturpädagogin

Wann: Fr., 08.05.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen

Gebühr: 32,00 €

Bei einer sinnlichen Wildkräuterwanderung durch Wald und Flur wird das Band zwischen Mutter und Tochter gestärkt. Dieser Nachmittag bietet Müttern und ihren erwachsenen Töchtern (ab 15 Jahren) Raum für ein gemütliches, ungezwungenes Beisammensein in der Natur. Auf einer Picknickdecke an



einem gemütlichen Platz genießen wir Kaffee und Kuchen, den die Kursleiterin mitbringt. Bei starkem Regen entfällt der Kurs. Kein Kinderkurs!!!

Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad, Wotans Eiche

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal

Kräuterwanderung über die Wiese

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin

Wann: So., 17.05.2026, 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. L-G308 Lauingen

Pilzwanderung für Erwachsene

Leitung: Marcel Imbrogiano, PilzCoach/DGfM

Wann: Fr., 29.05.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

Wo: Pfannentalhaus Lauingen

Gebühr: 15,00 €

Bei einer gemeinsamen Wanderung durch das Pfannental lernen wir, je nach Vorkommen, verschiedene Arten von Pilzen kennen. Bei dieser „Schatzsuche durch den Wald“ sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Korb aus Naturmaterial, kleines Messer.

Kurs-Nr. Z-K609 Zusamtal

Bauernhoftag mit Ziege und Co für Eltern mit Kindern

Leitung: Landwirtschaft Köchl

Wann: Sa., 07.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: Landwirtschaft Köchl, Binswangen, Hauptstr. 48

Gebühr: pro Person: 8,00 €

Zusammen erleben wir 2-3 spannende Stunden auf unserem Bauernhof. Wir lernen viel über die Tiere, erleben sie hautnah und werden sie füttern und streicheln. Bei uns leben Ziegen, Schweine, Hühner, Enten, Gänse, Heidschnucken, Perlhühner und Puten. Ihr dürft mithelfen und aktiv dabei sein. Nach 2 aktiven Stunden haben Sie die Möglichkeit, den Vormittag bei einem gemütlichen Picknick ausklingen zu lassen. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte vergessen Sie nicht, alle Personen, die teilnehmen (Erwachsene und Kinder) anzumelden!

Bitte mitbringen: wetterfeste, bauernhofaugliche Kleidung, Picknickdecke und Brotzeit und Getränk

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Sabine Wedelek

Wann: So., 19.04.2026, 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. (Keine weiteren Ermäßigungen möglich)

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).



Schweiß deine Zukunft zusammen – mit einer Ausbildung im Metallbau!



Folge uns auch auf Instagram!



www.woelz.de/zukunft

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

Führungen in Gundelfingen

Stadtführungen Gundelfingen

Kurs-Nr. G-X108 Gundelfingen

Leitung: Stadt Gundelfingen

Wann: So., 03.05.2026, 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., 07.06.2026, 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., 05.07.2026, 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-X111 Gundelfingen

Leitung: Stadt Gundelfingen

Wann: So., 02.08.2026, 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-X112 Gundelfingen

Leitung: Stadt Gundelfingen

Wann: So., 06.09.2026, 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, bedeutenden Gebäuden weisen auf besondere Sehenswürdigkeiten hin.

Wir laden Sie ein zu einem Spaziergang durch Gundelfingen.



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

Kurs-Nr. G-P101 Gundelfingen

Das Gundelfinger Stadtarchiv

Leitung: Hans Scherm, Stadtarchivar
Wann: So., 26.04.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Wo: Stadtarchiv Gundelfingen
 Schlachteggstr. 2, Gundelfingen
Gebühr: 3,00 €, Anmeldung erforderlich

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

Treffpunkt: Pausenhof der Mittelschule vor dem Eingang zum Hallenbad

Führungen in Lauingen

Kurs-Nr. L-P350 Lauingen

Die Herrgottsruhkappele in Lauingen

Wann: Geöffnet von Mai – September, jeweils am ersten Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr
Wo: Herrgottsruhkappele Lauingen
Gebühr: kostenfrei

Auffallend elegant wirkt die kleinste der Lauinger Kirchen, die Herrgottsruhkappele, 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. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr. L-P309 Lauingen

Mit dem Fahrrad durch die Stadt: Mehr Lauingen erleben

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 17.05.2026, 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 Brunnental, an der Donau entlang bis zum Römertempel in Faimingen. Auf dem Rückweg werden Sie weitere Besonderheiten der Stadt entdecken. Eine entspannte Art, mit dem (eigenen) Fahrrad, die Stadt in all ihren Facetten zu erleben! Anmeldung erforderlich.

Lauingen entdecken: Führung durch die Herzogstadt und ihre Sehenswürdigkeiten

Kurs-Nr. L-P310 Lauingen

Leitung: Gabriele Kleinle, Stadtführerin
Wann: So., 19.07.2026, 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: Sa., 11.04.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Marktplatz Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17 (beim Albertus-Denkmal)
Gebühr: 4,00 €, die Gebühr ist vor Ort beim Stadtführer zu entrichten

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



Wertinger
Festspiele



20. - 26. Juli 2026

Charlotte und Hermann
BUHL STIFTUNG

20. - 22.07.2026

Kinderoper nach C. M. von Weber

Der Freischütz

10 Uhr | Stadthalle Wertingen

24.07.2026

Emmerich Kálmán

Gräfin Mariza

19 Uhr | Stadthalle Wertingen

25.07.2026

Festkonzert

La notte Italiana

19 Uhr | Stadthalle Wertingen

26.07.2026

Konzert

Sternstunden der Klassik

19 Uhr | Stadthalle Wertingen

Tickets ab 20€

Veranstaltungsort:

Stadthalle Wertingen; Landrat-Anton-Rauch-Platz 1; 86637 Wertingen

WERTINGER
SONNTAGSMATINÉE



**Klang
Kunst
Kulinarik**

Musik, die den Raum erfüllt, und Genuss, der bleibt –
Konzerte mit herausragenden Künstlern im Schloss
Wertingen, begleitet von einem 3-Gänge-Menü in der
Schmankerlstube.

Termine 2026:

- 08. Februar** *Winterreise meets Jazz*
- 15. März** *Duo Empfindungen - Horn und Klavier; Barbara & Stefano Brusini*
- 03. Mai** *Tonfilm-Revue
"Das gibt's nur einmal"*
- 14. Juni** *Rebekka Hartmann und Andreas Begert: "Klassik und KI" - Tradition trifft Zukunft*
- 27. September** *Andrea Cicalese und Antonio del Castillo - Geige und Akkordeon*
- 25. Oktober** *Familienmatinée*
- 22. November** *Meisterkurs Gesang*
- 20. Dezember** *Weihnachten in Wertingen*

Veranstaltungsbeginn
jeweils 10:30 Uhr im
Festsaal des Schloss
Wertingen

Preise:

Einzelticket:	19€
3-Gänge-Gourmet-Menü in der Schmankerlstube:	35€
(Reservierung: 08272 3344)	

weitere Informationen und Tickets:
www.wertinger-festspiele.de
Tel.: 0171 5337775 | info@wertinger-festspiele.de

Gerblinger
Marktplatz 14,
86637 Wertingen

Büro der Buhlstiftung
Zusmarshäuser Straße 3,
86637 Wertingen

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



Kurs-Nr. L-P313 Lauingen**„Unser Lauinger Schloss“ und Gang durch Lauinger Kirchen**

Leitung: Otto Wagner in Kooperation mit dem Kulturmarkt Lauingen e.V.

Wann: Fr., 22.05.2026, 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 und Walter Manz erzählen dabei etliches zur Geschichte der Gebäude und zur Entstehung der „Elisabethenstiftung“ – dank Benefiziat Kasimir Stammel. Sie besuchen ebenfalls die Hauskirche „St. Elisabeth“, – die Kapelle im westlichen Rundturm zur „Hlgst. Dreifaltigkeit“ und die Hauskapelle im ehemaligen Lauinger Krankenhaus. Anschließend gibt es eine Brotzeit im Albertus-Magnus-Saal. Anmeldung erforderlich!

Lauinger Stadtpaziergänge, nicht nur für Lauinger**Kurs-Nr. L-P303 Lauingen****Stadtpaziergang – Wappen aller Art**

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

Wann: Sa., 02.05.2026, 15:00 - 16:00 Uhr

Wo: Treffpunkt Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17

Gebühr: kostenfrei

Vom Grenzstein bis zum Gedenkstein, vom Schimmelturm bis zum Rathausgiebel finden sich Wappen aller Art. Viele sind bekannt, viele weisen eine verwirrende Fülle auf. Eine kleine Einführung in die Wappenkunde.

Sonntags um elf – thematische Kurzführungen**Kurs-Nr. L-P302 Lauingen****Die Jungfer Kümmernis****EINE THEMATISCHE KURZFÜHRUNG**

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

Wann: So., 08.03.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Eines der rätselhaftesten Bilder aus St. Leonhard, nun im Besitz des Heimathauses (Inv. Nr. 451), ist das Bild der „Jungfer Kümmernis“. Die Erzählung dazu bewegt sich zwischen Märchen, Sage und Legende. Genaue Betrachtung wird uns die Bildtradition verraten, in die dieses Bild und der damit verbundene Kult zu stellen ist.

Kurs-Nr. L-P304 Lauingen**Von Arbeit und Freizeit****EINE THEMATISCHE KURZFÜHRUNG**

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

Wann: So., 12.04.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Wo: Museumszellen Lauingen, Brüderstraße 10 (Eingang Montessori)

Gebühr: kostenfrei

Scheinbar zufällig wächst ein Museumsbestand. Dennoch ergeben die Objekte einen Zusammenhang und erzählen eine Geschichte. Am Beispiel von Arbeit und Freizeit lässt sich das sehr gut zeigen.

Gesucht: Stadtführer für Lauingen

Sie interessieren sich für Geschichte, Kultur und das schöne Lauingen an der Donau? Sie haben Freude daran, Menschen unsere Stadt näherzubringen?

Dann werden Sie Teil unseres Stadtführer-Teams! Die Stadt Lauingen sucht engagierte Bürgerinnen und Bürger, die Lust haben, Führungen für Gäste, Gruppen und besondere Anlässe zu übernehmen. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht zwingend erforderlich – wir bieten eine Einführung und begleiten Sie bei den ersten Schritten.

Was Sie mitbringen sollten sind Freude am Vermitteln von Geschichte, ein freundliches, sicheres Auftreten, Zuverlässigkeit sowie Einsatzbereitschaft auch an Wochenenden (jedoch immer in Abstimmung der Einsatztermine mit dem Rest des Teams – je nach Verfügbarkeit). Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich – wir freuen uns auf Sie!

Bitte wenden Sie sich an:

Christian Müller, Sachgebietsleiter Kultur & Sport bei der Stadt Lauingen, Tel. 09072/998132 oder mueller@lauingen.de

KÖNNEN MACHEN WIR!

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

Holzbau Glaß GmbH
Speckfeld 8, 86647 Buttenwiesen
Telefon: 08274 380
E-Mail: info@holzbau-glass.de
www.holzbau-glass.com



HOLZBAU Glaß



folge uns!



Erwin Müller®

WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

Eine Matratze für alle?
Wir sehen das anders!
Lassen Sie sich beraten!

Matratzen

ab **299,- €**

- kompetente Fachberatung
 - kostenlose Lieferung (ab 300 €)
 - kostenlose Entsorgung (bei Neukauf)
 - 10% Rabatt bei Selbstabholung
- Beratungstermin vereinbaren**
unter: Tel. 08274/52-167

Bildquelle: shutterstock AI, KI

Buttstraße 2 · 86647 Buttenwiesen · Tel. 08274/52-167 · filiale.erwinmueller.de

Veranstaltungen Kulturmarkt Lauingen e.V.



Kurs-Nr. L-X300 Lauingen

13. Weltgrößtes Osternest

Wann: 28.03.2026 - 12.04.2026

Wo: Marktplatz Lauingen

Mit großem Einsatz entsteht auch in diesem Jahr wieder das weltgrößte Osternest auf dem Lauinger Marktplatz. Bereits seit 2007 präsentiert der Verein Kulturmarkt Lauingen auf diese außergewöhnliche Weise fünf imposante Rieseneier.

Das imposante Nest wird aus sorgfältig geschichteten Reisigbündeln in Ringform aufgebaut und mit über 75.000 bunt bemalten Kunststoffeiern gefüllt. Die kunstvoll gestalteten Rieseneier stammen von Künstlerinnen und Künstlern aus dem Landkreis Dillingen und verleihen dem Nest eine ganz besondere Note. Wie schon im vergangenen Jahr dürfen sich Besucherinnen und Besucher an den Ausstellungswochenenden auf abwechslungsreiche Aktionen für Kinder und Erwachsene freuen – ein Erlebnis für die ganze Familie.

Aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen rund um das weltgrößte Osternest finden sich in der Donau Zeitung, auf www.kulturmarkt-lauingen.de sowie auf der Facebook-Seite Kulturmarkt Lauingen e.V.

Kurs-Nr. L-P313 Lauingen

9. Gang durch Lauinger Kirchen: „Elisabethenstiftung heute“

Leitung: Otto Wagner / Kulturmarkt Lauingen e.V.

Wann: Fr., 22.05.2025, 15:00 Uhr

Wo: Kasimir-Stammel-Str. 1
(Einfahrt Elisabethenstiftung)

Kursbeschreibung siehe Seite 17.

Kurs-Nr. L-X304 Lauingen

Besichtigung der Firma Holzkunst Christian Ulbricht

Leitung: Kulturmarkt Lauingen e.V.

Wann: Mi, 17.06.2026, 14:30 Uhr

Wo: Pfarrfeldstraße 9, Lauingen

Auch in diesem Jahr lädt der Kulturmarkt Lauingen wieder zu einer besonderen Entdeckungsreise durch unsere Stadt ein. Im Rahmen der Reihe „Was, das gibt's in Lauingen?“ besichtigen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Produktion ergebirgischer Holzkunst live in Lauingen und tauchen in die fast hundertjährige Geschichte dieses Unternehmens ein. Die Produktpalette reicht von Nussknackern, Räuchermännchen, Pyramiden bis hin zu traditionellem Baumschmuck. Die Teilnehmerzahl ist auf zwanzig Personen beschränkt.

Kurs-Nr. L-X306 Lauingen

Kulinarischer Stadtspaziergang

Leitung: Walter Manz

Wann: Fr., 26.06.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

Wo: Marktplatz Lauingen

Seit rund neun Jahren organisiert Walter Manz ganz besondere Führungen durch Lauingen. Bei diesem Stadtspaziergang tauchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tief in die bewegte Stadtgeschichte ein und erleben zugleich eine kulinarische Reise, bei der niemand hungrig oder durstig bleibt.

Anmeldung bis 13.06.2026

Unkostenbeitrag inkl. Verkostung: 43,00 €

(Änderungen vorbehalten)

Kurs-Nr. L-X308 Lauingen

Lauingen verändert sich – Altes neu entdecken

Leitung: Bernd Schwenk, Kulturmarkt Lauingen e.V.

Wann: Sa., 05.09.2026, 14.00-17.00 Uhr

Wo: Wirtshaus Becher, Lauingen

Altstadtbegehung mit den Altstadtfreunden: Vor acht Jahren gründete Bernd Schwenk gemeinsam mit engagierten Mitstreiterinnen und Mitstreitern die Altstadtfreunde Lauingen. Seither hat sich in der historischen Innenstadt bemerkenswert viel getan: Zahlreiche Gebäude wurden in den vergangenen Jahren aufwändig saniert und tragen heute sichtbar zur Aufwertung des Stadtbildes bei. Nach einer Einführung in das Erfolgskonzept der Altstadtfreunde im Wirtshaus Becher führt Bernd Schwenk die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einen Rundgang durch die Altstadt. Dabei zeigt er gelungene Beispiele restaurierter Häuser und Baudenkmäler und gibt spannende Einblicke in die Entwicklungen der letzten Jahre. Zum Abschluss besteht im Wirtshaus Becher die Möglichkeit, den Nachmittag bei einer offenen Fragerunde mit Bernd Schwenk ausklingen zu lassen. Anmeldung bis 31.07.2026 beim Kulturmarkt Lauingen e.V. (Änderungen vorbehalten)

Kurs-Nr. L-X307 Lauingen

8. Lauinger Klaviertage

Wann: ab Do., 10.09.2026 – So., 13.09.2026

Veranstaltet werden Workshop und Konzerte vom Kulturmarkt Lauingen e.V. in Kooperation mit der Stadt Lauingen und dem Albertus-Gymnasium Lauingen. Der an fortgeschrittene Schüler und Erwachsene gerichtete Workshop Klavier findet in der Musiketage des Albertus-Gymnasiums statt. Eingerahmt wird der Kurs von zwei Konzerten, die im Rathaussaal Lauingen stattfinden: Das Eröffnungskonzert findet am Do., den 10.09.2026 um 19:00 Uhr und das Abschlusskonzert der Teilnehmer am So., den 13.09.2026 um 17:00 Uhr statt. (Änderungen vorbehalten)

Weitere Informationen: unter www.kulturmarkt-lauingen.de und www.birgit-nerdinger.de

**Anmeldung
und Information:**
Kulturmarkt Lauingen e.V.,
info@kulturmarkt-lauingen.de;
weitere Informationen zu den
Veranstaltungen in der
Donau Zeitung bzw. unter
www.kulturmarkt-lauingen.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
Geschenkpäckchen
Kerzen und Wachswaren
Dekorative Geschenke

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

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



Alles für Ihr grünes Paradies

reiter
alles für den garten

GARTENMARKT, BAUMSCHULE & GARTENGESTALTUNG

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



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

Führungen in Wertingen und Buttenwiesen

Streifzug durch Wertingen – eine Stadtführung

Kurs-Nr. Z-K631 Zusamtal

Leitung: Gabriela Stepan

Wann: So., 14.06.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss/Rathaus, Schulstr. 12

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

Kurs-Nr. Z-K632 Zusamtal

Leitung: Verena Heppner

Wann: So., 28.06.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Wo: Treffpunkt: Vor dem Wertinger Schloss/Rathaus, Schulstr. 12

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

Geschichte und Funktion alter Gebäude (Stadtpfarrkirche, Schloss, Fachwerkbauten) in Wertingen werden bei unserem Rundgang durch Wertingens Zentrum näher betrachtet. Aber auch junge Architekturen (Bethlehemkirche, Gebäude gegenüber der WZ, Kindergartenbauten) stehen im Fokus. Wie hat sich die Stadt verändert und was wird sich in nächster Zeit ändern? Bei Dauerregen bieten die Referentin eine Führung zum Zeitstrahl im Schloss an: Der Zeitstrahl im Eingangsbereich des Wertinger Rathauses beschäftigt sich mit der Geschichte Wertingens und seiner Region von etwa 15000 vor Chr. bis heute. Anhand ausgewählter Objekte des Heimatmuseums wird diese Zeit veranschaulicht.

Kurs-Nr. Z-K633 Zusamtal

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

Leitung: Irene Wimmer

Wann: Fr., 08.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Wo: Treffpunkt: vor Isa's Cafe, Augsburg Str. 2

Gebühr: 5,00 €

Diese besondere Stadtführung stellt verschiedene Lokalitäten in Wertingen vor und nebenher wird beim Spaziergehen auf die Geschichte der Stadt eingegangen. Ausgangspunkt ist Isa's Cafe. Von dort geht es durch das ehemalige Mühlengelände zur Innenstadt. Für unseren Spaziergang mit verschiedenen Verkostungsmöglichkeiten benötigen wir gut zwei Stunden. Wertingen wird uns als Kunst-, Kultur- und Kulinarikstadt, wie sie sich mit Stolz nennen darf, nähergebracht. Endpunkt unseres Streifzugs ist das Wertinger Schloss. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der vhs. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Kurs-Nr. Z-K500 Zusamtal**Wertinger Archivtag**

Leitung: Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar, Alfred Sigg
Wann: So., 15.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Stadtarchiv Wertingen, Schulstr. 10
Gebühr: kostenfrei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

Im Wertinger Stadtzentrum gibt es drei Archive, die am Archivtag bei einem geführten Stadtrundgang besichtigt werden können: Im Amtsgerichtsgebäude öffnet das Stadtarchiv Wertingen mit seinen umfangreichen Sammlungen zur Stadtgeschichte seine Türen. Das Archiv der Wertinger Zeitung beherbergt (fast) alle Ausgaben der Lokalzeitung von der Gründung 1871 bis in die Gegenwart. Das Archiv der ehem. Genossenschaftsbank Wertingen bewahrt Unterlagen zur Geschichte dieses für die Lokalhistorie wichtigen Bankinstituts auf.

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

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen
Wann: Do., 19.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich.

Zugegeben, Wertingen ist nicht so 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 dem Vortrag liegt der Schwerpunkt bei den alten Gebäuden, ihrer Bauweise und ihrer Gestaltung.

Kurs-Nr. Z-K635 Zusamtal**Virtuelle Kirchenführung: Schlosskapelle St. Georg in Hohenreichen**

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen, Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar
Wann: Do., 16.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Festsaal 1. OG
Gebühr: kostenfrei

Etwas versteckt liegt die Schlosskapelle St. Georg auf dem Schlossberg in Hohenreichen. Es ist das einzige Bauwerk, das von der einstigen Schlossanlage übriggeblieben ist. Die Kapel-

le beherbergt ein kunsthistorisch einmaliges wertvolles Kleinod unserer Region: den dreiflügligen Flügelaltar von 1515, der dem heiligen Georg geweiht ist. Schwerpunkt unserer Betrachtung wird dieser Altar sein. Daneben sehen wir uns auch die übrige Ausstattung des Kirchleins näher an.

Das Heimatmuseum Wertingen - ein Museum zum Anfassen und Mitmachen**Kurs-Nr. Z-K636 Zusamtal**

Leitung: Rita Hilscher
Wann: Sa., 21.03.2026, 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss / Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: frei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. Z-K637 Zusamtal

Leitung: Rainer Tochtermann
Wann: So., 19.04.2026, 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Eingangsbereich im Wertinger Schloss / Rathaus, Schulstr. 12
Gebühr: frei. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich

Das Museum besitzt seit diesem Jahr mehrere Mitmachstationen. Sie heben sich durch die bunte Farbgebung, die sich an der Epochenfarbgebung des Zeitstrahls orientiert, auch optisch von den Vitrinen ab. Bei den Mitmachstationen darf gearbeitet und ausprobiert werden: So kann man Fuß- und Handfesseln oder Halsgeigen sich selbst oder anderen anlegen. Analoge Haushaltswaagen, die bis in die 1960er Jahre in fast jeder Küche standen, können ausprobiert werden. Wie funktioniert das mit den Gewichten aus Metall? Kaffee kann per Hand gemahlen werden. Oder verschiedene Bohrwerkzeuge können getestet werden. Das sind nur einige Beispiele für die Mitmachstationen im Museum. Neugierig geworden? Dann nichts wie los ins Heimatmuseum! Tauchen Sie in die Wertinger Geschichte ein - hier ist Mitmachen ausdrücklich erwünscht!

Auf dem Wasser**Kurs-Nr. L-P314 Lauingen****Kanadierkurs auf der Egau****EIN NATURERLEBNIS
MIT EINEM HAUCH VON ABENTEUER**

Leitung: Paul Schmid
Wann: Sa., 20.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3
Gebühr: 25,00 € für Erwachsene, Kinder 15,00 €

Zu Beginn des Kurses werden Ihnen die Grundlagen zum Kanadier-Fahren (in 3er Kanadiern) vermittelt. Nach der Einwei-



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 - BILDBÄNDE - EINLADUNGEN

sung testen Sie Ihre neu erworbenen Fähigkeiten auf der Egau. Für Anfänger und auch Familien geeignet. Kinder können in Begleitung eines Erwachsenen ab 8 Jahren teilnehmen, Schwimmwesten werden ausgeteilt. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

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

Kurs-Nr. L-P323 Lauingen

Drachenbootfahrt auf der Donau

Leitung: Horst Eberhardt,

Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Sa., 09.05.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß

Gebühr: 12,00 €

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

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.

Kurs-Nr. L-P324 Lauingen

Drachenbootfahrt auf der Donau

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Sa., 09.05.2026, 13:30 - 15:00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß

Gebühr: 12,00 €

Erleben Sie die Donau bei einer unterhaltsamen Bootsfahrt. Nach einer kurzen Einweisung paddeln wir an die Brenzmündung bis zur Staustufe Faimingen. Danach gleiten wir die 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-P321 Lauingen

Fackelfahrt – Drachenbootfahrt auf der Donau

Leitung: Horst Eberhardt,

Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Fr., 08.05.2026, 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 erhellen 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.

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Meditative Drachenbootfahrt auf der Donau

Leitung: Horst Eberhardt,

Ausbilder im Lauinger Ruderclub

Wann: Sa., 09.05.2026, 07:00 - 08:30 Uhr

Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß

Gebühr: 17,00 €

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. Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.



Kultur

Kleinkunst und Konzerte

Kurs-Nr. G-K106 Gundelfingen

OH! Opernfestspiele Heidenheim LAST NIGHT 2026

Leitung: Sonja Drost

Wann: So., 26.07.2026, 18:00 - 23:00 Uhr

Wo: Heidenheim, Schloss Hellenstein

Gebühr: 75,00 € (für Fahrt und Eintrittskarte Kat. II)

Kursbeschreibung siehe Seite 6.

Schloss Haunsheim

Kurs-Nr. G-K108 Gundelfingen

Kabarett mit Constanze Lindner „LINDNERS LEBENSLUST“

Wann: Fr., 24.04.2026, 20:00 - 22:30 Uhr

Wo: Schloss Haunsheim, Gewölbekeller

Gebühr: 23,00 €

Ja, sie hat es getan! Sie hat ein neues Programm gemacht! Viele ihrer irrwitzigen Geschichten, aus ihrem Bestseller Buch, schreien geradezu danach auf die Bühne zu kommen. Und mit ihrem frischen neuen Comedy Bühnenprogramm, ist sie jetzt auf Tour.

Sie redet, springt, rennt, lacht, liest und wirft mit all der Begeisterung um sich und dem Frohsinn, der in ihr steckt und den sie in dieses Buch hineingeschrieben hat. Und wer diese, Show zum Buch erlebt, merkt auf einmal wie saukomisch Tipps für den Umgang mit sich selbst sein können. Denn in diesem Programm, ist die Welt einer Frau auch für Männer lustig und lehrreich.



**Der Kartenvorverkauf
für die Veranstaltungen 2026
auf Schloss Haunsheim**

Kartenvorverkauf/Reservierung:

Kartenreservierung Mo bis Do:

Vormittag und Do: Nachmittag

vhs Gundelfingen, Tel. 09073/999119 und unter

E-Mail: 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.



Kurs-Nr. G-K109 Gundelfingen

Musikabend mit Les Papillons PRISMA

Wann: Sa., 13.06.2026,

20:00 - 22:30 Uhr

Wo: Schloss Haunsheim,

Gewölbekeller

Gebühr: 24,00 €



Seit über zwanzig Jahren erarbeiten Les Papillons außergewöhnliche Konzertprogramme, in welchen sie bekannte Werke aus 300 Jahren Musikgeschichte mit Stücken aus der Popwelt des zwanzigsten Jahrhunderts in sehr eigenwilliger Weise in Verbindung bringen. Dank Ihrem hohen Anspruch an Virtuosität, Vielfalt und mimischer Theatralik werden ihre Konzertabende sowohl zu einem akustischen wie auch visuellen Erlebnis. Les Papillons mit ihren bisher vier Konzertprogrammen haben ihr eigenes Genre der Konzertform gefunden.

Kurs-Nr. G-K111 Gundelfingen

Jazz-Frühschoppen

Wann: So., 12.07.2026, 10:30 - 13:30 Uhr

Wo: Schloss Haunsheim, Schloßstr. 24

Gebühr: Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Die Open-Air Veranstaltung hat sich zu einem überregionalen Ereignis entwickelt und ist der beliebte Anziehungspunkt für Jazz-Liebhaber. Auch dieses Jahr wird uns Wolfgang Dühorn mit MAJAZZTIC im Schlosshof mit wunderschönem Schlossambiente, wunderbar mit gepflegtem Swing, Pop-Oldies und Latin-Jazz, unterhalten.

Die Bewirtung übernimmt in bewährter Weise der Freundeskreis Schloss Haunsheim e.V.

Kleinkunstbühne Lauterbach

Kurs-Nr. Z-X605 Zusamtal

Lyrik, Musik und G'sang mit dem Ellgauer Wirtshausorchester, dem Lauterbacher Dreigesang und dem Gedichterezitator Gerhard Schmidt

Leitung: Kleinkunstbühne Lauterbach

Wann: Sa., 28.02.2026, 20:00 Uhr

Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17

Eintritt: 15,00 €

Und wieder einmal sendet die Kleinkunstbühne Vorboten des Frühlings ins Land. Das Ellgauer Wirtshausorchester, die viel-



leicht „kleinste Blaskapelle der Welt“, macht traditionelle Klänge in neuen Variationen erlebbar. Der Lauterbacher Dreigesang weiß nicht nur mit Frühlingsliedern zu begeistern, sondern auch mit neuen und bekannten schwäbischen Volksliedern und bringt dabei im Nu den ganzen Saal zum Mitsingen. Und Gerhard Schmidt ist als Gedichterezitator bis weit in die bayerischen Gauen hinein bekannt und gefragt. Durch den Abend führt Helmut Sauter mit launigen Worten und kurzen schwäbischen Versen, die der „Liebe im Frühling“ huldigen und den „Liebesalltag von Ma und Weib“ beleuchten. Für das leibliche Wohl sorgen die Brettli-Frauen mit Schmankerl vor Beginn und in der Pause. Genießen Sie im romantischen Ambiente des Zehentstadels einen erlebnisreichen Abend.

Kurs-Nr. Z-X606 Zusamtal

Freudenspender: Solokokabarett mit Chris Boettcher

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach
Wann: Fr., 21.03.2026, 20:00 Uhr
Wo: Landgasthof Stark, Gottmannshofen
Eintritt: 22,00 €

Freudensprünge in unserer Region! Der Kabarettist, Musiker, Komödiant und vielseitige Entertainer Chris Boettcher kommt zur Kleinkunsthöhne Lauterbach. „Das Leben ist das, was dir passiert, während du dabei bist, ganz andere Pläne zu schmieden“. John Lennons Lebensweisheit zeigt uns, dass wir eine geballte Dosis Humor fürs Leben brauchen. Und Chris Boettcher schafft das mit seinem neuen Programm „Freudenspender“, eine hochgradige Zwerchfell-Massage gratis inbegriffen. Er versprüht, musikalisch angereichert, positive Energie, die sofort in den Gehörgang zieht, ganz ohne Chemie, ganz ohne KI. Der Tausendsassa schafft einen hochdosierten Humor-Komplex mit selbst gezüchteten, wertvollen Lach-Extrakten, die das Publikum mitreißen und für beste Unterhaltung sorgen. Haben Sie Lust auf eine geballte Ladung Freude und Vergnügen?! Dann buchen Sie jetzt Ihren Platz bei Chris Boettchers Lach- und Herzmuskel-Therapie im Landgasthof Stark in Gottmannshofen!

Kurs-Nr. Z-X607 Zusamtal

Favoriten: 30 Jahre Couplet AG Musikkabarett mit der Couplet AG

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach
Wann: Sa., 18.04.2026, 20:00 Uhr
Wo: Turnhalle Lauterbach, Schulstr. 18
Eintritt: 22,00 €

„Was wir seit 30 Jahren tun, ist Menschen zu beobachten“. Und diese akribische Beobachtung liefert nach Aussage von Bandleader Jürgen



Kirner genügend Stoff für humorvolle Sketche, satirische Lieder und spöttische Strophen im bajuwarischen Stil. Auch bei dieser Jubiläumsshow wird alles durch den kabarettistischen

Fleischwolf gedreht, was Schlagzeilen macht oder an den heimischen Stammtischen süffigen Gesprächsstoff liefert. Bissige oder hinterlistige Schüsse gegen bayerische Politiker gehören ebenso zum Jubiläumsprogramm wie überzogene Streitereien ausgedörrter alter Ehepaare oder die Banalitäten des ganz normalen Alltagswahnsinns. 30 Jahre Couplet AG - das sind grandiose Klassiker und unvergessene Highlights, aber auch brandaktuelle Couplets mit neuesten Szenen und Liedern aus den beliebten „Brettlsitzen“ des Bayerischen Fernsehens. Die freundschaftliche Verbundenheit der vier Künstler mit der Kleinkunsthöhne reicht fast 30 Jahre zurück. Viernmal waren sie bereits im unteren Zusamtal und deshalb kommen sie auch zum fünften Mal gerne ins schwäbische Kleinkunstmekka. Freuen Sie sich auf ein echtes SatireFest mit Freunden.

Kurs-Nr. Z-X608 Zusamtal

Feierabend: Solokabarett mit Claudia Pichler

Leitung: Kleinkunsthöhne Lauterbach
Wann: Sa., 09.05.2026, 20:00 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17
Eintritt: 19,00 €

Claudia Pichler steht für charmananten Dialekt, absurden Witz und modernes bayerisches Kabarett. Weit über Bayern hinaus bekannt geworden ist sie durch ihre Promotionsarbeit über Gerhard Polt und als „Fachfrau fürs Bairische“. Als solche ist sie nach wie vor landauf landab beim Publikum gefragt, nicht nur in BR-Sendungen wie z.B. im Schlachthof, im Vereinsheim Schwabing oder in Grünwalds Freitagscomedy. In ihrem neuen Solo-Programm widmet sich Claudia Pichler mit ihrer frechen Gosch'n und frischem Geist ihrer liebsten Tageszeit: dem Feierabend. Politische Gier, neidvolle Nachbarn, die großen Fragen der Liebe in Zeiten von Online-Dating - Claudia stellt sich unerschrocken und stets selbstironisch den Themen unserer Zeit. Einer Zeit, in der die Bedeutung der Religion abnimmt und die Sinnsuche neue Blüten treibt und meist bei einem Glücksscoach endet. Im Irrgarten moderner Glaubenssätze zeigen die launigen Geschichten und hintersinnigen

Lieder von Claudia Pichler die Schönheit von zeitlosem Sinnieren, Sandeln und Scheitern und bereiten dem Publikum einen entspannten Feierabend. Genießen Sie im Ambiente des Zehentstadels, mit Schmankerl der Brettli-Frauen und mit Claudias humorvollen Anekdoten einen lustvollen Feierabend.

KLEINKUNSTBÜHNE 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 kleinkunst-lauterbach@gmx.de, als WhatsApp unter 0151 / 41 87 44 05 und telefonisch beim Kartentelefon unter 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

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. 2026 bis Juli 2027 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.

Literatur

Kurs-Nr. Z-K601 Zusamtal

Kreisbücherei to go – digital lesen, hören, entdecken

Leitung: Jana Besold, Büchereileitung

Wann: Di., 21.04.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Kreisbücherei, Hauptstr. 2, Wertingen

Gebühr: kostenfrei

Lesen, hören, stöbern – wann Sie wollen! Lernen Sie unseren Online-Katalog und unsere Onleihe kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihre Lieblingsmedien aufs eigene Gerät holen. Neben praktischen Tipps zur Nutzung der digitalen Angebote erfahren Sie auch, welche weiteren Services die Kreisbücherei bereit hält – von der Verlängerung per Klick bis zum digitalen Merkzettel. Bringen Sie bei Bedarf gern Ihr eigenes Endgerät mit – so können wir alles gemeinsam ausprobieren.

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Autorenlesung mit Edith Luttner „Oma dealt, Opa auch“

Leitung: Jana Besold, Büchereileitung

Wann: Mi., 01.04.2026, 19:00 Uhr

Wo: Kreisbücherei, Hauptstr. 2, Wertingen

Eintritt: 5,00 €, Kartenvorverkauf und Tickets bei der
Kreisbücherei, Tel.: 08272 180 4800,
info@kreisbuecherei.de

„Lachen bis die Zähne rausfallen – Die unglaublichen Abenteuer der kiffenden Omas!“ Edith Luttner legt mit „Oma dealt, Opa auch“ einen krachend-bajuwarischen Oma-Roman vor. Die Alten von heute, ein vierblättriges Freundinnenkleeblatt gehobenen Alters: Christa, Annelies, Gudrun, Sigrid und Ehemann Peter klauen wie die Raben, verticken Rauschgift und kiffen genussvoll. Als Sie es mit ihren kriminellen Machenschaften übertreiben, kommt es unter dramatisch-komischen Bedingungen zur Verhaftung. Wir alle seien gewarnt: In Omas Garten blüht nicht nur der Mohn ...

Kurs-Nr. G-K120 Gundelfingen

Lesung mit Petra Durst-Benning

HEIMATSSOMMER

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei

Wann: Do., 11.06.2026, 19:00 Uhr

Einlass ab 18:30 Uhr

Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Obere Bleiche 2

Gebühr: 9,00 €, inkl. Glas Sekt



Fleur liebt das Leben in Goldberg. Nirgendwo ist es so schön und idyllisch wie in ihrer Heimat. Doch alles gerät ins Wanken, als Ihre Mutter Helene stirbt und die Zukunft des Weinorts auf dem Spiel steht. Zusammen mit ihrer besten Freundin Eleonore beschließt Fleur, für ihre Stadt zu kämpfen. Goldberg soll richtig aufblühen! In Schwung kommen ihre Pläne allerdings erst, als Jean-Claude, Koch und vielgereister Weltenbummler, in die Heimat zurückkehrt. Plötzlich liegt Hoffnung in

der Luft – und wird auch Fleurs Herz wieder eine Heimat finden? Ein inspirierender Roman über den Mut, das Wertvollste zu bewahren – die eigene Heimat.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit der Bestsellerautorin Petra Durst-Benning und erleben Sie, wie die Schriftstellerin ihren Charakteren zum Leben erweckt. Gerne können Sie im Anschluss an die Lesung Bücher erwerben und signieren lassen

Kartenvorverkauf 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., 23.04.2026, 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, 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 wird gebeten. Eine Anmeldung ist bis 17.04.26 erwünscht.

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen**„Und was liest Du so?“**

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei

Wann: Mi., 25.03.2026, 18:30 Uhr

Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45

Gebühr: 5,00 €, vor Ort zu bezahlen

In einer gemütlichen Runde werden neue Bücher zu verschiedensten Themenbereichen vorgestellt, die in der Bücherei zur Ausleihe bereitstehen. Egal ob Krimi, Sachbuch, Historienroman oder humorvolle 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).

Ausstellungen**Kurs-Nr. L-X320 Lauingen****Mineralien- und Fossilien-
sammlung Lauingen****DIE GANZE WELT EDLER STEINE UND ERZE**

Leitung: Reinhard Kochendörfer

Wann: an ausgewählten Markt-Sonntagen, siehe Tagespresse, Informationskanäle der Stadt Lauingen und vhs-Homepage

Wo: Städt. Mineraliensammlung Lauingen,
Brüderstraße 10 (Eing. Montessori KiGa)

Gebühr: kostenfrei

Kristalle, Kristalle, Kristalle, das sind vor allem die Objekte der städtischen Mineraliensammlung von Lauingen. Kristalle sind,

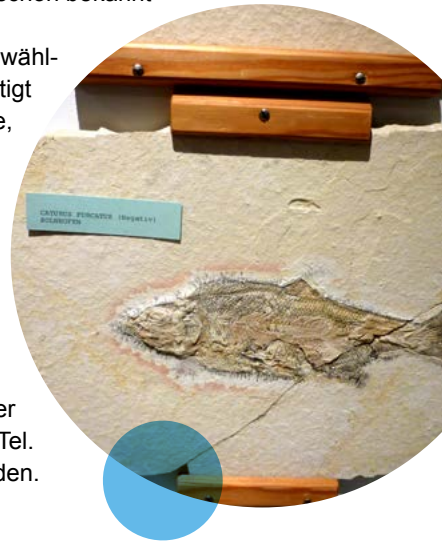
wie der vielfach bekannte Bergkristall, die wunderschönen, natürlich gewachsenen Erscheinungsformen vieler Mineralien. Über Entstehung und Vorkommen erzählt der Leiter und belesene Fachmann dafür, Reinhard Kochendörfer. Daneben finden sich auch geschliffene und polierte Achate in herrlichen Farben. Einige seltene Versteinerungen entführen in die verschiedenen Zeitalter der Erdgeschichte.

Bestände der Sammlung: Allgemeine Geologie, Mineralien vom Urgestein bis einschließlich Tertiär, ab Silur reichlich Petrefakte, besondere Berücksichtigung des benachbarten Jura-gebietes, Sammlung von Flussspaten, Eiszeitfossilien und Steinzeitartefakte (Leihgabe des Heimathauses).

Besonderheit: Albertus-Magnus-Sammlung mit allen von ihm beschriebenen Mineralien (naturwissenschaftliche Beschreibung von Mineralien, die dem im 12. Jahrhundert in Lauingen geborenen Gelehrten damals schon bekannt waren).

Die Sammlung kann an ausgewählten Markt-Sonntagen besichtigt werden. (Siehe Tagespresse, Informationskanäle der Stadt Lauingen und der vhs-Homepage). Reinhard Kochendörfer, Leiter der Mineraliensammlung, ist an diesen Tagen vor Ort und steht für Fragen zur Verfügung.

Außerhalb der Öffnungszeiten können Besichtigungen bei der Stadtverwaltung unter der Tel. 09072 998-132 angefragt werden.

**Kurs-Nr. Z-X620 Zusamtal****Artothek Wertingen**

Leitung: Ursula Geggerle-Lingg

Wann: jeden 1. Sonntag des Monats von 10-13 Uhr
Ferienregelungen unter www.wertingen.de

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

Gebühr: Ausleihgebühren: 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 in der Schulstraße 10 öffnet jeden ersten Sonntag im Monat jeweils in der Zeit von 10:00 bis 13:00 Uhr ihre Pforten. In dieser Zeit können Kunstwerke ausgeliehen und nächste Termine vereinbart werden. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht.

Ansprechpartnerin für Fragen und Anmeldung ist Frau Ursula Geggerle-Lingg: Tel. 0 82 72 / 89 93 25



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

Sportschuhe
kauft man in

Gundelfingen

**Knie-/Hüft-/
Rücken- oder
Achillessehnen-
probleme?**

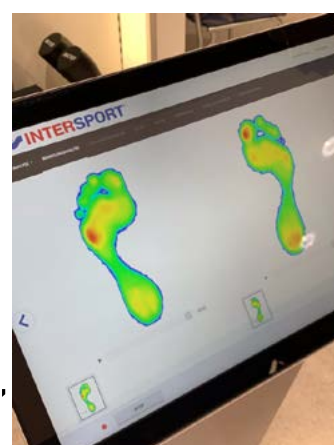
Unsere video-
gestützte Lauf-
und Bewegungs-
analyse garantiert
für jede Sportart
den passenden
Sportschuh!



**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

Kurs-Nr. Z-X621 Zusamtal**Stadtarchiv Wertingen**

Leitung: Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar
Wann: Mo, Di: 08:00 - 12:00 Uhr,
 Do: 08:00 - 12:00, 14:00 - 16:00 Uhr
 Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten,
 können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter
 der Telefonnr. 08272 84105 gebucht werden
Wo: Stadtarchiv Wertingen im ehem. Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 10, 2. OG
Gebühr: kostenfrei

Im ehem. Amtsgericht Wertingen, Schulstr. 10, Wertingen ist im 2. Obergeschoss das Stadtarchiv untergebracht. Neben Handschriften und Urkunden ab dem 15. Jahrhundert sowie Akten der Verwaltung ab dem 18. Jahrhundert werden Unterlagen von Vereinen, Institutionen und Privatpersonen aufbewahrt. Schwerpunkt ist eine umfangreiche Bildsammlung, 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: 8-12 und 13-17 Uhr, Do: 8-12 und 13-18 Uhr, Fr: 8-12 Uhr
 Führungen, auch außerhalb der Öffnungszeiten,
 können bei der Stadtverwaltung Wertingen unter
 den Tel.-Nummern 08272 84196 oder 84190 gebucht werden
Wo: Schloss/Rathaus Wertingen
Gebühr: kostenfrei

Die imposante Wertinger Schlossanlage zeigt in den 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 napoleoni- schen Zeit bis zum Zweiten Weltkrieg im 1. UG

Kurs-Nr. Z-X623 Zusamtal**Wertinger Radio- und Telefonmuseum**

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

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

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 14-17 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.
Gebühr: kostenfrei

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



Gesellschaft

Reisen

Kurs-Nr. Z-P600 Zusamtal

Vom Main zum Niederrhein – vom Fachwerk zum Klinker

Leitung: Gabriele und Manfred Münzner
Wann: Mo., 16.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Schloss / Rathaus Wertingen, Festsaal, 1. OG
Eintritt: 5,00 €, keine Anmeldung erforderlich

Auf unserem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine 4-wöchige Rundreise, die uns vom Main zum Niederrhein führt. Wir starten in den netten Fachwerksstädtchen in Südhessen und sehen uns auf unserem Weg an den Rhein zunächst Fulda, Bad Hersfeld und Alsfeld an. Von Andernach mit dem berühmten Kaltwassergeysir folgen wir dem Rhein flussabwärts, vorbei an Köln und Düsseldorf bis nach Xanten am Niederrhein. Ein Abstecher nach Arcen an die Maas in Holland, mit seinem wundervollen Schlosspark und einer Wanderung im Naturschutzgebiet Maasduinen ist sehr reizvoll. Schließlich erkunden wir noch das westliche Münsterland. Viele Wasserburgen und Schlösser gilt es zu besuchen. Die ausgefüllten Urlaubstage lassen wir im Rheingau mit der Besichtigung von Kloster Eberbach ausklingen. Auf unserem Heimweg lohnen noch die Klöster Lorch und Maulbronn einen Stop.

Geschichte

Kurs-Nr. G-P104 Gundelfingen

Festvortrag „Gott und der Welt verpflichtet und an mein Gewissen gebunden“

**EITEL HANS VON WESTERNACH
UND DIE REFORMATION IN
BÄCHINGEN**

Leitung: Dr. Johannes
Moosdiele-Hitzler,
Archivoberrat
Wann: Sa., 21.03.2026,
19:00 - 21:00 Uhr



Wo: Dorfgemeinschaftshaus Bächingen,
Freiherr-von-Süßkind-Str. 7

Gebühr: Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich, Spenden für die Renovierung der Bächinger Nikolaikirche erbeten.

Vor 450 Jahren führte Eitel Hans von Westernach die Reformation in Bächingen ein. Inmitten einer katholischen Umgebung entwickelte sich in der ehemals unabhängigen Ritterherrschaft über die Jahrhunderte ein Kirchenwesen ganz eigener Prägung. Heute ist Bächingen eine von nur mehr drei Gemeinden zwischen Ries und Bodensee, die mehrheitlich evangelisch sind.

Der historische Festvortrag zum Jubiläum geht den Anfängen der ältesten evangelischen Kirchengemeinde in der Region auf den Grund.

Gemeinschaftsveranstaltung mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Bächingen.

Kurs-Nr. L-P311 Lauingen

Vortrag: 100 Jahre „Flugsportverein“ – gegründet 1926 in Lauingen

TEIL 1 - DIE ANFÄNGE BIS IN DIE 1950ER JAHRE

Leitung: Otto Wagner
Wann: Fr., 15.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Rathausfestsaal Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Im Herbst des Jahres 1926 wurde unter Leitung von Josef Menz (Lauingen) im Gasthof Kanne der „Flugsportverein Bezirk Dillingen, Sitz Lauingen“ gegründet. Der Verein war damals einer der ersten in ganz Bayern. Von ursprünglich 5 Mitgliedern wuchs er bis zum Jahr 1929 auf 80 Flugbegeisterte an. Vorsitzender Josef Menz baute in Lauingen gemeinsam mit seiner Frau und einem weiteren Helfer ein Flugzeug vom Typ „Zögling“. Es ging aufwärts! Otto Wagner berichtet in diesem Vortrag von den frühen Anfängen des bis heute aktiven Vereins und den ersten Schritten des Flugsports in unserem Landkreis.

Kurs-Nr. G-P110 Gundelfingen

Vortrag: 100 Jahre „Flugsportverein“ – gegründet 1926 in Lauingen

**TEIL 2 - WIEDER ERSTANDEN NACH KRIEGSENDE UND
FLUGVERBOT 1952 BIS HEUTE**

Leitung: Otto Wagner
Wann: Do., 18.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Im Herbst des Jahres 1926 wurde unter Leitung von Josef Menz (Lauingen) im Gasthof Kanne der „Flugsportverein Bezirk Dillingen, Sitz Lauingen“ gegründet. Der Verein war da-

mals einer der ersten in ganz Bayern. Nach Kriegsende und Flugverbot ist er 1952 in Lauingen wieder erstanden und seit 1963 in Gundelfingen beheimatet. Seit 1975 ist der Verein unter dem Namen „Luftsportverein Gundelfingen e.V.“ mit Flugplatz, Halle, Vereinsheim und Flugschule als echter Gundelfinger Verein gemeldet.

Kurs-Nr. Z-K634 Zusamtal

Fachwerkbauten in Wertingen: eine virtuelle Führung

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen

Wann: Do., 19.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

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

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

Zugegeben, Wertingen ist nicht so 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 dem Vortrag liegt der Schwerpunkt bei den alten Gebäuden, ihrer Bauweise und ihrer Gestaltung.

Kurs-Nr. Z-K635 Zusamtal

Virtuelle Kirchenführung: Schlosskapelle St. Georg in Hohenreichen

Leitung: Cornelius Brandelik, Museumsreferent der Stadt Wertingen, Dr. Johannes Mordstein, Stadtarchivar

Wann: Do., 16.04.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Etwas versteckt liegt die Schlosskapelle St. Georg auf dem Schlossberg in Hohenreichen. Es ist das einzige Bauwerk, das von der einstigen Schlossanlage übriggeblieben ist. Die Kapelle beherbergt ein kunsthistorisch einmaliges wertvolles Kleinod unserer Region: den dreiflügligen Flügelaltar von 1515, der dem heiligen Georg geweiht ist. Schwerpunkt unserer Betrachtung wird dieser Altar sein. Daneben sehen wir uns auch die übrige Ausstattung des Kirchleins näher an.

Ahnenforschung

Kurs-Nr. G-P121 Gundelfingen

Ahnenforschung für Einsteiger

Leitung: Manfred Wegele, Vorsitzender des Bayerischen Landesvereins für Familienkunde (BLF)

Wann: 2 x ab Mi., 04.03.2026, 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

Vorsorge und Pflege

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Kurs-Nr. Z-P605 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen

Wann: Mi., 25.03.2026, 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., 22.04.2026, 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., 06.05.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktst. 4, Mehrzweckraum

Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Kurs-Nr. Z-P606 Zusamtal

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im LA Dillingen

Wann: Mi., 20.05.2026, 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.

Leistungen der Pflegeversicherung - Hilfe durch den Pflege-Dschungel

Kurs-Nr. Z-P607 Zusamtal

Leitung: Martina Meiting, Pflegeberaterin, Pflegestützpunkt im Landkreis Dillingen a.d. Donau, Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes im Landkreis Dillingen

Wann: Mi., 22.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

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

Kurs-Nr. L-P331 Lauingen

Leitung: Angelika Spinnler

Wann: Mi., 13.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Aula

Gebühr: kostenfrei, jedoch mit Anmeldung!

Der Vortrag informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung von „Wie beantrage ich einen Pflegegrad“ oder „Welche Leistungen stehen mir bei einem Pflegegrad zu“. Sie bekommen Informationen zur Begutachtung durch den Medizinischen Dienst und darüber, wie sie die einzelnen Leistungen in Anspruch nehmen können, welche Entlastungsmöglichkeiten es für pflegende Angehörige gibt und wo es Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Gewinnen Sie zusätzliche Orientierungsmöglichkeiten durch den Pflegedschungel.



Auf der Suche nach Deinem Werdegang?



staerkerestoffe.de/karriere

ROEMER
OBERFLÄCHENTECHNIK

- Pulverbeschichtung
- Sandstrahlen
- Autolackiererei

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

60 MALERFACHBETRIEB
FASSADENVOLLWÄRMESCHUTZ
FASSADENSANIERUNGEN

maler
ROEMER

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

Pädagogik / Psychologie

Kurs-Nr. G-G100 Gundelfingen

Klarheit finden

WAS MIR IM LEBEN WIRKLICH WICHTIG IST

Leitung: Tobias Hesse, Systemischer Coach und Trainer
Wann: Di., 17.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 19,00 €

Immer mehr Menschen stehen an Wendepunkten in ihrem Leben – beruflich oder privat – und fragen sich: Wie will ich eigentlich leben und arbeiten?

In diesem Kurs geht es darum, Klarheit über die eigenen Werte, Stärken und Prioritäten zu gewinnen. Durch praxisnahe Coaching-Impulse und kleine Reflexionsübungen entdecken Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist – und wie Sie den nächsten Schritt in Richtung Zufriedenheit gestalten können.

Kurs-Nr. G-G101 Gundelfingen

In Balance bleiben –

GELASSENHEIT UND ENERGIE IM ALLTAG

Leitung: Tobias Hesse, Systemischer Coach und Trainer
Wann: Di., 14.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 19,00 €

Wer weiß, was ihm im Leben wichtig ist, möchte diese Orientierung auch im Alltag leben.

In diesem Kurs geht es darum, mit den täglichen Anforderungen gelassener umzugehen und Energie bewusst zu steuern. Sie lernen einfache und wirksame Strategien aus dem Coaching kennen, um Ihre Resilienz zu stärken und Ihre persönliche Balance zu halten – im Beruf, in der Familie und für sich selbst.

Natur

Kurs-Nr. L-P314 Lauingen

Kanadierkurs auf der Egau:

EIN NATURERLEBNIS MIT EINEM HAUCH VON ABENTEUER

Leitung: Paul Schmid
Wann: Sa., 20.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3
Gebühr: 25,00 € für Erwachsene, Kinder 15,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 21/22.

Kurs-Nr. G-X201 Gundelfingen

Volkssternwarte Gundremmingen Astronomietag

TAG DER OFFENEN TÜR

Leitung: Franz Keller
Wann: Sa., 28.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Wo: Volkssternwarte Gundremmingen
(beim Wertstoffhof)
Gebühr: 4,00 €, vor Ort zu bezahlen

An diesem Abend dreht sich alles um den Mond, unseren Nachbarn im Weltall. Aber auch der Riesenplanet Jupiter mit seinen Monden und die Sternbilder des Winter- und Frühlingshimmels werden in einem Vortrag vorgestellt. Bei klarem Himmel Beobachtung mit den Teleskopen der Sternwarte. Anmeldung direkt bei der Sternwarte, Tel. 08221/33122 oder per Mail: info@volkssternwarte-gundremmingen.de

Rund ums Tier

Kurs-Nr. G-P115 Gundelfingen

Konsequentes Hundetraining

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann,
zert. Hundetrainerin
Wann: Mi., 25.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 10,00 €

Konsequenz ist ein elementarer Bestandteil der Hundeausbildung. Es sagt sich so leicht „Sei doch einfach mal konsequent mit deinem Hund“, aber wie macht man das nun? Strenger, härter, lauter, am Ende sogar körperlich? Nein natürlich nicht. Bei konsequenter Erziehung redet man nicht nur und macht leere Versprechungen, sondern es folgen Taten. Wer konsequent handelt, verhält sich geradlinig, orientiert sich an Regeln und ist somit beständig. Diese Beständigkeit fördert bei den Hunden Vertrauen und Zuverlässigkeit und ist somit die Basis für Beziehung und Bindung und der einfachste und klarste Weg, fair zu unseren vierbeinigen Freunden zu sein.





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!



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

Holzbau
SCHWERTBERGER

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

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

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

Haus für Sicherheit

89407 Dillingen
Kapuzinerstr. 4
Tel. 09071 3783

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

BERATUNG • SICHERHEITS-CHECK VOR ORT • VERKAUF • MONTAGE

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

Killisperger Alois
Spedition und Mineralölvertrieb GmbH

HOLZBRENNSTOFFE

PREMIUM-PELLETS

Qualität beginnt bei uns
bereits bei der Verpackung

✓ CO2 NEUTRAL
100% RECYCLINGFÄHIG
III VERPACKUNGSFOLIE

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

Alois Killisperger Spedition und Mineralölvertrieb GmbH
Hettlinger Straße 4 • 86637 Wertingen-Geratschhofen
E-Mail: info@killisperger-alois.de
Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter ☎ 08272 / 98 69 80

Kurs-Nr. W-P501 Wittislingen

Fit für den Notfall – Erste Hilfe und Naturheilmittel für Hunde und Katzen

Leitung: Dr. Friederike Raab, Tierheilpraktikerin

Wann: Do., 26.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4,
Aufenthaltsraum

Gebühr: 16,00 €

In diesem Kurs lernen Sie eine gut ausgestattete Erste Hilfe-, Notfall- und Reiseapotheke für Ihre Tiere zusammenzustellen. Sie erfahren, wie Sie in akuten Situationen richtig reagieren und Naturheilmittel gezielt auf Reisen oder bei Notfällen einsetzen können. Der Kurs vermittelt praktische Kenntnisse, um bei plötzlichen Verletzungen oder akuten Beschwerden schnell und sicher handeln zu können und die Erstversorgung der Tiere zu gewährleisten. Zudem lernen Sie, was im Ernstfall zu tun ist, wenn Ihr Hund verletzt, bewusstlos oder vergiftet ist.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Hundehalsband nähen

INDIVIDUELL UND ROBUST

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann,
zert. Hundetrainerin

Wann: Sa., 13.06.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 19,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 48.

Kurs-Nr. L-P335 Lauingen

Alpaka-Wanderung mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Leitung: Sabine Wedelek

Wann: So., 19.04.2026, 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 13.



Sonstiges

Kurs-Nr. L-P325 Lauingen

Skat für Anfänger und auch Fortgeschrittene

EIN STÜCK DEUTSCHER SPIELKULTUR

Leitung: Birgit Brumfield

Wann: 5 x ab Mi., 15.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Kolpinghaus Lauingen,
Herzog-Georg-Str. 56, 1. Stock

Gebühr: 39,00 €

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

Kurs-Nr. G-P120 Gundelfingen

Schafkopf für Frauen

EINSTEIGERKURS

Leitung: Tobias Lorenz

Wann: 4 x ab Fr., 17.04./24.04./08.05./15.05.2026
19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 29,00 €

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

Kurs-Nr. G-P113 Gundelfingen

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

Leitung: Bernd Öxler

Wann: Mo., 16.03.2026, 16:00 - 18:00 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. L-B321 Lauingen

KI verstehen und anwenden

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Di., 24.03.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr - keine Ermäßigung möglich)

Erleben Sie einen spannenden Workshop, der Ihnen einen Überblick über die Grundlagen und Funktionsweisen von Künstlicher Intelligenz (KI) sowie deren vielfältigen 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. G-X210 Gundelfingen

Winterliche vogelkundliche Exkursion

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 01.03.2026, 09:00 - 11:30 Uhr
Wo: Parkplatz Birkenried
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Erleben Sie die winterliche Vogelwelt im Gundelfinger Moos bei einer spannenden ornithologischen Exkursion. Unter der fachkundigen Leitung von Ornithologe Harald Böck erfahren Sie alles über die faszinierenden Vögel, die in der kalten Jahreszeit hier zu Hause sind oder als Durchzügler auf ihrem Weg in den Süden Rast machen.

Kurs-Nr. G-X211 Gundelfingen

Frühling im DonAuwald

Leitung: Harald Böck,
Wann: So., 22.02.2026, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: 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 Frühlingstimmung und nehmen Sie nebenbei viel Wissenswertes mit.

Kurs-Nr. G-X212 Gundelfingen

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 28.03.2026, 16:30 - 19:00 Uhr
Wo: Parkplatz Fetzer Mooswaldsee
Gebühr: 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. 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-X213 Gundelfingen

Im Wiesenbrüterparadies

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 11.04.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Weiler Schwarzenwang
Gebühr: 7,00 €, Kinder 2,00 €

Faszination Schwäbisches Donaumoos im Frühling: 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 Schursee rundet die abwechslungsreiche Tour ab.

Kurs-Nr. G-X214 Gundelfingen

Moorfrühling für Eltern und Kids

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: So., 26.04.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: 7,00 €, Kinder 2,00 €

Bei dieser für Familien ausgerichteten Moorwanderung wollen wir gemeinsam viel entdecken: frühlingsfrohe Vögel des Riedes und typische Moorpflanzen. Wir staunen über die Anpassung der „Riedbewohner“ an ihren Lebensraum und hören spannende Geschichten über den Torfabbau, aus der Insektenwelt und über die magische Nutzung mancher Kräuter.

Kurs-Nr. G-X215 Gundelfingen

Der Biber als Baumeister

Leitung: Anna-Lena Rittner, Umweltingenieurin
Wann: So., 03.05.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Fetzer Mooswaldsee
Gebühr: 7,00 €, 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.



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

Kurs-Nr. G-X218 Gundelfingen

Vogelkundliche Exkursion im Moos

Leitung: Harald Böck, Ornithologe
Wann: So., 24.05.2026, 08:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Birkenried
Gebühr: keine Gebühr

Der Große Brachvogel, die Bekassine 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.

Kurs-Nr. G-X219 Gundelfingen

Brennende Schönheiten

Leitung: Holger Müller, Landschaftsführer
Wann: Sa., 06.06.2026, 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Reisensburg, Parkplatz Sportplatz
Gebühr: 7,00 €, 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., 21.06.2026, 08:00 - 11:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Wotansee Gundelfingen
Gebühr: 7,00 €, Kinder 2,00 €

Harald Böck 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.

Kurs-Nr. G-X224 Gundelfingen

Führung durchs Leipheimer Moos

Leitung: Dr. Raphael Rehm
Wann: Sa., 04.07.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt Parkplatz Leipheimer Erlebniswege
Gebühr: 5,00 €, Kinder 2,00 €

Tauchen Sie ein in eine der faszinierendsten Landschaften Süddeutschlands! Das Leipheimer Moos ist ein lebendiges Zeugnis dafür, wie eng Klima, Wasser und Leben miteinander verwoben sind. Als einzigartige Sonderstandorte bieten Moore Lebensraum für seltene Arten, speichern gigantische Mengen Kohlenstoff und wirken wie natürliche Klimaanlage. Auf dieser Führung entdecken wir, warum nasse Böden die wahren Schatzkammern der Natur sind, wie aus Wasser und Zeit ein Moor entsteht – und welche Chancen in seinem Schutz liegen.



mooseum
Forum Schwäbisches Donautal



Kurs-Nr. G-X250 Gundelfingen

Basisches Intervallfasten mit der Kraft der Wildpflanzen

Leitung: Andrea Junghanns
Wann: 5 x ab Fr., 13.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 96,00 € 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., 07.03.2026, 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 Eulenkenner 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., 17.04.2026, 15:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 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., 26.04.2026, 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.

Sensenmähkurs

Kurs-Nr. G-X260 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Wilhelm Rochau, Reinhold Wilhelm
Wann: Fr., 22.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 19,00 €

Kurs-Nr. G-X261 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Wilhelm Rochau
Wann: Fr., 12.06.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 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**

Kurs-Nr. G-X262 Gundelfingen

Zeit der Kräuterernte

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Fr., 19.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 36,00 € (inkl. Material)

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

Kurs-Nr. G-X263 Gundelfingen

Oxymel - heilkräftig, erfrischend und doch so unbekannt

Leitung: Ute Hospodarsch, Dipl. Ing (FH)
Wann: Do., 02.07.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Umweltstation mooseum, Schlossstraße 7, 89431 Bächingen
Gebühr: 25,00 € (inkl. Material)

Das wollen wir ändern! An diesem Abend erfahren Sie was Sauerhonig ist, warum er schon in der Antike geschätzt wurde und wie vielfältig er vor allem in Verbindung mit unseren heimischen Kräutern verwendet werden kann. Die Heilkraft von Honig und Apfelessig kann durch verschiedene Kräuter noch gestärkt und je nach Bedarf ausgerichtet werden. Sie stellen eine wohlschmeckende Alternative zur alkoholhaltigen Tinktur dar und ist somit auch für Kinder bestens geeignet. Im Workshop verkosten und testen wir unterschiedliche Rezepturen und stellen anschließend unseren eigenen Ansatz her.





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 Lebenssituationen.

Kurs-Nr. G-X271 Gundelfingen

Internationaler Frauentag

AUSFLUG NACH DONAUWÖRTH

Leitung: Rajaa Nußbaum, Helma Haack
Wann: Sa., 14.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Bahnhof Gundelfingen
Gebühr: 22,00 €

Wir möchten euch zu einer gemeinsamen Stadtbesichtigung in Donauwörth einladen. Der Weg dorthin ist zwar nicht sehr weit aber wie oft kennt man die weite Welt und die unmittelbare Umgebung bleibt unbekannt? Die historische Stadt an der romantischen Straße begeistert mit ihren farbenfrohen Häuserfassaden, malerischen Plätzen und einer lebendigen Geschichte. Ein besonderes Highlight des Ausfluges wird der Besuch des Käthe-Kruse-Museums sein, wo wir zahlreiche originale Puppen der Künstlerin bewundern werden und interessante Geschichten zu hören bekommen.

Kurs-Nr. G-X272 Gundelfingen

Ausflug an den Bodensee

SOMMERZEIT IST REISEZEIT

Leitung: Rajaa Nußbaum, Helma Haack
Wann: Sa., 04.07.2026, 07:15 Uhr
Wo: Treffpunkt Bahnhof Gundelfingen
Gebühr: 35,00 €

Wir machen gemeinsam von Friedrichshafen aus eine Schiffsrundfahrt (Dauer ca. 45 min.) mit der MS Seeschwalbe, einem nostalgischem Holzboot. Dabei erfahren wir viel Spannendes und Lehrreiches über die Stadtgeschichte und den Bodensee. Anschließend wandern wir auf dem Königsweg am Ufer entlang, wo wir die Möglichkeit haben die Schlosskirche zu besichtigen. Bei der Fülle an Einkehrmöglichkeiten werden wir sicher ein schönes Plätzchen für eine Pause finden. Wer sich dann noch einen Weitblick gönnen möchte, kann den 22 m hohen Aussichtsturm am Hafen besteigen.

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

Veranstaltungen Senioren-Gemeinschaft Dillingen-Lauingen e.V.

Die Senioren-Gemeinschaft Dillingen-Lauingen e.V. unterstützt ältere Menschen dabei, ihre Lebensqualität zu erhalten, selbstbestimmt zu leben und möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben zu können.

Weitere Informationen: www.mfsenioren.de

Kurs-Nr. L-X322 Lauingen

Wöchentlicher Lauftreff

Leitung: Senioren-Gemeinschaft Dillingen-Lauingen e.V.
Wann: Jeden Mittwoch von 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Parkplatz am Auwaldsee
Gebühr: kostenfrei

Gemeinsam bleiben wir in Bewegung: Denn Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut! Unser wöchentlicher Lauftreff am idyllischen Auwaldsee richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die in entspanntem Tempo gemeinsam aktiv bleiben möchten.

Denn Gehen trainiert schonend unser Herz-Kreislauf-System, stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit der Gelenke. Das Miteinander steht im Mittelpunkt, denn in der Gruppe macht Bewegung mehr Spaß, man bleibt in Kontakt und motiviert sich gegenseitig.

Kommen Sie einfach vorbei – eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur gemütlichen Einkehr im „Vesperhäusle“.



**miteinander
füreinander**
Senioren-Gemeinschaft
Dillingen – Lauingen e.V.

Kurs-Nr. L-X323 Lauingen

Besuch bei der Dillinger Feuerwehr

BRANDSCHUTZTIPPS AUS DER PRAXIS – LERNEN AUS SCHADENSFÄLLEN

Leitung: Senioren-Gemeinschaft Dillingen-Lauingen e.V.
Wann: Di., 10.03.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Freiwillige Feuerwehr Dillingen,
Kasernplatz 10 1/2, Dillingen
Gebühr: kostenfrei

Brandschutz muss nicht immer teuer und aufwendig sein. Was kann getan werden, um Brände zu vermeiden? Was tue ich, wenn es zu einem Brand kommt? Die Feuerwehr Dillingen berichtet uns anhand realer Einsätze, welche wirkungsvollen Maßnahmen dabei helfen, im Brandfall zumindest das Schadensausmaß zu begrenzen. Zudem können Fragen rund um die Feuerwehr gestellt werden. Nach einer kleinen Stärkung besteht die Möglichkeit, das Gerätehaus sowie das Feuerwehrmuseum zu besichtigen.

Anmeldungen bis spätestens 3. März 2026 unter Tel. 09071/7286000



Haus der Senioren der Spitalstiftung Gundelfingen

Tradition in Pflege seit 1418.
Sitzenbergerstraße 4 | 89423 Gundelfingen

Aktiv alt werden

Die folgenden Veranstaltungen bietet die vhs DonauZusam in Zusammenarbeit mit dem Haus der Senioren an. Die Teilnahme an den Angeboten ist auch für Außenstehende jederzeit möglich. Ziel ist es, einen regen Austausch zwischen den Bewohnern und externen Teilnehmern zu ermöglichen. Die verschiedenen Angebote leben vom gemeinsamen Ausprobieren neuer Tätigkeiten, vom behutsamen Fördern bestehender Fähigkeiten und nicht zuletzt durch das soziale Miteinander. Weitere Informationen und Anmeldung im Haus der Senioren bei Tamara Wörle (09073-998 165 oder tamara.woerle@spital-hausdersenioren.de).

Singgruppe für Menschen mit Demenz

Kurs-Nr. G-X121A Gundelfingen

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Mo., 09.03.2026, 10:30 - 11:15 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Cafeteria
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X121B Gundelfingen

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Mo., 11.05.2026, 10:30 - 11:15 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Cafeteria
Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X121C Gundelfingen

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Mo., 08.06.2026, 10:30 - 11:15 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Cafeteria
Gebühr: kostenfrei

In dieser Singgruppe für Menschen mit Demenz werden gemeinsam Lieder gesungen, um Gedächtnis- und Biographiearbeit zu unterstützen. Das Singen fördert das Wohlbefinden, weckt Erinnerungen und stärkt soziale Kontakte. Durch gezielte Liedauswahl (v.a. altbekannte Volkslieder) können persönliche Geschichten wieder lebendig werden, was das Selbstwertgefühl fördert. Diese Gruppe bietet eine liebevolle Umgebung, in der die Teilnehmenden Freude erleben und ihre Erinnerungen auf sanfte Weise bewahren können.

Kurs-Nr. G-X123 Gundelfingen

Palmbuschen binden

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Di., 24.03.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Festsaal
Gebühr: kostenfrei

An diesem Nachmittag haben Sie gemeinsam mit unseren Bewohnern die Möglichkeit, Palmbuschen zu binden – ein altes

Brauchtum, das zur Palmsonntagsfeier gepflegt wird. Unter fachkundiger Anleitung und mit liebevoller Unterstützung gestalten die Teilnehmer ihre eigenen Palmbuschen aus grünen Zweigen, bunten Bändern und traditionellen Materialien.

Kurs-Nr. G-X124 Gundelfingen

Tanztee - Tanz in den Mai

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Di., 28.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Cafeteria
Gebühr: 5,00 € für Kaffee und Kuchen

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

Kurs-Nr. G-X125 Gundelfingen

Hörstunde

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Mo., 11.05.2026, 15:30 - 16:30 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Festsaal Ost
Gebühr: kostenfrei

Unsere Hörstunde soll Erinnerungen wecken, besondere Momente schaffen und neue Impulse schenken. Gemeinsam hören und besprechen wir diverse musikalische Werke.

Kurs-Nr. G-X126 Gundelfingen

Schwäbischer Nachmittag

Leitung: Haus der Senioren
Wann: Di., 26.05.2026, 14:30 - 16:30 Uhr
Wo: Haus der Senioren Gundelfingen, Festsaal Ost
Gebühr: 5,00 € für Kaffee und Kuchen

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

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

Demokratie im Gespräch: Online-Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden während des Talks nicht gesehen und gehört. Sie können sich jedoch über den Chat beteiligen.

Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Es ist kein zusätzlicher Kenncode nötig, die Teilnehmenden werden vom Warteraum aus in das Webinar aufgenommen.

Kurs-Nr. G-P250 Gundelfingen

Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz

BLEIBT DIE ÖKOLOGIE AUF DER STRECKE?

Wann: Mi., 25.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Ob Sprachassistent, Bildgenerator oder medizinische Analyse – Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen. Gleichzeitig tobt ein globaler Wettlauf um technologische Führungspositionen. Staaten und Unternehmen investieren Milliardenbeträge, um bei der Entwicklung von KI ganz vorne mitzuspielen. Doch der technologische Fortschritt hat seinen Preis: Das Training großer KI-Modelle verschlingt enorme Mengen an Energie und Wasser. Gemeinsam wollen wir darüber diskutieren, welche ökologischen Folgen der KI-Boom mit sich bringt.

Kurs-Nr. G-P251 Gundelfingen

“Level Up” oder “Game Over” bei Fortnite & Co.?

WIE JUGENDSCHUTZ BEI COMPUTERSPIELEN BESSER DURCHGESETZT WERDEN KANN

Wann: Mi., 22.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Digitale Spiele begeistern Menschen aller Altersgruppen – doch wie gelingt ein wirksamer Jugendschutz zwischen Faszination und Verantwortung? Online Gaming verändert sich schnell, ständig kommen neue Spiele, Features und Spielmöglichkeiten hinzu. Darauf muss auch der Jugendschutz reagieren. Die Entscheidung der Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK), die Altersfreigabe der Spieleplattform „Roblox“ von 12



GESELLSCHAFT



auf 16 Jahre anzuheben, zeigt, dass der Jugendschutz aktuelle Entwicklungen im Gaming-Segment im Blick hat. Dennoch sehen Eltern, pädagogische Fachkräfte und Jugendschützer weiteren Handlungsbedarf.

Kurs-Nr. G-P252 Gundelfingen

Barrierefreiheit und Inklusion im Netz

WO STEHEN WIR IN DEUTSCHLAND?

Wann: Mi., 20.05.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Digitale Teilhabe für alle – ein Anspruch, der in Deutschland rechtlich verankert ist, aber praktisch nicht erreicht wird. Bereits seit 2019 sind öffentliche Stellen zur barrierefreien Gestaltung ihrer Websites und mobilen Anwendungen verpflichtet. Das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG), das Ende Juni 2025 in Kraft tritt, nimmt nun die Wirtschaft in die Pflicht. Es zielt darauf ab, die gleichberechtigte und diskriminierungsfreie Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und älteren Menschen am Wirtschaftsleben zu fördern. Das Gesetz enthält Anforderungen an die Barrierefreiheit von Produkten und Dienstleistungen, einschließlich Websites und Apps, und legt spezifische Vorgaben für die barrierefreie Gestaltung fest.

Kurs-Nr. G-P253 Gundelfingen

Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung

WELCHE ROLLE SPIELT DAS NETZ ALS SOZIALER VERNETZUNGSRAUM?

Wann: Mi., 17.06.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: ONLINE- KURS

Gebühr: kostenfrei

Experten beobachten, dass sich besonders junge Menschen in sozialen Medien radikalisieren. In der öffentlichen Debatte werden vor allem technische Faktoren wie Algorithmen als Ursache ausgemacht; soziale Dynamiken und Gruppeneffekte werden hingegen weniger beachtet. Dabei tragen gerade Gemeinschaft und der Austausch mit Gleichgesinnten maßgeblich zur Meinungsbildung und zur Festigung von Weltbildern bei. Andererseits haben soziale Netzwerke auch positive Seiten, weil Menschen sich ortsunabhängig vernetzen, Unterstützung erfahren und Gemeinschaft erleben können.



KULTUR

Literatur

Kurs-Nr. Z-K601 Zusamtal

Kreisbücherei to go – digital lesen, hören, entdecken

Leitung: Jana Besold, Büchereileitung

Wann: Di., 21.04.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Wo: Kreisbücherei, Hauptstr. 2, Wertingen

Gebühr: kostenfrei

Lesen, hören, stöbern – wann Sie wollen! Lernen Sie unseren Online-Katalog und unsere Onleihe kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihre Lieblingsmedien aufs eigene Gerät holen. Neben praktischen Tipps zur Nutzung der digitalen Angebote erfahren Sie auch, welche weiteren Services die Kreisbücherei bereit hält – von der Verlängerung per Klick bis zum digitalen Merkzettel. Bringen Sie bei Bedarf gern Ihr eigenes Endgerät mit – so können wir alles gemeinsam ausprobieren.

Kurs-Nr. Z-K600 Zusamtal

Autorenlesung mit Edith Luttner „Oma dealt, Opa auch“

Leitung: Jana Besold, Büchereileitung

Wann: Mi., 01.04.2026, 19:00 Uhr

Wo: Kreisbücherei, Hauptstr. 2, Wertingen

Eintritt: 5,00 €, Kartenvorverkauf und Tickets bei der Kreisbücherei, Tel.: 08272 180 4800, info@kreisbuecherei.de

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

Edith Luttner legt mit „Oma dealt, Opa auch“ einen krachend-bajuwarischen Oma-Roman vor. Die Alten von heute, ein vierblättriges Freundinnenkleeblatt gehobenen Alters: Christa, Annelies, Gudrun, Sigrid und Ehemann Peter klauen wie die Raben, verticken Rauschgift und kiffen genussvoll. Als Sie es mit ihren kriminellen Machenschaften übertreiben, kommt es unter dramatisch-komischen Bedingungen zur Verhaftung. Wir alle seien gewarnt: In Omas Garten blüht nicht nur der Mohn ...

Kurs-Nr. G-K120 Gundelfingen

Lesung mit Petra Durst-Benning HEIMATSOMMER

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei

Wann: Do., 11.06.2026, 19:00 Uhr
Einlass ab 18:30 Uhr

Wo: Bleichestadel Gundelfingen, Obere Bleiche 2

Gebühr: 9,00 € inkl. Glas Sekt

Fleur liebt das Leben in Goldberg. Nirgendwo ist es so schön und idyllisch wie in ihrer Heimat. Doch alles gerät ins Wanken, als Ihre Mutter Helene stirbt und die Zukunft des Weinorts auf dem Spiel steht. Zusammen mit ihrer besten Freundin Eleonore beschließt Fleur, für ihre Stadt zu kämpfen. Goldberg soll richtig aufblühen! In Schwung kommen ihre Pläne allerdings erst, als Jean-Claude, Koch und vielgereister Weltenbummler, in die Heimat zurückkehrt. Plötzlich liegt Hoffnung in der Luft und wird auch Fleurs Herz wieder eine Heimat finden? Ein inspirierender Roman über den Mut, das Wertvollste zu bewahren – die eigene Heimat.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit der Bestsellerautorin Petra Durst-Benning und erleben Sie, wie die Schriftstellerin ihren Charakteren zum Leben erweckt. Gerne können Sie im Anschluss an die Lesung Bücher erwerben und signieren lassen

Kartenvorverkauf 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., 23.04.2026, 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, 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 wird gebeten. Eine Anmeldung ist bis 17.04.26 erwünscht.

Kurs-Nr. G-K119 Gundelfingen

„Und was liest Du so?“

Leitung: Sandra Müller, Stadtbücherei

Wann: Mi., 25.03.2026, 18:30 Uhr

Wo: Stadtbücherei Gundelfingen, Hauptstr. 45

Gebühr: 5,00 € vor Ort zu bezahlen

In einer gemütlichen Runde werden neue Bücher zu verschiedensten Themenbereichen vorgestellt, die in der Bücherei zur Ausleihe bereitstehen. Egal ob Krimi, Sachbuch, Historienroman oder humorvolle 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. G-K107 Gundelfingen

Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

EINE REISE FÜR LITERATURBEGEISTERTE

Leitung: Bärbl Constroffer, Stefanie Flache**Wann:** Sa., 10.10.2026, 06:00 - 20:30 Uhr**Abfahrt:** Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank),
weitere Zustiege nach Rücksprache möglich**Gebühr:** 69,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 9.

Dot Painting

Kurs-Nr. L-K310 Lauingen

Dot Painting - Grundkurs

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl**Wann:** Do., 05.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr**Wo:** Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12**Gebühr:** 18,00 €

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

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



Kurs-Nr. L-K311 Lauingen

Dot Painting für Ostern

MEDITATIVES MALEN PUNKT FÜR PUNKT

Leitung: Helga Meindl**Wann:** Do., 12.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr**Wo:** Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12**Gebühr:** 18,00 €

Sie haben schon erste Erfahrungen mit der Punktmalerei und Freude an dieser entspannenden Maltechnik gefunden - dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Passend zur Jahreszeit gestalten wir - Punkt für Punkt - Ostereier. Zur Auswahl stehen entweder Holzeier, die auf einem Stab mit Schleife dekoriert werden können, zum Beispiel als Blumenstecker oder aus Gips



gegossene, oder die ins Osternest passen. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

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

Aquarell

Kurs-Nr. L-K313 Lauingen

Aquarellmalerei

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Edith Gebauer**Wann:** 4 x ab Do., 26.02.2026, 18:30 - 20:30 Uhr**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG**Gebühr:** 45,00 €

Dieser Kurs bietet einen gelungenen Einstieg- bzw. Wiedereinstieg in die Aquarellmalerei. Sie lernen die nötigen Grundfertigkeiten und Techniken, erleben die Faszination der starken Kontraste und die Bedeutung von Licht und Schatten. Individuelle Förderung, Freude und Begeisterung sind garantiert!

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., 28.02.2026, 15:00 - 17:30 Uhr**Wo:** Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG**Gebühr:** 55,00 €

Dieser Kurs bietet einen gelungenen Einstieg- bzw. Wiedereinstieg in die Aquarellmalerei. Sie lernen die nötigen Grund-



fertigkeiten und Techniken, erleben die Faszination der starken Kontraste und die Bedeutung von Licht und Schatten. Individuelle Förderung, Freude und Begeisterung sind garantiert!

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

Kurs-Nr. Z-K701 Zusamtal

Aquarell: Die Leichtigkeit und Magie der Farben

Leitung: Monika Lehmann

Wann: Sa., 20.06.2026, 10:00 - 17:30 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

Gebühr: 75,00 €

Wir lassen uns einfangen von der Magie der Farben und erleben die Leichtigkeit im Malprozess. Berauscht von der Pracht der Blumen unternehmen wir eine malerische Wanderung. Wir beleben unsere Aquarelle mit Menschen, reduziert auf Körper, Haltung und Kleidung. Ob Blumen oder Menschen, im Fokus steht die vereinfachte reduzierte Darstellung der Motive, das Fließen der Farben unter Einbeziehung des Zufalls. In ersten Skizzen beschäftigen wir uns mit Formen und Proportionen, mit der vereinfachten Darstellung und Reduzierung auf das Wesentliche. Im Malprozess wird das Weiß des Papiers gestalterisch mit einbezogen und verleiht dem Bild die Leichtigkeit und Transparenz. In diesem Kurs biete ich euch allerschönste Motive an. In kleinen Vorführungen zeige ich die vielen Möglichkeiten im Umgang mit Farben. Eine Herausforderung für jeden Teilnehmer, der gerne kraftvoll und bunt malen möchte und Lust am Experimentieren hat. Fotos und Vorlagen der Motive verteile ich im Kurs. Jeder kann in diesen Kurs einsteigen und wird individuell betreut. Wenn Sie mich vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.monika-lehmann.de

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



Kurs-Nr. L-K309 Lauingen

Bildung am Kunstwerk „Henri Rousseau“

Leitung: J. Paul Menz, freischaffender Künstler

Wann: 07.03., 21.03., 18.04.2026 von 10:00-18:00 Uhr, 02.05.2026 von 10:00-12:00 Uhr

Wo: Albertus-Gymnasium Lauingen, Brüderstr. 10, Zeichensaal 108 (1. Stock)

Gebühr: 69,00 €

Am Beispiel von Henri Rousseau wird Landschaft in freier Umsetzung der Weg zum eigenständigen Werk führen.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (Größe 50/60, 50/70, 60/20), Acrylfarben, Schwamm, Spachtel.

Acryl und Mischtechnik

Kurs-Nr. G-K212 Gundelfingen

Malen mit Acrylfarben Farbexplosion in Neon

Leitung: Angelika Holzapfel

Wann: Mi., 18.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr und Do., 19.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 40,00 €

Wer Neongelb oder Neonpink liebt, der ist genau richtig in diesem Kurs, denn wir „rocken die Leinwand“.

Mit Neonfarben können Sie eine tolle Stimmung in deine Bilder zaubern. Grundsätzlich passen die Neonfarben zu allen anderen Farbtönen. Besonders toll sind sie aber mit trüben und gebrochenen Farbtönen. Mit Grau-Beige-Weiß-Klängen beispielsweise entfaltet die Neonfarbe ihre volle Strahlkraft und bringt durch diesen Kontrast Spannung ins Bild. Erleben Sie eine Explosion der Farben und Ihrer Kreativität! Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, aber auch an Kreative mit Malerfahrung. Die Kursleiterin stellt Pinsel, Farben gegen eine kleine Gebühr bereit.

Bitte mitbringen: Farben (Neonfarben), Leinwände, Malkittel, Lappen, verschließbare Behälter für Farben, eine große Folie zum Abdecken der Tische.

Kurs-Nr. G-K216 Gundelfingen

Ein Lichtbild für die Seele

Leitung: Bettina Czeschner, Kunsttherapeutin

Wann: Sa., 25.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 57,00 € (nicht ermäßigbar)

Mit ansprechenden Naturmaterialien, animierenden Düften, Kräutern, Gewürzen sowie wunderschönen Farbpigmenten begeben Sie sich auf ihre kreative Reise in Ihr Inneres. Behutsam begleite ich Sie alle Ihre Sinne einzusetzen und die Freude am Malen zu entdecken. Im Kurs lernen Sie eine Lein-



wand zu bauen, Grundierungen und Farben nach Ihren Bedürfnissen herzustellen um sich nach Herzenslust auf den Weg zu sich selbst zu begeben. Ein Hauch von echtem Blattgold bringt ihr Werk zum Strahlen. Gerne dürfen Sie getrocknete Erden, Sande, Blüten, Gewürze, Federn, Borten mitbringen. Die Materialkosten von 35,00 € sind direkt im Kurs zu begleichen.

Töpfern

Kurs-Nr. G-K215 Gundelfingen Kreatives Töpfern

Leitung: Maria Bayer, Fachlehrerin für Gestalten und Ernährung
Wann: Fr., 20.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Tonraum UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Sie haben Ideen gesammelt, mit denen Haus und Garten noch gemütlicher werden? Dann können Sie ihrer Kreativität hier freien Lauf lassen. Egal ob Sie erste Erfahrungen mit Ton sammeln möchten oder Ihre Fertigkeiten erweitern möchten, die Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Kursgebühr beinhaltet einen Schührbrand. Auf Wunsch kann glasiert werden. Kosten für den Glasurbrand sind extra abzurechnen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit weißem oder braunem Ton arbeiten möchten. Die Materialkosten (ca. 14,00 € für Ton) sind direkt vor Ort zu bezahlen. Ein weiterer Termin zum Glasieren wird im Kurs vereinbart.

Bitte mitbringen: eine große, unlackierte Holzplatte, Wellholz, Messer, alten Lappen.



Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja Kurs für Anfänger

Kurs-Nr. Z-K702 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Di., 03.03.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, Di., 24.03.2026, 17:00 - 19:00 Uhr und Di., 31.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K703 Zusamtal

Leitung: Sonja Oswald
Wann: 3 Abende: Do., 05.03.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, Do., 26.03.2026, 17:00 - 19:00 Uhr und Do., 02.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schützenheim)
Gebühr: 65,00 €

Töpfern ist ein einzigartiges und uraltes Handwerk. Bereits tausende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasierten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Spannung, das Formen und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen. Im Anfängerkurs lernen wir, mit Ton umzugehen und bauen auf der Kugel- oder Ei-Form auf, z.B. eine beleuchtete Kugel, eine Rosenkugel für den Garten, eine lustige Schnecke, einen Fisch oder diverse Schälchen. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Ablauf: 1. Abend: kurze theoretische Einführung: Tonsorten, Brandverfahren. Technik. Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts. 2. Abend: Glasieren. 3. Abend: Abholung der fertigen Stücke und kurze gemütliche Abschlussrunde.

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Getränk, Materialgeld (je nach Verbrauch und Anzahl der Objekte, ca. 20 - 50 €).

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!

Fachkraft gesucht – Erfahrung trifft Zukunft



Folge uns auch auf Instagram!



www.woelz.de/zukunft

Kunst in Ton: Töpfern mit Sonja: Kurs für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-K704 Zusanmtal

Leitung: Sonja Oswald

Wann: 3 Abende: Di., 14.04.2026, 17:00 - 21:00 Uhr,
Di., 05.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr und
Di., 19.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schützenheim)

Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr. Z-K705 Zusanmtal

Leitung: Sonja Oswald

Wann: 3 Abende: Do., 16.04.2026, 17:00 - 21:00 Uhr,
Do., 07.05.2026, 17:00 - 19:00 Uhr und
Do., 21.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Wangerbergweg 9, Hohenreichen (Parkmöglichkeiten finden Sie am Schützenheim)

Gebühr: 65,00 €

Töpfern ist ein einzigartiges und uraltes Handwerk. Bereits tausende Jahre vor Christi Geburt entstanden die ersten glasierten Keramiken. Der Umgang mit Ton weckt Freude und Spannung, das Formen und Modellieren beflügelt die Phantasie, macht den Kopf frei und ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Außerdem eignet sich eine handgemachte Keramik hervorragend als Deko-Objekt und als Geschenkidee zu verschiedenen Anlässen. Es dürfen gerne Wünsche oder Ideen für ein Werk, das ihr gerne modellieren möchtet, mitgebracht werden. Wir finden dann Wege, um euer Objekt zu verwirklichen. Es können ein, oder wenn noch Zeit ist, zwei Objekte gefertigt werden. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse nicht geeignet, Erfahrung aus mind. 1 Kurs wird vorausgesetzt. Ablauf: 1. Abend: kurze Einführung. Auswahl des Objekts und Modellieren des Objekts. 2. Abend: Glasieren. 3. Abend: Abholung der fertigen Stücke und kurze gemütliche Abschlussrunde.

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Getränk, Materialgeld (je nach Verbrauch und Anzahl der Objekte, 20 - 50 €).

Textiles

Kurs-Nr. G-K203 Gundelfingen

Handarbeits-Treff

Leitung: Claudia Kohout

Wann: Do., 26.02./26.03./30.04./28.05./25.06./30.07.
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: Di., 03.03./07.04./05.05./02.06./07.07.
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).

Kurs-Nr. G-K201 Gundelfingen

Nähtreff für Fortgeschrittene

Leitung: Claudia Hölzle, Lisa Ruchti

Wann: So., 08.03./12.04./10.05./14.06./12.07.2026
09:00 - 13:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Handarbeitsraum, 1. OG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Du nährst gerne für dich selbst oder für Kinder und möchtest dich dabei mit Gleichgesinnten austauschen? Dann bist du hier genau richtig.

Du solltest das Nähen in den Grundzügen beherrschen und dein eigenes Projekt selbst nähen können. Über spezielle Techniken tauschen wir uns dann gemeinsam aus und lernen voneinander. Wir sind aber kein Anfängerkurs.

Wir treffen uns immer am zweiten Sonntag im Monat. Weitere Informationen und Anmeldung bei Claudia Hölzle (Tel. 0176/22060041) und Lisa Ruchti (Tel. 0176/96497914).

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoffe, Tüddel und Nähzutaten, Nähmaschine, ggf. Overlock.

Kurs-Nr. G-K204 Gundelfingen

Shopper nähen - ganz easy

Leitung: Christine Kehl

Wann: Mo., 16.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 15,00 €

Wir nähen einen coolen Einkaufs-Shopper aus Cord, Motiv-Canvas oder Panelstoff mit besonderem Motiv in deinem individuellen Style. Zwei Shopperformen stehen zur Auswahl, super zum selbst nutzen oder als besonderes Geschenk. Der Kurs ist auch für Nähanfänger mit ersten Näherfahrungen geeignet. Die eigene Nähmaschine sollte beherrscht werden (Einfädeln, Nadelwechsel, Spulen, Spulenwechsel) und erste Nähte sollte man schon genäht haben. Gerne dürfen auch Nachwuchs-Schneiderinnen ab 14 Jahren teilnehmen.

Mustermodelle können bei „Stoff & Tuch“ in Günzburg, Am Durchlaß 3, angeschaut werden. Die Kursleiterin beantwortet dort auch gerne alle Fragen zum Kurs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Nadeln, Schere, Stoff für Außen und Innen, Bügelunterlagen, Bügeleisen, Maßband, Nähgarn, ggf. Taschenverstärkung falls gewünscht, Nahttrenner.

Kurs-Nr. G-K205 Gundelfingen

Sommerrock nähen

MINI, MIDI ODER MAXI

Leitung: Christine Kehl

Wann: Mi., 15.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 15,00 €

Wir nähen einen schwingenden Rock mit Bequembund, ganz easy und völlig unkompliziert. Richtig cool aus Musselin, elegant aus weich fallender Viskose, stylisch im Leinen-Look (aus Leicht-Leinen oder Leinen-Mischung), uni oder mit Design. Ganz egal, solange es zum individuellen Stil passt. Zwei Varianten stehen zur Wahl: Du kannst den Rock mit oder ohne Taschen nähen, es gibt eine Variante mit Falten mit geringem Stoffverbrauch oder eine sehr weite Form. Genäht wird stets mit elastischem Bund, ohne Reißverschluss. Der Kurs ist auch für Nähanfänger mit ersten Näherfahrungen geeignet. Die eigene Nähmaschine sollte beherrscht werden (Einfädeln, Nadelwechsel, Spulen, Spulenwechsel) und erste Nähte sollte man schon genäht haben. Gerne dürfen auch Nachwuchs-Schneiderinnen ab 14 Jahren teilnehmen.



Mustermodele können bei „Stoff & Tuch“ in Günzburg, Am Durchlaß 3, angeschaut werden. Die Kursleiterin beantwortet dort auch gerne alle Fragen zum Kurs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Dreifachstecker, Nadeln, Schere, Stoff, Bügelunterlagen, Bügel-eisen, Maßband, Nähgarn, Nahttrenner und Gummi für Bund.

Kurs-Nr. G-P116 Gundelfingen

Hundehalsband nähen

INDIVIDUELL UND ROBUST

Leitung: Andrea Remmele-Wiedenmann,
zert. Hundetrainerin

Wann: Sa., 13.06.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 19,00 €

Möchten Sie Ihrem Vierbeiner ein ganz besonderes Accessoire gönnen, das nicht nur gut aussieht, sondern auch perfekt passt und sicher ist? In diesem Nähworkshop fertigen wir gemeinsam ein hochwertiges, individuelles Hundehalsband, evtl. auch noch eine Leine dazu. Wir verwenden strapazierfähiges Gurtband als Basis und kombinieren es wahlweise mit weichem Neopren oder Softshell, um einen optimalen Tragekomfort für Ihren Hund zu gewährleisten. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, die Materialien korrekt zuzuschneiden, die Polsterung einzunähen und sicherheitsrelevante Komponenten wie D-Ringe, Schließen und Schieber fachgerecht anzubringen. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine (gerade Nähte nähen können) werden vorausgesetzt. Sämtliche Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht und können vor Ort erworben werden (ca. 25,00 € je Halsband).

Bestehendes Halsband bitte mitbringen oder messen. Zum Ermitteln der Maße für Halsbänder mit Klickverschluss, Karabiner oder Schnalle gilt: Halsumfang messen. Zwischen dem Maßband und dem Hundehals sollten etwa zwei Finger passen. Das Halsband wird später genau so sitzen. Messen Sie zusätzlich den Kopfumfang des Hundes auf der Höhe der Ohren. Das gemessene Halsumfangsmaß muss unbedingt kleiner sein, damit



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

das Halsband nicht über den Kopf rutscht. Wer gerne ein Halsband machen möchte aber keine Nähmaschine hat, kann alles fertig zuschneiden und stecken, die Kursleitung näht dann alles zusammen (Abholung später in Offingen).

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere.

Filzen

Kurs-Nr. W-K502 Wittislingen

Filzkurs: Oster- und Frühlingsdeko

Leitung: Manuela Edel

Wann: Di., 24.02.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum

Gebühr: 23,00 €

Wir filzen unter Anleitung Hasen, Blumen, Eierwärmer und Ostereier aus Merinowolle. 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: großes und kleines Handtuch, Materialkosten: 15,00 € - 18,00 €.

Kurs-Nr. L-K324 Lauingen

Filzkurs: Saunahut

Leitung: Tina Oberschmid

Wann: Fr., 06.03.2026, 18:30 - 22:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG

Gebühr: 29,00 €

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. Dieser Kurs ist für Filz-Anfänger und -Fortgeschrittene geeignet. In kleiner Gruppe werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt.

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

Kurs-Nr. L-K323 Lauingen

Filzkurs: Gefilzte Tischläufer

Leitung: Tina Oberschmid

Wann: Fr., 20.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr



Wo: Mittelschule Lauingen,
Marienweg 2,
Raum 112 EG

Gebühr: 19,00 €

Wir filzen ganz individuelle Tischläufer aus feinsten Merinowolle. Echte Hingucker für jeden Esstisch. 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. 15,00-20,00 € je nach Verbrauch, Küchenschwamm, Spüllappen, zwei große Handtücher, mittelgroße Schüssel für Wasser.

Kurs-Nr. L-K325 Lauingen

Filzkurs: Gefilzte Rosenkugeln mit Beleuchtung

Leitung: Tina Oberschmid

Wann: Fr., 17.04.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG

Gebühr: 21,00 €

Wir filzen ganz individuelle Rosenkugeln aus feinsten Merinowolle. Diese Kugeln werden beleuchtet und sind ein echtes Highlight in jedem Zuhause. Dieser Kurs ist für Filz-Anfänger und -Fortgeschrittene geeignet. In kleiner Gruppe werden in diesem Kurs die Grundlagen des Filzens erlernt. Material und Technik werden dabei Schritt für Schritt einfach und verständlich erklärt.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,00-30,00 € je nach Verbrauch (inkl. Lampe), Backblech, Schere, Küchenschwamm, Spüllappen, großes Handtuch, mittelgroße Schüssel für Wasser.

Kurs-Nr. W-K503 Wittislingen

Filzkurs Licherhäuschen

Leitung: Manuela Edel

Wann: Di., 12.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Handarbeitsraum

Gebühr: 26,00 €

Wir filzen unter Anleitung aus Merino-Schafwolle und einer LED-Kerze ein Licherhäuschen. 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: ein kleines und ein großes Handtuch, Materialkosten: 18,00 €.



Brandmalerei

Kurs-Nr. W-K500 Wittislingen

Brandmalerei

Leitung: Ela van Tongeren

Wann: Sa., 27.06.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Werkraum

Gebühr: 23,50 €

Gestalte mit Brandmalerei dein eigenes Vesperbrettchen zum Thema Grillen.

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

Weidenflechten, Floristik und Naturmaterialien

Kurs-Nr. Z-K715 Zusamtal

Weidenflechten im Stadl: Gartenstecker und Kugel

Leitung: Beate Glenk

Wann: Sa., 25.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Wo: Hausen, Dorfstr. 24

Gebühr: 18,00 €

Entdecken Sie die Kunst des Weidenflechtens! Unter der fachkundigen Anleitung von Beate Glenk haben Sie die Möglichkeit, wahlweise einen Gartenstecker oder eine Kugel aus dem biegsamen Naturmaterial zu fertigen - eine wunderschöne Dekoration für Haus und Garten oder ein ganz besonderes Geschenk für Ihre Liebsten! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Materialgeld (je nach Verbrauch 25,00 – ca. 50,00 €)

Kurs-Nr. Z-K716 Zusamtal

Weidenflechten im Stadl: Vogelfutterhaus und Herz

Leitung: Beate Glenk

Wann: Sa., 13.06.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Wo: Hausen, Dorfstr. 24

Gebühr: 18,00 €

Entdecken Sie die Kunst des Weidenflechtens! Unter der fachkundigen Anleitung von Beate Glenk haben Sie die Möglichkeit, wahlweise ein Vogelfutterhaus oder ein Herz aus dem biegsamen Naturmaterial zu fertigen - eine wunderschöne Dekoration für Haus und Garten oder ein ganz besonderes Geschenk für Ihre Liebsten! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und alle Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Materialgeld (je nach Verbrauch 25,00 – ca. 50,00 €)



Kurs-Nr. G-K241 Gundelfingen

Osternest mit Frühlingsblühern

Leitung: Jana Szabo, Floristin

Wann: Sa., 14.03.2026, 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 Einzelstück. 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-K240 Gundelfingen

Loop binden mit Trockenblumen

Leitung: Jana Szabo, Floristin

Wann: Sa., 21.03.2026, 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. Z-K708 Zusamtal

Schönes aus der Natur

Leitung: Miriam Buhl

Wann: Mo., 18.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen

Gebühr: 15,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld

In diesem Kurs stellen wir verschiedene Dinge aus Naturmaterialien, z.B. aus Kräutern, Pflanzenfasern, Blüten und Holz her. Lasst eurer Kreativität freien Lauf bei der Herstellung von z.B. einem Kräuterduftsäckchen, einem Brennnesselarmband oder Baumperlenschmuckstück.

Bitte mitbringen: Getränk, 2 Schraubgläser (100-200ml)

Makramee



Kurs-Nr. L-K315 Lauingen

Makramee Blumenampel

Leitung: Saskia Römer, Selbstständige Fotografin und Designerin

Wann: Di., 14.04.2026, 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. 20-30 € pro Ampel (in den Materialkosten sind Garn, Perlen sowie ein Blumentopf bereits inbegriffen), Meterstab, scharfe Schere, Panzertape oder Malerkrepp, Nadel mit Nadelöhr von 0,8 – 1 cm, Sekundenkleber.

Kurs-Nr. Z-K709 Zusamtal

Makramee Lebensbaum

Leitung: Jessica Mair

Wann: Mo., 18.05.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Wo: Mittelschule Wertingen (ehem. Hauptschule), Pestalozzistr. 16, Aufenthaltsraum EG

Gebühr: 15,00 €

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramee - Knüpfens. Erstellen Sie Ihr eigenes Meisterstück. Wir fertigen einen Makramee-Lebensbaum an.

Bitte mitbringen: Schere, 8,50 € Materialgeld

Kurs-Nr. L-K316 Lauingen

Makramee-Schmuck selbst gestalten: Armband

Leitung: Tanja Ilijevski

Wann: Mi., 18.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG

Gebühr: 15,00 €

In diesem kreativen Makramee-Kurs gestalten Sie Ihr eigenes individuelles Armband. Schritt für Schritt lernen Sie die grundlegenden Knotentechniken kennen und setzen diese direkt in ein dekoratives Schmuckstück um. Verschiedene Bänder und Farben stehen zur Auswahl, sodass jedes Armband ein persönliches Unikat wird. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*in-

nen und alle, die Freude am Gestalten haben.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 6,00 - 10,00 € (für Makramee-Board und Garn je nach Verbrauch).

Kurs-Nr. L-K317 Lauingen

Makramee-Schmuck selbst gestalten: Choker-Kette

Leitung: Tanja Ilijevski

Wann: Mi., 15.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG

Gebühr: 15,00 €

In diesem Makramee-Kurs gestalten Sie eine stilvolle Choker-Kette – ein modernes Accessoire, das jedes Outfit ergänzt. Sie erlernen grundlegende Knotentechniken und setzen diese direkt in ein individuelles Schmuckstück um. Verschiedene Bänder, Farben und Perlen stehen zur Auswahl, sodass jede Choker-Kette ein echtes Unikat wird. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen und alle, die Freude an kreativer Handarbeit haben.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 6,00 - 10,00 € (für Makramee-Board und Garn je nach Verbrauch).

Edelsteine und Schmuck

Edelsteinarmband mit Makramee-Schiebeknoten

Kurs-Nr. G-K225 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin

Wann: Do., 26.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim

Gebühr: 14,00 €

Kurs-Nr. G-K226 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin

Wann: Mi., 15.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim

Gebühr: 14,00 €

Edelsteine begleiten den Menschen seit langer Zeit – als Schmuckstücke, Erinnerungsobjekte und als Elemente mit besonderer symbolischer Bedeutung. Dieser Kurs lädt dich ein, aus diesen vielfältigen Perlen ein individuelles Armband zu gestalten und dabei die Makramee-Technik kennenzulernen. Im praktischen Teil wählst du intuitiv die Steine, die dich ansprechen, und fädelst sie auf einen haltbaren Nylonfaden. Anschließend lernst du, wie du dein Armband mit einem Makramee-Schiebeknoten sicher und flexibel schließt – so entsteht ein individuell anpassbares Schmuckstück mit persönlicher Note. Damit du bei deiner Auswahl völlig frei bist, werden die Materialkosten erst im Anschluss berechnet (0,15 € bis 2,50 € pro Perle).



Edelsteinarmband

Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen – Kurs I

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin

Wann: Fr., 27.03.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Wo: „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim

Gebühr: 14,00 €

Kurs-Nr. G-K221 Gundelfingen – Kurs II

Leitung: Stephanie Rommel, Floristin

Wann: Fr., 27.03.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

Wo: „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim

Gebühr: 14,00 €

Edelsteine faszinieren Menschen seit Jahrhunderten. Schon in den Schriften von Hildegard von Bingen finden sich Hinweise auf ihre besondere Bedeutung und ausgleichenden Eigenschaften auf Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs erhältst du einen Einblick in die Welt der Edelsteine und in das, was sie auszeichnet.

Du wählst intuitiv die Edelsteine, die dich ansprechen, und gestaltest unter fachkundiger Anleitung dein eigenes Energiearmband. Auf Wunsch kannst du gerne Silber- oder Goldelemente integrieren.

Damit Du völlig frei in deiner Entscheidung bist, werden die Materialkosten erst im Anschluss berechnet (0,15 € bis 2,50 € pro Perle).



Kurs-Nr. W-K501 Wittislingen

Edelsteinarmbänder

Leitung: Manuela Müller

Wann: Do., 25.06.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum

Gebühr: 13,00 € zzgl. 10,00 € Materialgeld

Dieser Kurs ist eine kleine Auszeit. Ideal für alle, die sich nach etwas Ruhe sehnen oder wieder Energie tanken möchten. In entspannter Atmosphäre dürft ihr aus einer liebevoll zusammengestellten Steine-Auswahl eure Lieblingssteine aussuchen. Dazu können auch noch passende Silberelemente mit eingearbeitet werden. Ganz nebenbei erfährst du einiges über die mögliche Wirkung und Reinigung deiner Steine. Es können mehrere Armbänder an diesem Abend gefädelt werden.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten: 10,00 € pro Armband.

Kurs-Nr. G-K208 Gundelfingen

Modeschmuck selbst gestalten

Leitung: Montserrat Sülzle

Wann: Sa., 18.04.2026, 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

Meisterfachbetrieb



PUMPEN

- BERATUNG
- VERKAUF
- REPARATUR

Ernst Schoupa

Mechanische Werkstatt

Industriestr. 11
89423 Gundelfingen

Fon 09073-3840

Fax 09073-3841

Mail: ernst.schoupa@online.de

Parfum

Kurs-Nr. Z-K706 Zusamtal

PURE-fum Workshop zum Muttertag

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Aromatherapeutin
Wann: Sa., 02.05.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 18,00 €

Verschenke oder erlebe selbst eine duftende Auszeit voller Achtsamkeit und Liebe. Kreiere dein eigenes, natürliches Parfum „Purefum“ aus reinen ätherischen Ölen, die dein Inneres ganz intuitiv strahlen lassen. Das perfekte Geschenk zum Muttertag für dich oder deine Mutter.

Bitte mitbringen: Stift, Zettel, Materialgeld (je nach Verbrauch 25,00 - 45,00 €)

Kurs-Nr. Z-K707 Zusamtal

PURE-fum-Workshop zu Ostern

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Aromatherapeutin
Wann: Sa., 28.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG
Gebühr: 18,00 €

Kreiere dein eigenes, natürliches Parfum „Purefum“ aus reinen ätherischen Ölen. Lass dich von deiner Intuition leiten, entdecke die Magie der Düfte und finde deinen persönlichen Duft. Auch ideal als ein ganz persönliches Geschenk zu Ostern.

Bitte mitbringen: Stift und Zettel, Materialgeld (je nach Verbrauch 25,00 - 45,00 €)

Fotografie

Kurs-Nr. L-K307 Lauingen

Basiskurs: Einführung in die Spiegelreflex- und Spiegellosefotografie

Leitung: Saskia Römer, selbstständige Fotografin und Designerin
Wann: Sa., 25.04.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinastr. 12
Gebühr: 55,00 €

Du hast dir eine Spiegelreflex- oder Spiegellosekamera gekauft und weißt nicht wirklich wie du die Kamera bedienen musst? Du fotografierst immer noch im Automatikmodus? Die verschiedenen Belichtungsprogramme sind für dich Neuland? Du möchtest wissen was die verschiedenen Abkürzungen auf dem Display bedeuten? Dann bist du bei diesem Basiskurs genau richtig! Hier lernst du die theoretischen und praktischen Grundlagen der Fototechnik kennen: Grundeinstellung der Kamera, Fokusarten, Brennweite, Tiefenschärfe, ISO, Belichtungszeit und Belichtungsprogramme. Bei praktischen Übungen in der Natur festigst du dein erlerntes theoretisches Wissen und lernst den Umgang mit deiner Kamera sowie die Funktionen kennen. Bitte beachten: In diesem Kurs wird ausschließlich die Technik der Spiegelreflex- und Spiegellosenkamera erklärt. Kompaktkameras werden nicht behandelt.

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

Musik

Kurs-Nr. Z-X710 Zusamtal

Babygarten KURS FÜR BABYS VON 12-24 MONATEN MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Katja Britze, Musiklehrerein
Wann: 10 x ab Do., 16.04.2026, 09:00 - 09:45 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 78,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)
Anmeldeinfo: Anmeldung direkt über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Für Eltern und Kinder birgt Musik eine Vielfalt an Möglichkeiten. Ihr Kind liebt es, mit Ihnen musikalisch zu spielen, von Ihnen liebevolle Zuwendung zu bekommen, „angesungen“ zu werden und Ihre körperliche Nähe beim Wiegen und Tanzen zu spüren. Die Musik kann die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch enger werden lassen und Sie ermutigen,

Unser Strom – im ganzen Landkreis verfügbar!

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

DSDL

Energie für Mensch & Umwelt

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

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

ÖKOstom
by DSDL



Ein Programm für alle, die vorwärts kommen wollen.

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

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Nordschwaben

ganz intuitiv musikalisch zu spielen. Es wird Ihre eigene Freude an der Musik spüren und Ihnen durch seine Körpersprache sein Glück widerspiegeln. Diese Stunde soll Ihnen und Ihren Kindern Muße und Freude bringen. Eine kleine Auszeit, um sich miteinander wohlfühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Weitere Infos zur Veranstaltung und Anmeldung direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508 und unter info@musikschule.wertingen.de

Kurs-Nr. Z-X711 Zusamtal

Musik für Minikids

KURS FÜR KLEINKINDER AB 24 MONATEN MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Katja Britze, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 10 x ab Do., 16.04.2026, 10:00 - 10:45 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 78,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)
Anmeldeinfo: Anmeldung direkt über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung sh. Kurs Z-X710.

Kurs-Nr. G-K280 Gundelfingen

Den Spaß am Trommeln entdecken

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

Trommeln in der Gruppe macht richtig Spaß. In der Gundelfinger Trommelgruppe „Wirbelwind“ kann jeder das Trommeln in einer lockeren Atmosphäre einmal ausprobieren. Wir spielen verschiedene Rhythmen historischer und moderner Art auf der Marschtrommel.

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

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



Kurs-Nr. L-K320 Lauingen

Mundharmonika-Aufbaukurs

FÜR ALLE, DIE MIT DEM „HAPPY-HARMONICA-SYSTEM“ BEREITS VERTRAUT SIND

Leitung: Jochen Reißmüller
Wann: Sa., 07.03.26, 10:30-12:30 und 13:00-15:00 Uhr
 So., 08.03.26, 10:30-12:30 und 13:00-14:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG
Gebühr: 39,00 €

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits mit den Strichen und Punkten des „Happy-Harmonica-Systems“ vertraut sind.

Die Teilnehmer erwartet erneut eine große Vielfalt an Musik aus den unterschiedlichsten Stilrichtungen. Melodien, von denen man kaum glaubt, dass sie mit unserer kleinen Mundharmonika zu spielen sind! Es werden Kenntnisse vermittelt, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbstständigen Weiterführung vorbereiten, u.a. die Techniken des Einzeltontspiels oder wichtige Soundeffekte mit einigen Übungen. Wir lernen die verschiedenen Tonarten kennen, von ganz tief bis sehr hoch und wir spielen auf der C-Dur Mundharmonika auch mal in einer anderen Tonart. Dann üben wir die Mundharmonika-Weltrekord-Melodie und erfahren die Geschichte, die dahinter steckt. Außerdem werden wir uns an diesem Wochenende an das erste Bluesstück wagen! Es wird sicherlich wieder viel Spaß machen, zusammen mit dem Dozenten zur Playbackbegleitung mit der Bluesharmonika zu musizieren und den Klangreichtum dieses Hosentascheninstruments zu erleben.

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

Kurs-Nr. Z-K710 Zusamtal

Violine für Fortgeschrittene

Leitung: Krystyna Respondek, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 15 x ab Mi., 04.03.2026, 18:30 - 19:15 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 220,00 €

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen mit Vorkenntnissen.

In einer kleinen Gruppe mit max. 5 Personen wollen wir gemeinsam üben und spielen. Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Geige.



SPRACHEN

SPRACHENLERNEN MIT SYSTEM

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

GRUNDSTUFE 1:

Europäischer Referenzrahmen **A1**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

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

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

GRUNDSTUFE 2:

Europäischer Referenzrahmen **A2**

Am Ende der Grundstufe können Sie ...

Hören: Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

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

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen



MITTELSTUFE 1:

Europäischer Referenzrahmen **B1**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

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

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

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

MITTELSTUFE 2:

Europäischer Referenzrahmen **B2**

Am Ende der Mittelstufe können Sie ...

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

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

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

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

AUFBAUSTUFE 1:

Europäischer Referenzrahmen **C1**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen

Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

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

AUFBAUSTUFE 2:

Europäischer Referenzrahmen **C2**

Am Ende der Aufbaustufe können Sie ...

Hören: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

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

Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen

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

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

Englisch

Kurs-Nr. L-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., 03.03.2026, 09:45 - 10:45 Uhr

Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
Besprechungszimmer 117

Gebühr: 58,00 €

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., 03.03.2026, 10:45 - 11:45 Uhr

Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
Besprechungszimmer 117

Gebühr: 58,00 €

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 unse-

rem eigenen Tempo vorankommen und Grundkenntnisse der Sprache erlernen. Unsere Dozentin behandelt Themen, die lebensnah und aus dem Alltag sind, damit sie in einfachen Sätzen über die behandelten Themenbereiche sprechen können. Interessierte Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

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

Kurs-Nr. Z-S600 Zusamtal

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2.1)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin i.R.

Wann: 10 x ab Fr., 06.03.2026, 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 (oder die Vorkenntnisse aus der Schulzeit sind ein wenig verblasst)? Lassen Sie uns in einem Vorkurs in entspannter, angenehmer Atmosphäre auf diesen Grundkenntnissen weiter aufbauen! Wir werden das Lehrbuch „Let's Enjoy English“ A 2.1 benutzen, können aber natürlich bei Bedarf bestimmte Aspekte des vorangegangenen Buches wiederholen. Teilnehmer aus der Vorgängergruppe sind herzlich willkommen, aber natürlich freuen wir uns auch über neue Teilnehmer/innen!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Schnellhefter DIN A4, Lehrwerk Let's Enjoy English A2.1, ISBN 978-3-12-501638-5

Kurs-Nr. L-S302 Lauingen

Englisch für Wiedereinsteiger (B1.1)

FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN

Leitung: Julia Zimmermann, staatlich geprüfte
Fremdsprachenkorrespondentin

Wann: 10 x ab Mi., 25.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 221 OG

Gebühr: 69,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen die Erweiterung von Grammatik und Wortschatz, sowie lebendige Konversation zu vielfältigen Themen. In einer angenehmen, motivierenden Atmosphäre wird das Sprechen geübt, Wissen gefestigt und der Spaß am Lernen großgeschrieben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Network Now English B1.1, ISBN: 978-3126051224





Kurs-Nr. L-S301 Lauingen

Let's Enjoy English! (A2.2, Unit 1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss

Wann: 13 x ab Mo., 02.03.2026, 18:15 - 19:45 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 221 OG

Gebühr: 89,00 €

Keep learning English in a fun and relaxed class! If you already know a little English and want to learn more, this class is for you. We speak a lot in class because you learn to speak by speaking. And since we're starting with a new coursebook, it's a great time to join!

Der Kurs entfällt am Montag, 04.05.2026.

Bitte mitbringen: Mitzubringen: Lehrbuch "Let's Enjoy English, A2.2", Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501668-2

Kurs-Nr. Z-S601 Zusamtal

Englisch-Auffrischkurs für Wiedereinsteiger (A2/B1)

Leitung: Maria Reinholz, Oberstudienrätin i.R.

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG

Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Sie, wenn Sie Lust haben, sich unbefangen in Alltagssituationen mit Muttersprachlern oder auf Reisen zu verständigen. Sie möchten einerseits systematisch Ihre Kenntnisse erweitern, andererseits ohne Angst vor Fehlern in verschiedenen Situationen freier kommunizieren können. Wir sind eine kleine Gruppe, die sich diesem Ziel in lockerer Atmosphäre widmet und die sich selbstverständlich über neu hinzukommende Seiteneinsteiger freut! Wir haben zuletzt mit dem Lehrwerk „Let's Enjoy English“ A2.2 gearbeitet.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Schnellhefter DIN A4, Lehrwerk Let's Enjoy English B1.1. ISBN 978-3-12-501644-6.

Kurs-Nr. L-S303 Lauingen

Englisch für junggebliebene Senioren (B1)

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin, Sprachtrainerin

Wann: 10 x ab Di., 03.03.2026, 08:45 - 09:45 Uhr

Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17,
Besprechungszimmer 117

Gebühr: 58,00 €

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

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

Kurs-Nr. Z-S602 Zusamtal

Englisch für Wiedereinsteiger: Mittelstufe (B1)

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent

Wann: 5 x ab Di., 10.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 3, 2. OG

Gebühr: 38,00 €

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. W-S500 Wittislingen

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Leitung: Michaela Probst, Lehrerin

Wann: 8 x ab Do., 05.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markt 4,
Klassenzimmer 121 1.OG

Gebühr: 60,00 €

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: Language Hub, pre-intermediate, student's book, macmillan education.

English Conversation

Kurs-Nr. Z-S603 Zusamtal

Monday Morning Conversation: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 13 x ab Mo., 02.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
 Raum 3, 2. OG
Gebühr: 95,00 €

This class is all about speaking English in real-life situations. We'll use current topics, pictures, short videos and articles to get you talking in small groups. There's no course book - just lots of chances to practice what you already know and learn more as we go. This is a great class to speak your way to more confidence in English! Der Kurs findet am 04.05.2026 nicht statt.

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., 02.03.2026, 11:15 - 12:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
 Raum 3, 2. OG
Gebühr: 95,00 €

This class is all about speaking English in real-life situations. We'll use current topics, pictures, short videos and articles to get you talking in small groups. There's no course book - just lots of chances to practice what you already know and learn more as we go. This is a great class to speak your way to more confidence in English! Der Kurs findet am 04.05.2026 nicht statt.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-S102 Gundelfingen

English - Conversation (B1)

Leitung: Agathe Lehr, Studienrätin i.R.
Wann: 5 x ab Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 39,00 €

Come, talk and improve your listening and reading skills. This is a course, which gives us plenty of opportunity for discussion, as well as activities to improve and build on your current level of grammar and vocabulary.

Kurs-Nr. L-S306 Lauingen

Time to Talk: Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Kristin Ruf, Muttersprachlerin, CELTA-Abschluss
Wann: 13 x ab Mo., 02.03.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
 Raum 221 OG
Gebühr: 89,00 €

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

Kurs entfällt am Montag, 04.05.2026

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Französisch

Kurs-Nr. G-S104 Gundelfingen

Französisch für Wiedereinsteiger (A2)

FORTFÜHRUNG

Leitung: Astrid Thiel, Oberstudienrätin i.R.
Wann: 10 x ab Do., 05.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
 Raum 07, EG (Zugang über Pausenhof)
Gebühr: 75,00 €

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an all jene, die bereits in den vergangenen Semestern am Französischkurs A2 teilgenommen haben. Wir werden unsere Arbeit mit dem bewährten Lehrbuch (voraussichtlich ab Lektion 9) fortsetzen und dabei lernen, uns in weiteren Alltagssituationen zunehmend differenzierter und sicherer auszudrücken, wobei Spaß und Landeskunde keinesfalls zu kurz kommen werden. Neue Kursteilnehmer mit passendem Kenntnisstand sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

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





Italienisch

Kurs-Nr. W-S501 Wittislingen

Italienisch mit Vergnügen – Gute Italienischkenntnisse gefragt!

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4,
Handarbeitsraum

Gebühr: 70,00 €

Mit „Con piacere nuovo A2“ geht unsere sprachliche Entdeckungsreise ab Kapitel 2 weiter. Dieser Kurs verbindet gezielte Vertiefung mit lebendiger „Conversazione“ – wir wiederholen, erweitern und sprechen über Themen, die das echte Italien spürbar machen. Teilnehmende sollten bereits gute Italienischkenntnisse auf A1-Niveau mitbringen, um aktiv mitsprechen zu können. Ob beim Erzählen, Diskutieren oder Lachen – hier wächst die Sprachsicherheit ganz natürlich. Bitte bringen Sie Ihr Kursbuch und Schreibmaterial mit – continuiamo insieme!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Kursbuch „Con Piacere nuovo A2“ ISBN 978-3-12-525209-7.



Kurs-Nr. W-S502 Wittislingen

Italienisch mit Vergnügen - Fortsetzungskurs!

Leitung: Luca Fiorini, Pädagoge

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4,
Handarbeitsraum

Gebühr: 70,00 €

Mit „Con piacere nuovo A1“ setzen wir unseren Italienischkurs ab Kapitel 3 fort. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mindestens ein Semester Italienisch gelernt haben oder über entsprechende Grundkenntnisse verfügen. Im Mittelpunkt steht das Sprechen – lebendig, alltagsnah und mit viel

Ihr leistungsstarker Partner!



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

**Komm in unser Team
als Zimmerer / Gerüstbauer
Fachkraft oder AZUBI**

RWE



**Vom Stromerzeuger
zum Wertstoff-
produzenten
mit dem Herzen
in der Region**

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

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

Bauunternehmen



Mayerle
seit 1929

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



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

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

Raum zum Ausprobieren. Grammatik wird nicht systematisch erklärt, sondern spielerisch wiederholt.

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

Kurs-Nr. G-S106 Gundelfingen

Italienisch für Fortgeschrittene (A2)

FORTFÜHRUNG

Leitung: Christine Stucchi

Wann: 10 x ab Di., 03.03.2026, 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“ Liebhaberinnen und Liebhaber. Ziel ist es, Ihnen grundlegende Sprachkenntnisse zu vermitteln, um im nächsten Italien Urlaub besser zurecht zu kommen. Wir üben anhand von konkreten Alltagssituationen, wie z.B. sich vorzustellen, beim Einkaufen, im Restaurant und vieles mehr, das Gelernte anzuwenden und frei zu sprechen. Wir machen bei Lektion 3 weiter. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Con Piacere nuovo A2“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, Schreibsachen.

Kurs-Nr. Z-S610 Zusamtal

Italienisch Grundstufe (A2): 1. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent

Wann: 5 x ab Mo., 09.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

Gebühr: 40,00 €

Sie haben Vorkenntnisse oder möchten nach einer Pause wieder Italienisch lernen? Unser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen aus ca. 3 Jahren vhs-Kursen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-S611 Zusamtal

Italienisch für Fortgeschrittene: Mittelstufe (B2): 2. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent

Wann: 5 x ab Do., 12.03.2026, 19:45 - 21:15 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG

Gebühr: 50,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen auf B2-Niveau. In einer Kleingruppe mit maximal 6 Personen verbessern wir unsere Kenntnisse der italienischen Sprache und üben in angenehmer Atmosphäre und angemessenen Lerntempo weiter. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibsachen





BSH Dillingen –
Wo Innovation
und Qualität
zu Hause sind

Geschirrspüler aus Dillingen: Fokus auf Nachhaltigkeit und Innovation

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

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

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

HAUSGERÄTE UNTER DEN MARKEN



Spanisch

Kurs-Nr. G-S113 Gundelfingen

Spanisch für Anfänger (A1)

FORTFÜHRUNG

Leitung: Anna Maria Edelmann

Wann: 10 x ab Di., 03.03.2026, 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 wichtigsten Situationen des Alltags verständigen. Wir machen bei Lektion 4 weiter.

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

Kurs-Nr. G-S110 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa

Wann: 12 x ab Mi., 11.03.2026, 09:00 - 10:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 90,00 €

Weiterführung des Kurses „Spanisch am Vormittag A2“ aus dem letzten Semester. In lockerer Atmosphäre lernen Sie mit unterhaltsamen Texten und Übungen fließendes und freies Spanisch zu sprechen. Wir beginnen bei Kapitel 5 des Lehrbuchs „Perspectivas Contigo A2“. Wir freuen uns immer über nette und interessierte Neuzugänge.

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

Kurs-Nr. G-S112 Gundelfingen

Spanisch am Vormittag Conversación (A2)

Leitung: Elfride Reitmayer-Correa

Wann: 12 x ab Do., 12.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 90,00 €

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.

Konversation und Lektüre

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

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-S620 Zusamtal

Spanisch Grundstufe (A2): 1. Semester

Leitung: Richard Grünthaler, Fremdsprachenkorrespondent

Wann: 5 x ab Mi., 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG

Gebühr: 38,00 €

Sie verfügen über Vorkenntnisse und möchten Ihre Spanisch-Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Unser Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen aus 2 Jahren vhs-Kursen. In angenehmer Atmosphäre und in angemessenem Lerntempo lernen wir die Grundlagen der spanischen Sprache kennen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibsachen





BERUF

Betriebsbesichtigungen

Kurs-Nr. G-B105 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Air Liquide

Leitung: Claus-Jürgen Rebbe
Wann: Do., 30.04.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Air Liquide, Max-Planck-Straße 4, Gundelfingen
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr),
Anmeldung erforderlich

Air Liquide zählt zu den führenden Unternehmen weltweit, wenn es um Gase, Technologien und Services für Industrie und Gesundheit geht. Ob bei der sicheren Versorgung von Krankenhäusern, dem Betrieb medizinischer Geräte oder der Haltbarmachung von Lebensmitteln – die Produkte von Air Liquide sind aus unserem Alltag kaum wegzudenken. Darüber hinaus engagiert sich das Unternehmen mit seiner Wasserstofftechnologie für die Mobilität der Zukunft und leistet einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung von Emissionen. Während dieser informativen Betriebsbesichtigung erhalten Sie spannende Einblicke in die Arbeitsweise und Innovationskraft von Air Liquide. Erfahren Sie, wie ein Unternehmen mit rund 4.500 Mitarbeitenden in Deutschland und insgesamt 66.500 Beschäftigten in 60 Ländern mehr als 4 Millionen Kunden und Patienten zuverlässig versorgt.

Kurs-Nr. L-P341 Lauingen

Faszination AUDI

**AUF DEN SPUREN DER VIER RINGE:
WERKSFÜHRUNG UND MUSEUMSBESUCH**

Leitung: Ruth Meder
Wann: Do., 23.04.2026, 09:00 - 19:00 Uhr
Abfahrt: Bushaltestelle Lauingen, Brüderstr. (VR Bank),
weitere Zustiege nach Rücksprache möglich
Gebühr: 65,00 €

ANMELDESCHLUSS: Freitag, 27.03.2026 (Stornierungen sind nur bis zu diesem Datum kostenfrei möglich)

Wir tauchen ein in die Welt von Audi – einer Marke, die weltweit für technische Innovation, Premiumqualität und wegweisendes Design steht. Seit über 100 Jahren prägen die Vier Ringe die Automobilgeschichte und gelten heute als Synonym für fortschrittliche Technologien, präzise Ingenieurskunst und nachhaltige Mobilitätskonzepte.

Auf unserer Tagesfahrt besuchen wir das Audi-Forum Ingolstadt, das Herz des Unternehmens. Im Audi Museum erleben wir zunächst eine faszinierende Zeitreise: elegante Klassiker, legendäre Rennfahrzeuge und technische Meilensteine zeigen eindrucksvoll, wie sich Audi vom Pionierunternehmen zu einem der führenden Premiumhersteller der Welt entwickelt hat. Sie erkunden das Museum auf eigene Faust. Nach

einer individuellen Mittagspause erwartet uns das Highlight des Tages: eine rund 2-stündige Werksführung durch Produktion und Karosseriebau. Mit fachkundigen und erfahrenen Guides blicken wir hinter die Kulissen und erleben, wie aus unzähligen Bauteilen ein perfekt abgestimmtes Fahrzeug entsteht. Diese Werkstour macht die Audi-Philosophie „Vorsprung durch Technik“ unmittelbar spürbar und bietet beeindruckende Einblicke. Ein Erlebnis für alle, die sich für Technik, Mobilität und innovative Fertigung begeistern.

Weitere Informationen siehe Seite 7.

Kurs-Nr. G-B100 Gundelfingen

Betriebsbesichtigung Gartenbauzentrale

Leitung: Werner Hopf
Wann: Do., 25.06.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Gartenbauzentrale Gundelfingen,
Bächinger Str. 75
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr),
Anmeldung erforderlich

Wenn Sie schon immer einmal wissen wollten, warum gerade in Gundelfingen so viel Gemüse angebaut wird und dieses im Geschmack etwas ganz Besonderes ist, dann sind Sie bei dieser Veranstaltung genau richtig. Sie erfahren bei einer Führung durch die Gartenbauzentrale Main-Donau eG wie das Gemüse angebaut und geerntet wird. Ferner erleben Sie vor Ort die Anlieferung und Aufbereitung der Produkte sowie die Vorbereitung für den Transport zum Lebensmitteleinzelhandel. Dabei werden auch die komplexen Zusammenhänge dieses Marktsegments sowie die täglichen Herausforderungen der Gemüsebauern erklärt. Im Anschluss an die Führung haben Sie noch genügend Zeit, dem Geschäftsführer Herrn Hopf Ihre Fragen rund um den Gemüseanbau zu stellen. Wir freuen uns auf einen regen Gedankenaustausch mit Ihnen vor Ort.

Beruf

Kurs-Nr. G-B242 Gundelfingen

Hoch hinaus: Einstieg in die Welt der Drohnen

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Do., 18.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr,
keine Ermäßigung möglich)

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-Verord-



nungen 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 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. Mindestalter: 16 Jahre.

Kurs-Nr. L-B320 Lauingen

Einstieg in die 3D-Druck-Welt

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Fr., 19.06.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

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? Die Teilnehmer*innen bekommen des Weiteren eine kleine Demonstration in Bezug auf die Erstellung von 3D Modellen in CAD und Blender. Anschließend wird auf wesentliche Einstellungen in der Druckersoftware eingegangen. Teilnahmevoraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

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., 17.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselinstr. 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 E-mail.

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., 08.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 25,00 €

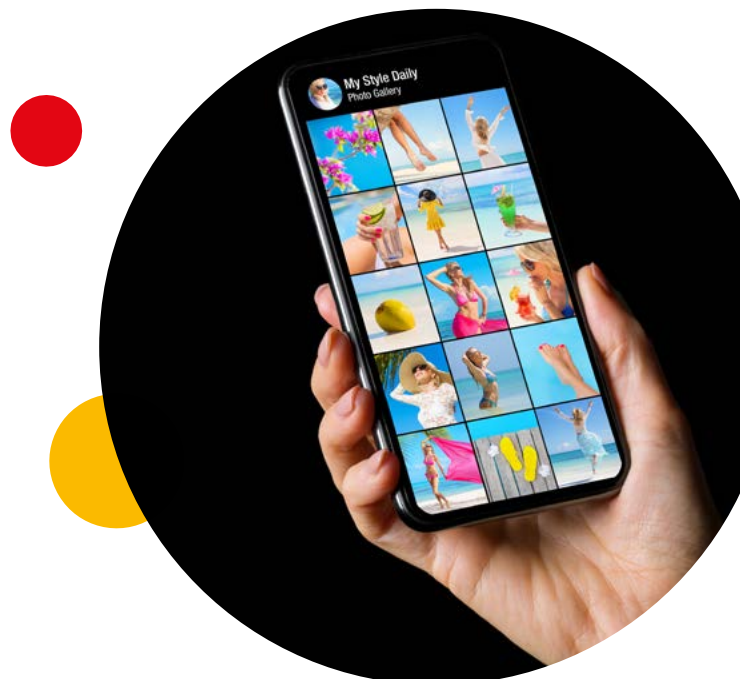
Du hast schon Erfahrungen mit Instagram gesammelt oder den Einsteiger-Workshop besucht? Dann geht es jetzt in die Praxis! Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits erste Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt haben, schon einen Account angelegt haben und diesen nun effektiver nutzen und gestalten möchten.

Folgende Themen werden behandelt:

- Content-Strategie, Themen- und Redaktionspläne
- Content-Erstellung (Beiträge, Storys, Reels): worauf ist zu achten
- Sinnvolle Tools und Apps um Beiträge und Storys zu erstellen
- Informationen zum Community Management: richtig interagieren und reagieren
- Möglichkeiten der Erfolgsmessung
- Praktische Übungen und Klärung offener Fragen und Probleme

Die Schulungsunterlagen erhältst du nach dem Kurs per E-mail.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet





Kurs-Nr. L-B303 Lauingen

Canva für Einsteiger - Grafiken und Layouts einfach selbst erstellen!

FÜR VEREINE UND KLEINERE UNTERNEHMEN

Leitung: Julia Heinrich, Social Media Managerin und Beraterin

Wann: Fr., 22.05.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 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

Digitalisierung

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen

E-Rezept und elektronische Patientenakte

NUTZUNG MIT UND OHNE MOBILTELEFON

Leitung: Karl Bäumel, Systemprogrammierer für Industrierobotik und Schulungsleiter bei der SAR Elektronik GmbH

Wann: Mi., 18.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117

Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Nutzung des E-Rezepts und der elektronischen Patientenakte (ePA). Sie erfahren, wann ein Mobiltelefon erforderlich ist – und wann Sie auch ohne Smartphone zurechtkommen. Au-



**WERDE
EIN
TEIL
UNSERES
TEAMS.**



Ausbildung

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

Duales Studium

- » Wirtschaftsingenieurwesen (m/w/d)
- » Wirtschaftsinformatik (m/w/d)
- » Data Science und Künstliche Intelligenz (m/w/d)

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

Ausbildung mit Profil

Überzeuge dich selbst.



GARTNER EXTRUSION GmbH
Personalabteilung
Peterswörther Straße 1a
89423 Gundelfingen
personal@gartner-group.com

ßerdem wird erklärt, wie Ihre elektronische Versichertenkarte aussehen sollte und welche Unterlagen Sie von Ihrer Krankenkasse benötigen. Die Kursleitung beantwortet Ihre Fragen rund um die praktische Anwendung – zum Beispiel zur Installation der benötigten Apps oder zu technischen Voraussetzungen. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihr Mobiltelefon mit – und gerne auch etwas zum Schreiben. Teilnahme für jedermann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Mobiltelefon mit Fotofunktion.

Kurs-Nr. Z-B605 Zusamtal

Datenschutz und Cybersicherheit

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Mi., 25.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

Gebühr: 5,00 € 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. Sie erhalten wertvolle Tipps, um sich zu schützen und sichere Passwörter zu verwalten.

Kurs-Nr. L-B321 Lauingen

KI verstehen und anwenden

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Di., 24.03.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

Erleben Sie einen spannenden Workshop, der Ihnen einen Überblick über die Grundlagen und Funktionsweisen von

Künstlicher Intelligenz (KI) sowie deren vielfältigen 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. Z-B607 Zusamtal

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden

Leitung: Stefan Münch, pragmatikIT

Wann: Do., 16.04.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

Gebühr: 15,00 €

Erleben Sie einen interaktiven Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). In diesem Workshop erfahren Sie, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert und welche konkreten Anwendungen Sie schon heute im Alltag oder Beruf nutzen können - oft, ohne es zu wissen. Wir schauen uns praxisnah an, welche Arten von KI es gibt (z.B. ChatGPT, Bildgeneratoren, Sprachassistenten), wo die Chancen liegen und wo man vorsichtig sein sollte. Kursinhalte:

- Was ist Künstliche Intelligenz - und was nicht?
- Welche KI-Anwendungen sind heute schon verbreitet?
- Wie kann ich KI sinnvoll im Alltag oder Beruf nutzen?
- Chancen, Risiken und Grenzen künstlicher Intelligenz
- Live-Demonstrationen und kleine Praxisübungen

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind, was KI kann und wie sie unser Leben verändert - ganz ohne technisches Vorwissen. Sie möchten mich vorab kennenlernen? Weitere Infos zu mir und meiner Person finden Sie im Internet unter www.pragmatikIT.de

Kurs-Nr. Z-B608 Zusamtal

Online-Kurs: KI clever nutzen: Prompts richtig schreiben

Leitung: Stefan Münch, pragmatikIT

Wann: Do., 21.05.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Wo: Online

Gebühr: 15,00 €

KI kann nur so gut sein, wie die Fragen, die man ihr stellt. In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten und klaren Eingaben („Prompts“) das Beste aus ChatGPT & Co. herausholen. Sie erfahren, welche Formulierungen zu besseren Ergebnissen führen - ob für Texte, Bilder oder Ideen. Kursinhalte:

- Was ist ein „Prompt“ - und warum ist er entscheidend?
- Typische Fehler beim Schreiben von Prompts
- Praktische Beispiel: von einfachen Fragen bis zu komplexen Aufgaben
- Strukturierte Eingaben: Rollen, Stil, Kontext und Ziel
- Bonus: Nützliche KI-Tools zum Experimentieren

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Neugierige, die ihre Ergebnisse mit KI verbessern und das Thema praktisch ausprobieren möchten. Die Teilnahme am ersten KI-Workshop





Z-B607 wird empfohlen, ist aber keine Voraussetzung. Sie möchten mich vorab kennenlernen? Weitere Infos zu mir und meiner Person finden Sie im Internet unter www.pragmatikit.de. Der Kurs findet auf der Online-Plattform Zoom statt. Notwendig für die Online-Teilnahme sind: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung/WLAN, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Erfahrung im Umgang mit dem PC und Zoom. Die Zugangsdaten werden Ihnen an die von Ihnen angegebene email-Adresse geschickt.

Kurs-Nr. Z-B609 Zusamtal

Online-Kurs: IT-Sicherheit im Alltag: So schützen Sie Ihre Daten

Leitung: Stefan Münch, pragmatikit
Wann: Do., 28.05.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Online
Gebühr: 15,00 €

Jeden Tag sind wir digitalen Risiken ausgesetzt - beim Online-Banking, Einkaufen oder in sozialen Medien. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Daten mit einfachen, aber

wirksamen Maßnahmen schützen können. Wir zeigen Ihnen aktuelle Beispiele aus der Praxis, erklären typische Angriffe verständlich und geben konkrete Tipps für mehr Sicherheit im digitalen Alltag. Kursinhalte:

- Aktuelle Bedrohungen: Phishing, Schadsoftware, Datenlecks
- Wie Hacker wirklich vorgehen - und wie man sie erkennt
- Sicheres Online-Banking, Passwörter und Zwei-Faktoren-Authentifizierung
- Schutz persönlicher Daten auf PC, Smartphone & Cloud
- Praxistipps für sofort mehr Sicherheit

Der Kurs richtet sich an Privatanwender und Einsteiger, die ihre digitale Sicherheit verbessern möchten - ganz ohne Fachjargon! Sie möchten mich vorab kennenlernen? Weitere Infos zu mir und meiner Person finden Sie im Internet unter www.pragmatikit.de

Der Kurs findet auf der Online-Plattform Zoom statt. Notwendig für die Online-Teilnahme sind: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung/WLAN, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Erfahrung im Umgang mit dem PC und Zoom. Die Zugangsdaten werden Ihnen an die von Ihnen angegebene email-Adresse geschickt.



Herzlich Willkommen im Erlebnisgartencenter

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



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

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



Wohlhüter Garten-Land

Kurs-Nr. Z-B604 Zusamtal**Online-Banking verstehen: Ein Kurs für den einfachen Einstieg**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Di., 16.06.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € 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-B602 Zusamtal**Digital parken mit der Parkster: Schritt für Schritt-Anleitung**

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Mi., 17.06.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € 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 eigenen Smartphone. Wie das genau geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Kurs-Nr. L-B307 Lauingen**Mehr Freiheit im Alter: Mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben****FÜR DIGITALE EINSTEIGER**

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Vormittage:
 Mo., 22.06. / Di., 23.06. / Mi., 24.06.2026,
 jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Lange selbstbestimmt und sicher im eigenen Zuhause leben – das ist der Wunsch vieler Menschen im Alter. Digitale Helfer wie Smartphones oder Tablets können dabei eine wertvolle

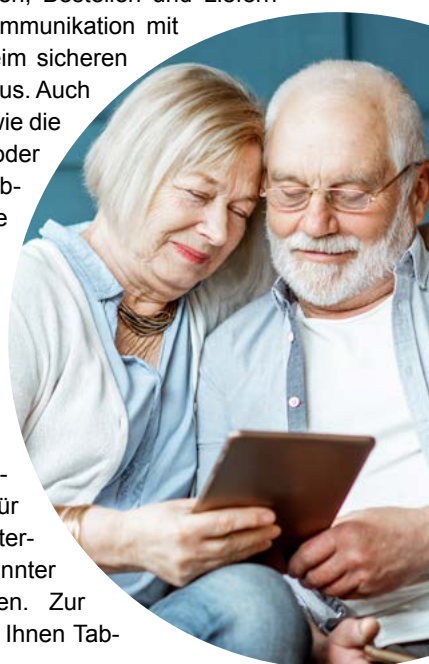
Unterstützung sein. Sie erleichtern den Alltag: etwa beim Organisieren von Terminen, Bestellen und Liefern von Lebensmitteln, bei der Kommunikation mit Familie und Freunden oder beim sicheren Online-Banking von zu Hause aus. Auch digitale Gesundheitsangebote wie die elektronische Patientenakte oder das E-Rezept fördern die Unabhängigkeit und eröffnen neue Möglichkeiten der medizinischen Versorgung. In unserem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie die digitale Welt Sie im Alltag unterstützen kann – ganz in Ihrem Tempo und mit Raum für Ihre Fragen.

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die offen für Neues sind und mit digitaler Unterstützung sicherer und entspannter durchs Leben gehen möchten. Zur praktischen Umsetzung stehen Ihnen Tablets zur Verfügung.

Kurs-Nr. L-B308 Lauingen**Mehr Freiheit im Alter: Mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben****FÜR DIGITALE ANWENDER**

Leitung: Sigrid Müller
Wann: 3 Nachmittage
 Mo., 22.06. / Di., 23.06. / Mi., 24.06.2026,
 jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117
Gebühr: Die Kursreihe ist kostenlos, da sie durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert wird. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Lange selbstbestimmt und sicher im eigenen Zuhause leben – das ist der Wunsch vieler Menschen im Alter. Digitale Helfer wie Smartphones oder Tablets können dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Sie erleichtern den Alltag: etwa beim Organisieren von Terminen, Bestellen und Liefern von Lebensmitteln, bei der Kommunikation mit Familie und Freunden oder beim sicheren Online-Banking von zu Hause aus. Auch digitale Gesundheitsangebote wie die elektronische Patientenakte oder das E-Rezept fördern die Unabhängigkeit und eröffnen neue Möglichkeiten der medizinischen Versorgung. In unserem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie die digitale Welt Sie im Alltag unterstützen kann – ganz in Ihrem Tempo und mit Raum für Ihre Fragen. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die offen für Neues sind und mit digitaler Unterstützung sicherer und entspannter durchs Leben gehen möchten. Zur praktischen Umsetzung stehen Ihnen Tablets zur Verfügung.





GESUNDHEIT

GESUNDHEITSWISSEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ernährungs- & Gesundheitswissen



Heilfasten- eine Woche für Körper, Geist und Seele Infoabend

Kurs-Nr. W-G511 Wittislingen

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Di., 24.02.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 11,00 €

Kurs-Nr. W-G512 Wittislingen

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mo., 06.07.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Markstatt 4, Aufenthaltsraum
Gebühr: 11,00 €

„Die Effekte des Heilfastens sind einfach großartig“, schreibt Bestsellerautorin Susanne Fröhlich begeistert – und viele, die das Heilfasten erlebt haben, können das bestätigen. Fasten ist weit mehr als Verzicht: Es ist eine bewusste Pause vom Alltag, eine Zeit des Loslassens und der Regeneration. Schon seit Jahrhunderten nutzen Menschen das Heilfasten, um ihren Körper zu reinigen, neue Klarheit zu finden und innere Balance zu stärken. An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes über die Methode nach Dr. Buchinger und wie eine Heilfastenwoche aufgebaut ist. Vorgestellt wird außerdem der begleitete Kurs vom 03.–10.10.2026 mit täglichen Treffen und unterstützenden Anwendungen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-G626 Zusamtal

Basenfasten: Ihr sanfter Weg zu Balance und neuer Kraft

Leitung: Kerstin Hiemer, Ernährungs- und Fastenberaterin
Wann: Do, 05.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr, Sa, 07.03.26,
19:00 - 21:00 Uhr, Mo, 09.03.26, 19:00 - 21:00
Uhr, Mi, 11.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG
Gebühr: 50,00 €

Entdecken Sie die Kraft des Basenfastens in unserem Kurs! Erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper von Säuren befreien und das natürliche Gleichgewicht wiederherstellen können. Lernen Sie leckere Rezepte, Detox-Techniken und den richtigen Umgang mit basischen Lebensmitteln. Sie erleben eine Reise zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Starten Sie jetzt und spüren Sie die positiven Veränderungen! Bei bestimmten Erkrankungen oder in der Schwangerschaft sollten Sie vor der Teilnahme Ihren Arzt konsultieren. 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-G105 Gundelfingen

Gemeinsam gesund abnehmen

Leitung: Cora Wetzstein, Dipl. Ökotrophologin,
Kochbuchautorin
Wann: 5 Abende, Di., 17.03./24.03./14.04./21.04.2026
19:00 - 20:30 Uhr (Theorie)
Di., 28.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr (Kochen)
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Raum 07, EG (Zugang über Pausenhof)
Gebühr: 119,00 € (nicht ermäßigbar)

Eine Ernährungsumstellung, um abzunehmen und/oder sich gesund zu ernähren, ist ein großer Schritt. Wer ihn nicht allein gehen will, findet in diesem Kurs Gleichgesinnte. Diplom-Ökotrophologin Cora Wetzstein vermittelt der Kursgruppe mit maximal sechs Teilnehmern nützliches Ernährungswissen und begleitet Sie Schritt für Schritt hin zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die auch im Alltag und innerhalb der Familie einfach umsetzbar ist. Dabei geht sie individuell auf die Stolpersteine jedes einzelnen ein. Als Abschluss wird gemeinsam gekocht, um jedem seinen Bedürfnissen entsprechend leckere und praktische Hilfestellung anzubieten. Nutzen Sie die motivierende Stimmung in der Gruppe, um Ihr Ziel zu erreichen!

Das Materialgeld von ca. 10,00 - 15,00 € ist am Kochabend direkt bei der Dozentin zu begleichen.

Kurs-Nr. G-G103 Gundelfingen**„lih, bäh, das esse ich nicht!“ –****PICKY EATING BEI KINDERN VERSTEHEN
UND GELASSEN BEGLEITEN****Leitung:** Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene**Wann:** Do., 23.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1**Gebühr:** 10,00 €

Viele Eltern kennen es: Das Kind verweigert neue Lebensmittel oder würde am liebsten wochenlang nur Nudeln „ohne alles“ essen. Wählerisches Essverhalten – sogenanntes Picky Eating – sorgt in vielen Familien für Stress, Tränen und Kämpfe am Esstisch. Der Vortrag zeigt, was hinter dem Phänomen steckt, wie es sich von Ess-Störungen unterscheidet und welche bewährten Strategien Eltern helfen, mit wählerischem Essverhalten umzugehen – damit das gemeinsame Essen wieder Freude macht.

Bitte mitbringen: evtl. Schreibsachen**Kurs-Nr. G-G104 Gundelfingen****Langfristig abnehmen und
dauerhaft schlank bleiben****Leitung:** Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene**Wann:** Mi., 29.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr**Wo:** Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1**Gebühr:** 10,00 €

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

Bitte mitbringen: evtl. Schreibsachen

Osteopathie

im Holzwinkel

Thomas Roch

Osteopath
Heilpraktiker (B.sc.)**Terminvereinbarung unter
08293 965758**

osteopathie.roch@icloud.com

Hauptstraße 52
86494 Emersacker



AMBULANTE PFLEGE - in Ihrem Zuhause -

- WER:**
- Alle Menschen, die Hilfe im Bereich der Gesundheitsversorgung und Lebensführung im körperlichen sowie im geistigen Sinne benötigen
- WAS:**
- Sie erhalten nach Ihrem individuellen Bedarf Grundpflege nach SGB XI (Pflegeversicherung) sowie häusliche Behandlungspflege nach SGB V (Krankenversicherung).
 - Sie erhalten eine individuelle Alltagsbetreuung
 - Sie stimmen den erforderlichen Umfang Ihrer Pflege und Betreuung gemeinsam mit uns ab - vorab und auch fortlaufend bedarfsorientiert
- WANN:**
- So, wie Sie uns brauchen
- WO:**
- Bei Ihnen Zuhause
- WIE:**
- Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen
 - Beratend, informierend über Möglichkeiten der Kostenübernahme (z.B. durch Sozialamt, Krankenkasse oder Pflegeversicherung)
 - Einfach und flexibel
 - Erfahren - seit über 600 Jahren

Spitalstiftung Gundelfingen

✉ Thomas.Winter@spital-hausdersenioren.de

☎ +49 9073 998-226



STATIONÄRE PFLEGE

BETREUTES WOHNEN

TAGESPFLEGE

CATERING

SENIOREN WG

WALD UND PACHTEN

FAHRDIENST

KUNST

AMBULANTE PFLEGE

Kurs-Nr. L-G341 Lauingen

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen - Verstehen und Handeln

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wann: Fr., 19.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG

Gebühr: 10,00 €

Immer mehr Kinder sind von Übergewicht betroffen und die Eltern sind oft hilflos. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren bei kindlichem Übergewicht eine Rolle spielen, was Kinderärzte empfehlen und wie Sie mit kleinen, alltagstauglichen Veränderungen wirksam gegensteuern können. Praxisnahe Tipps für eine ausgewogene, kindgerechte Ernährung und ein gesundes Körpergefühl bringen mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden in den Familienalltag.

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

Kurs-Nr. L-G302 Lauingen

E-Rezept und elektronische Patientenakte

NUTZUNG MIT UND OHNE MOBILTELEFON

Leitung: Karl Bäumel, Systemprogrammierer für Industrierobotik und Schulungsleiter bei der SAR Elektronik GmbH

Wann: Mi., 18.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: Rathaus Lauingen, Herzog-Georg-Str. 17, Besprechungszimmer 117

Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Nutzung des E-Rezepts und der elektronischen Patientenakte (ePA). Sie erfahren, wann ein Mobiltelefon erforderlich ist – und wann Sie auch ohne Smartphone zurechtkommen. Außerdem wird erklärt, wie Ihre elektronische Versichertenkarte aussehen sollte und welche Unterlagen Sie von Ihrer Krankenkasse benötigen. Die Kursleitung beantwortet Ihre Fragen rund um die praktische Anwendung – zum Beispiel zur Installation der benötigten Apps oder zu technischen Voraussetzungen. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihr Mobiltelefon mit – und gerne auch etwas zum Schreiben. Teilnahme für jedermann.

Bitte mitbringen: Schreibsachen und Mobiltelefon mit Foto-funktion.

Kurs-Nr. L-G306 Lauingen

Robotik in der Medizin

INNOVATIVE TECHNOLOGIEN FÜR DIAGNOSE, THERAPIE UND PFLEGE

Leitung: Karl Bäumel, Systemprogrammierer für Industrierobotik und Schulungsleiter bei der SAR Elektronik GmbH

Wann: Di., 14.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG

Gebühr: 10,00 €

Die Robotik hat in den letzten Jahrzehnten einen enormen Einfluss auf die medizinische Praxis genommen. Von der Chirurgie über die Rehabilitation bis hin zur Pflege revolutionieren Roboter die Art und Weise, wie Ärzte und medizinisches Personal arbeiten, und verbessern die Patientenversorgung nachhaltig. Dieser Bericht gibt einen umfassenden Überblick über den Einsatz von Robotern in der Medizin, beleuchtet aktuelle Entwicklungen und wagt einen Ausblick auf zukünftige Trends. Als langjähriger Systemprogrammierer, der unter anderem im Bereich der Servicerobotik und der medizinischen Robotik tätig war, möchte der Dozent in diesem Vortrag aufzeigen, dass es keinen Grund gibt, dieser Form der Automatisierung mit Skepsis oder Angst zu begegnen. Er erläutert praxisnah, wie Robotersysteme sicher, sinnvoll und unterstützend eingesetzt werden.

Kurs-Nr. L-G301 Lauingen

Die moderne Faszientherapie und ihre Wirkung bei Schmerzen

Leitung: Holger Döhnel, Heilpraktiker

Wann: Do., 12.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 120 EG

Gebühr: 10,00 €

Herr Holger Döhnel ist Heilpraktiker und Faszientherapeut in eigener Praxis und möchte Ihnen in diesem Vortrag anschaulich darlegen, warum und wie sogar bislang therapieresistente Schmerzen günstig beeinflusst werden können. Die moderne Faszientherapie (Liebscher und Bracht, FDM...) überzeugt durch ihre ursächliche Vorgehensweise und kann oftmals eine enorme Wirksamkeit entfalten. Das Ziel ist es, einen möglichst schmerzfreien Zustand zu erlangen. Dies geschieht ohne Medikamente und Operationen, nur durch die Umprogrammierung des muskulär-faszialen Systems. Sie erfahren wie es zu dieser, im Vergleich zu den herkömmlichen Schmerztherapien, völlig anderen Auffassung über die Ursachen von Schmerzen





kommen konnte. Es werden aus Sicht des neuen Schmerzverständnisses die heute am häufigsten auftretenden Schmerzen mit verblüffender und überzeugender Logik erklärt und dabei gleichzeitig auf die Widersprüche und Ungereimtheiten der herkömmlichen Erklärungsmodelle eingegangen.

Kurs-Nr. L-G309 Lauingen

Schmerzen im Bewegungsapparat

**URSACHEN VERSTEHEN,
WEGE ZUR LINDERUNG FINDEN**

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 18.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 120 EG
Gebühr: 10,00 €

Verspannungen, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen - Beschwerden des Bewegungsapparates gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen unserer Zeit. Doch hinter den Symptomen verbergen sich oft komplexe Zusammenhänge, die weit über die betroffene Stelle hinausgehen. In diesem Vortrag erklärt Heilpraktikerin Michaela Uhl, wie Schmerzen entstehen und wie mit naturheilkundlichen Methoden Linderung eintreten kann. Ziel ist es, Zusammenhänge zu verstehen und Wege zu finden, die Beweglichkeit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G318 Lauingen

Der gesunde Schlaf

Leitung: Dr. biol. hum. Gudrun Hübner
Wann: Di., 03.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12
Gebühr: 10,00 €

Schlaf ist wie Atmen - erst wenn er fehlt, erkennen wir seine Bedeutung. Guter Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Schlaf so unverzichtbar macht, wie er entsteht und sich im Laufe des Lebens verändert. Sie erhalten einen anschaulichen Überblick über die verschiedenen Schlafphasen und die biologischen Abläufe

während der Nacht. Darüber hinaus lernen Sie, warum eine entspannte Schlafumgebung und gute Schlafhygiene so wichtig sind - und was Sie selbst tun können, wenn Ein- oder Durchschlafen schwerfällt. Frau Dr. Gudrun Hübner, Diplom-Biologin mit über 25 Jahren Erfahrung in der Schlafmedizin und Leiterin einer spezialisierten Praxis für Ein- und Durchschlafstörungen in Dillingen a. d. Donau, stellt zudem aktuelle medizinische Therapiemöglichkeiten vor und gibt praxisnahe Tipps für erholsame Nächte.

Kurs-Nr. L-G319 Lauingen

Workshop: Eine kleine Schlafschule - KVTI

Leitung: Dr. biol. hum. Gudrun Hübner
Wann: 4 x ab Di., 10.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12
Gebühr: 36,00 €

Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Ein- oder Durchschlafen? In der „Kleinen Schlafschule - KVTI“ erhalten Sie an vier Abenden ein wissenschaftlich fundiertes Schlaftraining - basierend auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin. Diese erprobte Methode hat sich als besonders wirksam und nachhaltig zur Verbesserung der Schlafqualität erwiesen. Sie erfahren die theoretischen Grundlagen des Schlafs und lernen die wichtigsten Schlafregeln kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Im Verlauf des Kurses werden diese schrittweise vertieft und praktisch angewendet. Sie werden überrascht sein, wie einfach Sie wieder zu einem erholsamen Schlaf finden können - ganz ohne großen Aufwand. Frau Dr. Gudrun Hübner, Diplom-Biologin mit über 25 Jahren Erfahrung in der der Schlafmedizin leitet eine Praxis für Ein- und Durchschlafstörungen in Dillingen a.d. Donau.

Kurs-Nr. G-G106 Gundelfingen

Köpfchen, Köpfchen!

GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Leitung: Johannes Riess, Gedächtnistrainer
Wann: 4 x ab Di., 03.03.2026, 15:30 - 17:00 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. L-G304 Lauingen

Create your life**DER WEG ZU EINEM SELBSTBESTIMMTEN LEBEN****Leitung:** Claudia Ruthardt**Wann:** Mi., 25.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr**Wo:** Büro „Soziale Stadt“ Lauingen, Geiselastr. 12**Gebühr:** 10,00 €

Nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Kontext stoßen wir immer häufiger an unsere Grenzen. Themen, die einem diesbezüglich täglich begegnen können, sind u.a.:

- Probleme und Stress in Beziehungen und Beruf
- Unzufriedenheit, innere Unruhe, Ängste, Blockaden
- Unerwünschte Muster und Glaubenssätze
- Neuorientierung in allen Lebensphasen
- Zielfindung und Zielerreichung
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Warten Sie nicht, bis jemand Ihnen die Türe aufhält – nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-G630 Zusamtal

Reiki, die universelle Lebensenergie**Leitung:** Anna-Theresa Schröder, Reiki-Therapeutin und Heilsteinberaterin**Wann:** Mi., 22.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**Wo:** Annas Glömmerei, Zusamstr. 5, Villenbach**Gebühr:** 15,00 €

Unser Alltag kann fordernd und ermüdend sein. Oft wissen wir nicht, wie wir aus diesem Kreislauf aussteigen können. Eine kleine Gruppe (Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen) hat an diesem Abend die Möglichkeit, Reiki kennen zu lernen. Erfahre, wie Reiki entstanden ist, wie es dich unterstützen kann und wie Reiki dir dazu verhelfen kann, in deine Mitte zu finden,

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-G628 Zusamtal

R.E.S.E.T.®-Basis Kiefergelenks-entspannung: entspannter Kiefer-Körper**Leitung:** Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin**Wann:** Mi., 25.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr**Wo:** Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG**Gebühr:** 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, z.B. Zahnspannen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwä-

che, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.®-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet. In der Kursgebühr ist das Materialgeld für Kursunterlagen (Skript und CD) in Höhe von 20,00 € bereits enthalten.

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

Kurs-Nr. L-G300 Lauingen

R.E.S.E.T.®-Basis Kiefergelenks-entspannung: entspannter Kiefer - entspannter Körper**Leitung:** Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin, Kieferyoga-Instructor**Wann:** Di., 17.03.2026, 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. Zahnspannen, kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.®-Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, Getränk.



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 Anlerntätigkeiten** (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



Heizöl Brzank GmbH

09072/2453



Inhaber seit 30 Jahren:
Georg Götz, Dipl.oec.univ.

Heizöl
Diesel
Schmierstoffe

Wir liefern Qualität. Sauber. Preiswert. Zuverlässig.



NÄGELE



Mietstation

Baggerarbeiten

Pflasterbau



Erlebnis-Event



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

Kurs-Nr. Z-G612 Zusamtal**Natürliche Schönheit selbst gemacht: DIY-Kosmetik ohne Chemie!****Leitung:** Noemi Clarke**Wann:** Do., 16.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr**Wo:** Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG**Gebühr:** 15,00 € zzgl. 15,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Möchten Sie Ihre täglichen Pflegeprodukte ohne chemische Zusatzstoffe selbst herstellen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie einfach es ist, Deocreme, Körperbutter und weitere natürliche Pflegeprodukte aus Zutaten herzustellen, die sich oft schon in Ihrer Küche befinden. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen, wie Sie mit wenigen Mitteln wirksame und hautfreundliche Alternativen zaubern - nachhaltig, individuell und duftend natürlich!

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Kosmetik, Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G627 Zusamtal**Wildkräuter im Sommer****Leitung:** Miriam Buhl**Wann:** Mo., 22.06.2026, 18:00 - 22:00 Uhr**Wo:** Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen**Gebühr:** 20,00 € zzgl. 11,00 € 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: Getränk, Messer, Schneidebrett, 2 kleine Schraubgläser, 1 leerer Cremetiegel

**Kurs-Nr. Z-G629 Zusamtal****Tauche ein in die Welt der Heilsteine****Leitung:** Anna-Theresa Schröder, Reiki-Therapeutin und Heilsteinberaterin**Wann:** Mi., 18.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**Wo:** Annas Glimmerei, Zusamstr. 5, Villenbach**Gebühr:** 10,00 €

Steine begegnen uns im Leben auf unterschiedlichste Weise. Doch was kann zum Beispiel der Rosenquarz an deiner Kette, außer schön auszusehen? An diesem Abend lernst du die Welt der Heilsteine kennen. Wie entstehen sie? In welchen Formen findest du sie? Und was können sie für dein Wohlbefinden tun? In kleiner, gemütlicher Runde erhältst du erste Einblicke in dieses spannende Thema.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibzeug

Edelsteinarmband**Kurs-Nr. G-K220 Gundelfingen – Kurs I****Leitung:** Stephanie Rommel, Floristin**Wann:** Fr., 27.03.2026, 17:00 - 19:00 Uhr**Wo:** „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim**Gebühr:** 14,00 €**Kurs-Nr. G-K221 Gundelfingen – Kurs II****Leitung:** Stephanie Rommel, Floristin**Wann:** Fr., 27.03.2026, 19:30 - 21:30 Uhr**Wo:** „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim**Gebühr:** 14,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 52.

Edelsteinarmband mit Makramee-Schiebeknoten**Kurs-Nr. G-K225 Gundelfingen – Kurs I****Leitung:** Stephanie Rommel, Floristin**Wann:** Do., 26.03.2026, 18:00 - 20:00 Uhr**Wo:** „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim**Gebühr:** 14,00 €**Kurs-Nr. G-K226 Gundelfingen – Kurs II****Leitung:** Stephanie Rommel, Floristin**Wann:** Mi., 15.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr**Wo:** „Seelenwelle“, Ostendstr. 4, Haunsheim**Gebühr:** 14,00 €

Kursbeschreibung siehe Seite 51.





Alternative Heilmethoden

Kurs-Nr. W-G505 Wittislingen

Naturheilkundliche Reiseapotheke

Leitung: Carina Steichele

Wann: Mo., 20.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen,
Marktstatt 4, Aufenthaltsraum

Gebühr: 11,00 €

Bald beginnt wieder die Urlaubszeit - mit einer gut zusammengestellten Reiseapotheke bist du für viele kleine Beschwerden bestens gerüstet. In diesem Kurs erfährst du, welche homöopathischen Einzel- und Komplexmittel auf keiner Reise fehlen sollten. Außerdem werden praktische Hausmittel besprochen, die in fast jedem Reiseland verfügbar sind. So bist du immer gut vorbereitet - egal wohin die Reise geht.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. W-G524 Wittislingen

Herzkraft - Glaube an dich selbst

Leitung: Julia Zobel, Yogalehrerin (BYV)

Wann: Sa., 28.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Wo: Yogastudio Bergheim

Gebühr: 44,00 €

Dein Yoga- & Coaching-Nachmittag mit Laura und Julia.

An diesem Nachmittag laden wir dich ein, auf eine transformierende Reise zu gehen, um deine Glaubenssätze zu hinterfragen und zu verändern. Mit einer sanften Praxis aus Somatic Yoga wirst du eingeladen, deinen Körper bewusst zu spüren, Spannungen zu lösen und wieder in dein inneres Gleichgewicht zu kommen. Im systemischen Coaching erforschen wir deine einschränkenden Überzeugungen und öffnen Wege, sie in kraftvolle Überzeugungen zu verwandeln. Durch kreative Impulse und intuitive Übungen kannst du deine Fähigkeiten und Stärken neu entdecken. Was dich erwartet: Sanfte Somatic-Yoga-Sequenzen, systemische Coaching-Impulse, Glaubenssatz-Transformationen, kreative Selbsterfahrung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibsachen, Buntstifte.

Kurs-Nr. G-G109 Gundelfingen

Freunde alternativer Heilmethoden

Leitung: Christine Knauer, Sylvia und Wolfgang Hartmann

Wann: 12.03./09.04./07.05./11.06./09.07./17.09.
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 per Mail bei christine.knauer@web.de

Homöopathie

Kurs-Nr. Z-G637 Zusamtal

Kindertypen in der Homöopathie

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

Wann: Mi., 22.04.2026, 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: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G638 Zusamtal

Die 9 „magischen“ homöopathischen Mittel in der Kinderheilkunde

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

Wann: Mi., 18.03.2026, 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: Schreibzeug.



Kurs-Nr. Z-G639 Zusamtal**Die kleine homöopathische Notfall-Apotheke**

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

Wann: Mi., 11.03.2026, 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: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G640 Zusamtal**Heuschnupfen**

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für klassische Homöopathie

Wann: Mi., 06.05.2026, 20:00 - 22:00 Uhr

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

Gebühr: 16,00 €

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 Symptommfreiheit zu erzielen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

**Frauen-Gesundheit****Stillvorbereitungs-Seminar**

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

Kurs-Nr. L-G360 Lauingen

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

Wann: Sa., 21.03.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

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

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr. L-G361 Lauingen

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

Wann: Sa., 18.07.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

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

Gebühr: 39,00 €

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

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

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

**Kurs-Nr. Z-G647 Zusamtal****Workshop Beckenbodentraining für Frauen**

Leitung: Sonja Hartl, Beckenboden-Trainerin

Wann: So., 08.03.2026, 14:00 - 16:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 20,00 €

Am Weltfrauentag werden wir uns in diesem Workshop dem Beckenboden widmen. Der Beckenboden bildet das Fundament für das Becken und die Bauchorgane und beeinflusst



Haltung, Rückengesundheit und Kontinenz. Aufmerksamkeit erhält die Muskulatur meist erst dann, wenn Probleme auftreten. Im Kurs behandeln wir folgende Themen: Was ist der Beckenboden? Wie nimmt man ihn wahr? Und natürlich gibt es viele Übungen und Praxisbeispiele, mit denen wir unsere Beckenbodenmuskulatur stärken und kräftigen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, kleines Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. L-G303 Lauingen

Beckenboden Top

EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN

Leitung: Christine Nerlinger,
Physiotherapeutin und Heilpraktikerin

Wann: Mi., 25.03.2026, 11:30 - 12:30 Uhr

Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen

Gebühr: 10,00 €

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 Vormittag 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-G646 Zusamtal

In Balance & Stärke: Beckenboden, Atmung und Selbstfürsorge für die Frau

Leitung: Kerstin Hiemer, Gesundheits- und
Wechseljahresberaterin

Wann: 3 x ab Do., 02.07.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG

Gebühr: 40,00 €

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-Steamung 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. Sie möchten mich vorab kennenlernen? Besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Socken, Decke, Wasser, Schreibzeug.

Kurs-Nr. W-G510 Wittislingen

Gelassen durch die Wechseljahre

NATÜRLICH IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin

Wann: Mo., 16.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4,
Aufenthaltsraum

Gebühr: 10,00 €

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase – und doch bringen sie für viele Frauen körperliche und seelische Veränderungen mit sich. In diesem Vortrag erfahren Sie, was in dieser Zeit im Körper passiert und wie naturheilkundliche Wege dabei helfen können, Körper und Seele in dieser besonderen Zeit wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen

Kurs-Nr. Z-G641 Zusamtal

Die Wechseljahre der Frau

Leitung: Ingeborg Zindl, Heilpraktikerin für
klassische Homöopathie

Wann: Mi., 15.04.2026, 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, Gebärmutterseinkung, Trockenheit der vaginalen Schleimhäute usw. können mit dem richtig gewählten Einzelmittel maßgeblich gelindert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G642 Zusamtal

Wechseljahre: Zeit des Wandels & Selbstfürsorge

Leitung: Kerstin Hiemer, Gesundheits- und Wechseljahresberaterin

Wann: 2 x ab Do., 16.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 25,00 €

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung - körperlich, seelisch und oft auch im Alltag. Doch anstatt sie nur als Herausforderung zu sehen, lassen sie sich auch als Einladung verstehen: Innezuhalten, neue Kraftquellen zu entdecken und mehr Selbstfürsorge zu leben. In diesem zweiteiligen Kurs erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Impulsen aus den fünf Säulen Beziehung, Entspannung, Wellness, Ernährung und Gesundheit Ihren Alltag bereichern können. Mit praktischen Übungen, Reflexion und Austausch gestalten Sie diese Lebensphase bewusst, gelassen und gestärkt. Sie möchten mich vorab kennenlernen? Besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser, Schreibzeug.

Führungen

Kurs-Nr. G-G162 Gundelfingen

Wald schmeckt gut

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Umwelt- und Naturpädagogin

Wann: Fr., 27.03.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen

Gebühr: 32,00 €

Bei einer achtsamen Wildkräuterwanderung entdecken wir verschiedene Sträucher, Bäume und Wildkräuter, die unseren Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgen können. Wir erfahren die verschiedenen Möglichkeiten der alltäglichen Verwertung und Anwendungsbereiche der Pflanzen. Im Anschluss an den Rundgang setzen wir all unsere Sinne ein und genießen eine kleine Verköstigung und ein Wildkräutergetränk. Bei starkem Regen entfällt der Kurs.

Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad, Wotans Eiche

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-K611 Zusamtal

Kräuterwanderung im Auwald

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin

Wann: So., 29.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Kneipp-Anlage Gremheim

Gebühr: 10,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Seite 12

Kurs-Nr. G-G163 Gundelfingen

Wildkräuter entdecken und schmecken

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin, Umwelt- und Naturpädagogin

Wann: Fr., 24.04.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen

Gebühr: 32,00 €

Atmen, laufen, finden, Sinne einsetzen! Bei einer gemütlichen Wildkräuterwanderung lernen wir verschiedene Wildkräuter und Pflanzen im Frühjahr kennen. Im Anschluss gibt es eine kleine Wildkräuterverköstigung mit Getränk, die die Dozentin für Sie bereithält. Bei starkem Regen entfällt der Kurs.

Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad, Wotans Eiche

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.





Kurs-Nr. G-G164 Gundelfingen

Muttertag im Wald

EICHELKAFFEE; NUSSMILCH & WILDKRÄUTERGEBÄCK

Leitung: Rebecca Schuster, Kräuterpädagogin,
Umwelt- und Naturpädagogin

Wann: Fr., 08.05.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Wo: Parkplatz Trimm-dich-Pfad Gundelfingen

Gebühr: 32,00 €

Bei einer sinnlichen Wildkräuterwanderung durch Wald und Flur wird das Band zwischen Mutter und Tochter gestärkt. Dieser Nachmittag bietet Müttern und ihren erwachsenen Töchtern (ab 15 Jahren) Raum für ein gemütliches, ungezwungenes Beisammensein in der Natur. Auf einer Picknickdecke an einem gemütlichen Platz genießen wir Kaffee und Kuchen, den die Kursleiterin mitbringt. Bei starkem Regen entfällt der Kurs. Kein Kinderkurs!!!

Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad, Wotans Eiche

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Körbchen, Schere.

Kurs-Nr. Z-K612 Zusamtal

Kräuterwanderung über die Wiese

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin

Wann: So., 17.05.2026, 14:00 - 16:00 Uhr

Wo: Treffpunkt: Denzelkapelle Oberthürheim

Gebühr: 10,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Seite 13

Kurs-Nr. L-G308 Lauingen

Pilzwanderung für Erwachsene

Leitung: Marcel Imbrogiano, PilzCoach/DGfM,

Wann: Fr., 29.05.2026, 16:00 - 19:00 Uhr

Wo: Pfannenthalhaus Lauingen

Gebühr: 15,00 €

Bei einer gemeinsamen Wanderung durch das Pfannental lernen wir, je nach Vorkommen, verschiedene Arten von Pilzen kennen. Bei dieser „Schatzsuche durch den Wald“ sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Korb aus Naturmaterial, kleines Messer.



Erste-Hilfe-Kurse

Kurs-Nr. W-G518 Wittislingen

Erste-Hilfe-Kurs Ü55 – Dafür ist man nie zu alt

Leitung: Frau Remmele Malteser

Wann: Sa., 21.03.2026, 14:00 - 17:30 Uhr

Wo: Malteser, Schützenstr. 10, Dillingen

Gebühr: 43,00 €

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.

YOGA

Yoga am Vormittag

Hatha-Yoga am Vormittag

Kurs-Nr. G-G118 Gundelfingen

Kurs I

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)

Wann: 12 x ab Fr., 27.02.2026, 09:00 - 10:15 Uhr

Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5

Gebühr: 90,00 €

Kurs-Nr. G-G119 Gundelfingen

Kurs II

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)

Wann: 12 x ab Fr., 27.02.2026, 10:30 - 11:45 Uhr

Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5

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. Kein Kurs am 13. und 27.03.2026!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Dynamische Entspannung mit Yoga-Elementen am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G655 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 6 x ab Mo., 09.03.2026, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G656 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 6 x ab Mo., 04.05.2026, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G651 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 8 x ab Do., 05.03.2026, 10:45 - 11:45 Uhr
Der Kurs entfällt am 30.04.2026
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G652 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 7 x ab Do., 11.06.2026, 10:45 - 11:45 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr. Z-G653 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 8 x ab Fr., 06.03.2026, 08:00 - 09:00 Uhr
Der Kurs entfällt am 15.05.2026
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr. Z-G654 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, BLSV-Yoga-Trainerin
Wann: 7 x ab Fr., 12.06.2026, 08:00 - 09:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 45,00 €

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 sanft: Kurs am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G657 Zusatzmal

Leitung: Paulina Scherer
Wann: 6 x ab Do., 16.04.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: Buttenwiesen, Kreuzbergstr. 38
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. Z-G658 Zusatzmal

Leitung: Paulina Scherer
Wann: 6 x ab Do., 18.06.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: Buttenwiesen, Kreuzbergstr. 38
Gebühr: 70,00 €

Starte ruhig und gelassen in den Tag! Deine sanfte Hatha-Yoga-Stunde am Donnerstagmorgen ist deine wohltuende Auszeit vom Familien- und Berufsalltag - ein Moment nur für dich, um Kraft zu tanken, zu entspannen und deine Lebensfreude neu zu entdecken. Sanftes Hatha-Yoga hilft dir, Stress abzubauen, tief zu entspannen und deine Resilienz/innere Widerstandskraft zu stärken. Durch achtsame Bewegungen und bewusste Atmung findest du zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Der Körper wird gedehnt und mobilisiert, Verspannungen lösen sich, und der Geist darf zur Ruhe kommen. Die Yoga-Übungen werden individuell angepasst - mit Kissen, Decken oder Yogaklötzen, ganz nach deinen Bedürfnissen. So kannst du sicher und mit Leichtigkeit üben - unabhängig von deinem Erfahrungslevel. Ich freue mich darauf, dich auf der Matte begrüßen zu dürfen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und etwas zu trinken, Decke, Yoga-Kissen, warme Socken



**Aus Alt mach Neu –
 silco tec macht's möglich!**
 Bauwerke schützen. Werte steigern.

**Holen Sie sich Tipps
 und individuelle
 Beratung direkt von
 unseren Experten!**

Vereinbaren Sie einen Termin mit unserem Team
 per E-Mail: info@silcotec.de oder scannen Sie hier:





Yoga am Nachmittag & Abend

Kurs-Nr. L-G314 Lauingen

Aranja-Yoga für Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin

Wann: 17 x ab Do., 26.02.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen

Gebühr: 149,00 €

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

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

Kurs-Nr. G-G117 Gundelfingen

Hatha-Yoga am Nachmittag

Leitung: Diana Linder, Yoga-Lehrerin (RYT 500)

Wann: 14 x ab Mi., 25.02.2026, 17:00 - 18:15 Uhr

Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6,
Mehrzweckraum

Gebühr: 105,00 €

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. Kein Kurs am 11.03.2026.

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: 11 x ab Mi., 04.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 2, 1. OG

Gebühr: 85,00 €

Ganzheitliches Wohlbefinden, Einklang von Körper, Geist und Seele in Verbindung mit Körperbewusstsein, tiefer Entspannung und innerem Frieden sind u.a. Ziele des Yoga. Der Körper wird gedehnt und gestärkt. Ausgeglichenheit wie Selbstvertrauen werden gefördert, Energieblockaden gelöst und die Stressresistenz vergrößert. Mit bewusstem Atem verbinden wir achtsam ausgeführte Körperübungen, die die Flexibilität steigern und den Alterungsprozess verzögern. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduziert werden. Der Kurs findet auch in den Ferien statt, nur am 01. April entfällt der Kurs.

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

Hatha Yoga – Achtsam den Tag beenden

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Kurs-Nr. L-G313 Lauingen

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU) mit
Meditationsausbildung

Wann: 14 x ab Mo., 16.03.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen

Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr. L-G312 Lauingen

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU) mit
Meditationsausbildung

Wann: 12 x ab Do., 19.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 110,00 €

Hatha-Yoga trainiert das Bewusstsein - das achtsame Sein in Körper, Atem und Geist. Wir üben die klassischen Grundhaltungen und Übungsreihen, mit Atemübungen vertiefen und stärken wir den Atem und bringen den unermüdlich umher-schweifenden „Alltagsgeist“ in die Ruhe und Klarheit.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzblock bzw. -kissen, ggf. Decke für Schlusspannung.

Kurs-Nr. W-G509 Wittislingen

Hatha Yoga - Stille und Aktivität in der Bewegung

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Ulrike Menschig**Wann:** 6 x ab Fr., 06.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**Wo:** BeneVit Haus Egautal Wittislingen,
Oberbechinger Str. 12, 2. OG**Gebühr:** 36,00 €

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, Wollsocken.

Kurs-Nr. L-G311 Lauingen

Yoga-Meditation

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU) mit
Meditationsausbildung**Wann:** 4 x ab Mi., 22.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr**Wo:** Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG
St.-Martin-Str. 1, Lauingen**Gebühr:** 29,00 €

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

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

Hatha Yoga dynamisch

Kurs-Nr. Z-G662 Zusamtal

Leitung: Paulina Scherer**Wann:** 6 x ab Do., 16.04.2026, 17:30 - 19:00 Uhr**Wo:** Buttenwiesen, Kreuzbergstr. 38**Gebühr:** 70,00 €

Kurs-Nr. Z-G663 Zusamtal

Leitung: Paulina Scherer**Wann:** 6 x ab Do., 18.06.2026, 17:30 - 19:00 Uhr**Wo:** Buttenwiesen, Kreuzbergstr. 38**Gebühr:** 70,00 €

Du hattest einen langen Arbeitstag und möchtest einfach abschalten? Dann starte entspannt, gestärkt und gelassen in den Feierabend! Meine dynamische Hatha-Yoga-Stunde am Donnerstagabend bietet dir die Möglichkeit, Stress loszulassen, den Körper zu kräftigen und gleichzeitig innere Ruhe zu finden. In dieser Yoga-Stunde kombinieren wir fließende Bewegungen mit bewusstem Atem, um deine Kraft, Beweglichkeit und Balance zu fördern. Jede Übung wird individuell angepasst, sodass du sicher und gesund üben kannst. Was dich erwartet:

- fließende, kräftigende und dehnende Bewegungsabläufe
- Mobilisierung von Wirbelsäule, Schultern, Nacken und Rücken
- gezieltes Lösen von Alltagsverspannungen
- Achtsamkeits- und Entspannungstechniken für mentalen Ausgleich

Ich freue mich, dich auf der Matte zu begleiten - für mehr Kraft, Gelassenheit und innere Balance.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und etwas zu Trinken, Decke, Yoga-Kissen, warme Socken

Kurs-Nr. W-G515 Wittislingen

Yoga fürs Nervensystem

Leitung: Verena Besold**Wann:** 4 x ab Do., 09.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr**Wo:** Yogastudio Bergheim**Gebühr:** 60,00 €

In diesem Kurs laden wir dich ein, Yoga auf eine sanfte und achtsame Weise zu erleben, mit besonderem Fokus auf das Nervensystem. Inspiriert von traumasensiblen und somatischen Yoga lernst du, feine Signale deines Körpers wahrzunehmen, Sicherheit im eigenen Empfinden zu entwickeln und dich Schritt für Schritt tiefer mit dir selbst zu verbinden. Durch achtsame Bewegung, Atemwahrnehmung und somatische Übungen entsteht ein Raum, in dem dein Körper Orientierung und dein Geist Entlastung finden darf. Es geht weniger um Leistung oder äußere Form, sondern um Präsenz, Selbstregulation und das Wiederentdecken von Ruhe und innerer Kraft. Das themenorientierte Üben hilft dir dich besser zu verstehen und im Alltag das Gelernte umzusetzen. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die Entspannung und Erdung suchen, stressbedingte Anspannung oder Erschöpfung spüren, ihr Nervensystem besser verstehen und



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 Profiles

Hochwertige
Kunststoffprodukte

HEY-SIGN by BWF Group

Vielfältige Wollfilze

www.bwf-group.de

1.800 Mitarbeiter, 15 Standorte, **eine Gruppe.**



regulieren möchten, Yoga als Weg zu mehr Selbstmitgefühl und Körperbewusstsein erfahren wollen.

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

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

Kurs-Nr. Z-G670 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 4 x ab Fr., 06.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G671 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 5 x ab Fr., 17.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G672 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 7 x ab Fr., 12.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Der Kurs entfällt am 19.06.2026

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 56,00 €

Du bist gestresst von der Woche, von Beruf und Alltag? Starte entspannt ins Wochenende mit Yin Yoga, Atemübungen und geführten Meditationen. Entspanne deinen Körper, Geist und dein Nervensystem und genieße anschließend dein Wochenende in vollen Zügen.

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

Entspannt ins Wochenende mit Yin Yoga, Atemübungen und Meditation

Kurs-Nr. Z-G673 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 4 x ab Fr., 06.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G674 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 5 x ab Fr., 17.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G675 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 7 x ab Fr., 12.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Der Kurs entfällt am 19.06.2026

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 56,00 €

Du bist gestresst von der Woche, von Beruf und Alltag? Starte entspannt ins Wochenende mit Yin Yoga, Atemübungen und geführten Meditationen. Entspanne deinen Körper, Geist und dein Nervensystem und genieße anschließend dein Wochenende in vollen Zügen.

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

Beathwork & Yoga Nidra

Kurs-Nr. Z-G690 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 4 x ab Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G691 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 6 x ab Mo., 13.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G692 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS

Wann: 7 x ab Mo., 08.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Der Kurs entfällt am 15.06.2026

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 56,00 €

In diesem Kurs verbindet sich bewusste Atemarbeit (Breathwork) und Yoga Nidra zu einer heilsamen Reise nach innen. Achtsames bewusstes Atmen löst Spannungen, transformiert deine Emotionen und erfüllt dich mit neuer Energie. Yoga Nidra schenkt dir tiefe Regeneration, löst Stress und bringt dein Nervensystem zurück in Balance.

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





Yoga-Intensiv: die Schlüssel nach Lalla und Vilas Turske

Kurs-Nr. Z-G697 Zusatzmal

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer

Wann: 10 x ab Mo., 16.03.2026, 19:30 - 20:15 Uhr
Der Kurs findet in den Ferien statt.

Am 06.04. und am 25.05. entfällt der Kurs

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 75,00 €

Kurs-Nr. Z-G697A Zusatzmal

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer

Wann: 8 x ab Mo., 08.06.2026, 19:30 - 20:15 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 65,00 €

Die Schlüssel sind eine Reihe therapeutischer Yogaübungen. Sie wirken ganzheitlich: Sobald Blockaden im Körper gelöst werden und die Energie wieder frei fließt, hat das positive Auswirkungen auf das gesamte Wohlbefinden. Ein beweglicher und offener Körper hilft, das Herz zu öffnen und innere Balance zu finden. Diese Schlüsselstellungen sind besonders wertvoll für alle, die viel Zeit im Sitzen verbringen - sei es bei der Arbeit, Meditation oder im Auto. Sie unterstützen dabei, schlechte Haltungsmuster, die durch Schmerzen oder Verspannungen entstanden sind, zu verändern. Du lernst, so zu sitzen, dass dein Körper optimal gestützt wird und bestehende Probleme nicht verstärkt werden. Mit regelmäßiger Praxis dieser Schlüsselstellungen wird eine gesunde, natürliche Sitzhaltung zur Gewohnheit, die mehr Komfort und Wohlbefinden bringt. Die Schlüssel sind auch sehr hilfreich, bestehende Verkürzungen, die durch Laufen, Radfahren oder Reiten entstehen, zu lösen. Hierbei haben wir die Möglichkeit, mit Hilfe der Schlüssel neue Bewegungsmuster zu erlernen und zu verinnerlichen, die uns bei unserem Sport vor Verletzungen und degenerativen Erkrankungen schützen.

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



RENNER

Heizung • Lüftung • Sanitär

Über 100 Jahre Tradition und Innovation!

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






Raiffeisenstr. 2, 89415 Lauingen

09072 / 95 88-0

info@renner-shk.de

www.renner-shk.de

Wir machen deinen Schreibtisch

bunter

Handschrift

J.B. ROCH

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

Vinyasa Yoga

Kurs-Nr. G-G122 Gundelfingen

Yoga im Flow - Vinyasa Yoga

Leitung: Stefanie Kling, BTV Yoga-Instructor Advanced

Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum

Gebühr: 65,00 €

Vinyasa Yoga ist ein sportlicher, dynamischer Yogastil für bewegungsfreudige Teilnehmer, bei dem Atem und Bewegung verbunden werden. Die Übergänge zwischen den einzelnen Asanas sind fließend, wodurch ein meditativer Bewegungsab-

lauf entsteht. Nach einer Erwärmung wird in diesem Kurs Vinyasa Yoga geübt, zum Abschluss folgt eine geführte Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen.

Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17, Seminarraum im 1. OG

Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr. L-G320 Lauingen

Vinyasa Yoga

Leitung: Paulina Friesen, Yogalehrerin
Wann: 10 x ab Fr., 06.03.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 75,00 €

Bei dieser Yogastunde verbinden wir verschiedene Yoga-haltungen 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.

Curvy Yoga

Curvy Yoga Buttenwiesen

Kurs-Nr. Z-G664 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Do., 05.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17, Seminarraum im 1. OG
Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G665 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Do., 16.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: Zehentstadel Pfaffenhofen, Sylvesterstr. 17, Seminarraum im 1. OG
Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G666 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Do., 11.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Der Kurs entfällt am 18.06.2026

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

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

Curvy Yoga Wertingen

Kurs-Nr. Z-G667 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Di., 03.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 32,00 €

Kurs-Nr. Z-G668 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 6 x ab Di., 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G669 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Di., 09.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Der Kurs entfällt am 16.06.2026
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 56,00 €

Kursbeschreibung sh. bitte Kurse Curvy Yoga Buttenwiesen

Yoga für Schwangere

Schwangerschaftsyoga

Kurs-Nr. Z-G676 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Di., 03.03.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr. Z-G677 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 6 x ab Di., 14.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 32,00 €



Kurs-Nr. Z-G678 **Zusamtal**

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Di., 09.06.2026, 17:00 - 18:30 Uhr
Der Kurs entfällt am 16.06.2026
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 56,00 €

Tauche ein in eine sanfte Auszeit, die nur dir und deinem Wunder gehört. In diesem Kurs findest du liebevolle Bewegung, bewusste Atmung und wohltuende Entspannung, abgestimmt auf jede Phase der Schwangerschaft bis zur Geburt.

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

Kiefer-Yoga

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

Kiefer-Yoga

Leitung: Ulrike Wagner, Kieferyoga-Instructor
Wann: Mo., 29.06.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Gymnasium Wertingen, Pestalozzistr. 12, Raum 56 EG
Gebühr: 30,00 € zzgl. 20,00 € Materialgeld

Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, 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.

Yoga für Männer

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

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer
Wann: 8 x ab Do., 19.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Der Kurs findet in den Ferien statt. Am 30.04., 15.05. und am 24.06. entfällt der Kurs
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 80,00 €

Kurs-Nr. Z-G696A **Zusamtal**

Leitung: Arnold Kammler, RYT200 Anusara®-Yogalehrer
Wann: 5 x ab Do., 25.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr.
Am 09.07. entfällt der Kurs
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 55,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die Yoga in einem freundlichen und offenen Raum entdecken möchten. Anfänger sind herzlich willkommen. Der Yogastil Anusara bedeutet „dem Herzen folgend“. Er verbindet präzise Ausrichtung mit einer lebensbejahenden Haltung und öffnet das Herz für eine kraftvolle und freudvolle Praxis. In diesem Kurs wird Yoga nicht nur gelernt, sondern vor allem praktiziert - in einer atmosphärischen, anfangersfreundlichen Praxis, die Körper, Geist und Herz verbindet und Raum für individuelle Entfaltung lässt. Am 09.07. entfällt der Kurs.

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

Yoga-Workshops & -Sessions

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

Somatic Yoga - für innere Balance

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN UND REIKI

Leitung: Verena Besold
Wann: So., 22.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Yogastudio Bergheim
Gebühr: 22,00 €

Mit Verena und Julia.

Tauche ein in eine achtsame Yogapraxis, die dich sanft zurück in deine Mitte führt. In dieser Stunde verbinden wir somatische Bewegungen - also feine, bewusste Impulse, die das Körperbewusstsein fördern - mit der wohltuenden Wirkung ausgewählter ätherischer Öle. Durch langsame, intuitive Bewegungen lernst du, Spannungen zu lösen und die Sprache deines Körpers besser zu verstehen. Die Düfte begleiten dich auf dieser Reise nach innen und können dich dabei unterstützen, innere Balance und Klarheit zu finden. Diese Stunde ist ideal für dich, wenn du dich nach Ruhe und Erdung sehnst, Stress oder innere Unruhe loslassen möchtest, bewusster in deinem



Körper ankommen willst sowie sanfte Bewegung und Aromatherapie kombinieren möchtest. Schließe die Praxis mit einer tiefen Entspannung ab, die dich dabei unterstützen kann Körper, Geist und Seele wieder miteinander zu verbinden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

Kurs-Nr. W-G514 Wittislingen

Selbstfürsorge Yoga

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN UND REIKI

Leitung: Verena Besold

Wann: So., 19.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Yogastudio Bergheim

Gebühr: 22,00 €

Mit Verena und Julia.

In dieser besonderen Yogastunde stehst du selbst im Mittelpunkt - mit allem, was dich ausmacht. Durch achtsame, somatische Bewegungen, sanfte Atemübungen und wohltuende Entspannung lernst du, den Körper wieder bewusst zu spüren, Spannungen loszulassen und aus dem Modus des „Funktionierens“ auszusteigen. Unterstützt von sorgfältig ausgewählten ätherischen Ölen tauchst du tiefer in die Praxis ein: Die Düfte können dein Nervensystem ansprechen und eine Atmosphäre von Ruhe, Erdung und Geborgenheit fördern. Ziel dieser Stunde ist es, deinem gesamten System Raum für Erholung zu geben, Stress abzubauen und eine nachhaltig liebevolle Beziehung zu dir selbst zu kultivieren. Du darfst erfahren, wie es sich anfühlt, in deiner eigenen Kraft zu ruhen und zugleich deine Grenzen bewusst wahrzunehmen und zu respektieren. Erlebe zum Ende eine Tiefenentspannung, dich darin unterstützen kann, innere Balance zu finden – entsprechend deiner eigenen Wahrnehmung und Bedürfnisse. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

QI GONG

Fit und entspannt mit Qi Gong - Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr. Z-G680 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 09:30 - 10:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-G681 Zusamtal

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin

Wann: 10 x ab Di., 03.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 60,00 €



Der Frühling steht vor der Tür. Qi Gong 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., 03.03.2026, 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.

Fit und entspannt mit QiGong

Kurs-Nr. L-G316 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. L-G317 Lauingen

Leitung: Johanna Schlögl, Qi Gong-Lehrerin

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Wo: Grundschule Lauingen, Marienweg 4, Musikraum EG (links)

Gebühr: 60,00 €

Der Frühling steht vor der Tür. QiGong verhilft uns jetzt zu neuer Frische und Energie. Die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basierenden Übungen bieten eine Vielfalt an Möglichkeiten für die persönliche Frühjahrskur. Die Muskulatur wird sanft gekräftigt, Verspannungen werden abgebaut. So gelangen wir auf nachhaltige Art zu verbesserten körperlichen und seelischen Gleichgewicht und las-



sen der Frühjahrsmüdigkeit und anderen auf dem Wandel der Jahreszeiten beruhenden Befindlichkeitsstörungen keine Chance.

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

Fit und schlank in den Frühling mit Qi Gong

Kurs-Nr. W-G507 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 68,00 €

Kurs-Nr. W-G508 Wittislingen

Leitung: Dr. Dana Koutná, Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Gesundheits- und Feng Shui-Beraterin
Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 68,00 €

Fit und schlank in den Frühling mit Qi Gong. Energie und Laune bei null? Die Kleider passen auch nicht mehr? Dauernd Rückenschmerzen? Sich jetzt ins Fitness-Studio schleppen, um wieder fit zu werden? Hier das etwas andere Fitness-Programm: einfach entspannt mit Qi Gong Ballast loslassen. Sie müssen sich weder „auspowern“ noch sich kasteien, um beweglich, schlank und gelassen zu werden. Damit steigern Sie dennoch Ihre Vitalität und lassen Frühjahrsmüdigkeit, Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen hinter sich. Mit der Zeit purzeln auch die Pfunde, Sie sehen besser aus und können den alltäglichen Wahnsinn gelassener meistern. Im Übrigen: diese einfachen Übungen können Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren. Der Frühling kann kommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe.

Qi Gong

Kurs-Nr. G-G137 Gundelfingen

Leitung: Birgit Holzwarth, QiGong-Trainerin
Wann: 9 x ab Do., 05.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 59,00 €

Kurs-Nr. G-G138 Gundelfingen

Leitung: Birgit Holzwarth, QiGong-Trainerin
Wann: 7 x ab Do., 11.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 46,00 €

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie - das ist das Ziel von Qi Gong. Die Körperhaltung verbessert

sich, Stress wird abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Anfänger geeignet.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

ACHTSAMKEIT, MEDITATION UND ENTSPANNUNG

Meditation

Kurs-Nr. L-G315 Lauingen

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Julia Valiante, Meditationslehrerin, Yogalehrerin
Wann: 17 x ab Do., 26.02.2026, 18:35 - 20:05 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 149,00 €

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

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



Kurs-Nr. L-G311 Lauingen

Yoga-Meditation

FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Leitung: Karen Roth, Yogakursleiterin (YZU) mit
Meditationsausbildung
Wann: 4 x ab Mi., 22.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG
St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 29,00 €

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

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

Kurs-Nr. Z-G687 Zusamtal

Atmen-Fühlen-Tanzen

Leitung: Ursula Mittring
Wann: Sa., 14.03.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG
Gebühr: 25,00 €

An diesem Tag verbinden wir achtsame Meditation, tiefgehende Körperreise und meditativen Tanz zu einer sanften Praxis für mehr Präsenz, Beweglichkeit und Lebensfreude. Wir spüren in unseren Körper hinein und machen uns vertraut mit ihm. Wir suchen für unsere Emotionen ein Gefäß und dazu nutzen wir unseren Körper. Keine Vorerfahrung nötig. Bringen Sie bequeme Kleidung und Offenheit für Neues mit!

Bitte mitbringen: Matte/Unterlage, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung (ggf. in Schichten), Wasserflasche/Getränk.

Kurs-Nr. Z-G688 Zusamtal

Atme.Fühle.Tanze

Leitung: Ursula Mittring
Wann: 12 x ab Di., 17.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 105,00 €

An diesem Tag verbinden wir achtsame Meditation, tiefgehende Körperreise und meditativen Tanz zu einer sanften Praxis für mehr Präsenz, Beweglichkeit und Lebensfreude. Wir spüren in unseren Körper hinein und machen uns vertraut mit ihm.

Wir suchen für unsere Emotionen ein Gefäß und dazu nutzen wir unseren Körper. Keine Vorerfahrung nötig. Bringen Sie bequeme Kleidung und Offenheit für Neues mit!

Bitte mitbringen: Matte/Unterlage, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung (ggf. in Schichten), Wasserflasche/Getränk.

Klangmeditation

Kurs-Nr. G-G111 Gundelfingen

Kurs I

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 04.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G112 Gundelfingen

Kurs II

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G113 Gundelfingen

Kurs III

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 06.05.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G114 Gundelfingen

Kurs IV

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 17.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

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

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

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.



Klangmeditation mit Kakaozeremonie

Kurs-Nr. G-G115 Gundelfingen

Kurs I

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Mi., 25.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. G-G116 Gundelfingen

Kurs II

Leitung: Nicole Klauser, Klangtherapeutin
Wann: Sa., 13.06.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Raum 126, 1. OG
Gebühr: 12,00 €

Seit Jahrtausenden verwenden die alten Kulturen Kakao als Zeremonie und nutzten dazu spirituellen Rituale. Der Kakao-Spirit spricht mit dir durch dein Herz und deinen Gefühlen. Er lädt dich ein in Verbindung zu treten, mit dir selbst, mit anderen und der Natur. Die Kakaozeremonie ist begleitet von Sinnlichkeit, Kreativität und Magie. Wir treffen hierzu in einem geschützten, energetisch klaren und respektvollen Raum zusammen. Jede Zeremonie wird individuell gestaltet, Meditation, Tanz, Gesang, Klängen & Bewegung können ein Teil davon sein. Was immer dabei sein wird, ist Mama Kakao. Kakao enthält Tyramin, das mit MAO-Hemmer, zu Wechselwirkungen führen kann, auch bei Herzproblemen oder niedrigen Blutdruck (Theobromin) bitten wir um Kontaktaufnahme. Teilnahme nicht ausgeschlossen, benötigt aber eine andere Kakaodosis.

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk.

Meditation mit Klangschalen

TIEFE ENTSPANNUNG IM KLANG

Kurs-Nr. L-G321 Lauingen

Leitung: Sibylle Schäfer, Heilpraktikerin
Wann: Mi., 25.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 12,00 €

Kurs-Nr. L-G322 Lauingen

Leitung: Sibylle Schäfer, Heilpraktikerin
Wann: Di., 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Kinderhaus St. Martin, Gymnastikraum UG St.-Martin-Str. 1, Lauingen
Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs tauchst du ein in die wohltuende Welt der Klangschalen-Meditation. Sanfte, harmonische Schwingungen durchfluten den Körper, lösen Spannungen und fördern ein spürbares Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Klänge helfen, den Geist zu klären und neue Energie zu tanken. Ideal für alle, die im Alltag Entspannung suchen und Momente innerer Balance erleben möchten.

Eine Teilnahme an der Klangschalenmeditation ist nicht empfohlen (bzw. nur nach vorheriger ärztlicher Rücksprache) bei Schwangerschaft, Epilepsie, akuten psychischen oder schweren körperlichen Erkrankungen, Herzschrittmacher oder anderen elektronischen Implantaten, sowie kürzlich erfolgten Operationen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, warme Socken, Decke, Knierolle bei Bedarf, evtl. Getränk.

Kurs-Nr. W-G522 Wittislingen

Move & Relax

Leitung: Bruno Molinari
Wann: 4 x ab Di., 14.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: BeneVit Haus Egautal Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2. OG
Gebühr: 45,00 €

Du liebst Bewegung, aber sehnst dich auch nach echter Entspannung? In diesem Workshop werden gezielte Körperübungen mit tiefen Momenten der Ruhe verbunden – unterstützt durch die kraftvolle Wirkung von Klangschalen und Gongs. Erlebe, wie sich Anspannung und Loslassen in perfekter Harmonie begegnen. Die sanften Vibrationen der Klänge können die Regeneration fördern und Körper und Geist in Einklang bringen. Ideal zur Ergänzung deiner Gymnastik- und Sportaktivitäten – für mehr Achtsamkeit, innere Ruhe und neue Energie. Lust auf eine kleine Auszeit mit großer Wirkung? Dann sei dabei!

Bitte mitbringen: Isomatte, zwei Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Hausschuhe, Getränk.

Kurs-Nr. L-P322 Lauingen

Meditative Drachenbootfahrt auf der Donau

Leitung: Horst Eberhardt, Ausbilder im Lauinger Ruderclub
Wann: Sa., 09.05.2026, 07:00 - 08:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Ruderclub Lauingen am Floß
Gebühr: 17,00 €

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. Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser kann der Kurs leider nicht stattfinden, die Teilnehmer werden kurzfristig informiert.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterangepasste Sportkleidung tragen.

Entspannungskurse

Kurs-Nr. G-G110 Gundelfingen

ZENbo® Balance

Leitung: Birgit Hander, ZENbo-Trainerin, Entspannungspädagogin

Wann: 8 x ab Di., 10.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

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

Gebühr: 65,00 €

Fühlen Sie sich gestresst? Sind Sie angespannt und unruhig? Fehlt Ihnen Bewegung? Dann wird Ihnen ZENbo® Balance guttun.

ZENbo® Balance ist ein Entspannungsprogramm, für Körper und Geist. Eingebettet in meditative und entspannende Übungen werden im Hauptteil sanfte Bewegungen und Balancehaltungen ausgeführt, die an Yoga und Qi Gong angelehnt sind. Im Vordergrund steht immer die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben einer Verbesserung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtssinnes und der Körperhaltung, kann das Programm auch zu mehr Ruhe führen. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über Stressabbau und positive Körperwahrnehmung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Meditationskissen.

Kurs-Nr. L-G307 Lauingen

Mit Entspannung zu mehr Gelassenheit - Stress lass nach!

Leitung: Anni Hörmann, Entspannungspädagogin, Präventionsübungsleiterin

Wann: 2 x ab Mi., 11.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen

Gebühr: 19,00 €

Mit verschiedenen Entspannungsverfahren trainieren Sie ihre Körperwahrnehmung und lernen Spannungen gezielt abzubauen. Während beim Autogenen Training die Kraft der eigenen Vorstellung zur Entspannung genutzt wird, führt bei der Progressiven Muskelrelaxation gezieltes Anspannen und Loslassen verschiedener Muskelgruppen zum gewünschten Erfolg. Im Kurs lernen sie weitere Atem- und Körperwahrnehmungsübungen für den Alltag kennen und entscheiden dann selbst, mit welcher Methode sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, kleines Kissen

Kurs-Nr. L-G310 Lauingen

Progressive Muskelentspannung

BALANCE FÜR KÖRPER UND GEIST

Leitung: Sibylle Schäfer, Heilpraktikerin

Wann: 4 x ab Mo., 16.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

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

Gebühr: 29,00 €

In diesem Kurs lernst du die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson kennen – eine praxisnahe Methode, um Anspannung bewusst wahrzunehmen und gezielt loszulassen. Durch das kontrollierte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen werden Körper und Geist spürbar ruhiger, die Atmung vertieft sich und ein Gefühl von Gelassenheit entsteht. Die Technik ist leicht erlernbar, alltagstauglich und ideal für alle, die Stress abbauen, Schlafqualität verbessern oder mehr Ausgeglichenheit erleben möchten. Ein Kurs für alle, die Ruhe, Klarheit und ein bewusstes Körpergefühl in ihren Alltag integrieren möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, warme Socken, Decke, Knierolle bei Bedarf, evtl. Getränk.

Kurs-Nr. G-J104 Gundelfingen

Gemeinsam in der Welt der Klänge entspannen

ELTERN-KIND-KURS

Leitung: Hemma Grethlein

Wann: 2 x ab Do., 19.03.2026, 15:00 - 16:15 Uhr

Wo: Tanzhaus Gundelfingen, Gartnersiedlung 1

Gebühr: Kinder 10,00 €, Erwachsene 15,00 €

Kennt ihr eine Harfe? Ein Monochord? Eine Ozeantrommel oder andere Klanginstrumente? Wenn du Lust hast, gemeinsam mit Mama oder Papa (gerne auch mit Oma, Tante oder einer anderen erwachsenen Begleitperson) so richtig toll zu entspannen seid ihr hier richtig. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Klänge und besprechen im Nachgang dann bei einer Tasse Tee,





wie es euch denn gefallen hat. Der Kurs richtet sich an Kinder von 5 - 7 Jahre.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, Tasse.

Kurs-Nr. Z-G686 Zusatzmal

Stressbewältigung und Entspannung für pflegende Angehörige

Leitung: Dagmar Missbrandt, Entspannungspädagogin, Altenpflegerin

Wann: Sa., 21.03.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 25,00 €

Das Seminar versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Pflegende Angehörige kommen oft an ihre Belastbarkeitsgrenze. Wenn diese überschritten wird, kann es zu einem Erschöpfungssyndrom kommen. Atem- und Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung können dazu beitragen, Stress abzubauen. Die erlernten Übungen lassen sich in den Alltag integrieren, wodurch das körperliche und seelische Wohlbefinden gefördert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Papier und Stifte, Getränk, kleines Handtuch, bequeme, leichte Schuhe, Iso-Matte

Kurs-Nr. Z-G685 Zusatzmal

Zur Ruhe kommen & neue Energie tanken

Leitung: Kerstin Hiemer, Entspannungspädagogin und Atemberaterin

Wann: Do., 21.05.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 15,00 €

Fühlen Sie sich oft gestresst und erschöpft? In diesem Kurs lernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um Körper und Geist zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Mit sanften Bewegungs- und Atemübungen, wohltuenden Entspannungsimpulsen sowie praktischen Tipps für Ernährung und Selbstfürsorge entdecken Sie, wie Sie mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen können. Die Übungen sind alltagstauglich und leicht umsetzbar - für ein nachhaltiges Wohlbefinden. Wenn Sie mich schon vorab kennen lernen möchten, besuchen Sie mich im Internet unter www.Kerstin-Hiemer.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser und Schreibzeug.

Kurs-Nr. Z-G689 Zusatzmal

Gesund mit Waldbaden

Leitung: Patric Müller, Zertifizierter Waldbademeister (IHK)

Wann: Mi., 15.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo: Schloss/Rathaus Wertingen, Schulstr. 12, Sitzungssaal EG

Gebühr: 7,00 €

Waldbaden oder „Shinrin Yoku“ bedeutet frei übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Und nein, man legt sich dabei nicht in eine Badewanne im Wald oder schwimmt in einem Waldsee. Waldbaden hat auch nichts mit Esoterik oder Hokusfokus zu tun! Neugierig geworden? An diesem Abend zeige ich Ihnen, was Waldbaden ist, was es uns bringen kann, warum es uns so guttun kann und wie ich selbst zum Waldbaden gekommen bin. Damit das alles nicht nur trockene Theorie bleibt, wird auch eine praktische Übung eingebaut. Vielleicht macht Ihnen das ja Lust auf meinen Praxis-Kurs „Gesund mit Waldbaden“ am 26. April.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr. Z-G693 Zusatzmal

Workshop: Gesund mit Waldbaden

Leitung: Patric Müller, Zertifizierter Waldbademeister (IHK)

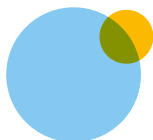
Wann: So, 26.04.2026, 14:00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Naturpark Augsburg Westliche Wälder bei Laugna. Den exakten Treffpunkt teilen wir Ihnen eine Woche vor Veranstaltungsbeginn mit.

Gebühr: 7,00 €

Waldbaden oder „Shinrin Yoku“ bedeutet frei übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Hierbei geht es um bewusste Entschleunigung durch von mir angeleitete Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Diese können im langsamen Gehen/Schlendern, Stehen, Sitzen oder Liegen aufgeführt werden. Dabei sind wir achtsam und ganz auf unsere Wahrnehmung - das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken - konzentriert. Das bringt dich in intensiven Kontakt mit der Natur und in Kontakt mit dir selbst. Die wichtigsten positiven Effekte von Waldbaden sind auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Das wirkt sich regulierend auf unseren Körper, die Psyche und Seele aus. Wer den Wald liebt und mal aus einer anderen Perspektive kennenlernen möchte, ist hier genau richtig und herzlich eingeladen. Laden Sie mit dieser Auszeit im Wald Ihre Batterien wieder auf und schöpfen Sie wieder Kraft für Ihren Alltag! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte Kleidung dementsprechend auswählen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung nach dem Zwiebel-schalenprinzip, um sich an- oder ausziehen zu können (ideal sind Regenhose und Regenjacke), eine Flasche Wasser, einen kleinen Rucksack, ggf. ein kleines Notizbuch, ggf. Zecken- und Insektenschutzmittel, etwas zum Sitzen/ Liegen im Wald: eine Isomatte/ beschichtete Picknickdecke oder ein Sitzkissen, ggf. eine Schlafmaske oder ein Multifunktions-Schlauchtuch (z.B. ein Buff oder P.A.C), um die Augen verbinden zu können, Handy im ausgeschalteten Zustand, Neugier und Offenheit



Achtsamkeitskurse

Kurs-Nr. G-G100 Gundelfingen

Klarheit finden

WAS MIR IM LEBEN WIRKLICH WICHTIG IST

Leitung: Tobias Hesse, Systemischer Coach und Trainer
Wann: Di., 17.03.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 19,00 €

Immer mehr Menschen stehen an Wendepunkten in ihrem Leben – beruflich oder privat – und fragen sich: Wie will ich eigentlich leben und arbeiten?

In diesem Kurs geht es darum, Klarheit über die eigenen Werte, Stärken und Prioritäten zu gewinnen. Durch praxisnahe Coaching-Impulse und kleine Reflexionsübungen entdecken Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist – und wie Sie den nächsten Schritt in Richtung Zufriedenheit gestalten können.

Kurs-Nr. G-G101 Gundelfingen

In Balance bleiben

GELASSENHEIT UND ENERGIE IM ALLTAG

Leitung: Tobias Hesse, Systemischer Coach und Trainer
Wann: Di., 14.04.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1
Gebühr: 19,00 €

Wer weiß, was ihm im Leben wichtig ist, möchte diese Orientierung auch im Alltag leben.

In diesem Kurs geht es darum, mit den täglichen Anforderungen gelassener umzugehen und Energie bewusst zu steuern. Sie lernen einfache und wirksame Strategien aus dem Coaching kennen, um Ihre Resilienz zu stärken und Ihre persönliche Balance zu halten – im Beruf, in der Familie und für sich selbst.

Sanftes Bewegungstraining

Kurs-Nr. Z-G702 Zusamtal

Senioren in Bewegung

Leitung: Dagmar Missbrandt, Aroha®- und Kaha®-Trainerin, Walter Missbrandt, Co-Leitung
Wann: 6 x ab Mi., 04.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Straße 3, Turnhalle
Gebühr: 36,00 €

Freuen Sie sich auf ein sanftes Ganzkörpertraining. Es fließen u.a. Elemente aus den neuseeländischen Sportarten Kaha® und Aroha® ein. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Koordination gefördert und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.



Inspirierende Begleitmusik sorgt für Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G701 Zusamtal

Faszien- und Mobility-Training am Vormittag

Leitung: Christine Bohner, Faszien-Trainerin, Gesundheitspädagogin
Wann: 9 x ab Fr., 06.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 57,00 €

Mobility Training fördert die Gelenkigkeit, die Dehnfähigkeit von Bändern, Sehnen, Muskeln sowie die Gleitfähigkeit der Faszien. Darauf beziehen sich die einzelnen Übungen wie Dehnen, Schwingen, Bouncen, Federn, Springen sowie Flows in langen myofaszialen Ketten, Drills im Full Range of Motion der Gelenke und auch Gleichgewichts- und Wahrnehmungsübungen. Mobility Training führt zu ökonomischeren, geschmeidigeren Bewegungsmustern. Muskuläre Verspannungen können reduziert und Gelenkschmerzen gelindert werden. Außerdem hat Mobility Training einen positiven Effekt auf Körperhaltung, Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden. Wir trainieren ohne Faszienrollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, leichte Sportschuhe, Iso-Matte, Getränk.

BEWEGUNG UND FITNESS

Zumba

Kurs-Nr. Z-G719 Zusamtal

Zumba® für Einsteiger: Intensivkurs

Leitung: Monika Röck, Zumba®-Trainerin
Wann: 3 x ab Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Zumba®, was ist das? Wenn Sie diese Frage beschäftigt, dann ist dieser Intensivkurs genau das Richtige, um sich ein eigenes Bild davon zu machen. Sie erhalten Einblicke in die unterschiedlichen Musikstile und erlernen dadurch die Grundschritte, die dieses Workout so einzigartig machen. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich vom Rhythmus und der guten Stimmung mitreißen!

Bitte mitbringen: Saubere Hallenturnschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk.



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 Gebäude-ausrüstung.

Kurs-Nr. Z-G720 Zusamtal**Zumba®**

Leitung: Monika Röck, Zumba®-Trainerin
Wann: 4 x ab Mo., 23.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Gymnastikhalle, Am Heuberg 2
Gebühr: 30,00 €

Wer schon mal Zumba® gemacht hat, oder bei einem Anfängerkurs war, kann hier seine Kenntnisse vertiefen. Der Spaß an der Bewegung, gepaart mit Latin-Music, lässt das Workout wie im Flug vergehen. Hier bestimmen Sie selbst, wie intensiv Ihr Workout sein darf. Lassen Sie sich mitreißen und gönnen Sie sich eine Stunde Tanzen, Bewegung und Party in der Gruppe!

Bitte mitbringen: Saubere Hallenturnschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr. W-G500 Wittislingen**Zumba**

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor
Wann: 17 x ab Mi., 04.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 85,00 €

Das Zumba-Workout basiert auf dem Prinzip „Fun & 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., 12.03.2026, 18:00 - 18:50 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 36,00 €

Lass den Alltagsstress hinter dir und tanz dich fit mit Zumba®! Zumba® ist ein tanzorientiertes Fitness-Workout zu latein-amerikanischer und internationaler Musik. Zumba®-Fitness kombiniert Tanzelemente mit Kardio- und Muskelaufbautraining, so dass neben der Ausdauer und Beweglichkeit auch die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Bei Zumba® steht vor allem eines im Vordergrund: Spaß an der Bewegung! Jeder kann die Belastung und Intensität selbst bestimmen, so dass alle willkommen sind - vom Anfänger bis zum langjährigen Zumba®-Begeisterten!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr. L-G334 Lauingen**Zumba®**

Leitung: Hassan Sharara, Zumba®-Instructor
Wann: 10 x ab Di., 14.04.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Fitness Point Lauingen, Max-Eyth-Str. 12
Gebühr: 55,00 €. Diese Gebühr ist nicht ermäßigbar, da es sich um eine Kooperationsveranstaltung handelt.

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 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. L-G335 Lauingen**DanceFit - Vormittagskurs****VERLIER DIE PFUNDE - SPÜR DIE ENERGIE**

Leitung: Caroline Kitzinger, Tanztrainerin
Wann: 17 x ab Di., 10.03.2026, 08:55 - 09:55 Uhr
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 98,00 €

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.





Fitmix: das effektive Tanz-Fitness-Training, das die Pfunde nur so purzeln lässt

Kurs-Nr. Z-G724 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Di., 17.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G725 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Di., 05.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Spielerisch und mitreißend werden Elemente aus den Bereichen Latin Dance, Country und HipHop erlernt. Komm' vorbei, mach dich fit für den Frühling!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk.

DanceFitness: Bauch, Beine, Po: Tanz dich in Form

Kurs-Nr. Z-G729 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Fr., 20.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G730 Zusatzmal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Fr., 15.05.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Mit DanceFitness Bauch, Beine, Po erhalten Sie ein Workout-Programm, das gezielt einzelne Muskelgruppen effektiv trainiert. Sie erreichen schnell sichtbare Effekte und mit Spaß und toller, peppiger Musik werden die Pfunde nur so purzeln! Der gesamte Stoffwechsel wird angeregt und die Durchblutung des gesamten Körpers verbessert. Für Einsteiger und Geübte gleichfalls geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Isomatte, Getränk.

Pilates

Pilates: Ganzkörpertraining am Vormittag

Kurs-Nr. Z-G722 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr. Z-G723 Zusatzmal

Leitung: Sonja Hartl, Pilates-Trainerin
Wann: 7 x ab Mo., 08.06.2026, 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. Das Training stärkt Herz, Kreislauf und Atmung und dazu beitragen, effektiv, Stress-Symptome abzubauen. Der Kurs ist für jedes Alter und für jede Leistungsstufe geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Handtuch, Getränk.

Pilates

Kurs-Nr. W-G501 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 7 x ab Mo., 02.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 33,00 €

Kurs-Nr. W-G502 Wittislingen

Leitung: Steffi Müller
Wann: 7 x ab Mo., 02.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Empore der Aula
Gebühr: 33,00 €

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und 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-G333 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilatestrainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 9 x ab Mi., 11.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 58,00 €

Kurs-Nr. L-G331 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilatestrainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 8 x ab Fr., 13.03.2026, 16:45 - 17:45 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 52,00 €

Kurs-Nr. L-G332 Lauingen

Leitung: Stefanie Trebs, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Pilatestrainerin, medizin. Fitnesstrainerin
Wann: 8 x ab Fr., 13.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen
Gebühr: 52,00 €

Pilates ist eine sanfte, aber dennoch effektive Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Körperhaltung, Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Der Fokus liegt dabei auf der Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Stabilisierung des Körperkerns. Im Kurs werden verschiedene Übungen durchgeführt, die darauf ausgerichtet sind, die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen, die Atmung zu verbessern und die Körperhaltung zu korrigieren. Pilates ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet und kann auch bei Rückenproblemen oder anderen körperlichen Beschwerden eine positive Wirkung haben. Insgesamt ist Pilates eine ganzheitliche Trainingsmethode, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt und zu einem besseren Wohlbefinden beitragen kann.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk, evtl. ein großes Handtuch.

Bauch Beine Po - Workout

Kurs-Nr. Z-G728 Zusamtal

Bodyworkout: Bauch, Beine, Po und Rücken

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin
Wann: 9 x ab Mi., 04.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 55,00 €

Schlaffer Bauch? Weiche Oberschenkel? Flacher Po? Mit diesem Workout könnt Ihr was ändern. Das vielseitige Kräfti-

gungstraining 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.

Bauch, Beine, Po: das komplette Body-Workout

Kurs-Nr. Z-G726 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Mi., 18.03.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-G727 Zusamtal

Leitung: Petra Glosauer, Tanzlehrerin, Choreografin
Wann: 5 x ab Mi., 06.05.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 40,00 €

Bauch, Beine, Po - einfach und effektiv! Für jeden geeignet, der sich gerne in Form bringen möchte. Ein spezielles Trainingsprogramm, um Herz und Kreislauf in Schwung zu bekommen, Kalorien zu verbrennen, die Muskulatur zu straffen und sich somit fit und gesund zu halten. Schwerpunkt des Workouts liegt auf der Kräftigung und der Straffung von Bauch, Beine, Po.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Isomatte, Getränk.

Ganzkörper Workouts

Kurs-Nr. G-G126 Gundelfingen

Bodyforming

Leitung: Nicola Weber, Sportstudentin
Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Mehrzweckraum
Gebühr: 65,00 €

„Du willst nen Body? Dann musst du pushen!“ Ganz nach diesem Motto gehen wir in unserem Bodyformingkurs vor. Du wirst schwitzen, du wirst Muskelkater haben und du wirst mich manchmal auch verfluchen. Aber das Gefühl danach und insbesondere nach einigen Wochen Training, wird sich lohnen. Wir machen Übungen für den ganzen Körper und arbeiten nur mit unserem eigenen Körpergewicht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk, Sportmatte, Handtuch.



Kurs-Nr. Z-G747 Zusamtal

Strong Nation®

Leitung: Brigitte Ausperger, Strong Nation®-Instructor
Wann: 5 x ab Mo., 09.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 40,00 €

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 Zusamtal

Piloxing® SSP

Leitung: Brigitte Ausperger, Piloxing®-Trainerin
Wann: 5 x ab Do., 12.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Sportheim SV Roggden, Sportplatzweg 5
Gebühr: 40,00 €

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.

Rücken - und Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr. G-G131 Gundelfingen

Funktionelles Training – stark, stabil und beweglich

Leitung: Heidi Leitner, Präventionsübungsleiterin
Wann: 8 x ab Di., 03.03.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Turnhalle
Gebühr: 52,00 €

Abwechslungsreiche Übungen aktivieren den ganzen Körper, fördern Kraft, Stabilität und Beweglichkeit und stärken natürliche Bewegungsmuster - für mehr Energie und Fitness im Alltag. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden jede

Stunde ab. Freude an Bewegung, spürbare Fortschritte und ein gutes Körpergefühl stehen im Mittelpunkt. Kein Kurs am 28.04.2026!

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung und Getränk.

Kurs-Nr. G-G130 Gundelfingen

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Stefanie Kling, Rückenschultrainerin DTB
Wann: 10 x ab Do., 05.03.2026, 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. L-G384 Lauingen

WirbelFit

Veranstalter: CELLO'S SPORT & STYLE

Wann: 8 x ab Do., 12.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
(Kurse bei Cello's finden auch in den Ferien statt)
Wo: Cello's Sports Area, Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 55,00 € (keine Ermäßigung möglich)

WirbelFit ist ein Fitness-Programm, das sich auf die Gesundheit der Wirbelsäule konzentriert. Ziel ist es, Rückenbeschwerden vorzubeugen, Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit, Stabilität und Haltung zu verbessern. Typische Merkmale eines WirbelFit-Programms können sein:

- Sanfte bis mittlere Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule (Wirbelgelenke, Brust- und Lendenwirbelsäule)
- Stärkungsübungen für Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur (Core-Training)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Turnschuhe, Handtuch.



Allkampf und Selbstverteidigung

Kurs-Nr. G-G142 Gundelfingen

Taekwondo und Allkampf

FÜR JUGENDLICHE AB 15 UND ERWACHSENE

Leitung: Heinrich Magosch, Anita und Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 16.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo und Allkampf“, werden sich viele fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert: Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen.

Taekwondo und Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Es lehrt euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn ihr etwas wollt, dann könnt ihr das auch erreichen. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. Z-G768 Zusalmtal

Selbstverteidigung für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Sa., 18.04.2026, 15:30 - 17:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 17,00 €

In diesem Kurs lernen Jugendliche und Erwachsene, wie sie in herausfordernden Situationen klar, sicher und handlungsfähig bleiben können. Vermittelt werden sowohl einfache, wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken als auch Strategien, um Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, Grenzen zu setzen und deeskalierend zu reagieren. Durch Übungen in der Gruppe und mit Partner wird Schritt für Schritt trainiert, wie man sich aus typischen Angriffen befreit, Abstand schafft und den eigenen Körper effektiv einsetzt. Gleichzeitig fördern die Trainingseinheiten Körpergefühl, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G767 Zusalmtal

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: 2 x ab Sa., 09.05.2026, 15:30 - 17:00 Uhr



Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 17,00 €

In diesem Kurs lernen Frauen und Mädchen ab 13 Jahren wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, die auch in realen Alltags- und Gefahrensituationen zuverlässig angewendet werden können. Der Fokus liegt auf einfachen, schnell erlernbaren Bewegungen, mit denen man sich aus Griffen befreien, Abstand schaffen und sich bei Bedarf durchsetzen kann. Im Training - sowohl in der Gruppe, als auch mit Partnerinnen - wird Schritt für Schritt gezeigt, wie man ruhig bleibt, effektiv reagiert und den eigenen Körper gezielt einsetzt. Die Übungen stärken zugleich Körpergefühl, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung.

Kurs-Nr. Z-G766 Zusalmtal

Allkampf für Jugendliche und Erwachsene

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 4. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 17.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Liebe Sportler, liebe VHS begeisterte,

„Was ist eigentlich Allkampf“, werdet Ihr euch vielleicht fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert. Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen. Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert euch körperlich und geistig heraus. Eine Kampfkunst die das Leben positiv verändert. Es lehrt euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn ihr etwas wollt, dann könnt ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, im Beruf eine schwere Arbeit zu schreiben oder erfolgreich zu sein. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen. Durch eine Vielzahl von diagonalen Bewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, dies ist wiederum gut euer Wohlbefinden und Beruf und bringt zugleich Zufriedenheit für den ganzen Körper. Der Kurs ist für alle Interessierten ab 14 Jahre geeignet. Das Motto: Mit Spaß, Taekwondo und Allkampf in der VHS, fit in die nächste Runde. Ich freue mich, dass ihr den Mut habt, das erste Training zu besuchen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.



Wassersport

Kurs-Nr. L-G390 Lauingen

Aqua Fit

Veranstalter: CELLO'S SPORT & STYLE

Wann: 8 x ab Do., 12.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Schwimmbad Lebenshilfe Hausen,
Untere Hauptstraße 34, Dillingen

Gebühr: 85,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmnudeln, Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.

Bitte finden Sie sich 15 Minuten vor Kursbeginn (zum Umziehen) ein, damit Ihr Kurs pünktlich starten kann.

Outdoorfitness

Kurs-Nr. W-G503 Wittislingen

Grundkurs Nordic-Walking

EINSTIEG MIT DER RICHTIGEN TECHNIK

Leitung: Steffi Müller

Wann: 10 x ab Mo., 04.05.2026, 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.

smovey

Kurs-Nr. L-G338 Lauingen

Smovey für Alle

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin

Wann: 9 x ab Do., 05.03.2026, 17:45 - 18:45 Uhr

Wo: Turnhalle Marienweg, Lauingen

Gebühr: 59,00 €

SMOVEY steht für „swing, move and smile“. Haben Sie Lust auf Bewegung mit Energie, Rhythmus und Spaß? In diesem Kurs nutzen wir die dynamischen Smovey-Ringe aktiv im Stehen und in Bewegung – ideal für alle, die ihre Fitness auf sanfte, aber dennoch wirkungsvolle Weise verbessern möchten. Ob Koordination, Kraft, Ausdauer oder Mobilität: Die schwingvollen Übungen trainieren den ganzen Körper. Über die Reflexzonen der Hände werden die Vibrationen der Smovey-Ringe an den ganzen Körper weitergeleitet. In der Gruppe und mit mitreißender Musik macht das Workout gleich doppelt so viel Freude! Wir bewegen uns in der Halle und gehen bei gutem Wetter auch gerne nach draußen an die frische Luft. Der Kurs eignet sich für jedes Alter – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Machen Sie mit und lassen Sie sich von der positiven Energie und Begeisterung Ihrer Kursleitung anstecken!

Bitte mitbringen: 10,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Glaserei Trocha

24 Std. Notfall-Service

Herstellung von Duschkabinen nach Maß Ihr GLAS vom Fachmann

 **09071-2113** www.glaserei-trocha.de

Kurs-Nr. L-G339 Lauingen

Smovey im Sitzen

BESONDERS FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Leitung: Susanne Schneider, smovey-Trainerin
Wann: 9 x ab Do., 05.03.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 108 EG
Gebühr: 59,00 €

SMOVEY steht für „swing, move and smile“. Haben Sie Lust auf Bewegung im Sitzen? Gepaart mit ausgesuchter Musik? Dieser Kurs ist besonders auch für Menschen geeignet, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und trotzdem Lust haben, sich mit Spaß und einfachen Übungen zu bewegen. Entdecken Sie Ihre Beweglichkeit mit den schwingenden SMOVEY-Ringen! Über die Reflexzonen der Hände werden Vibrationen an den ganzen Körper weitergeleitet. Machen Sie mit und lassen Sie sich von der Motivation und Begeisterung Ihrer Kursleitung anstecken!

Bitte mitbringen: 10,00 € Leihgebühr für die smoveys (für die komplette Kursdauer), bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

Reiten

Kurs-Nr. W-G504 Wittislingen

Reitkurs für erwachsene Pferdefreunde

Leitung: Sylvia Bässler-Stöcklein
Wann: Mo., 16.03.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Wo: Reiterhof Dillingen, Obere Hauptstr. 24
Gebühr: 45,00 €

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 zu den Kursen? Sie erreichen den Kneipp-Verein Wertingen unter der Telefonnr. 08272 64 370 91. Die Anmeldung zu allen Veranstaltungen des Kneipp-Vereins Wertingen ist ab dem Erscheinen des vhs-Programmhefts möglich.

Kurs-Nr. Z-X900 Zusamtal

Vortrag: Wildkräuter im Frühling

Leitung: Maria Burlefinger, Kräuterpädagogin und Volksheilkundlerin
Wann: Do., 23.04.2026, 19:30 Uhr
Wo: Im Wertiger Schloss im Festsaal
Eintritt: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €
 Nichtmitglieder: 5,00 €

Im Frühling, wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, können wir auf der Wiese und im Wald viele Wildkräuter sammeln, die unseren Speiseplan bereichern und unserer Gesundheit gut tun. Im Vortrag wird anhand der frischen Kräuter erklärt, wie man sie sicher erkennt und wie sie verwendet werden können. Auch ihre Verwendung in der Kräuterméizin und Volksheilkunde kommt nicht zu kurz.

Kurs-Nr. Z-X750 Zusamtal

Fit im Kopf mit Gedächtnistraining

Leitung: Karin Zeisberger
Wann: 4 x Mo., 02.03.2026, 15:00 - 16:30 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. Die Kursanmeldung ist sofort nach dem Erscheinen des Programmhefts möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk.



Kurs-Nr. Z-X751 **Zusamtal**

Gesundheits- und Entspannungsgymnastik

Leitung: Andrea Ruß, Sport- und Gymnastiklehrerin
Wann: dienstags von 18:45-19:45 Uhr
Wo: Stadthalle Wertingen,
Landrat-Anton-Rauch-Platz 3
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 3,00 €
Nichtmitglieder: 4,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleitung.

Kurs-Nr. Z-X752 **Zusamtal**

Gymnastik für Ältere

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: donnerstags von 10-11 Uhr
Wo: Kath. Pfarrheim Wertingen, Pfarrgasse 3,
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-X753 **Zusamtal**

Laufftreff Nordic Walking

Leitung: Edeltraud Knab
Wann: mittwochs von 8:30-10 Uhr
Wo: Treffpunkt Ecke Himmelreich/Oskar-Maria-Graf-Weg, Wertingen
Gebühr: Mitglieder des Kneippvereins Wertingen: 2,00 €,
Nichtmitglieder: 3,00 €

Die Gebühr bezieht sich auf die einmalige Teilnahme am Kurs. Der Kurs findet während der Schulferien nicht statt. Anmeldung bei der Kursleitung am jeweiligen Termin.

Nordic Walking ist das ideale Training für Geübte und Ungeübte. Es kräftigt den Körper auf sanfte Weise und ist ein gutes Rezept, um im Alter gesund und beweglich zu bleiben. Der Laufftreff ist auch für Neueinsteiger geeignet, da die Technik immer wieder wiederholt wird.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (können bei Bedarf auch von der Kursleiterin ausgeliehen werden).

Kurs-Nr. Z-X754 **Zusamtal**

Finde den Weg zu dir selbst: Hatha-Yoga im Yoga-Vidia-Stil

Leitung: Natalia Kraft, Yogalehrerin
Wann: mittwochs von 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10



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

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. Die Kursanmeldung ist sofort nach dem Erscheinen des Programmhefts möglich. Achtung! Die 10er Karte ist ab Erwerb 10 Termine gültig. Die Termine müssen innerhalb von 10 Wochen (abzgl. Schulferien-Wochen) eingelöst werden. Nicht eingelöste Termine verfallen nach dieser Frist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, kleines Kissen, Getränk.

Kurs-Nr. Z-X755 Zusamtal

Kneipp Wertingen: Fahrradtour

Leitung: Dagmar Winkler, Übungsleiterin

Wann: die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse

Sie fahren gerne Fahrrad? Dann machen Sie sich doch einmal mit uns auf den Weg! Fahrradtour einmal im Monat von Mai bis Oktober mit Leiterin Dagmar Winkler. Weitere Infos unter der Telefonnr. 08272 4594. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse.



Kurse in Kooperation mit dem Kneippverein Gundelfingen

Kneipp
VEREIN
Gundelfingen e.V.

Kurs-Nr. G-X180 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-X181 Gundelfingen

Auf die Hocker, fertig, los! Gymnastik im Sitzen und Stehen

Leitung: N.N.

Wann: fortlaufend dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Kath. Pfarrheim Gundelfingen, Riedhauser Str. 5

Gebühr: 3,00 €

Die Gebühr fällt pro Teilnahme am Kurs an. Anmeldung und Bezahlung am Kursabend bei der Kursleiterin. Während der Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kurs-Nr. G-X182 Gundelfingen

Nordic Walking

Leitung: Hildegunde Risse-Scherm

Wann: mittwochs, 17:30 Uhr (bis September)

mittwochs, 14:30 Uhr (ab Oktober)

Wo: Treffpunkt Nordic Walking Starttafel Parcours

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr. G-X183 Gundelfingen

Wanderungen und Radtouren

Leitung: N.N.

Wann: immer am zweiten 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 mit Team
Wo: Womens hub Gundelfingen, Obere Vorstadt 37d
Gebühr: 70,00 € je Kurs
Veranstalter: womens hub Gundelfingen
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.

Pilates

Kurs-Nr. G-X157 Gundelfingen

Wann: 10 x ab So., 08.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Willst du nicht nur deine Muskulatur kräftigen, sondern auch beweglicher werden und deine Haltung verbessern? Dann starte mit der Pilates-Methode - ein Ganzkörpertraining, das unter anderem Elemente aus Tai-Chi und Yoga beinhaltet. Pilates ist für jedes Alter geeignet - es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bauch-Beine-Po Zirkel

Kurs-Nr. G-X158 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr

Kurs-Nr. G-X159 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Dich erwarten verschiedene Stationen mit abwechslungsreichen Übungen für Bauch-Bein-Po + Ausdauer - functional fitness bodyweight, mit Gewicht, Bändern, ... es wird auf jeden Fall nicht langweilig!

**Anmeldung
direkt bei
womens hub unter
info@womenshub-sports.de**

**Alle Kurse finden auch während
der Ferien statt! Keine Kurse
an Feiertagen!**



Ganzkörper Training

Kurs-Nr. G-X160 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurs-Nr. G-X161 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Do., 05.03.2026, 08:00 - 09:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X162 Gundelfingen – Kurs III

Wann: 10 x ab Sa., 07.03.2026, 07:45 - 08:45 Uhr

Ganzkörper-Training - für jedes Fitnesslevel geeignet - Übungen mit Equipment (Kurzhandeln, Stepper, Kettlebell, TRX) und/oder dem eigenen Körpergewicht.

Zirkeltraining

Kurs-Nr. G-X163 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Di., 03.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr. G-X164 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab Do., 05.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr. G-X165 Gundelfingen – Kurs III

Wann: 10 x ab Sa., 07.03.2026, 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.

Tabata - Fullbody

Kurs-Nr. G-X166 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Do., 05.03.2026, 17:00 - 17:45 Uhr

Tabata-Training ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), das aus 20 Sekunden intensiver Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause, besteht. Keine Angst, es wird keine ganze Stunde „durchgeballert“ - soll ja schließlich auch noch Spaß machen!

Functional Step

Kurs-Nr. G-X167 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Fr., 06.03.2026, 17:45 - 18:45 Uhr

Erlebe die perfekte Kombination aus Ausdauer, Koordination und Kraft mit unserem Functional Step-Kurs. In dieser dynamischen Trainingseinheit stärken wir dein Herz-Kreislauf-System, kräftigen die Muskulatur und verbessern deine Beweglichkeit. Dieser Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel, 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!

HILIT - High Intensity Low Impact Training

Kurs-Nr. G-X168 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Di., 03.03.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

Die Abkürzung HILIT steht für „High Intensity Low Impact Training“ (= hohe Intensität, niedrige Belastung) - klassische High-Intensity-Übungen und Low-Impact-Bewegungen wechseln sich ab. Auf intensive Cardio-Übungen, wie Jumping Jacks oder Mountain Climbers, folgen Sanftere aus Yoga und Pilates. So treibst du deinen Puls ordentlich in die Höhe, hast danach aber eine aktive Regenerationspause, in der du Kraft tankst.

Strong & Flexible

Kurs-Nr. G-X169 Gundelfingen – Kurs I

Wann: 10 x ab Do., 05.03.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

Kurs-Nr. G-X170 Gundelfingen – Kurs II

Wann: 10 x ab So., 08.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Sich stark UND beweglich fühlen? Geht! In dieser Kurseinheit stärken wir unseren ganzen Körper und sorgen im Ausgleich dazu auch noch für eine gute Beweglichkeit. Wir wirken den eintönigen, alltäglichen Bewegungen oder auch dem langen Sitzen im Büro, entgegen.

Full Body Power

Kurs-Nr. G-X171 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Fr., 06.03.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Ganzkörper-Training mit eigenem Körpergewicht oder/und Widerstandsbändern.

Funktionale Kraft

Kurs-Nr. G-X172 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dieser Kurs ist für all diejenigen, die leistungsfähiger im Alltag sein wollen. Der Fokus liegt hier nicht nur auf der Kräftigung des ganzen Körpers, sondern auch auf der Prävention vor Verletzungen und Verspannungen. Durch verschiedene Übungsvariationen kommen dabei sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten.

Fit Ü-60 Frauen

Kurs-Nr. G-X173 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Do., 05.03.2026, 09:15 - 10:15 Uhr

Durch eine Kombination aus Krafttraining und Bodyweight-Übungen machst du dich fit für den Alltag und schützt deine Knochen- und Muskelmasse vor dem Abbau.

Fit Ü-60 Männer

Kurs-Nr. G-X174 Gundelfingen

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 08:00 - 09:00 Uhr

Durch eine Kombination aus Krafttraining und Bodyweight-Übungen machst du dich fit für den Alltag und schützt deine Knochen- und Muskelmasse vor dem Abbau.



Stress Relief

Kurs-Nr. G-X175 Gundelfingen

Wann: 10 Abende ab 08.03.2026, Fr. und So. im Wechsel, 19:00 - 20:00 Uhr

In dieser Einheit steht die ganzheitliche Entspannung im Mittelpunkt. Sei es nach einem anstrengenden Tag, nach einer ereignisreichen Woche, in herausfordernden Zeiten oder nach einer intensiven Sparteinheit. Wir legen den Fokus auf die einzelnen Bereiche des Körpers und binden gleichzeitig den Geist mit ein. Dabei darf Belastendes, physisch und mental, abgelegt werden. Die Gedanken werden leiser und der gesamte Organismus kann zur Ruhe kommen. Ein anschließendes Bedürfnis nach Schlaf kann durchaus vorkommen und ist vielleicht sogar erwünscht. Anwendung finden sowohl Elemente aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Mentaltraining, Meditation, sowie Atemtechniken. Bitte Decke mitbringen und gerne auch ein Kissen.





Kooperationen Cello's

Kurse in Kooperation mit **CELLO'S SPORT & STYLE** Lauingen

Leitung: Cello's Sports & Style
Wo: Riedhauser Str. 3, Lauingen
Gebühr: 55,00 €

Bitte mitbringen:
saubere Turnschuhe, Handtuch, Matte
Info: alle Kurse finden auch während
der Ferien statt, keine Kurse an
Feiertagen.

Bodyfine

Kurs-Nr. L-G383 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 09.03.2026, 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-Training

Kurs-Nr. L-G371 Lauingen

Wann: 8 x ab Mo., 09.03.2026, 18:55 - 19:55 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.

TRX-Krafttraining

Kurs-Nr. L-G372 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 11.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr

TRX ist ein effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Dadurch kannst du deine Muskeln aufbauen, deine Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit steigern sowie deine Tiefenmuskulatur stärken.

FitBoxing

Kurs-Nr. L-G373 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 10.03.2026, 18:10 - 19:10 Uhr

FitBoxing ist ein sehr impulsives und kraftvolles Gruppen-Training an Boxsäcken. FitBoxing erfordert ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Kondition, Konzentration, Schnelligkeit und blitzschnellem Handeln und Treffen. Durch diese Trainingsform werden alle motorischen Grundeigenschaften - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination - bestmöglich entwickelt, verbessert und trainiert.

BBPo Power

Kurs-Nr. L-G374 Lauingen

Wann: 8 x ab Di., 10.03.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

BBPo kombiniert mit Ausdauer auf Zeitbasis. Einfache Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Diese werden sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr individuelles Bewegungsmuster und Ihre gesamte Haltung auswirken.

Kurs-Nr. L-G377 Lauingen

BBPo Tabata

Wann: 8 x ab Do., 12.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr

Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Tabata Training besteht aus sich wiederholenden Mustern von hochintensivem Training. Das bedeutet es gibt definierte Phasen von Anstrengung und Pause. Einer Phase der Anstrengung folgt immer eine Pausenphase.

Life Fitness Kraftzirkel

Kurs-Nr. L-G375 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 11.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Kurs-Nr. L-G382 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 15.03.2026, 10:15 - 11:15 Uhr

Der Life Fitness Kraftzirkel stärkt Kraft, Ausdauer und Haltung – effektiv und einfach. Auch für Anfänger geeignet.



Jumping Fit

Kurs-Nr. L-G378 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 12.03.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Das Springen auf dem Trampolin ist ein ganzheitliches Training bei welchem mit Spaß die Ausdauer verbessert und die Muskulatur gestärkt wird. Dabei wird der Gleichgewichtssinn ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Mehr als 400 Muskeln werden gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Trainings werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus dem traditionellen Aerobic, aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt.

Indoor Cycling

Kurs-Nr. L-G386 Lauingen

Wann: 8 x ab Mi., 11.03.2026, 18:25 - 19:25 Uhr

Indoor Cycling am Mittwoch. Das Training in der Gruppe motiviert, spornt an und macht natürlich auch mehr Spaß!

Tabata Krafitraining

Kurs-Nr. L-G381 Lauingen

Wann: 8 x ab Sa., 14.03.2026, 09:15 - 10:15 Uhr

Kurs-Nr. L-G379 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 15.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Tabata ist eine kurze, hochintensive Intervalltrainingsform (HIIT), die ursprünglich von dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata entwickelt wurde. Ziel ist es, die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit in kurzer Zeit zu verbessern. Es wird der ganze Körper auf Kraftbasis trainiert.

RückenFit / WirbelFit

Kurs-Nr. L-G384 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 12.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

WirbelFit ist ein Fitness-Programm, das sich auf die Gesundheit der Wirbelsäule konzentriert. Ziel ist es, Rückenbeschwerden vorzubeugen, Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit, Stabilität und Haltung zu verbessern. Typische Merkmale eines WirbelFit-Programms können sein:

- sanfte bis mittlere Übungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule (Wirbelgelenke, Brust- und Lendenwirbelsäule)
- Stärkungsübungen für Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur (Core-Training)

Boxing Circle

Kurs-Nr. L-G376 Lauingen

Wann: 8 x ab So., 15.03.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

Stationstraining im Boxen (Circle Training) ist eine effektive Methode, um Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Technik gleichzeitig zu trainieren.

Ziele von Stationstraining im Boxen:

- Verbesserung der Ausdauer (Herz-Kreislauf)
- Kraft- und Schnellkraftentwicklung
- Technische Präzision bei hoher Belastung
- Erholungsfähigkeit zwischen intensiven Phasen

Kurs-Nr. L-G385 Lauingen

Fitness Mix zum Ausprobieren

Wann: (Kurse und Kurstage frei wählbar)

8 Stunden voller Möglichkeiten: Du kannst 8 Kurse - frei nach deiner Wahl - bei Cello's besuchen und dich ganz nach deinen Wünschen flexibel durch das Kursprogramm testen. Das aktuelle Kursprogramm findest du unter: www.cellos-sportandstyle.de



Aqua Fit

Kurs-Nr. L-G390 Lauingen

Wann: 8 x ab Do., 12.03.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Wo: Schwimmbad Lebenshilfe Hausen,
Untere Hauptstraße 34, Dillingen

Gebühr: 85,00 €, keine Ermäßigung möglich

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmmudeln, Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Bitte finden Sie sich 15 Minuten vor Kursbeginn (zum Umziehen) ein, damit Ihr Kurs pünktlich starten kann.



Kurse in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Wertingen



**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-X721 Zusamtal

Kochen wie zu Omas Zeiten

Leitung: Katharina Mair, Hauswirtschaftsmeisterin

Wann: Do., 07.05.2026, 09:30 - 12:30 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10

Gebühr: 15,00 €

Anmeldeinfo: Anmeldung und weitere Infos direkt beim
Mehrgenerationenhaus Wertingen unter info@asb-wertingen.de
oder telefonisch unter 08272 60910-0

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-X722 Zusamtal

Mediensprechstunde für Senioren

Wann: dienstags von 10:00 - 11:00 Uhr und donnerstags
von 13:00 - 14:00 Uhr. Entfällt an Feiertagen

Wo: ASB Verwaltungsgebäude, Badgasse 7, Wertingen

Gebühr: kostenfrei. Vorherige Anmeldung unter
info@asb-wertingen.de oder 08272 60910-0
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. Dabei lösen wir nicht nur bestehende Anliegen mit Ihrem Gerät, sondern erklären Ihnen auch alles geduldig. Gerne dürfen Sie unser Angebot mehrfach in Anspruch nehmen! Bitte bringen Sie das Gerät, um das es geht, mit zur Sprechstunde.

Kurs-Nr. Z-X723 Zusamtal

Interkulturelles Frauenfrühstück

Wann: immer am letzten Donnerstag im Monat
von 08:00 - 10:30 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10

Gebühr: 7,00 € je Frühstück/Teilnahme

Anmeldeinfo: Weitere Informationen und Anmeldungen unter
info@asb-wertingen.de oder Telefon 08272
60910-0

Hier dürfen Sie in geselliger Runde zusammensitzen, sich austauschen und gemütlich frühstücken. Das Frühstück ist abwechslungsreich und liebevoll vorbereitet, Kaffee ist inbegriffen. Wir freuen uns besonders, wenn Frauen verschiedener Generationen und Herkunftsländer sich hier begegnen, um z.B. Geschichten und Rezepte auszutauschen. Eine parallele Kinderbetreuung können wir leider nicht anbieten. Ein Angebot nur für Frauen.

Kurs-Nr. Z-X724 Zusamtal

Vorbeugung und Reaktion in Notlagen

Leitung: Lehrkraft für 1. Hilfe mit Selbstschutzzinhalten

Wann: Mi., 11.03.2026, 17:00 - 19:15 Uhr

Wo: ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10

Gebühr: kostenfrei. Anmeldung unter info@asb-wertingen.de
oder 08272 60910-0 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-X725 Zusamtal**„Erste Hilfe“ - Fresh up****Leitung:** Miriam Hurler, Erste-Hilfe-Fachausbilderin**Wann:** Do., 26.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr**Wo:** ASB Mehrgenerationenhaus Wertingen,
Fritz-Sauter-Str. 10**Gebühr:** 35,00 €**Online-Anmeldung** unter
<https://www.asb-wertingen.de/unsere-angebote/erste-hilfe>

Wann haben Sie Ihren letzten Erste-Hilfe-Kurs gemacht? Vielleicht für den Führerschein und Sie haben seitdem keine Auffrischung bekommen? Wenn Sie keine Zeit für einen ganztägigen Kurs haben, aber gerne die wichtigsten Themen wiederholen würden, sind Sie hier richtig. Bei diesem Fresh Up-Kurs werden die wichtigsten Erste Hilfe-Maßnahmen gelehrt und praktisch geübt.

TANZEN**Discofox****Kurs-Nr. G-G145 Gundelfingen****Discofox Grundkurs****Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle**Wann:** 2 x ab Mi., 10.06.2026, 20:00 - 21:30 Uhr**Wo:** Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Aula OG**Gebühr:** 35,00 € pro Person

Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren auch auf kleinstem Raum gut durchführbar getanzt werden kann. Im Kurs werden in unterhaltsamer und professioneller Weise Grundschrift und die ersten leichten Figuren vermittelt, mit denen Sie schon das Tanzbein schwingen können. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte mitbringen: Getränk**Kurs-Nr. Z-G788 Zusamtal****Discofox Figurenkurs 3****Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle**Wann:** 2 x ab Di., 21.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr**Wo:** Stadthalle Wertingen, Foyer,
Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen**Gebühr:** 35,00 € pro Person

Jetzt packt Sie das Saturday Night Fever? Sie tanzen gerne Discofox, möchten Spaß haben, neue Figuren lernen und

auch mal was Neues ausprobieren? In diesem Discofox-Aufbaukurs können Sie ihr Figurenrepertoire um weitere vier Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune! Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk.**Hochzeitstanzkurse****Hochzeitstanzkurs****Kurs-Nr. Z-G785 Zusamtal****Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle**Wann:** 3 x ab Di., 10.03.2026, 20:00 - 21:30 Uhr**Wo:** Stadthalle Wertingen, Foyer,
Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen**Gebühr:** 50,00 € pro Person**Kurs-Nr. Z-G789 Zusamtal****Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle**Wann:** 3 x ab Di., 09.06.2026, 20:00 - 21:30 Uhr**Wo:** Stadthalle Wertingen, Foyer,
Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Wertingen**Gebühr:** 50,00 € pro Person

Nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften... Vielmehr richtet sich unser Kurs an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzens gewinnen wollen und mit Spaß den Grundschrift Langsamer Walzer bis Wiener Walzer, Grundschrift und erste leichte Figuren im Discofox und Original-Italofox lernen möchten. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit beherrschen sollten, um eine gute Figur auf der Tanzfläche zu machen. Also - nicht zögern! Überraschen Sie Ihre(n) Liebste(n) und die anderen Partygäste! Bitte paarweise anmelden!

Bitte mitbringen: Getränk**Sonstige Tanzkurse****Kurs-Nr. L-G323 Lauingen****Original Italofox Grundkurs****Leitung:** Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle**Wann:** 2 x ab Mo., 20.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr**Wo:** Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula**Gebühr:** 35,00 € pro Person

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.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. G-G146 Gundelfingen

Original Italofox Figurenkurs 3

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle

Wann: 2 x ab Mi., 06.05.2026, 20:00 - 21:30 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Aula OG

Gebühr: 35,00 € pro Person

Sie haben Lust auf mehr? In gewohnt ungezwungener Atmosphäre geht es für Sie weiter. Aufbauend auf unseren Grundkurs geht es locker und ungezwungen bei uns weiter. Im Figurenkurs 3 kommen zusätzliche interessante und anspruchsvolle Figuren dazu. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. L-G326 Lauingen

Tanzmuffelkurs

Leitung: Gerald und Manuela Brändle, Tanzteam Brändle

Wann: Do., 07.05.2026, 20:00 - 22:00 Uhr

Wo: Realschule Lauingen, Friedrich-Ebert-Str. 10, Aula

Gebühr: 25,00 € pro Person

Ist es bei Ihnen auch so: Sie möchten gerne tanzen, er aber nicht? Oder umgekehrt? Wetten, dass wir es schaffen, den größten Tanzmuffel der Region für das Tanzen zu begeistern!? Wer also partout nicht tanzen kann und glaubt, er hätte zwei linke Füße und sowieso keinen Rhythmus im Blut, der ist in unseren Kursen für Einsteiger und Tanzmuffel genau richtig. Sie lernen spielend leicht, mit Erfolgsgarantie, die ersten leichten Foxschritte und vielleicht sogar eine erste Figur. Versprochen ist versprochen! Oder Sie möchten nur einmal in unseren Kurs reinschnuppern? Dann sind Sie hier genau richtig! Bitte paarweise (auch mit Freundin oder Freund) anmelden!

Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr. Z-G784 Zusalmtal

Zeitgenössischer Tanz und Improvisation

Leitung: Sunamit Schmidt-Riese, Dipl.-Tanzpädagogin

Wann: 4 x ab Mi., 22.04.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG

Gebühr: 36,00 €

Dich bewusst mit deinem Körper verbinden, spüren, was dir gerade gut tut, dich genau so bewegen, wie es dir gerade entspricht - und dann Neues ausprobieren! In diesem Kurs wirst du einerseits durch Übungen dazu angeregt, „deinen“ Tanz zu finden und andererseits werden Technik-Einheiten angeboten, die zu einer gesunden Haltung beitragen und dich zu neuen Bewegungen inspirieren. Sich ganz im JETZT und mit dem was ist bewegen - das ist improvisierter Tanz!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matten.

Kurs-Nr. Z-G790 Zusalmtal

Orientalischer Tanz für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Petra Glosauer, Ajhura Mey, Tanzlehrerin, Choreografin

Wann: 7 x ab Mo., 16.03.2026, 18:15 - 19:15 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 56,00 €

Für all jene, die ihren Körper intensiv erleben und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Die Körperhaltung wird entschieden verbessert, Verspannungen werden gelöst. Der Tanz ist Gymnastik und Konditionstraining für Frauen jeden Alters. Körper, Geist und Seele werden gepflegt und die Lebensfreude wird in hohem Maße gesteigert. Wir erlernen eine mitreißende Choreografie aus den Grundschriften und Grundelementen des Bauchtanz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe. Tuch (zum Binden um die Hüfte), Isomatte, Getränk

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Kurs-Nr. Z-G786 Zusalmtal

Leitung: Petra Glosauer, Ajhura Mey, Tanzlehrerin, Choreografin

Wann: 7 x ab Do., 12.03.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG

Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr. Z-G787 Zusalmtal

Leitung: Petra Glosauer, Ajhura Mey, Tanzlehrerin, Choreografin

Wann: 7 x ab Do., 21.05.2026, 19:15 - 20:15 Uhr



Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a,
Raum 1, EG

Gebühr: 56,00 €

Für all jene, die ihren Körper intensiv erleben und gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Die Körperhaltung wird entschieden verbessert, Verspannungen werden gelöst. Der Tanz ist Gymnastik und Konditionstraining für Frauen jeden Alters. Körper, Geist und Seele werden gepflegt und die Lebensfreude wird in hohem Maße gesteigert. Wir erlernen eine mitreißende Choreografie aus den Grundsritten und Grundelementen des Bauchtanz. Wiedereinsteiger oder Quereinsteiger jederzeit willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe. Tuch (zum Binden um die Hüfte), Isomatte, Getränk.

Kurs-Nr. L-G325 Lauingen

Ägyptischer Bauchtanz

Leitung: Anan Bakir-Pfingst

Wann: Di., 16.06.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum
Bahnhofstr. 8, Lauingen

Gebühr: 14,00 €

Erleben Sie einen besonderen Abend voller Rhythmus, Lebensfreude und Anmut! Der ägyptische Bauchtanz ist ein ausdrucksstarker, körperbetonter Tanz, der eng mit orientalischer Musik verbunden ist – oder umgekehrt. Statt fester Choreographien stehen Gefühl und Leidenschaft im Mittelpunkt. Gemeinsam entdecken wir einfache Bewegungen und die Magie dieses sinnlichen Ausdruckstanzes – ein ideales Training für Körper und Seele in stimmungsvoller Atmosphäre. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schal oder großes Halstuch.

Kurs-Nr. L-G329 Lauingen

Bachata

Leitung: Lazaro Zanetty

Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 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 Ba-

sics üben möchten. Eine Anmeldung ist auch ohne Tanzpartner/in möglich.

Bitte mitbringen: saubere Turn- oder Tanzschuhe (keine Straßenschuhe)

Kurs-Nr. L-G328 Lauingen

Salsa

Leitung: Lazaro Zanetty

Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 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)

KOCHEN & GESUNDE ERNÄHRUNG

Grundlagen

Kurs-Nr. Z-G611 Zusamtal

Schluss mit Langeweile auf dem Brot: Vegane Brotaufstriche selbst gemacht!

Leitung: Noemi Clarke

Wann: Do., 07.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
Fère-Str. 3, Küche UG

Gebühr: 20,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Käse und Wurst sind gesetzt? Nicht bei uns! Entdecke in unserem Kochkurs, wie du mit einfachen, frischen Zutaten unglaublich aromatische, gesunde und sättigende vegane Brotaufstriche zauberst, die Käse und Wurst in den Schatten stellen. Von cremig über würzig bis hin zu leicht scharf - unsere Aufstriche sind das Highlight auf dem morgendlichen Brot oder zum Abendbrot und die perfekte Beilage für dein Grillfest! Das Brot für den Geschmackstest backen wir selbstverständlich selbst! Im Kurs verwenden wir bevorzugt Früchte und Gemüse aus der Region, nach Möglichkeit in Bio-Qualität.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Reste, Schreibzeug.

Hinweise und Hilfestellungen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung und das Erlernen grundlegender Kochtechniken sind fester Bestandteil in jedem Kochkurs.





Brot backen

Kurs-Nr. G-G242 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 27.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. W-G516 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 04.05.2026, 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 €.

Pizza backen

Kurs-Nr. W-G519 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 15.06.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mühlweg 1, 89426 Wittislingen
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. G-G245 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 06.07.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mühlweg 1, 89426 Wittislingen
Gebühr: 40,00 €

Knuspriger Boden, aromatische Sauce, leckerer Belag - an diesem Abend tauchen wir ein in die köstliche Welt der Pizza. Wir bereiten verschiedene Teige und Beläge zu und erfahren Wissenswertes über Zutaten, Teigführung und Backtechnik. Am Ende genießen wir unsere selbstgebackenen Kreationen in kleiner aber geselliger Runde (max. 6 TN). Die Materialkosten (ca. 18,00 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk, Schreibsachen.

Klassische Nudeln

Kurs-Nr. W-G517 Wittislingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 18.05.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Schulküche
Gebühr: 28,00 €

Kurs-Nr. G-G243 Gundelfingen

Leitung: Kathrin Pfab, Köchin
Wann: Mo., 22.06.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
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, Behälter für Kostproben.

Knödel mal anders

ÜBERRASCHEND, HERRLICH MODERN UND EINFACH ZUM VERLIEBEN!

Kurs-Nr. G-G212 Gundelfingen

Kurs I

Leitung: Werner Stark, Katrin Seher
Wann: Di., 21.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. G-G213 Gundelfingen

Kurs II

Leitung: Werner Stark, Katrin Seher
Wann: Mi., 22.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 29,00 €

Lust auf eine runde Sache? Dann rollen wir los - Knödel, sind einfach Kult. Ob in der deutschen, österreichischen oder böhmischen Küche, aber auch weltweit überzeugen die runden Kugeln mit ihrem gaumenfreundlichen Geschmack. Neben den Rezepten lernen Sie Knödel-Grundtechniken, Tipps zur perfekten Konsistenz, Zubereitung von Teigen und Füllungen, sowie professionelle Kniffe zur Präsentation.

Lebensmittelkosten (ca. 25,00 €) sind vor Ort zu begleichen.



Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen**Whisky meets BBQ**

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur, Alex Dehler, Koch, Bayer. Grillmeister 2018
Wann: Sa., 13.06.2026, 15:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 88,00 € 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 7-Gänge Menü vom Grill ein, bei dem jeder Gang vom passenden Whisky begleitet wird. Es erwarten Sie zur Einstimmung ein „Schwoba Burger“ im selbstgemachten Laugenweckle, gefolgt von gesmoktem Fisch und Seafood als Suppe. Danach kommen Chicken Drum Sticks, Hällisches Landschwein mit Mac ,n Cheese von der Feuerplatte, Whiskey glazed Salmon mit Risotto und Irisches Lamm aus dem Smoker. Als krönenden Abschluss genießen wir eine Zigarre aus Schokolade mit Passionsfrucht-Creme und Vanille Crumble.

Neben den kulinarischen Verlockungen erfahren Sie allerhand Wissenswertes über Whiskyherstellung und viele Insidertipps rund um den Grill.

Kurs-Nr. L-G342 Lauingen**Fischgenuss rund um die Rosenmühle****BEGEHUNG UND KOCHKURS**

Leitung: Thomas Zimmermann & Stephan Ferner
Wann: Sa., 16.05.2026, 15:00 - 20:00 Uhr
Wo: Forellenhof Rosenmühle
 Rosenmühlweg 16, Lauingen
Gebühr: 35,00 €

Wir erhalten zunächst spannende Einblicke in die regionale Fischzucht sowie in die Kunst des Räucherns. Im Anschluss bereiten wir dann vor Ort verschiedene Fischspezialitäten zu – darunter Räucherfisch, Fischsuppe, gebeizter Saibling, Lachsforelle, Karpfen sowie klassische Fischpflanzler.

Ein genussvoller Nachmittag für alle, die frischen Fisch, handwerkliche Verarbeitung und regionale Küche schätzen.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 30,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

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

Leitung: Katharina Winkler, Erlebnisbäuerin und Simon Winkler, Landwirtschaftsmeister und Metzger
Wann: Sa., 21.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Genusshof Winkler, Binswangen, Kugelbergweg 3
Gebühr: 64,00 €

Gemeinsam reisen wir in die Vergangenheit und entdecken alles rund um die beliebteste Wurst Bayerns. Bei uns darfst du selbst aktiv werden und deine eigene Weißwurst abdrehen. Die anschließende Verkostung deiner selbst gemachten Würste mit einem zünftigen Weißbier, runden das Programm ab. In der Kursgebühr inbegriffen sind Würsten, Hygienekleidung, eine ofenfrische Brezel, ein prickelndes Weizen und natürlich deine selbstgemachten Würste. Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Getränkegeld

Kurs-Nr. L-G343 Lauingen**Vegane Küche für Neueinsteiger**

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler
Wann: Fr., 17.4.2026, 17:00 – 22:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG
Gebühr: 29,00 €

Entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie köstliche vegane Gerichte ganz ohne tierische Zusatzprodukte zubereiten. Frisches Gemüse, kreative Rezepte und einfache Zubereitung sorgen für Genuss und Abwechslung auf dem Teller. Der Kurs ist ideal für Einsteiger*innen – auch ohne Kochkenntnisse. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie lecker vegane Küche sein kann!

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 25,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-G254 Gundelfingen**Eiweißreich ohne Fleisch**

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin
Wann: Sa., 25.04.2026, 13:30 - 16:30 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 18,00 €

Eiweißreiche Ernährung liegt total im Trend – zu Recht. Proteine sind in jeder Lebensphase wichtig. Doch auch ohne Fleisch kannst du deinen Eiweißbedarf ganz leicht decken. Mit vegetarischen oder veganen Rezepten kannst du richtig viel Abwechslung in deinen Speiseplan bringen. Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben



Im Interesse
 aller Kursteilnehmer
 muss bei Nichtteilnahme
 auch das Kochgeld für die
 Lebensmittel bezahlt werden.



Kurs-Nr. Z-G610 Zusalmtal

Healthy & Happy Fast Food: Schluss mit dem schlechten Gewissen!

Leitung: Noemi Clarke

Wann: Do., 25.06.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen,
Fère-Str. 3, Küche UG

Gebühr: 25,00 € zzgl. 22,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Wir beweisen, dass echtes Fast Food schnell zubereitet, mega lecker und dabei gesund sein kann. Wir verabschieden uns von industriellen Zusatzstoffen und verstecktem Zucker und setzen auf frische, vollwertige Zutaten, die deinem Körper guttun. Im Kurs machen wir Pizza, Pommes und Süßkartoffelpommes, eine leckere Nachspeise und ein selbst gemachtes, erfrischendes Getränk. So geht Genuss ohne Reue! Wir verwenden Ziegenkäse und Hähnchen oder Putenaufschnitt und kochen vorzugsweise mit Früchten und Gemüsen aus der Region, nach Möglichkeit in Bio-Qualität.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Reste, Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-G253 Gundelfingen

Meal-Prep

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin

Wann: Sa., 25.04.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: 18,00 €

Meal-Prep ist das Vorkochen von Mahlzeiten, um gerade unter der Woche Zeit im Arbeitsalltag oder unterwegs gut vorbereitet zu sein. Es bietet einige Vorteile, unter anderem Zeit-, Geldersparnis, eine gesündere Ernährung sowie mehr Abwechslung. Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Kurs-Nr. W-G506 Wittislingen

Glutenfrei Backen – Brot vielseitig und lecker!

Leitung: Carina Steichele

Wann: Sa., 21.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4,
Schulküche

Gebühr: 20,00 €

In diesem Kurs backen wir verschiedene glutenfreie Brote ganz ohne Fertigbackmischung. Während die Brote im Ofen sind, bereiten wir Aufstriche zu, die perfekt zu unseren frisch gebackenen Broten passen. Außerdem erfährst du alles Wichtige über glutenfreie Mehlsorten und nötige Bindemittel. Dieser Kurs ist nicht nur für diejenigen, die sich glutenfrei ernähren, sondern auch für alle, die gerne etwas Neues ausprobieren möchten. Bei der Anmeldung bitte angeben, wenn Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Spüllappen, Behälter für Kostproben, ausreichend zu Trinken. Materialkosten: 15,00 - 20,00 €.

Kurs-Nr. G-G252 Gundelfingen

Backen ohne Zucker

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin

Wann: Sa., 14.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: 18,00 €

Zucker bietet dem Körper keinen Mehrwert und ist schon in so vielen Lebensmitteln enthalten, da macht es durchaus Sinn, beim Selbermachen den Zucker wegzulassen. Mittlerweile gibt es richtig viele und tolle Alternativen dafür – erfahre welche das sind, welche Produkte Sinn machen und welche eher unnötig sind.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Eltern-Kind-Kochkurse

Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen

Gesunde Süßigkeiten

ELTERN-KIND-KOCHKURS

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin

Wann: Sa., 14.03.2026, 13:30 - 16:30 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2,
Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: Kinder 10,00 €, Erwachsene 16,00 €

Es müssen nicht immer Gummibärchen und Schokoriegel sein. Probiere zusammen mit deinem Kind/Kindern einfach und schnelle Rezepte die gesund und trotzdem mega lecker



sind! Dieser Kurs vermittelt Wissen über einen gesunden Lebensstil und ausgewogene Ernährung.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Endlich stressfreie Familienmahlzeiten

EIN ELTERN-KIND-KOCHKURS

Kurs-Nr. G-J140 Gundelfingen

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,

Wann: Sa., 13.06.2026, 09:30 - 13:30 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: Kinder 12,00 €, Erwachsene 18,00 €

Kurs-Nr. L-J339 Lauingen

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,

Wann: Sa., 14.03.2026, 09:30 - 13:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: Kinder 12,00 €, Erwachsene 18,00 €

An diesem Vormittag erfahrt ihr, wie eine leckere und ausgewogene Ernährung im stressigen Familienalltag gelingt. Gemeinsam bereiten wir unkomplizierte Gerichte zu, die Spaß machen und auch geschmacklich überzeugen. Am Ende genießen wir die zubereiteten Gerichte gemeinsam. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen, damit wir darauf eingehen können. Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet. Die Materialkosten von ca. 13,00 - 16,00 € pro Person sind vor Ort im Kurs zu begleichen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze, Getränk, Schreibsachen.

Kochkurse für Jugendliche

Kurs-Nr. L-J356 Lauingen

vhs for Teens: Die Küche – Dein unbekannter Raum!

WIE GEHE ICH MIT DEN GERÄTEN IN DER KÜCHE UM?

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler

Wann: 08.05.2026, 16:00 – 21:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: 24,00 €

Kochen ist gar nicht so schwer! In diesem Kurs lernst du, wie du sicher mit Küchengeräten umgehst und die wichtigsten Grundtechniken der Nahrungszubereitung beherrscht. Gemeinsam schneiden, rühren, würzen und kochen wir einfache,

leckere Gerichte – von Suppen und Soßen bis hin zu selbstgemachter Pizza. Perfekt für alle, die Lust haben, die Küche als neuen Lieblingsort zu entdecken!

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 20,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

Saisonale Küche

Kurs-Nr. Z-G605 Zusamtal

Wildkräuterküche

Leitung: Miriam Buhl

Wann: Mo., 20.04.2026, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Wertingen, Pestalozzistr. 16, Küche UG

Gebühr: 20,00 € zzgl. 13,00 € Materialgeld

Nachdem wir uns bei einem kurzen Rundgang die Kräuter vor Ort angeschaut haben, gehen wir in die Praxis über und werden verschiedene Gerichte mit unseren einheimischen Kräutern, wie z.B. Brennnessel, Giersch und Gänseblümchen zubereiten. Nach der Küchenschlacht genießen wir gemeinsam unser Kräuterbuffet.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste, Schraubglas, Schreibzeug

Länderküche

Küche der griechischen Inseln

Kurs-Nr. G-G230 Gundelfingen

Kurs I

Leitung: Werner Stark, Heiner Bahmann

Wann: Mo., 23.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr. G-G231 Gundelfingen

Kurs II

Leitung: Werner Stark, Heiner Bahmann

Wann: Di., 24.03.2026, 18:00 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: 29,00 €

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der griechischen Inselküche! Gemeinsam entdecken wir traditionelle Rezepte und moderne Interpretationen aus Regionen wie Kreta, Santorin und Rhodos. Von aromatischen Vorspeisen über frische Fischgerichte bis hin zu süßen Spezialitäten lernen Sie die typischen Zutaten und Zubereitungstechniken kennen. Natürlich verwenden wir bestes Olivenöl, frische Kräuter und saisonales Gemüse.



Freuen Sie sich auf spannende Kreationen und lassen Sie sich einmal mehr überraschen. Ein edler Tropfen rundet diesen Abend ab und macht aus einem Kochkurs einen kulinarischen Genießer-Abend.

Lebensmittelkosten sind vor Ort zu begleichen.

Kurs-Nr. L-G344 Lauingen

Mexikanische Küchenparty

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister, Küchen- und Produktentwickler

Wann: Fr., 20.03.2026, 17:00 – 22:00 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. 28,00 - 30,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G345 Lauingen

Ägyptische Küche – Falafel und Tehini Soße

Leitung: Anan Bakir-Pfingst

Wann: Do., 05.03.2026, 18:30 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: 21,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Falafel ist ein traditionelles Gericht und gehört in Ägypten zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Die knusprigen Bällchen, die an eine Frikadelle erinnern, aus pürierten dicken Bohnen werden typischerweise in Pita- oder Baladi-Fladenbrot serviert – zusammen mit frischem Salat und einer aromatischen Tahina-Soße, die dem Ganzen eine besondere Note verleiht. In diesem Kurs bereiten wir sowohl Falafel als auch die Tahina-Soße selbst zu. Als Begleitung genießen wir traditionellen ägyptischen Tee. Auch für die vegetarische und vegane Küche geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Getränke, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G346 Lauingen

Ägyptische Küche – Mahshi Kosa und Btingan mit Baladi Salat

GEFÜLLTE ZUCCHINI UND AUBERGINEN

Leitung: Anan Bakir-Pfingst

Wann: Do., 19.03.2026, 18:30 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: 21,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Wenn in Ägypten über Mahshi gesprochen wird, dann sind verschiedene Sorten Gemüse gemeint, die ausgehöhlt und mit einer Reis-Kräuter-Mischung gefüllt werden. Die Mischung besteht unter anderem aus frischer Petersilie, Koriander, Dill, getrockneten Minzblättern, passierten Tomaten, Zwiebeln, Cumin, Pfeffer und weiteren Gewürzen. Dazu trinken wir ägyptischen schwarzen Tee mit Nenaa (Minze) und hören ägyptische Musik. Auch für die vegetarische und vegane Küche geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränke, Kostprobenbehälter und Schreibsachen.

Kurs-Nr. L-G347 Lauingen

Ägyptische Küche - Warak Enab mit Joghurt Dip

GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

Leitung: Anan Bakir-Pfingst

Wann: Do., 21.05.2026, 18:30 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: 21,00 € zzgl. 16,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Dieses beliebte Gericht besteht aus Weinblättern, gefüllt mit leckeren frischen Kräutern, ägyptischen Gewürzen und Reis mit Joghurt Dip. Dazu trinken wir ägyptischen schwarzen Tee mit Nenaa (Minze) und hören ägyptische Musik. Auch für die vegetarische Küche geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränke, Kostprobenbehälter und Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-G240 Gundelfingen

Marokkanische Küche

Leitung: Rajaa Nußbaum

Wann: Fr., 20.03.2026, 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 gemahlenden Gewürzen traditionelle Gerichte wie Hähnchen mit getrockneten Pflaumen und Mandeln, Avocado Salat mit Arganöl, Makouda (Marokkanischer Karottensalat), Quiche au Thon und gefüllte Dreiecke mit Mandeln. Zum Abschluss



genießen wir noch traditionelle Nachspeisen und marokkanischen Minztee.

Die Lebensmittelkosten von ca. 16,00 € sind vor Ort mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Kurs-Nr. G-G241 Gundelfingen

Ein Frühstück wie in Marrakesch

Leitung: Rajaa Nußbaum

Wann: Sa., 21.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: 18,00 €

Genießen wie im Atlasgebirge

Wir frühstücken wie im Morgenland und lassen uns von orientalischen Düften verführen. Wir bereiten Griesbrot mit Feigenmarmelade, Pfannkuchen mit 1001 Löchern, Rührei mit Ziegenkäse, Lammsuppe mit Kichererbsen und Linsen und gefüllte Teigtaschen mit Mandeln zu. Dazu gibt es natürlich den traditionellen Minztee.

Die Lebensmittelkosten von ca. 13,00 € sind vor Ort mit der Dozentin abzurechnen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.

Kurs-Nr. Z-G609 Zusamtal

Länderküche Karibik: ein Fest der Farben und Gewürze

Leitung: Noemi Clarke

Wann: Do., 18.06.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

Wo: Anton-Rauch-Realschule Wertingen, Fère-Str. 3, Küche UG

Gebühr: 25,00 € zzgl. 22,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Lassen Sie den Alltag hinter sich und holen Sie sich das Urlaubsfeeling direkt nach Hause: in unserem Kochkurs nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Karibik. Frische Zutaten und aromatische Gewürze spielen hier die Hauptrolle. Im Kurs kochen wir zartes Curry Chicken und den berühmten Escovitch-Fisch mit original-karibischen Beilagen. Dazu gibt es ein selbst gemachtes Getränk und eine jamaikanische Nachspeise. Tauchen Sie ein in die exotische Welt der Karibik und erleben Sie einen Kochkurs, der all Ihre Sinne verzaubert! Wir kochen vorzugsweise mit Früchten und Gemüse aus der Region, nach Möglichkeit in Bio-Qualität.

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Reste, Schreibzeug.

Genuss

Kurs-Nr. G-G203 Gundelfingen

Wein mit allen Sinnen erleben

VOM HOBBY ZUM WISSEN

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines

Wann: Fr., 22.05.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 28,00 € 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 allerlei Wissenswertes, das Sie zum wahren Weinkenner machen wird!

Bitte organisiert für diesen Abend einen Fahrdienst.

Bitte mitbringen: Weinglas, Wasser, Schreibsachen.

Kurs-Nr. G-G204 Gundelfingen

Sparkling Tasting

Leitung: Hannes Wenger, WSET Level 2 Award in Wines

Wann: Sa., 13.06.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 33,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Entdeckt bei unserem besonderen Kurs die Welt der spritzigen Genussmomente! Ob für gemütliche Abende zuhause oder festliche Anlässe – es bietet sich immer die perfekte Gelegenheit, um neue, kreative Spritz-Varianten auszuprobieren. Lasst euch inspirieren, experimentiert mit Aromen und genießt gemeinsam einen spritzigen Abend voller Geschmack, Spaß und Geselligkeit!

Bitte organisiert für diesen Abend einen Fahrdienst.

Bitte mitbringen: Weinglas, Wasser, Schreibsachen.

Kurs-Nr. Z-G616 Zusamtal

Wein begeistert! Geführter Wein-Genuss-Abend

Leitung: Dr. Elias Stangl

Wann: Fr., 26.06.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 3, 2. OG

Gebühr: 20,00 €

Begeben Sie sich auf eine Reise durch Europa - mit spannenden Weinen! Weinliebhaber Elias Stangl nimmt Sie mit auf eine Bilderreise durch Weinberge und Weinkeller und liefert dabei wichtige Informationen zur Weinherstellung. Gemeinsam machen Sie sich über das Schmecken





und das Unterscheiden von Geschmacksnuancen Gedanken und verkosten ganz unterschiedliche Weine - von erfrischenden Weißweinen über Rosé bis zu charaktervollen 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. Zur Verkostung der Weine gibt es Baguette und Cracker. Mindestalter: 18 Jahre. Bitte lassen Sie sich bei diesem Kurs chauffieren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bei Bedarf ein zweites Weinglas, Materialgeld für verkostete Weine (ca. 10 Euro).

Kurs-Nr. G-G200 Gundelfingen

Whisky meets BBQ

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur, Alex Dehler, Koch, Bayer. Grillmeister 2018
Wann: Sa., 13.06.2026, 15:00 - 20:00 Uhr
Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof
Gebühr: 88,00 € inkl. Lebensmittelkosten, nicht ermäßigbar

Kursbeschreibung siehe Seite 117.

Kurs-Nr. Z-X617

Whisky trifft Dutch Oven: ein Genusskurs der besonderen Art

Leitung: Markus Müller, Whisky Connaissanceur, Andreas Bauer
Wann: Samstag, 09.05.2025, 16 Uhr, Treffpunkt: Gerblinger, Marktplatz 14, Wertingen
Gebühr: 79,00 € zzgl. 30,00 € Materialgeld inkl. Nosingglas
Anmeldeinfo: Anmeldung: Gerblinger, Marktplatz 14, Wertingen, Telefon: 08272/2317. Veranstalter: Genial Geniessen GmbH, Andreas Gerblinger

In unserem exklusiven Kurs kombinieren wir feine Whiskys mit herzhaften Gerichten aus dem Dutch Oven - ein Erlebnis für Genießer, Entdecker und alle, die das Besondere suchen. Zwei Experten führen dich durch ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis: Markus Müller, erfahrener Whisky-Connaissanceur und Andreas Bauer von der mobilen Dutch Oven-Kochschule zeigen dir, wie perfekt sich aromatische Outdoor-Küche und edle Whiskys ergänzen. Schaut unserem Dutch Oven Experten über die Schulter, lasst euch in die Kunst des Kochens über dem Feuer einführen und genießt köstliche Dutch Oven Gerichte, während ihr zwischen den einzelnen Kochschritten ausgewählte Whiskys verkostet, die perfekt mit den

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

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Raiffeisenbanken
Volksbanken
im Landkreis Dillingen**



Speisen harmonisieren. Markus vermittelt spannendes Wissen über Aromen, Herkunft und Herstellung, während Andreas tief in die Welt des Dutch Oven Kochens einführt - von Techniken über Garmethoden bis hin zu Rezepten. Ein Abend voller Geschmack, Handwerk und Fachwissen - authentisch, gesellig und genussreich. Bitte beachten Sie, dass Sie nach der Veranstaltung nicht mehr fahrtüchtig sind. Teilnahmevoraussetzung: Mindestalter 18 Jahre.

Kurs-Nr. L-G355 Lauingen

Klassische Cocktails – Basics & Barfeeling

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

Wann: Fr., 20.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Entdecken Sie die Kunst der klassischen Cocktails! In diesem praktischen Workshop lernen Sie die wichtigsten Mixtechniken, erfahren Wissenswertes über Spirituosen und kreieren selbst zeitlose Drinks wie Old Fashioned, Gin Sour, Pina Colada oder Martini.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.

Kurs-Nr. W-G520 Wittislingen

Gin-Cocktailkurs - Neue Gins

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

Wann: Fr., 17.04.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa

Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld für Lebensmittel

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.

Spritz & Summer Cocktails

ERFRISCHEND, FRUCHTIG, PERFEKT FÜR DEN SOMMER!

Kurs-Nr. L-G356 Lauingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

Wann: Fr., 08.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Kurs-Nr. G-G209 Gundelfingen

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

Wann: Fr., 19.06.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Tauche ein in die Welt spritziger Sommerdrinks! In diesem Cocktailkurs lernst du, wie du erfrischende Spritz-Varianten und fruchtige Sommercocktails selbst kreierst - ideal für Gartenfeste, laue Sommerabende oder einfach, um Freunde zu beeindrucken. Ob klassisch oder kreativ: gemeinsam mixen wir farbenfrohe Drinks, entdecken spannende Aromen und genießen den Sommer im Glas.

Bitte mitbringen: Stift, Wasser.

Kurs-Nr. G-G207 Gundelfingen

Cocktailkurs zum Muttertag

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

Wann: Sa., 09.05.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Wo: Walkmühle Gundelfingen, Obere Bleiche 1

Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Verwöhne dich selbst und/oder deine Mutter oder einen anderen lieben Menschen mit einem besonderen Erlebnis: ein exklusiver Cocktailkurs zum Muttertag, bei dem Genuss, Kreativität und gemeinsame Zeit im Mittelpunkt stehen. In diesem Workshop lernst ihr gemeinsam die Welt der Cocktails von Grund auf kennen. Unser professioneller Barkeeper zeigt euch:

- Die wichtigsten Grundtechniken des Mixens
- Den Umgang mit Shaker, Strainer & Co.
- Und natürlich probieren wir auch die selbst gemixten Cocktails.

Bitte mitbringen: Stift, Wasser.

Kurs-Nr. W-G521 Wittislingen

Leckere Sommer Cocktails

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender

Wann: Fr., 22.05.2026, 18:30 - 23:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mensa

Gebühr: 15,00 € zzgl. 17,00 € Materialgeld für Lebensmittel

Cooler Drinks für heiße Nächte.

Lade doch ein paar Freunde ein und mach eine sommerliche Cocktail-Party. Wir mixen bunte, fruchtige und leckere Drinks nach neuen Rezepten mit denen du deine Gäste beeindrucken kannst. Auch eine leckere Bowle steht auf dem Programm. Zwischen den Drinks gibt es noch einen kleinen Snack. Lasst euch bei diesem Kurs bitte chauffieren!

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Wasser, evtl. Knabbersachen.





JUNGE VHS

Kids kreativ

Kurs-Nr. G-J101 Gundelfingen

Osterbasteln

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 17.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum
Gebühr: 12,00 €

Wir gestalten eine fröhliche Osterdekoration, die den Frühling ins Haus bringt. Wer Lust hat, sich inspirieren zu lassen und mitzumachen, ist herzlich willkommen. Materialkosten von 3,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Tasse und Mäppchen.

Kurs-Nr. L-J338 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Kleine Künstlerwerkstatt!

FÜR KINDER VON 3 - 5 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 14.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen
Gebühr: 12,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 134.

Kurs-Nr. G-J100 Gundelfingen

Ostergeschichten, Brauchtum und Singen

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: Di., 24.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Wo: Tanzhaus Gundelfingen, Gartnersiedlung 1
Gebühr: 8,00 €

In vielen Ländern wird Ostern anders gefeiert als bei uns, doch überall steckt die gleiche Freude dahinter.

Mit spannenden Ostergeschichten und fröhlichem Singen vergeht die Zeit wie im Flug und wir tauchen in die vielfältigen Traditionen der Osterzeit ein.

Materialkosten von 1,00 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Tasse und Decke.

Kurs-Nr. G-J107 Gundelfingen

Cooler Schmuck aus bunten Perlen

Leitung: Montserrat Sülzle
Wann: Sa., 18.04.2026, 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. Z-J600 Zusamtal

Wildkräuter im Frühjahr

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 27.04.2026, 15:00 - 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Marktplatz 3 (Fliesen Meyer), Wertingen
Gebühr: 15,00 € zzgl. 9,00 € 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, die schmutzig werden darf, 2 Schraubgläser (ca. 100 ml).

Kurs-Nr. Z-J601 Zusamtal

Honig- und Wildbienenkurs

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Miriam Buhl
Wann: Mo., 11.05.2026, 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Treffpunkt: Wertingen, Langenmantelstr. 6
Gebühr: 10,00 € zzgl. 7,00 € 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. G-J103 Gundelfingen

Basteln für Muttertag

Leitung: Hemma Grethlein

Wann: Di., 28.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: Grundschule Gundelfingen, Auf der Insel 6, Werkraum

Gebühr: 12,00 €

Mit viel Liebe und Kreativität basteln wir eine ganz besondere Überraschung für Mama zum Muttertag. Mehr wird nicht verraten, sonst ist es ja keine Überraschung mehr!

Die Materialkosten von 3,50 € sind direkt im Kurs bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Tasse und Mäppchen.

Kurs-Nr. W-J504 Wittislingen

Erste Erfahrungen mit Keraflott

Leitung: Manuela Müller

Wann: Fr., 08.05.2026, 15:30 - 17:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Werkraum

Gebühr: 10,00 €

Du siehst auch überall die schönen weißen Gießartikel und wolltest schon immer mal probieren, ob du das auch kannst? Lass es uns zusammen versuchen. Zunächst mischen wir die Gipsmasse an und geben sie in unterschiedliche Formen. Während dies trocknet, gestalten wir eine Baumscheibe mit Treibholz und dekorieren diese aus. Dabei kannst du deiner Fantasie völlig freien Lauf lassen. In diesem Kurs werden wir bohren, kleben, streichen, schleifen. Wir arbeiten mit Keraflott.

Bitte mitbringen: Getränke, kein Essen, Materialkosten ca. 15,00 €.

Kurs-Nr. L-J315 Lauingen

Upcycling: Roboter oder Fantasiewesen

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ

Wann: Sa., 23.05.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen

Gebühr: 12,00 €

So wird „Müll“ zu Kunst: Du entwirfst, schneidest, klebst und erfindest! Antennen, Flügel, Knöpfe, Kulleraugen - bis dein Fantasiewesen oder Roboter lebendig wird. Wenn du einen besonderen Gegenstand zu Hause hast, den du mit einbauen möchtest, kannst du diesen gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: 7,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. L-J316 Lauingen

Offenes Atelier

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ

Wann: Di., 02.06.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen

Gebühr: 12,00 €

In diesem Kurs ist deine Kreativität gefragt! Ob malen, basteln, bauen oder experimentieren - die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Du kannst alle Materialien unserer Kreativagentur nutzen und deine eigenen Kunstwerke erschaffen.

Bitte mitbringen: 7,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.

FILZKURSE

Kurs-Nr. W-J513 Wittislingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Für Groß und Klein

FÜR KINDER AB 6 JAHRE

UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Manuela Edel

Wann: Fr., 27.02.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum

Gebühr: 9,50 €

Kursbeschreibung siehe Seite 134.

Kurs-Nr. W-J509 Wittislingen

Filzkurs: Osterhasen Kids

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel

Wann: Fr., 06.03.2026, 15:00 - 17:00 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, kleines und großes Handtuch Materialkosten 10,00 €.



Die Angebote der jungen vhs ermöglichen es den Kindern, neue Fähigkeiten und Kompetenzen zu erlernen. Unsere DozentInnen besitzen die kunsthandwerklichen bzw. sportlichen Fähigkeiten, die Kinder in den entsprechenden Techniken zu unterrichten und ihnen geeignete Strategien zu vermitteln.

Kurs-Nr. L-J303 Lauingen

Filzkurs: Umfilzte Seifen

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 07.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 12,00 €

Wir umfilzen feine Seifen mit kunterbunter Merinowolle.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 10,00 - 12,00 € je nach Verbrauch (inkl. Seife), Backblech, Küchenschwamm, Spüllappen, großes Handtuch, mittelgroße Schüssel für Wasser.

Kurs-Nr. L-J301 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Lustig gefilzte Eierwärmer

FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 21.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 134.

Kurs-Nr. L-J302 Lauingen

Filzkurs: Blüten

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 18.04.2026, 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 Schulrängen, als Haarbänder oder Tischdeko verwendet werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch, großer, dicker Küchenschwamm, Schere.

Kurs-Nr. L-J304 Lauingen

Filzkurs: Muttertags-Überraschung

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 25.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 €

Wir filzen eine zuckersüße Überraschung für deine Mama zum Muttertag. Zusammen frisch verpackt bleibt die Überraschung



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

bis zum großen Tag unser kleines Geheimnis.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 € je nach Verbrauch, Brotzeitbrett, Küchenschwamm, Schere.

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

**FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Tina Oberschmid

Wann: Sa., 09.05.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 112 EG

Gebühr: 16,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Kursbeschreibung siehe Seite 134.

TÖPFERWERKSTATT

Kurs-Nr. L-J307 Lauingen

Töpferwerkstatt: Ostern

FÜR KINDER VON 7 - 9 JAHREN

Leitung: Doris Heinle

Wann: Mi., 04.03.2026, 16:00 - 18:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG

Gebühr: 19,00 €

Ihr töpft für Euren Ostertisch. Bunte Eier, lustige Hasen und eure eigenen Ideen zur Frühjahrszeit oder als Ostergeschenk! Lasst euch überraschen, wie kreativ ihr beim Töpfern sein könnt. Viel Spaß!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 12,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel oder unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J308 Lauingen

Töpferwerkstatt: Muttertag - Vatertag!

FÜR KINDER VON 7 - 9 JAHREN

Leitung: Doris Heinle

Wann: Fr., 20.03.2026, 16:00 - 18:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG

Gebühr: 19,00 €

Geschenke von Herzen für beste Eltern! Töpfermuster stehen für euch als Tipps bereit. Eure eigenen Ideen gehören selbstverständlich auch dazu. Sucht aus, was euch gefällt und töpft los!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00-15,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel oder unempfindliche Kleidung, Getränk.

Kurs-Nr. L-J309 Lauingen

Töpferwerkstatt: Muttertag - Vatertag!

FÜR KINDER AB 9 JAHREN UND TEENIES

Leitung: Doris Heinle

Wann: Sa., 21.03.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Raum 108 EG

Gebühr: 23,00 €

Geschenke von Herzen für beste Eltern! Töpfermuster stehen für euch als Tipps bereit. Eure eigenen Ideen gehören selbstverständlich auch dazu. Sucht aus, was euch gefällt und töpft los!

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 10,00-15,00 € je nach Verbrauch (für Ton, Glasur und Brand), Fön, altes Geschirrtuch, Malkittel oder unempfindliche Kleidung, Getränk.

MALKURSE

Kurs-Nr. L-J313 Lauingen

Malen - mal anders

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa kreativ

Wann: Di., 31.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen

Gebühr: 12,00 €

Mit Pinseln und Stiften malen - das kann doch jeder! In diesem Kurs werden wir mit den unterschiedlichsten Werkzeugen tolle Bilder gestalten: klecksen, tupfen, sprühen, spachteln, wischen, kratzen.

Bitte mitbringen: 7,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. L-J314 Lauingen

Mixed Media – Fantastische Tier-Porträts

FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.),
Geschäftsführerin SaMa kreativ

Wann: Mi., 08.04.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen

Gebühr: 12,00 €

Du gestaltest tierische Collagen-Kunst auf einer Leinwand. Mit unterschiedlichsten Materialien und verschiedenen Mal- und Zeichentechniken entsteht ein einzigartiges Tier-Porträt. Das Motto an diesem Tag: malen, zeichnen, kleben, staunen!

Bitte mitbringen: 7,00 € Materialkosten, Kleidung die schmutzig werden darf.



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. W-J505 Wittislingen

Brandmalerei**Thema: Kommunion und Ostern**

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: Ela van Tongeren**Wann:** Sa., 07.03.2026, 10:00 - 12:30 Uhr**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Werkraum**Gebühr:** 23,50 €

Brandmalerei zum Thema Kommunion und Ostern. Bringe deine eigenen Ideen mit.

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

Kurs-Nr. W-J506 Wittislingen

Brandmalerei**Thema: Muttertag und Vatertag**

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: Ela van Tongeren**Wann:** Sa., 02.05.2026, 10:00 - 12:30 Uhr**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Werkraum**Gebühr:** 23,50 €

Brandmalerei zum Thema Muttertag und Vatertag. Bringe deine eigenen Ideen mit.

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

Kurs-Nr. W-J510 Wittislingen

Nähkurs Kids: Hasentasche

FÜR KINDER VON 9-15 JAHREN

Leitung: Manuela Edel**Wann:** Fr., 20.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr**Wo:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum**Gebühr:** 16,00 €

Wir nähen unter Anleitung aus bunten Baumwollstoffen eine tolle Hasentasche zum Ostereier sammeln.

Bitte mitbringen: Stoffschere, evtl. Nähmaschine, Materialkosten 10,00 €.

Kurs-Nr. W-J511 Wittislingen

Nähkurs Kids: Rucksack

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Leitung: Manuela Edel**Wann:** Fr., 17.04.2026, 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 €.

NÄHEN

Kurs-Nr. G-J106 Gundelfingen

**Nähen für Kinder und Jugendliche
Farbenfrohe Osterdeko****Leitung:** Hannelore Fischer**Wann:** 2 x ab Sa., 07.03.2026, 13:30 - 16:00 Uhr**Wo:** Mittelschule, Handarbeitsraum, 1. OG
Zugang über Pausenhof**Gebühr:** 24,00 €

In diesem Kurs dreht sich alles um das Nähen von liebevoller Osterdekoration. Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Gleichaltrigen kreativ zu werden und mit Stoff, Garn und Fantasie ihre eigenen Osterkunstwerke zu gestalten.

Perfekt zum Verschenken oder Dekorieren.

Weitere Informationen bei Stoffe Fischer. (Tel. 09073-7265)

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähzubehör und Baumwollstoffe.

Kids aktiv

Kurs-Nr. W-J512 Wittislingen

Abenteuer Helfen**Ein Erste-Hilfe-Kurs für Kids**

FÜR KINDER VON 6-10 JAHREN

Leitung: Frau Remmele Malteser**Wann:** Do., 09.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr**Wo:** Malteser, Schützenstr. 10, 89407 Dillingen**Gebühr:** 15,00 €

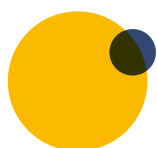
Wer lernt, anderen zu helfen sieht seine Mitmenschen mit anderen Augen. Die Malteser bringen Kindern zwischen 6 und 10

Jahren spielend Erste Hilfe bei. „Abenteuer Helfen“ heißt diese Aktion. Kinder und

Jugendliche lernen und üben, wie sie Menschen trösten (seelisch betreuen), wie sie selbst helfen

(einfache Verbände anlegen) und wie sie schnell Hilfe holen (den Notruf

richtig absetzen) können.





YOGA

Kinder-Yoga

FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN

Kurs-Nr. L-J330 Lauingen

Leitung: Marina Wagner

Wann: 6 x ab Di., 16.06.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

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

Gebühr: 30,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld
(für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasie Reisen)

Kurs-Nr. W-J507 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner

Wann: 6 x ab Mo., 13.04.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Theaterraum im Keller

Gebühr: 30,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld
(für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasie Reisen)

FÜR KINDER VON 6-8 JAHREN

Kurs-Nr. L-J331 Lauingen

Leitung: Marina Wagner

Wann: 6 x ab Di., 14.04.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

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

Gebühr: 30,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld
(für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasie Reisen)

Kurs-Nr. W-J508 Wittislingen

Leitung: Marina Wagner

Wann: 6 x ab Do., 11.06.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4

Gebühr: 30,00 € zzgl. 12,00 € Materialgeld
(für das Skript mit Yoga-Übungen, Yoga-Spielen und Phantasie Reisen)

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, Phantasie Reisen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Decke / bequeme Kleidung / ausreichend zu trinken.

ZUMBA & TANZEN

Zumba Kids

FÜR KINDER AB 6 JAHREN

Kurs-Nr. W-J500 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor

Wann: 10 x ab Mi., 04.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4, Empore der Aula

Gebühr: 44,00 €

Kurs-Nr. W-J501 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor

Wann: 8 x ab Mi., 10.06.2026, 17:15 - 18:15 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4, Empore der Aula

Gebühr: 35,00 €

FÜR KINDER AB 8 JAHREN

Kurs-Nr. W-J502 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor

Wann: 10 x ab Mo., 02.03.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4, Empore der Aula

Gebühr: 51,00 €

Kurs-Nr. W-J503 Wittislingen

Leitung: Ute Dobnikar, Zumba®-Instructor

Wann: 8 x ab Mo., 08.06.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Marktstatt 4, Empore der Aula

Gebühr: 41,00 €

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-J337 Lauingen

Kindertanzen

FÜR KINDER VON 5 - 7 JAHREN

Leitung: Julia Kienle, Trainerschein C-Breitensport, ausgebild. Erzieherin

Wann: 5 x ab Do., 05.03.2026, 15:30 - 16:30 Uhr

Wo: Kinderhaus am Bahnhof, Mehrzweckraum Bahnhofstr. 8, Lauingen

Gebühr: 19,00 €

Gemeinsam wollen wir zu bekannten und aktuellen Kinderliedern und Hits tanzen. Zu Beginn gibt es Aufwärmspiele. Im Hauptteil lernen wir einen Tanz und zum Abschluss gibt es noch ein Spiel oder eine Entspannungsrunde.

Bitte mitbringen: gute Turnschuhe oder Schlappchen, bequeme Kleidung, Getränk.

TAEKWONDO & ALLKAMPF

Kurs-Nr. Z-J652 Zusamtal

Selbstverteidigung

FÜR KINDER VON 7-12 JAHREN

Leitung: Matthias Drössler, M.A.
Wann: Fr., 20.03.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 1, EG
Gebühr: 10,00 €

In diesem Kurs lernen Kinder auf verständliche und altersgerechte Weise, wie sie in unangenehmen Situationen ruhig, handlungsfähig und sicher bleiben können. Durch einfache, wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken erfahren sie, wie man Grenzen setzt, Hilfe holt und sich notfalls körperlich schützt. Die Übungen sollen das Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit und Körpergefühl stärken. Gleichzeitig fördert die Trainingseinheit Koordination, Beweglichkeit und Konzentration.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung

Kurs-Nr. Z-J651 Zusamtal

Allkampf für Kinder und Jugendliche

Leitung: Ulrike Stoll, 2. DAN, Wolfgang Krause, 4. DAN
Wann: 5 x ab Fr., 17.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Riedblickhalle Buttenwiesen, Am Heuberg 2
Gebühr: 20,00 €

Liebe Kinder, liebe Eltern,

„Was ist eigentlich Allkampf“, werdet ihr euch vielleicht fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert. Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen. Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Eine Kampfkunst, die das Leben positiv verändert. Es lehrt euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn ihr etwas wollt, dann könnt ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben oder später im Beruf erfolgreich zu sein. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen. Durch eine Vielzahl von Diagonalen Bewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, dies ist wiederum gut für Schule und Beruf und bringt zugleich Zufriedenheit für den ganzen Körper. Das Motto: Mit Spaß, Taekwondo und Allkampf in der VHS, fit in die nächste Runde. Ich freue mich, dass Ihr den Mut habt, das erste Training zu besuchen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Kurs-Nr. G-J114 Gundelfingen

Taekwondo

FÜR KINDER VON 4-6 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 16.04.2026, 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, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 16.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo?“, werdet ihr euch vielleicht fragen. Taekwondo ist mehr als eine Sportart, denn es fordert euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Es lehrt euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn ihr etwas wollt, dann könnt ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen, in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben oder später im Beruf erfolgreich zu sein.

Übrigens - um einem weitverbreiteten Klischee vorzubeugen: Taekwondo ist kein so genannter „Haudrauf-Sport“, sondern mittlerweile anerkannter Schulsport in Bayern.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Kurs-Nr. G-J116 Gundelfingen

Taekwondo und Allkampf

FÜR KINDER VON 7-14 JAHREN

Leitung: Heinrich Magosch, Anita Lipp, Günter Lipp
Wann: 4 x ab Do., 16.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Stadionstr. 1, Gundelfingen, FC-Gelände
Gebühr: 25,00 €

„Was ist eigentlich Taekwondo und Allkampf“, werdet ihr euch vielleicht fragen. Es werden mit Spaß und Freude die Grundregeln des Lebens vermittelt und trainiert. Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen.

Taekwondo und Allkampf hat sich nicht nur zum Gesundheitssport entwickelt, sondern auch zum Sport für die ganze Familie, denn es fordert euch nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Eine Kampfkunst, die das Leben positiv verändert. Es lehrt euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Durch Verhaltenstraining könnt ihr mit gezielten Techniken sicherer werden und dadurch Selbstbewusstsein erlangen. Durch eine Vielzahl von diagonalen Bewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert, dies ist wiederum gut euer Wohlbefinden und bringt zugleich Zufriedenheit für den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Sportkleidung





BADMINTON

Kurs-Nr. G-J120 Gundelfingen

Vom Federball zum Badminton

FÜR MÄDCHEN VON 9 - 11 JAHREN

Leitung: Uschi Schuhmacher, C-Trainer Badminton
Wann: 8 x ab Do., 05.03.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Wo: Bächingen, Gemeindehalle
Gebühr: 42,00 €



Dieser Kurs ist für Mädchen von 9 bis 11 Jahren, die noch auf der Suche nach einem tollen Sport für sich sind. Der Spaß am Wettkampf und schnellem Spiel, bei dieser faszinierenden Sportart, ist gleich erweckt. Wir lernen dazu auch die Badminton-Basics und /-Regeln. Schläger können vor Ort kostenlos ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

Kurs-Nr. G-J121 Gundelfingen

Vom Federball zum Badminton

FÜR MÄDCHEN VON 12 - 14 JAHREN

Leitung: Uschi Schuhmacher, C-Trainer Badminton
Wann: 8 x ab Do., 05.03.2026, 18:45 - 19:45 Uhr
Wo: Bächingen, Gemeindehalle
Gebühr: 42,00 €

Dieser Kurs ist für Mädchen von 12 bis 14 Jahren, die noch auf der Suche nach einem tollen Sport für sich sind. Der Spaß am Wettkampf und schnellem Spiel, bei dieser faszinierenden Sportart, ist gleich erweckt. Wir lernen dazu auch die Badminton-Basics und /-Regeln. Schläger können vor Ort kostenlos ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

Kids digital

Kurs-Nr. L-J317 Lauingen

Lego Spike Essential - Bauen, Programmieren, Entdecken

FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 27.03.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Dieser Workshop taucht in die Welt der Robotik mit Lego Spike Essential ein. Ohne Vorkenntnisse kann der erste Roboter ge-

baut und programmiert werden. Nach einer kurzen Einführung in die grafische Programmierumgebung können bereits die Motoren selbstständig programmiert werden. Recht schnell fahren die Roboter vorwärts, rückwärts oder Kurven. Das aufbauende Lernkonzept vermittelt Schleifen, die Verwendung der Sensoren und bedingte Anweisungen. Darüber hinaus enthält das Konzept Ideen für Aufgaben und kleine Projekte, die einfach durchzuführen sind und gleichzeitig einen hohen Spaß- und Motivationsfaktor bieten. Dabei bearbeiten die Kinder die Aufgaben selbst und werden vom BayernLab-Team unterstützend begleitet.

Kurs-Nr. G-J170 Gundelfingen

Bauen, Programmieren, Entdecken mit Lego Spike Prime

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 17.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Dieser Workshop taucht in die Welt der Robotik mit Lego Spike Prime ein. Ohne Vorkenntnisse kann der erste Roboter gebaut und programmiert werden. Nach einer kurzen Einführung in die grafische Programmierumgebung können bereits die Motoren selbstständig programmiert werden. Recht schnell fahren die Roboter vorwärts, rückwärts oder Kurven. Das aufbauende Lernkonzept vermittelt Schleifen, die Verwendung der Sensoren und bedingte Anweisungen. Darüber hinaus enthält das Konzept Ideen für Aufgaben und kleine Projekte, die einfach durchzuführen sind und gleichzeitig einen hohen Spaß- und Motivationsfaktor bieten. Dabei bearbeiten die Kinder die Aufgaben selbst und werden vom BayernLab-Team unterstützend begleitet.

Kurs-Nr. G-J171 Gundelfingen

3-D Druck für junge Tüftler

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen
Wann: Fr., 24.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen
Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Das additive Verfahren - gemeinhin als 3D-Druck bekannt - bietet ungeahnte Möglichkeiten. Ob in der Industrie, als Hobby für Tüftler oder im künstlerischen Bereich, das Thema 3D-Druck hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen. In diesem Kurs geht es einerseits um die Drucker selbst: Welche Verfahren gibt es? Woraus besteht ein Drucker? Was gilt es zu beachten? Andererseits können die Teilnehmenden mithilfe von sogenannten CAD-Programmen (Computer Aided Design) eigene 3D-Modelle konstruieren. Diese können je nach Kursaufbau gegebenenfalls im Anschluss sogar gedruckt werden. Teilnahmevoraussetzung: erste PC-Grundkenntnisse

vhs Family

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. G-J104 Gundelfingen

Gemeinsam in der Welt der Klänge entspannen

ELTERN-KIND-KURS

Leitung: Hemma Grethlein
Wann: 2 x ab Do., 19.03.2026, 15:00 - 16:15 Uhr
Wo: Tanzhaus Gundelfingen, Gartnersiedlung 1
Gebühr: Kinder 10,00 €, Erwachsene 15,00 €

Kennt ihr eine Harfe? Ein Monochord? Eine Ozeantrommel oder andere Klanginstrumente? Wenn du Lust hast, gemeinsam mit Mama oder Papa (gerne auch mit Oma, Tante oder einer anderen erwachsenen Begleitperson) so richtig toll zu entspannen seid ihr hier richtig. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Klänge und besprechen im Nachgang dann bei einer Tasse Tee, wie es euch denn gefallen hat. Der Kurs richtet sich an Kinder von 5 - 7 Jahre.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, Tasse.

Kurs-Nr. Z-X710 Zusamtal

Babygarten

KURS FÜR BABYS VON 12-24 MONATEN MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Katja Britze, Musiklehrerein
Wann: 10 x ab Do., 16.04.2026, 09:00 - 09:45 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 78,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)
Anmeldeinfo: Anmeldung direkt über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Kursbeschreibung sh. bitte nachfolgenden Kurs Z-X711

Kurs-Nr. Z-X711 Zusamtal

Musik für Minikids

KURS FÜR KLEINKINDER AB 24 MONATEN MIT BEGLEITPERSON

Leitung: Katja Britze, staatlich geprüfte Musiklehrerin
Wann: 10 x ab Do., 16.04.2026, 10:00 - 10:45 Uhr
Wo: Musikschule Wertingen, Landrat-Anton-Rauch-Platz 3, Raum 1, EG
Gebühr: 78,00 € (1 Begleitperson und 1 Kind, keine Ermäßigung möglich)
Anmeldeinfo: Anmeldung direkt über die Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508
Veranstalter: Musikschule Wertingen in Kooperation mit der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

Für Eltern und Kinder birgt Musik eine Vielfalt an Möglichkeiten. Ihr Kind liebt es, mit Ihnen musikalisch zu spielen, von

Ihnen liebevolle Zuwendung zu bekommen, „angesungen“ zu werden und Ihre körperliche Nähe beim Wiegen und Tanzen zu spüren. Die Musik kann die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind noch enger werden lassen und Sie ermutigen, ganz intuitiv musikalisch zu spielen. Es wird Ihre eigene Freude an der Musik spüren und Ihnen durch seine Körpersprache sein Glück widerspiegeln. Diese Stunde soll Ihnen und Ihren Kindern Muße und Freude bringen. Eine kleine Auszeit, um sich miteinander wohlfühlen. Dazu gehören Spiele zur Körpererfahrung, Wiegen- und Schaukellieder, Kniereiter, Fingerspiele, Musik zum Tanzen, Zuhören, Entspannen, traditionelle und neue Lieder, Einsatz von verschiedenen Materialien und kleinen Instrumenten. Gerne berücksichtigen wir auch Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Weitere Infos zur Veranstaltung und Anmeldung direkt bei der Musikschule Wertingen, Tel. 08272/4508 und unter info@musikschule.wertingen.de

Eltern-Kind-Yoga (4-6-Jährige)

Kurs-Nr. Z-J700 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Di., 03.03.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: für 1 Begleitperson und 1 Kind: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-J701 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 6 x ab Di., 14.04.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: für 1 Begleitperson und 1 Kind: 60,00 €

Kurs-Nr. Z-J702 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Di., 09.06.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Der Kurs entfällt am 16.06.2026
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: für 1 Begleitperson und 1 Kind: 70,00 €

Eltern-Kind-Yoga (6-8-Jährige)

Kurs-Nr. Z-J703 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Do., 05.03.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: für 1 Begleitperson und 1 Kind: 40,00 €

Kurs-Nr. Z-J704 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 4 x ab Do., 16.04.2026, 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: für 1 Begleitperson und 1 Kind: 40,00 €



Kurs-Nr. Z-J705 Zusamtal

Leitung: Julika Kardos-Kolditz, Yogalehrerin RYS
Wann: 7 x ab Do., 11.06.2026, 15:00 – 16:00 Uhr
Der Kurs entfällt am 18.06.2025
Wo: vhs-Gebäude Wertingen, Mühlgasse 1a, Raum 2, 1. OG
Gebühr: für 1 Begleitperson und 1 Kind: 70,00 €

Gemeinsam bewegen, entspannen und lachen! Im Eltern-Kind-Yogakurs entdecken Kinder mit ihren Eltern spielerisch die Welt des Yoga - mit Fantasiereisen, Tierübungen und Partnerübungen. Begleitet von Mama oder Papa entsteht eine besondere Zeit voller Nähe, Bewegung und Achtsamkeit. Ideal zum Abschalten, Auftanken und Zusammenwachsen. Bitte vergessen Sie nicht, bei Ihrer Anmeldung auch zusätzlich den/die Namen und das Geburtsdatum Ihres/Ihrer Kinder anzugeben. Bei Online-Anmeldungen über unsere Homepage bitten wir Sie herzlich, diese Angaben im Feld „Hinweis auf Ermäßigung“ einzutragen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kuschelsocken.

Kurs-Nr. W-J513 Wittislingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Für Groß und Klein

**FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Manuela Edel
Wann: Fr., 27.02.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Wo: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Handarbeitsraum
Gebühr: 9,50 €

Geduldig arbeitende kleine und große Hände – mehr braucht es nicht, um beim sogenannten „Nassfilzen“ aus Schafwolle kleine Kunstwerke zu schaffen. Wir filzen mit warmem Wasser und Seife aus Merinowolle bunte Tüten mit Schnüren und Kugeln, die auf einem Stab oder aufgehängt im Garten oder im Haus toll aussehen. Ideal für Kinder von 6 bis 8 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person. Pro Erwachsenen können 2 Kinder teilnehmen.

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

Kurs-Nr. L-J301 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Lustig gefilzte Eierwärmer

**FÜR KINDER AB 6 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 21.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Wir filzen gemeinsam mit Unterstützung deiner Mama, Oma, Opa oder deinem Papa vier lustige Eierwärmer aus feinsten

Merinowolle. Da wird jedes Frühstück zum Erlebnis.

Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Schere, Küchenschwamm, Spüllappen, großes Handtuch, mittelgroße Schüssel für Wasser.

Kurs-Nr. L-J338 Lauingen

Eltern-Kind-Kurs: Kleine Künstlerwerkstatt!

**FÜR KINDER VON 3 - 5 JAHREN
UND EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Sara Rebele, Sozialpädagogin (B.A.), Geschäftsführerin SaMa kreativ
Wann: Sa., 14.03.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Wo: SaMa Kreativagentur, Erlenstraße 10, Lauingen
Gebühr: 12,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Mit einer erwachsenen Begleitperson werden die kleinen Künstler kreativ und nehmen am Ende ihre eigenen Kunstwerke mit nach Hause. So viel sei verraten: Es wird wieder bunt! Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.

Bitte mitbringen: 2,00 € Materialkosten, Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr. L-J300 Lauingen

Eltern-Kind-Filzkurs: Quallen

**FÜR KINDER AB 6 JAHREN UND
EINE ERWACHSENE BEGLEITPERSON**

Leitung: Tina Oberschmid
Wann: Sa., 09.05.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Raum 112 EG
Gebühr: 16,00 € je Kind (inkl. Begleitperson)

Wir filzen gemeinsam mit der Mama, dem Papa oder der Oma lustige Quallen aus superweicher Merinowolle. Es entstehen kunterbunte Lieblingsstücke die eure neue Kinderzimmerdeko werden.

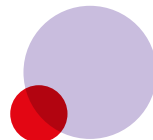
Bitte bei der Anmeldung Kind und die erwachsene Begleitperson nennen.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 25,00 € je nach Verbrauch, Backblech, Spüllappen, Schere, Küchenschwamm, mittelgroße Schüssel fürs Wasser.

Kurs-Nr. Z-K609 Zusamtal

Bauernhoftag mit Ziege und Co. für Eltern mit Kindern

Leitung: Landwirtschaft Köchl
Wann: Sa., 07.03.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Wo: Landwirtschaft Köchl, Binswangen, Hauptstr. 48



Gebühr: pro Person 8,00 €

Zusammen erleben wir 2-3 spannende Stunden auf unserem Bauernhof. Wir lernen viel über die Tiere, erleben sie hautnah und werden sie füttern und streicheln. Bei uns leben Ziegen, Schweine, Hühner, Enten, Gänse, Heidschnucken, Perlhühner und Puten. Ihr dürft mithelfen und aktiv dabei sein. Nach 2 aktiven Stunden haben Sie die Möglichkeit, den Vormittag bei einem gemütlichen Picknick ausklingen zu lassen. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte vergessen Sie nicht, alle Personen, die teilnehmen (Erwachsene und Kinder) anzumelden!

Bitte mitbringen: wetterfeste, bauernhofaugliche Kleidung, Picknickdecke und Brotzeit und Getränk

Kurs-Nr. Z-J706 Zusamtal

Bauernhoferlebnis mit Ziege und Co. für Eltern mit Kindern

Leitung: Landwirtschaft Köchl

Wann: 5 x ab Mi., 15.04.2026, 15:30 - 16:30 Uhr

Wo: Landwirtschaft Köchl, Binswangen, Hauptstr. 48

Gebühr: für Eltern mit 1 oder 2 Kindern: 28,00 €

für Eltern mit 3 Kindern: 33,00 €

Gemeinsam können Eltern mit ihren Kindern 5 schöne Stunden auf unserem Bauernhof verbringen. Wir füttern, streicheln und beschäftigen uns mit unseren Tieren. Auf unserem Hof leben Schweine, Ziegen, Heidschnucken, Enten, Gänse, Hühner, Perlhühner und Puten. An 5 Nachmittagen erleben wir ein kindgerechtes Programm rund um den Bauernhof. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Bitte vergessen Sie nicht, alle Personen, die teilnehmen (Erwachsene und Kinder) anzumelden!

Bitte mitbringen: wetterfeste, bauernhofaugliche Kleidung, Picknickdecke, Getränk und Brotzeit

Kurs-Nr. L-J340 Lauingen

Meet & Greet mit den Heidhof Alpakas

EIN ERLEBNIS FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Leitung: Sabine Wedelek

Wann: Sa., 25.04.2026, 14:00 - 15:00 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 FAMILIEN-NATURERLEBNIS
MIT EINEM HAUCH VON ABENTEUER**

Leitung: Paul Schmid

Wann: Sa., 20.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Wo: Treffpunkt Schabringen, Kirchplatz 3

Gebühr: Erwachsene 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.

Kurs-Nr. L-J341 Lauingen

Pilzwanderung für Familien

ELTERN-KIND-KURS

Leitung: Marcel Imbrogiano, PilzCoach/DGfM, Geschäftsführer SaMa kreativ

Wann: So., 28.06.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Ellerbach

Gebühr: 10,00 € für Erwachsene, 5,00 € für Kinder

Bei einer gemeinsamen Wanderung erforschen wir den Ellerbacher Wald. Wir lernen, je nach Vorkommen, verschiedene Arten von Pilzen kennen. Bei dieser „Schatzsuche durch den Wald“ sind keine Vorkenntnisse notwendig. Familien sind





ebenso willkommen, wie einzelne Teilnehmer. Nach der Anmeldung erhalten Sie den genauen Standort per E-Mail zugeschickt.

Bitte mitbringen: Korb aus Naturmaterial, kleines Messer.

Endlich stressfreie Familienmahlzeiten

ELTERN-KIND-KOCHKURS

Kurs-Nr. L-J339 Lauingen

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wann: Sa., 14.03.2026, 09:30 - 13:30 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2, Küche 111 EG

Gebühr: 18,00 € zzgl. 12,00 € Gebühr für Kinder

Kurs-Nr. G-J140 Gundelfingen

Leitung: Nicola Burger-Müller, zert. Ernährungsberaterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wann: Sa., 13.06.2026, 09:30 - 13:30 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: 18,00 € zzgl. 12,00 € Gebühr für Kinder

An diesem Vormittag erfahrt ihr, wie eine leckere und ausgewogene Ernährung im stressigen Familienalltag gelingt. Gemeinsam bereiten wir unkomplizierte Gerichte zu, die Spaß

machen und auch geschmacklich überzeugen. Am Ende genießen wir die zubereiteten Gerichte gemeinsam. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen, damit wir darauf eingehen können. Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben Getränk, Schreibzeug, Materialkosten 13,00-16,00 € pro Teilnehmer.

Kurs-Nr. G-J131 Gundelfingen

Gesunde Süßigkeiten

ELTERN-KIND-KOCHKURS

Leitung: Marion Lanzinger, Diätassistentin

Wann: Sa., 14.03.2026, 13:30 - 16:30 Uhr

Wo: Mittelschule Gundelfingen, Schlachteggstr. 2, Küche, UG, Zugang über Pausenhof

Gebühr: Kinder 10,00 €, Erwachsene 16,00 €

Es müssen nicht immer Gummibärchen und Schokoriegel sein. Probiere zusammen mit deinem Kind/Kindern einfach und schnelle Rezepte die gesund und trotzdem mega lecker sind! Dieser Kurs vermittelt Wissen über einen gesunden Lebensstil und ausgewogene Ernährung.

Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 - 15,00 € pro Person sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk.



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

Kulturgewächshaus Birkenried



DAS KULTURELLE JUWEL IM GRÜNEN

Birkenried 11 | 89423 Gundelfingen
An der B16 zwischen Günzburg & Gundelfingen

„Qualität ist für uns ganz natürlich!“



Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr
Sa. von 9:00 bis 12:30 Uhr



OBST- und GEMÜSE GROSSHANDEL
Industriestraße 19 · 89423 Gundelfingen
Telefon 09073 7011 · info@wudy-frucht.de

vhs for Teens

Kurs-Nr. L-J356 Lauingen

Ein Kochkurs für Jugendliche: Die Küche – dein unbekannter Raum!

WIE GEHE ICH MIT DEN GERÄTEN IN DER KÜCHE UM?

Leitung: Thomas Zimmermann, Küchenmeister,
Küchen- und Produktentwickler

Wann: 08.05.2026, 16:00 – 21:00 Uhr

Wo: Mittelschule Lauingen, Marienweg 2,
Küche 111 EG

Gebühr: 24,00 €

Kochen ist gar nicht so schwer! In diesem Kurs lernst du, wie du sicher mit Küchengeräten umgehst und die wichtigsten Grundtechniken der Nahrungszubereitung beherrschst. Gemeinsam schneiden, rühren, würzen und kochen wir einfache, leckere Gerichte – von Suppen und Soßen bis hin zu selbstgemachter Pizza. Perfekt für alle, die Lust haben, die Küche als neuen Lieblingsort zu entdecken!

Für Kinder/ Jugendliche ab 12 Jahren.

Bitte mitbringen: Materialgeld für Lebensmittel ca. 20,00 €, kleine Behälter für Kostproben und Reste, Spül- und Geschirrtuch, Topflappen, Schürze, Schreibzeug.

Kurs-Nr. G-J170 Gundelfingen

Bauen, Programmieren, Entdecken mit Lego Spike Prime

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Fr., 17.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Dieser Workshop taucht in die Welt der Robotik mit Lego Spike Prime ein. Ohne Vorkenntnisse kann der erste Roboter gebaut und programmiert werden. Nach einer kurzen Einführung in die grafische Programmierumgebung können bereits die Motoren selbstständig programmiert werden. Recht schnell fahren die Roboter vorwärts, rückwärts oder Kurven. Das aufbauende Lernkonzept vermittelt Schleifen, die Verwendung der Sensoren und bedingte Anweisungen. Darüber hinaus enthält das Konzept Ideen für Aufgaben und kleine Projekte, die einfach durchzuführen sind und gleichzeitig einen hohen Spaß- und Motivationsfaktor bieten. Dabei bearbeiten die Kinder die Aufgaben selbst und werden vom BayernLab-Team unterstützend begleitet.

Kurs-Nr. G-J171 Gundelfingen

3-D Druck für junge Tüftler

FÜR KINDER AB 10 JAHREN

Leitung: BayernLab Dillingen

Wann: Fr., 24.04.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

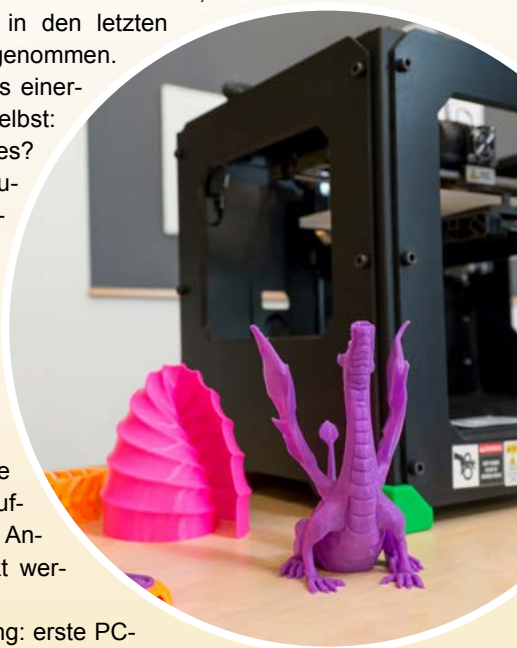
Wo: BayernLab Dillingen, Bahnhofstr. 1, Dillingen

Gebühr: 5,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr)

Das additive Verfahren - gemeinhin als 3D-Druck bekannt - bietet ungeahnte Möglichkeiten. Ob in der Industrie, als Hobby für Tüftler oder im künstlerischen Bereich, das Thema 3D-Druck hat in den letzten Jahren an Fahrt aufgenommen.

In diesem Kurs geht es einerseits um die Drucker selbst: Welche Verfahren gibt es? Woraus besteht ein Drucker? Was gilt es zu beachten? Andererseits können die Teilnehmenden mithilfe von sogenannten CAD-Programmen (Computer Aided Design) eigene 3D-Modelle konstruieren. Diese können je nach Kursaufbau gegebenenfalls im Anschluss sogar gedruckt werden.

Teilnahmevoraussetzung: erste PC-Grundkenntnisse



Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs DonauZusam gelten gleichlautend für die Volkshochschulen Stadt Gundelfingen a.d. Donau, Stadt Lauingen (Donau) und Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V.

1. Anmeldung und Zustandekommen des Vertrags

- a) Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und deren Annahme durch die Volkshochschule zustande. Eine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Donau Zusam.
- b) Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, telefonisch, persönlich, per Mail oder per Internet. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge entgegengenommen und bearbeitet.
- c) Der Besuch einer Veranstaltung der Volkshochschule ohne vorherige Anmeldung ist – außer bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse – grundsätzlich nicht möglich. Wird er ausnahmsweise dennoch akzeptiert, verpflichtet er zur Zahlung der Kursgebühr sowie einer zusätzlichen Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 €.
- d) Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen.
- e) Für Busfahrten, Studienreisen und Exkursionen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen (AGBs und Stornobedingungen) des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

2. Bezahlung und Mahngebühren

- a) Die vereinbarte Gebühr wird grundsätzlich bei Kursbuchung zur Zahlung fällig. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Webseite bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- b) Bei Widerruf einer ordnungsgemäßen Abbuchung sind dadurch auftretende Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- c) Bei verspäteter Zahlung erhebt die vhs 5,00 € für die erste Mahnung, 12,00 € für die zweite Mahnung sowie 17,00 € für die dritte Mahnung.

3. Ermäßigungen

20% Ermäßigung erhalten folgende Personen: Schüler, Azubis, Studierende, Schwerbehinderte, Bezieher von ALG I und II. Von dieser Regelung ausgenommen sind Studienreisen, Konzerte und Fahrten sowie Veranstaltungen, die die vhs in Kooperation mit anderen Trägern anbietet. Der entsprechende Nachweis ist bei der Anmeldung bzw. spätestens bis Kursbeginn vorzulegen. Liegt der Nachweis nicht rechtzeitig vor, ist eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrags ausgeschlossen.

Inhaber der Ehrenamtskarte des Landkreises erhalten 20% Ermäßigung. Inhaber der Ehrenamtskarte der Stadt Wertingen und Mitglieder der vhs Zusamtal erhalten 20% Ermäßigung ausschließlich auf Kurse der vhs Zusamtal. Eine Ermäßigung aufgrund nur teilweisen Kursbesuchs oder verspäteten Kurs-eintritts ist nicht möglich. Doppel- und Mehrfachermäßigungen sind nicht möglich.

4. Rücktritt vom Vertrag

- a) Der/die TeilnehmerIn kann bis 1 Woche vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung kostenfrei vom Vertrag zurücktreten. Späterer Rücktritt verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr einschließlich evtl. Materialkosten. Für Studienreisen, Fahrten und Veranstaltungen mit gesondertem Anmeldeschluss tritt diese Regelung nach Ablauf dieses Termins ebenfalls in Kraft. Die vhs akzeptiert eine Ersatzperson.
- b) die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten
 1. wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
 2. wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z.B. Krankheit), ausfällt. Die vhs wird die angemeldeten Teilnehmer unverzüglich informieren. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall umgehend zurückerstattet. Ein weitergehender Anspruch gegen die Volkshochschule besteht nicht.

5. Änderung oder Ausfall der Veranstaltung

Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unerheblich und für den Kunden zumutbar ist. Die vhs wird in einem solchen Fall den Kunden rechtzeitig informieren. Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Die vhs ist berechtigt, eine Veranstaltung aus wichtigen Gründen wie höhere Gewalt, Erkrankung des Kursleiters, etc. kurzfristig abzusagen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Die vhs wird sich in einem solchen Fall um einen Ersatztermin bemühen. Die betroffenen Kunden sind nicht verpflichtet den angebotenen Ersatztermin anzunehmen.

6. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen stellen wir auf Wunsch gerne aus, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die länger als zwei Semester zurückliegen, werden mit 3,00 € pro Bescheinigung in Rechnung gestellt.

7. Ferienordnung und Hausordnung

Im Allgemeinen richten sich die kursfreien Tage nach der für Bayern gültigen Ferienordnung und den gesetzlichen Feiertagen. Änderungen können in Ausnahmefällen mit der jeweiligen Kursleitung abgesprochen werden und bedürfen der Zustimmung der vhs-Leitung. Für Ferienkurse gelten davon abweichende Regelungen. Um Beachtung der Hausordnung der Gebäude, in denen wir Gäste sind, wird gebeten. Schulgebäude, vhs-Gebäude und Kursräume sind ausnahmslos rauchfreie Zonen.

8. Urheberrecht und Datenschutz

Fotografieren, Filmen und andere audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Mit der Anmeldung wird der Datenverarbeitung im vhs Verbund DonauZusam zugestimmt. Persönliche Angaben von Teilnehmerinnen/Teilnehmern und Dozentinnen/Dozenten unterliegen den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DGSVO). Wir verweisen auf die gültige Datenschutzerklärung der vhs DonauZusam. Diese finden Sie unter www.vhs-donauzusam.de.

9. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Volkshochschule bzw. deren Vertreter vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben. Weitergehende Haftung der vhs ist ausgeschlossen. Auch die Hin- und Rückfahrt zu allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung durch die vhs ist in jeder Hinsicht ausgeschlossen. Bei Kursen für Kinder im schulpflichtigen Alter beschränkt sich die Aufsichtspflicht auf die Zeit des Unterrichts. Bei Busfahrten und Studienreisen ist die vhs nicht Veranstalter. Es gelten dort die besonderen Reisebedingungen des jeweiligen Veranstalters (Reiseunternehmens).

10. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programmhfts. Alle Informationen zu den Kursen sind auch online einzusehen. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Grundsätzlicher Hinweis:

Die Volkshochschule ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Diese AGBs lösen frühere ab, die damit ihre Gültigkeit verlieren. Sollte ein Teil der Bestimmungen nichtig sein, bleiben die anderen dennoch in Kraft.

vhs Zusamtal
Wertingen-Buttenwiesen e.V.
Schulstr. 12
86637 Wertingen
zusamtal@vhs-donauzusam.de
Tel. 08272 / 841 81
Tel. 08272 / 841 80

vhs Gundelfingen
Prof.-Bamann-Str. 22
89423 Gundelfingen
gundelfingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09073 / 999 119

vhs Lauingen
Herzog-Georg-Str. 17
89415 Lauingen
lauingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09072 / 998 143

Außenstelle Wittislingen
wittislingen@vhs-donauzusam.de
Tel. 09076 / 9509 20



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende vhs-Veranstaltung(en) an:

1	Kurs-Nr.		Gebühr		€
2	Kurs-Nr.		Gebühr		€
3	Kurs-Nr.		Gebühr		€
4	Kurs-Nr.		Gebühr		€

Kursteilnehmer *zwingende Angabe

Vorname*		Nachname*	
Straße, Haus-Nr*		PLZ, Ort*	
Telefon tagsüber*		Mobil	
Geburtsjahr*		E-Mail	

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die veranstaltende vhs, Zahlungen von meinem Konto mit Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN*		Name der Bank	
-------	--	---------------	--

Ermäßigung ** Nachweis in Kopie liegt bei. Bei fehlender Bescheinigung wird automatisch die volle Kursgebühr abgebucht.

*** Inhabern der Ehrenamtskarte Wertingen kann nur für Kurse der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung angerechnet werden.

**** vhs Mitglieder Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. erhalten nur bei Kursen der vhs Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen eine Ermäßigung.

- ☐ Schüler, Azubi, ALG I und II, BUFDI, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderter**
☐ Inhaber der Ehrenamtskarte Wertingen *** oder Ehrenamtskarte des Landkreis Dillingen**
☐ Vhs-Mitglied Zusamtal Wertingen-Buttenwiesen e.V. ****

Ort, Datum

Unterschrift



Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich das Hygienekonzept der vhs und erkenne die AGB (siehe aktuelles Programm) an.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt oder verlegt wird.

GALONSKA.EU

VERKEHRSBETRIEB

Kranken- fahrten

Mit Sicherheit und
einer Sorge weniger
ans Ziel

Mehr Infos

www.galonska.eu



Jetzt anfragen
09071 - 1666



Taxi.de
App



Mail
verkehrsbetrieb@
galonska.eu