



Volkshochschule Krumbach e. V.

Programm Herbst 2023

Foto: Cmatze weiss/unsplash

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

KONTAKT

Heinrich-Sinz-Str. 18, 86381 Krumbach, Tel. (08282) 995 380 - 0,
Fax (08282) 995 380 - 13, vhs@stadt.krumbach.de, buergerhaus.krumbach.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Do. 07.30 - 12.30 Uhr; Mo. + Di. + Do. 13.30 - 17.00 Uhr;
Fr. 07.30 - 12.00 Uhr;
Bitte beachten: Für den Besuch der vhs-Kurse im Bürgerhaus bitten wir die Teilnehmer/innen den Hintereingang zu benutzen.

LEITUNG

Johanna Herold, Heinrich-Sinz-Str. 18, 86381 Krumbach

KURSANMELDUNG

Für alle Kurse ist eine verbindliche Anmeldung vor Kursbeginn notwendig. Außerdem haben Sie dabei von der Datenschutzerklärung EU-DSGVO Kenntnis genommen.

GEBÜHREN

Die Gebühren für Kurse etc. sind jeweils angegeben (Erwachsene/Schüler).

BANKVERBINDUNG

Barzahlungen im Bürgerhaus sind nicht möglich. **Bitte überweisen Sie die Kursgebühren vor Kursbeginn** auf das Konto: Sparkasse Günzburg-Krumbach, IBAN DE 97 7205 1840 0040 5618 54, BIC BYLADEM1GZK. Bitte geben Sie bei der Überweisung immer den Verwendungszweck (Name, Vorname, Kurs-Nr., Veranstaltung) an.

RÜCKTRITTSRECHT

Die Volkshochschule Krumbach kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Teilnehmermindestzahl nicht erreicht wird, bei Ausfall eines Kursleiters oder anderer von ihm nicht zu vertretenden Gründe. **Die Teilnehmerin, der Teilnehmer kann durch Erklärung zurücktreten, die spätestens fünf Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der vhs eingegangen sein muss. Bei Nichtteilnahme an einem Kurs, Rücktritt vor dem Kursbeginn und Rücktritt nach dem Anmeldeschluss stellen wir die Kursgebühr und/oder Bearbeitungsgebühr in Rechnung, außer es kann ein Ersatzteilnehmer gemeldet werden.** Die Abmeldung soll bitte persönlich, telefonisch oder schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben genügen nicht, da ansonsten die volle Kursgebühr fällig wird. Bei Abmeldung nach den o.g. Fristen kann keine Entgelt Rückerstattung erfolgen. Für Studienreisen gelten die AGBs und Stornokosten des Reiseveranstalters.

URHEBERSCHUTZ

Bild-, Ton- und Videoaufnahmen in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

ALLGEMEINES

Für Unfälle, Überanstrengungen, Diebstahl, u. ä. übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Ausgewählte Kurse können auch gerne von Jugendlichen mit Einwilligung der Eltern besucht werden.

FERIENREGELUNG

Unterrichtsfreie Tage und Schulferien gelten auch für vhs-Kurse, soweit nichts anderes vereinbart wurde. Änderungen nach Redaktionsschluss bleiben der vhs Krumbach vorbehalten.

DATENSCHUTZ

DATENSCHUTZERKLÄRUNG ZUM UMGANG MIT IHREN DATEN IN DER VHS KRUMBACH

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Datenschutzvorkehrungen entsprechend den Vorschriften der EU-DSGVO. Nachstehend informieren wir Sie ausführlich über den Umgang mit Ihren Daten, soweit Sie unseren Service in Anspruch nehmen.

1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Volkshochschule Krumbach e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts, gesetzlich vertreten durch die vhs-Leiterin, Johanna Herold, Heinrich-Sinz-Str. 18, 86381 Krumbach.

2. SPEICHERUNG

Wir speichern mit Ihrer Anmeldung folgende Daten:

- Name u. Vorname • Adresse • Telefon • E-Mail
- Kursbelegung • Geburtsdatum

Die Erhebung dieser Daten ist aus organisatorischen und technischen Gründen notwendig.

3. KURSANMELDUNG

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Nachname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Kursbelegung, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erfragen wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. erheben wir bei Minderjährigkeit, um etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Sollten Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig oder spätestens durch den Kursabsagehinweis am Veranstaltungsort erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

4. WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren **Namen, Vornamen, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsdatum** und – soweit angegeben – **Telefonnummer** an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmitelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten zwei Semester für Rückfragen oder für die Ausstellung einer Teilnahmebestätigung aufbewahrt. Die Daten werden danach gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. DATENSICHERHEIT

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist. Bitte beachten Sie, dass grundsätzlich bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei besonders vertraulichen Informationen den Postweg oder das persönliche Erscheinen in der vhs-Geschäftsstelle.

8. IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Datenschutzbeauftragter Stadt Krumbach (Schwaben) Nattenhauser Straße 5, 86381 Krumbach (Schwaben), Telefon: 08282 902-40, E-mail: datenschutz@stadt.krumbach.de



KRUMBACH

Anmeldungen nimmt die vhs-Geschäftsstelle im Bürgerhaus Krumbach, Heinrich-Sinz-Str. 18 unter Tel. 08282 995 380-0 entgegen.

Besuchen Sie uns auch auf unserer Internetseite:

buergerhaus.krumbach.de



BERUF UND EDV COMPUTER // SMARTPHONE

NEU Cybersicherheit: Von Viren, Würmern und Spionen **B 105**

Beginn: Fr., 10. Nov. 2023; 18.00 - 19.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 3 Abende; Gebühr: 36,00 €;
Leitung: Christian Linke

Die Internetkriminalität ist mittlerweile ein lukratives Geschäftsmodell. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, die grundsätzlichen Sicherheitsprobleme bei der Nutzung des Internets einzuschätzen und ihnen wirkungsvoll zu begegnen. Es werden Strategien zur Risikoverminderung beim Surfen und Schutzmöglichkeiten durch Software aufgezeigt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (Windows 10 oder Windows 11) und dem Internet (Browser)

Digital fit – Smartphone-Sprechstunde für Senioren **B 107a**

Mo., 9. Okt. 2023; nach Terminvergabe (30 Minuten pro Teilnehmer);

Bürgerhaus; Gebühr: 10,00 €;
Leitung: Schüler des Simpert-Kraemer-Gymnasiums

Schüler des Simpert-Kraemer-Gymnasiums beantworten Fragen zum Smartphone oder helfen bei Bedienungsproblemen.

Bitte mitbringen: Smartphone

Digital fit – Smartphone-Sprechstunde für Senioren **B 107b**

Mo., 4. Dez. 2023; nach Terminvergabe (30 Minuten pro Teilnehmer);

Bürgerhaus; Gebühr: 10,00 €;
Leitung: Schüler des Simpert-Kraemer-Gymnasiums

Beschreibung siehe B 107a

Smartphone-Kurs für Senioren **B 106**

Beginn: Fr., 13. Okt. 2023; 18.00 - 19.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 3 Abende; Gebühr: 36,00 €;
Leitung: Christian Linke

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Funktionen und Einstellungen von Android-Smartphones, wie zum Beispiel das Einrichten von WLAN-Verbindungen, das Senden und Empfangen von Nachrichten und das Installieren von Apps. Darüber hinaus behandeln wir auch Themen wie mobile Sicherheit, Datensicherung und die Nutzung von sozialen Medien auf Smartphones. Praktische Übungen und Tipps zur effektiven Nutzung des Geräts helfen dabei, die Smartphone-Kenntnisse zu erweitern und das volle Potenzial des Geräts auszuschöpfen.

Bitte mitbringen: Android-Smartphone (**kein** iPhone!)



SPRACHEN

C – Kompetente Sprachverwendung C 1 + C 2
Mittelstufe 2 = C 1 Aufbaustufe 2 = C 2

C 2 kompetente
Sprachverwendung
C 1

B – Selbstständige Sprachverwendung B 1 + B 2
Mittelstufe 1 = B 1 Aufbaustufe 1 = B 2

B 2 selbstständige
Sprachverwendung
B 1

A – Elementare Sprachverwendung A 1 + A 2
Grundstufe 1 = A 1 Grundstufe 2 = A 2

A 2 elementare
Sprachverwendung
A 1

Die Teilnehmer von Sprachkursen besorgen das Lehrbuch selbst.

Englisch – Auffrischkurs, Wiedereinsteiger **S 135**

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 10.00 - 11.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Helen Sommer

Englisch – Aufbaustufe A 3 / B 1 **S 104**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 18.00 - 19.30 Uhr;
Online; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Susana Gabriel

Lehrbuch: *New Headway Elementary Student's Book Pack A2, 4th Edition*

Englisch – Mittelstufe B 1/2 **S 102**

Beginn: Mi., 27. Sept. 2023; 19.30 - 21.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Andrea Resch

Ein Kurs für Fortgeschrittene. Neue Teilnehmer und Wiedereinsteiger sind willkommen.

Französisch – Grundstufe A 1/4 **S 112**

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 09.30 - 11.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Christine Pommier-Mörrath

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: *Voyages neu A1, Klett-Verlag*

Italienisch – Grundstufe A 1/3 **S 110**

Beginn: Mi., 27. Sept. 2023; 18.30 - 20.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Sandra Hartl

Italienisch für Fortgeschrittene – Lektürekurs (A 1/4) **S 105**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 19.30 - 21.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Sandra Hartl

Italienisch für Fortgeschrittene **S 118**

Beginn: Do., 19. Okt. 2023; 10.00 - 11.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 6 Vormittage; Gebühr: 54,00 €;
Leitung: Dr. Edith Fiscal

Polnisch – Grundstufe A 1/1 **S 121**

Beginn: Mi., 27. Sept. 2023; 17.45 - 19.15 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Joanna Nawrot

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: *Razem neu, Klett-Verlag / Arbeitsbuch*



NEU Spanisch für Anfänger – Grundstufe A 1/1**S 128a**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 19.30-21.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Karelia Lucia Morhard-Karell
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A 1 Kurs- und Übungsbuch*

NEU Spanisch für Anfänger – Grundstufe A 1/1**S 128b**

Beginn: Fr., 29. Sept. 2023; 09.00-10.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Karelia Lucia Morhard-Karell
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A 1 Kurs- und Übungsbuch*

Spanisch – Grundstufe A 1/3**S 127**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 17.45-19.15 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
Leitung: Karelia Lucia Morhard-Karell
Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A 1 Kurs- und Übungsbuch*

Spanisch – Grundstufe A 1/5**S 133**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 09.00-10.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 6 Vormittage; Gebühr: 54,00 €;
Leitung: Angelika Stalla
Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1 (Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD: ISBN 978-3-12-514671-6)*

NEU Spanisch – Fit für den Urlaub**S 129a**

Sa., 7. Okt. 2023; 10.00 – 15.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 40,00 €; Skriptkosten: 5,00 €; Leitung: Karelia Lucia Morhard-Karell
„Hola ¿Cómo te llamas? Una cerveza, por favor. Para mí un vino tinto vino, por favor. Vamos a la playa...“ Wir lernen und trainieren - kompakt an einem Tag - alle wichtigen Redewendungen, die für den Urlaub benötigt werden. Keine Überforderung durch Grammatik! Hasta la vista...

NEU Spanisch – Fit für den Urlaub**S 129b**

Sa., 4. Nov. 2023; 10.00 – 15.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 40,00 €; Skriptkosten: 5,00 €; Leitung: Karelia Lucia Morhard-Karell
Kursbeschreibung siehe Kurs G 129a

NEU Spanisch – Fit für den Urlaub**S 129c**

Sa., 2. Dez. 2023; 10.00 – 15.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 40,00 €; Skriptkosten: 5,00 €; Leitung: Karelia Lucia Morhard-Karell
Kursbeschreibung siehe Kurs G 129a

**GESUNDHEIT****BEWEGUNG // FITNESS****Beckenboden-Mobility****G 122**

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 08.45-09.45 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Janina Kunisch

Mit richtig und regelmäßig ausgeführten Übungen kann man den Beckenboden dauerhaft kräftigen und stabilisieren sowie Haltung und Atmung verbessern. Im Mobility-Training werden zusätzlich Nervensystem, Muskeln, Sehnen und Gelenke stimuliert. Das Ziel von Beckenboden-Mobility ist es, insgesamt beweglicher und kraftvoller in der gesamten Körperstruktur zu werden, um so dem Alltag vitaler und sicherer entgegenzutreten zu können.
Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch*

Bauch, Beine, Po + Choreographie**G 101**

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 18.30-19.30 Uhr;
Turnhalle Schulzentrum; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Hana Bayerlova

Ganzkörpertraining mit Musik für Frauen im mittleren Tempo; Aerobic- oder Step-Choreographie im leichteren Schwierigkeitsgrad plus Krafttraining; Schwerpunkt: Bauch, Beine, Po.

Bitte mitbringen: *Turnschuhe, Handtuch, Getränk*

Bauch, Beine, Po**G 117**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 18.30-19.30 Uhr;
Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Hana Bayerlova

Ein Kurs mit Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen zur Vorbeugung und zum Ausgleich der Muskel-Dysbalancen. Für alle Frauen und Männer, die sich fit halten wollen.

Bitte mitbringen: *Isomatte*

Senioren-Fit**G 127**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 09.00-10.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Vormittage; Gebühr: 64,00 €;
Leitung: Hana Bayerlova

Ein Gymnastikkurs für alle Frauen und Männer, die sich für viele Jahre fit halten wollen. Ein Kurs mit Kräftigungsübungen für die richtige Körperhaltung und für elastische Muskeln mit angepasster Musikbegleitung.

Bitte mitbringen: *Isomatte*

Fit im Alltag 50+**G 109**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 10.00-11.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Vormittage; Gebühr: 64,00 €;
Leitung: Hana Bayerlova

Ein Gymnastikkurs für alle Frauen und Männer, die sich für viele Jahre fit halten wollen. Ein Kurs mit Kräftigungsübungen für die richtige Körperhaltung und für elastische Muskeln mit angepasster Musikbegleitung.

Bitte mitbringen: *Isomatte*

NEU Feldenkrais zum Kennenlernen – eine Reise durch den Körper**G 113**

Fr., 10. Nov. 2023; 19.30-20.45 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; Gebühr: 10,00 €;
Leitung: Annette Bühler

Die Feldenkrais®-Methode bringt dir die Möglichkeit nahe, das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern, um mit wenig Kraft und Anstrengung mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Für Moshe Feldenkrais, den Begründer der Feldenkrais® Methode, war Bewegung der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung. Aufmerksam erkundet man die eigenen Bewegungsgewohnheiten und entdeckt, wie sich das Selbstbild darin widerspiegelt. Das Erleben, wie mühelose Bewegung und bekannte „Einschränkungen“ spielend neu organisiert werden. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun kann Beweglichkeit entstehen.

Bitte mitbringen: *1 Unterlage (Yoga-/Gymnastikmatte), 1 großes Handtuch, 2 kleine Handtücher (als Lagerungsmaterial), bequeme und warme Kleidung, Getränk*

Rückenfit**G 102**

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 17.30-18.30 Uhr;
Turnhalle Schulzentrum; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Hana Bayerlova

Ganzkörpertraining mit langsamer Musik. Der Schwerpunkt liegt in den Übungen für den Rücken und die Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: *Turnschuhe, Handtuch, Getränk*

Rückenfit + Stretch**G 116**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 18.30-19.30 Uhr;
Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Hana Bayerlova

Ein Trainingsprogramm für Mann und Frau in jedem Alter für die richtige Körperhaltung und für elastische Muskeln.

Bitte mitbringen: *Isomatte*

Entspannte Schultern – gelöster Nacken – gesunder Rücken**G 111a**

Beginn: Mo., 16. Okt. 2023; 17.30-18.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €
(Skript auf Wunsch: 20,00 €); Leitung: Dagmar Rothermel

Stress und mangelnde Bewegung können zu Haltungsschäden führen bzw. können Haltungsschäden verstärken, die sich in Muskelverspannungen, Beschwerden im Schultern-Nackengebiet und mit Rückenproblemen bemerkbar machen. Dieser Kurs bietet Ihrem Körper einen Ausgleich, um Verspannungen zu lösen, Ihr Wohlbefinden, Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Das abwechslungsreiche Kursprogramm umfasst Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen speziell für den gesamten Wirbelsäulen-, Schultern- und Nackengebiet.

Bitte mitbringen: *Isomatte, kleines Kissen, Handtuch, Getränk*

Entspannte Schultern – gelöster Nacken – gesunder Rücken **G 111b**

Beginn: Di., 17. Okt. 2023; 17.30-18.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €
(Skript auf Wunsch: 20,00 €); Leitung: Dagmar Rothermel
Kursbeschreibung siehe Kurs G 111a

Elastische FASZIEN – eine Wohltat für Nacken, Schultern und Rücken **G 110a**

Beginn: Mo., 16. Okt. 2023; 18.30-19.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €
(Skript auf Wunsch: 20,00 €);
Leitung: Dagmar Rothermel

Faszien sind Komponenten des Bindegewebes. Sie umgeben und durchziehen jeden Muskel, Gelenke und Organe. Faszien stabilisieren und sorgen für mehr Mobilität und Vitalität. Dieser Kurs unterscheidet sich von anderen sportlichen Betätigungen dadurch, dass Schmerzlinderung durch das Lösen von Muskelfaser-Verklebungen und Muskelverhärtungen, sogenannten „Triggerpunkten“, im Mittelpunkt steht. Durch die effektive Kombination von Dehn-, Mobilisationsübungen und der „Faszien-Massage“, mittels Faszien-Rolle oder Faszien-Ball, können Verklebungen und Verspannungen sanft gelöst sowie die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden verbessert werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Faszienrolle, Handtuch, Getränk

Elastische FASZIEN – eine Wohltat für Nacken, Schultern und Rücken **G 110b**

Beginn: Di., 17. Okt. 2023; 18.30-19.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €
(Skript auf Wunsch: 20,00 €); Leitung: Dagmar Rothermel
Kursbeschreibung siehe Kurs G 110a

NEU Die Feldenkrais-Methode für Schultern und Nacken: erkennen – wahrnehmen – verbessern **G 114**

Fr., 24. Nov. 2023; 19.30-20.45 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; Gebühr: 10,00 €;
Leitung: Annette Bühler

Lerne Alternativen kennen und auf nachhaltige Weise eine ganz neue Geschmeidigkeit, die dich spürbar durch den Tag begleitet. Für Moshe Feldenkrais, den Begründer der Feldenkrais® Methode, war Bewegung der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung. Aufmerksam erkundet man die eigenen Bewegungsgewohnheiten und entdeckt, wie sich das Selbstbild darin widerspiegelt. Das Erleben, wie mühelose Bewegung und bekannte „Einschränkungen“ spielend neu organisiert werden. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun kann Beweglichkeit entstehen.

Bitte mitbringen: 1 Unterlage (Yoga-/Gymnastikmatte), 1 großes Handtuch, 2 kleine Handtücher (als Lagerungsmaterial), bequeme und warme Kleidung, Getränk

Zumba-Fitness-Gold 50+ **G 103**

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 10.00-11.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Janina Kunisch

Der Kurs ermöglicht einen langsamen Tanzfitnessaufbau z.B. nach Verletzungen oder zur Erweiterung des Bewegungsradius. Die Einsteiger-Variante – mit einprägsamem Schrittmaterial, mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen und internationalem Beat. Koordination und Kondition werden langsam und gezielt aufgebaut, weshalb der Kurs besonders gut für Fitness-Einsteiger und Senioren geeignet ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch

Zumba-Fitness für Einsteiger **G 123**

Beginn: Fr., 29. Sept. 2023; 15.00-16.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Nachmittage; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Janina Kunisch

Zumba ist ein Tanzfitness-Training zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalem Beat. Sie werden fit und gewinnen Energie. Der Einstieg ist einfach. Das Training ist effektiv und macht Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch

Tanz in die Gesundheitswoche mit Peter Prause **G 106**

So., 24. Sept. 2023; 14.00-17.00 Uhr;
Gasthof Munding, Saal, Augsburgstr. 40, Krumbach;
1 Nachmittage; Leitung: Peter Prause

Für alle, die gerne tanzen oder auch nur der Musik lauschen und Kaffee & Kuchen genießen wollen.

Beitrag der vhs zur Gesundheitswoche 2023

Kreistänze aus aller Welt – Einführung in Tanz, Philosophie und Kultur **G 144**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 14.00-15.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Nachmittage; Gebühr: 96,00 €;
Leitung: Gabi Renner

Schwingen Sie die Beine beim Sirtaki wie in Griechenland und lassen Sie Ihre Seele aufblühen mit Musik aus den Ländern des Baltikums sowie Bachblütentänze – beschwingt, fröhlich, meditativ.

Kommen Sie mit auf diese Reise und profitieren Sie von den gesundheitsfördernden Tanzbewegungen.

Sie können ohne Vorkenntnisse teilnehmen und beherrschen auch als Anfänger am Ende der Stunde die eingeübten Schritte.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk

ENTSPANNUNG // KÖRPERERFAHRUNG

Kinderyoga **G 119**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 16.00-17.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Nachmittage; Gebühr: 64,00 €;
Leitung: Sevil Köklücan

Tolle spielerische Yoga-Übungen für Kinder und Jugendliche von 4-15 Jahren für Spaß, Bewegung und Entspannung inkl. einer tollen Überraschung für jeden Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk (ohne Glas)

NEU Softes Yoga zum Feierabend **G 135a**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 19.45-21.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Abende; Gebühr: 100,00 €;
Leitung: Renate Werner

Klassische Yogaübungen – sanft und mit einfachen Varianten. Ziel ist es, in den Übungen zu versinken und den Zauber der Yogawelt zu spüren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

Hatha Yoga für Anfänger **G 107**

Beginn: Mi., 27. Sept. 2023; 17.30-18.45 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Sevil Köklücan

Klassischer Hatha-Yoga-Kurs in dem Körperübungen, Atmung und Meditation in Einklang gebracht werden. Offen für alle Levels.

Bitte mitbringen: Yogamatte

Vinyasa Yoga Flow – für alle mit etwas Yoga-Vorerfahrung **G 108**

Beginn: Mi., 27. Sept. 2023; 19.00-20.15 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Sevil Köklücan

In fließenden Bewegungssequenzen werden Körper und Atmung zu bestimmten Themen miteinander verbunden. Ziel des Kurses ist es, den eigenen Körper bewusst zu spüren und den Geist zur Ruhe zu bringen.

Bitte mitbringen: Yogamatte

Softes Yoga am Morgen **G 135b**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 09.30-10.45 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 100,00 €;
Leitung: Renate Werner

Klassische Yogaübungen – sanft und mit einfachen Varianten. Ziel ist es, in den Übungen zu versinken und den Zauber der Yogawelt zu spüren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

Progressive Muskelentspannung **G 104**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 20.00-21.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 64,00 €;
Leitung: Magdalena Mierzwa

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer ein Entspannungsverfahren, bei dem eine abwechselnde Abfolge von Anspannung und Entspannung zu einem besseren Ruhegefühl beitragen soll. Hintergrund der Methode sind unbewusste Muskelanspannungen, die bei unangenehmen Gefühlen – wie Stress oder Angst – automatisch auftreten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte/Yogamatte, Decke, 2 Kissen

Autogenes Training – Grundkurs**G 129**

Beginn: Fr., 29. Sept. 2023; 16.30-17.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 64,00 €;
Leitung: Rosemarie Pfender

Diese leicht und schnell zu erlernende Entspannungsmethode, die weltweit erfolgreich von Ärzten, Heilpraktikern und Psychologen eingesetzt wird, kann helfen, ganzheitlich zu regenerieren, ruhiger zu schlafen, gesünder und leistungsfähiger in Alltag, Schule und Beruf zu werden. Es wird gezeigte, wie gezielte Übungen ein ganzes Leben lang für geistige, seelische und körperliche Belange angewendet werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, evtl. Kissen

NEU Autogenes Training – Aufbaukurs**G 130**

Beginn: Fr., 29. Sept. 2023; 18.00-19.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 64,00 €;
Leitung: Rosemarie Pfender

Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Autogenem Training erlernen hier die heilvolle Entspannungsmethode durch gezielte Übungen zu vertiefen, sich selbst besser wahrzunehmen und mehr Erfolg in jede Lebenssituation zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Tagesseminar –**G 124**

Sa., 7. Okt. 2023; 10.00-17.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Tag; Gebühr: 56,00 €;
Leitung: Carola Salzmann

Gestresst? Das behaupten inzwischen fast alle Menschen von sich. Die WHO hat Stress gar zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Aber was tun, wenn Stress das eigene Leben beherrscht und sich das Hamsterrad immer noch schneller dreht und das vielleicht trotz einer Arbeitszeitreduzierung oder nach Eintritt in die wohlverdiente Rente? Die Kultivierung von Achtsamkeit kann einen wesentlichen Beitrag zur Stressbewältigung leisten, steigert die Lebensqualität und stärkt die Gesundheit – für Sie persönlich und für Ihr Umfeld. Erleben Sie einen Tag lang, anhand von Übungen aus dem bewährten MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn), die Kraft der Achtsamkeit!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, ggf. Meditationskissen/-bänkchen (falls vorhanden), Getränke und ggf. Schreibzeug

NEU Trommel-Meditation zu den Elementen**G 112**

Beginn: Mi., 8. Nov. 2023; 19.00-21.00 Uhr;
Ahornweg 3, Deisenhausen; 5 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Doris Lasser

Von Trommeln begleitete Meditationen, Einkehrabende zum Entspannen und zur positiven Ausrichtung.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

ERNÄHRUNG**Gesund und schlank mit LOGI****G 105**

Beginn: Mi., 4. Okt. 2023; 19.00-20.00 Uhr;
Praxis Apostel, Bahnhofstr. 47 a, Krumbach; 8 Abende;
Gebühr: 75,00 €; Skriptkosten: 30,00 €;
Leitung: Eleni Apostel & Sonja Wiest

Abnehmen ohne Heißhunger und ohne Jo-Jo-Effekt! Sich satt essen und den Stoffwechsel ankurbeln! LOGI macht's möglich!

Backkurs: Macarons – das bunte Trendgebäck aus Frankreich**E 101**

Di., 28. Nov. 2023; 17.30-22.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach, Schulküche; 1 Abend;
Gebühr: 28,00 €; Materialkosten: 20,00 €;
Leitung: Violeta Kristen

Das Kleingebäck ist vielseitig und eignet sich hervorragend als Tortendeko, Geschenkidee oder ganz einfach zum Vernaschen zu Hause. Lerne unter professioneller Anleitung, wie man perfekte Macarons wie in französischen Patisserien bäckt. Schön bunt und mit einer leckeren Füllung müssen sie sein. Spaß am gemeinsamen Backen, Naschen und Austauschen stehen im Vordergrund.

**KULTUR****Happy Painting! Mandalas****K 114**

Fr., 6. Okt. 2023; 17.00-20.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €;
Materialkosten: 15,00 €;
Leitung: Susanne Dorner

Das Malen von Mandalas hat auf uns einen positiven, nachhaltigen Einfluss, fördert unsere Kreativität, die Konzentration und hilft beim Stressabbau. Im Kurs werden Sie entdecken, wie Sie beim Malen entspannen und zur Ruhe kommen. Gerne zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie Mandalas mit Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften farblich nach Lust und Laune im Happy-Painting-Stil gestalten können. Zusammen legen Sie als Inspirationsquelle eine kleine Muster-Bibliothek an. Geeignet für Malanfänger sowie erfahrene Happy-Painter.

Das gesamte Material wird von der Dozentin mitgebracht (bitte bei Anmeldung angeben falls Sie das Material selbst mitbringen möchten; Materialliste über die Dozentin erhältlich).

Happy Painting! Happy Animals**K 112**

Do., 19. Okt. 2023; 17.00-20.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €;
Materialkosten: 15,00 €;
Leitung: Susanne Dorner

Lassen Sie uns gemeinsam fröhliche Tiere im Happy-Painting-Style malen. Ein Erdmännchen, Mäuse, die Eule, eine Katze oder vielleicht einen Hund? Die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Lieblingstier aufs Papier bringen können. Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer® ist eine einfache Mal-Methode, die auf der Kombination aus Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften aufbaut, einen einfachen Einstieg ins Malen bietet und wirklich JEDEM die Möglichkeit offeriert, sich kreativ auszudrücken.

Das gesamte Material wird von der Dozentin mitgebracht.

NEU Wärmende Trauerbilder**K 103**

Sa., 21. Okt. 2023; 09.00-12.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 25,00 €;
Materialkosten: 25,00 €;
Leitung: Bettina Czeschner

Jeder Mensch trauert anders, fühlt sich in seiner Trauer gefangen und von seinem Umfeld überfordert.

Die Kursleiterin gibt Ihnen Raum, Zeit und bietet Ihnen Materialien an, um sich mit Ihrer Trauer auseinanderzusetzen, sie sichtbar zu machen, ihr Gestalt zu geben und ihr mit Liebe und Wärme zu begegnen. Im Kurs werden Sie Ihren Rahmen selbst bauen, was Ihnen die Möglichkeit schenkt, kleine Erinnerungen – wie Bilder, Stoffe, ein kleines Schmuckstück – in das Bild einzubeziehen. Ebenfalls werden alle Grundierungen selbst hergestellt, so können von Ihnen mitgebrachte Materialien einfließen.

Wer möchte, darf gerne Erinnerungsstücke, getrocknete Erden, Sande ... mitbringen, um diese mithilfe der Dozentin im Bildprozess mit einzuarbeiten.

Wärmebilder für die Seele**K 104**

Sa., 11. Nov. 2023; 09.00-13.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 32,00 €;
Materialkosten: 25,00 €;
Leitung: Bettina Czeschner

In diesem Kurs bereiten wir uns im Malprozess auf die kalte, dunklere Jahreszeit vor: mit Naturmaterialien, wärmenden Gewürzen, getrockneten Blüten und Kräutern, Kreidefarben und Pigmenten. Ein Hauch echtes Blattgold besiegelt Ihr kostbares Werk. Ohne Vorkenntnisse werden durch die vielen Materialien Lust und Freude auf der individuellen kreativen Reise geweckt. Wir bauen unseren eigenen Rahmen; stellen alle Grundierungen und Farben selbst her. Im Bildaufbau dürfen Sie erleben, wie Sie Tiefe und Wärme in Ihr Bild zaubern können.

Wer möchte, darf gerne getrocknete Erden, Sande, Blüten, Gewürze, Federn mitbringen.

Basics rund ums Nähen – für Anfänger mit geringen Kenntnissen **K 113**

Fr., 17. Nov. 2023; 15.00-19.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 1 Tag; Gebühr: 40,00 €;
Leitung: Maria Striegel

Inspiration, Tricks und praktische Step-by-Step-Anleitungen. Du suchst noch ein Nähprojekt, in welchem du dich richtig wohl fühlst? Selbst wenn du noch nicht so viel Erfahrung hast, dann wirst du an dieser kragenlosen Jacke viel Freude haben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Faden, Schere, Stecknadeln. Stoffverbrauch und Schnitt werden mit der Kursleitung besprochen.

Kalligraphie – Humanistische Kursive **K 101**

Sa., 2. Dez. 2023; 10.00-15.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 40,00 €;
Leitung: Heidi Anzenhofer

In der Kalligraphie ist die humanistische Kursive der Inbegriff für Eleganz, Leichtigkeit und romantische Schwünge. Wir erlernen die Schrift, ergänzen sie mit Schwüngen und wenden sie gleich an konkreten Beispielen an.

Bitte mitbringen: kariertes und unliniertes Schreibpapier, Breitfedern verschiedener Stärke, Federhalter, Tinte (keine Tusche), Bleistift, Lineal, Schere und Tesafilm (Federn, Federhalter und Tinte können bei der Dozentin erworben werden)

NEU Ich geh' wieder Flöten! – Auffrischkurs für ehemalige Sopran-, Alt- und Tenorblockflöter **K 115**

Beginn: Mi., 27. Sept. 2023; 19.30-21.00 Uhr;
Mittelschule Krumbach, Aula; 8 Abende; Gebühr: 96,00 €;
Materialkosten: 15,00 €;
Leitung: Monika Brandner

Wiedereinstieg mit einfachen Stücken und Vertiefung von Notenkenntnissen
Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer

Ich geh' dann mal Flöten! – Blockflötenensemble für Erwachsene **K 116**

Beginn: Di., 14. Nov. 2023; 19.45-21.15 Uhr;
Mittelschule Krumbach, Aula; 6 Abende; Gebühr: 72,00 €;
Materialkosten: 15,00 €;
Leitung: Monika Brandner

Wir musizieren in gemischten Besetzungen mit Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassflöte – alte und neue Stücke!

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer

NEU Djembe-Kurs – afrikanische Rhythmen lernen und einüben **K 105**

Beginn: Fr., 29. Sept. 2023; 19.00-21.00 Uhr;
Krumbacher Str. 7, Waltenhausen; 4 Abende; Gebühr: 64,00 €;
Leitung: Fridolin Rehle

Die Djembe ist die typische afrikanische Trommel. Es geht um Rhythmen von Mamady Kaita.

Djemben werden vom Dozenten zur Verfügung gestellt.

Workshop für Akustik-Gitarre **K 111**

Sa., 18. Nov. 2023; 13.00-18.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Nachmittag; Gebühr: 40,00 €;
Unterrichtsmaterial: 5,00 €;
Leitung: Manfred Bootz

Schwerpunkt: Songbegleitung aus Pop, Folk und Blues; erarbeitet anhand von Tabulaturen. Mit diversen Pickings und Strummings nach Tabulaturen lassen sich viele Songklassiker effektiv spielen.

Vorkenntnisse verschiedener Akkorde (C, Am, Em, D, F etc.) und Zupfmuster sind erforderlich. Bitte mitbringen: Instrument, Notenständer

„Singen für die Seele“ – Kraft schöpfen aus Liedern **K 107**

Beginn: Do., 5. Okt. 2023; 17.45-19.15 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 96,00 €;
Leitung: Dorothe Plohs

Durch das Singen kraftvoller Lieder mit berührenden Melodien und Texten schaffen wir eine Atmosphäre von Wärme und Geborgenheit. Wir kommen in Einklang mit uns selbst, tanken auf und schöpfen Kraft. Gemeinsames stressfreies Singen wirkt nachweislich harmonisierend auf Körper, Geist und Seele, stärkt das Immunsystem und regt unsere Selbstheilungskräfte an.

Offenes Singen im Dominikus-Ringeisen-Werk Ursberg, Abteilung Freizeit **K 117**

Bücherstube der Abteilung Freizeit im 1. OG der Dominikus-Ringeisen-Str. 1 b, Ursberg (über dem Ursberger Laden)

Termine: Fr., 15. Sept. 2023; 14.00-15.00 Uhr
Fr., 13. Okt. 2023; 14.00-15.00 Uhr
Sa., 25. Nov. 2023; 14.00-15.00 Uhr
im Rahmen des Ursberger Adventszaubers
So., 26. Nov. 2023; 14.00-15.00 Uhr
im Rahmen des Ursberger Adventszaubers
Fr., 15. Dez. 2023; 14.00-15.00 Uhr
(Weihnachts- und Adventslieder)
Fr., 12. Jan. 2024; 14.00-15.00 Uhr

Die Abteilung Freizeit des Dominikus-Ringeisen-Werkes veranstaltet in Kooperation mit der vhs Krumbach unter der Leitung von Stefanie Konrad und Rudolf Haug ein Offenes Singen bekannter alter Schlager und Lieder. Jeder, der gerne singt, ist herzlich willkommen. Liederwünsche werden gerne aufgenommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer Lust und Zeit hat, kommt einfach dazu.



Eine Veranstaltungsreihe der Familienstützpunkte und der Koordinierenden Kinderschutzstelle (KOKI) in Kooperation mit der vhs.

Eltern-Kleinkind-Kochkurs für Eltern mit Kind bis 3 Jahre

Sa., 7. Okt. 2023; 10.00-11.30 Uhr;
KarmaKüche, Premacher Weg 3, Edenhausen;
Leitung: Ramona Kuen

In diesem Kurs zeigt Ramona Kuen, wie schon die Kleinen beim Kochen helfen können und wie einfach und schnell die gesunde Küche geht. Wir bedienen uns an regionalen und saisonalen Zutaten und probieren uns durch die Vielfalt dieser. Ein Kurs, der alle Sinne anspricht.

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de

Happy Painting mit Papa! – Kreativer Workshop für Kinder ab 4 Jahre mit einer Begleitperson

Sa., 21. Okt. 2023; 10.00-12.00 Uhr;
Familienzentrum Come In, Thannhausen;
Leitung: Susanne Dorner

Möchtest du mit deinem Kind eine kleine Mal-Zeit verbringen und etwas gemeinsam gestalten? Die Dozentin zeigt euch, wie ihr Fantasiebilder mit der Hand als Schablone malen könnt und daraus euer individuelles Tier oder Fantasiewesen wird. Das Ganze natürlich im Happy-Painting-Style.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de

Ich werde großer Bruder / große Schwester!

Di., 24. Okt. 2023; 14.00-ca. 16.00 Uhr;
Familienzentrum Come In, Thannhausen;
Leitung: Melanie Rapp

Die Freude ist genauso groß wie die Neugier, die Ungewissheit und die Angst. In diesem Geschwisterkurs gehen wir vielen Fragen auf den Grund: Woher kommen die Babys? Was essen die denn in Mamis Bauch? Wie gestalte ich das erste Aufeinandertreffen der Kinder? Was für Tipps und Tricks gibt es für die erste Zeit des Kennenlernens sowie danach? Kindgerecht und spielerisch dürfen die Kinder sich dem Thema Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach widmen. Gemeinsam basteln wir ein Geschenk fürs Baby. Für Mamas (ab 30. SSW) mit ihrem mindestens zweijährigen Kind. Papas dürfen gerne auch mitkommen.

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de

Eltern-Kind-Raufen – für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Fr., 3. Nov. 2023; 15.30-17.30 Uhr;
Mittelschule Thannhausen, Dreifachturnhalle;
Leitung: Mathias Stegmiller

Auf die Matten, fertig – los! Beim fairen Raufen dürfen die Kinder Mama oder Papa mal so richtig in die Mangel nehmen. Rangeln, werfen, drücken, kämpfen – wir werden vieles ausprobieren, immer fair und mit klaren Regeln. So lernen wir respektvolles und freundschaftliches Kräfteressen und trainieren die Eigen- und Fremdwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de

ONLINE-Kurs: Kess-erziehen – von Anfang an – für Eltern mit Kleinkindern

Di., 7./14./21./28. Nov. und Do., 7. Dez. 2023;
19.00-20.30 Uhr; 5 Abende; Online;
Leitung: Ulrich Hoffmann

Der Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und unterstützt Väter und Mütter von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren in einer Haltung, die die Entwicklung des Kindes fördert: feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen, alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert er die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern. „Kess“ steht für kooperativ (gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen), ermutigend (sich dem Kind zuwenden, seine Selbständigkeit fördern und es von Beginn an in seiner Selbstverantwortung stärken), sozial (die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen und ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln) und situationsorientiert (die im Moment gegebenen Bedingungen berücksichtigen, die bei Vater und Mutter sowie beim Kind vorhanden sind).

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de



GESELLSCHAFT

Vorstellungsgespräche professionell vorbereiten und durchführen

P 117

Do., 5. Okt. 2023; 18.00-21.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Wolfgang Erdrich

Inhalte: Strukturierung eines Vorstellungsgesprächs – Telefon- und Skype-Interview – Professionelle Vorbereitung eines Vorstellungsgesprächs – Allgemeine Tipps zur Gesprächsführung – Häufig gestellte Fragen; rechtlich zulässige und unzulässige Fragen – Gesprächsnachbereitung und mögliche Ursachen einer Absage

NEU Lagerung und Transfer bei Pflegebedürftigkeit

P 106

Beginn: Fr., 6. Okt. 2023; 19.00-20.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 2 Abende; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Nadine Linke

Wie kann ich meinen Angehörigen (Betroffenen) in der Pflege einbeziehen, seine/ihre Fähigkeiten erhalten und mir als pflegende/r Angehörige/r die Arbeit erleichtern? Verschiedene Möglichkeiten zu Transfer und Lagerung kennenlernen.

„Und wo bleibe ich?“ – Resilienz stärken im Engagement

P 107

Fr., 10. Nov. 2023; 15.00-18.00 Uhr;
Bürgerhaus, Treff, EG; 1 Abend;
Leitung: Nikola Richter

Die Fähigkeit des Menschen, Krisen und schwierige Lebensverhältnisse zu meistern und daraus gestärkt wieder ins Leben zu treten, ist in unserem von Belastungen und Anforderungen geprägten Zeitalter gefragt denn je. Resilienz ermöglicht es uns, belastende Situationen zu bewältigen, Stress abzubauen und uns schnell von Rückschlägen zu erholen.

Im Mittelpunkt dieser Fortbildung steht die Stärkung Ihrer Ressourcen, Ihrer Kompetenzen und Widerstandsfähigkeit – wie Sie mit Stress und Krisen umgehen können, damit Ihre Gesundheit nicht darunter leidet und Sie Ihr Engagement weiterhin ausüben können. Durch praxisorientierte Übungen, interaktive Diskussionen und fundierte theoretische Inputs zu den einzelnen Bausteinen der Resilienz werden Sie in die Lage versetzt, besser mit Stress umzugehen, Ihre Emotionen zu managen und Ihre Belastbarkeit zu steigern.

Dieses kostenfreie Angebot richtet sich ausschließlich an Personen, die sich ehrenamtlich im Verein oder für eine gemeinnützige Organisation engagieren und wird in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum STELLWERK durchgeführt.

NEU Mysterium Auto

P 108

Mi., 15. Nov. 2023; 19.30-20.30 Uhr;
Schorer & Wolf Kfz-Prüfstelle, Hans-Lingl-Str. 15 b, Krumbach;
1 Abend; Gebühr: 8,00 €;
Leitung: Thomas Jehle und Markus Tauber

In diesem Kurs wird mit Mythen zur Hauptuntersuchung, Wartung und Funktion aufgeräumt: Wie läuft eine Hauptuntersuchung ab (Prüfpunkte) und was kann ich im Vorfeld schon überprüfen? – Was sollte ich an meinem Auto regelmäßig kontrollieren (Flüssigkeitsstände,...)? – Wie mache ich mein Auto winterfest? – Allgemeine Fragen zu E-Mobilität, Autonomem Fahren oder Carsharing



REISEN // FAHRTEN

STUDIENFAHRTEN

Tagesfahrt nach Biberach an der Riß

F 101

Di., 17. Okt. 2023; Abfahrt: 08.30 Uhr am Busbahnhof beim Rathaus; Gesamtkosten: 39,00 €;
Leitung: Johanna Herold

Biberach an der Riß ist eine Stadt mit jahrhundertealter Geschichte. Märkte, Türme und die prächtigen Kaufmannshäuser prägen die wunderschön erhaltene ehemalige Reichsstadt. Die Stadtführung zeigt einen Blick zurück in die Vergangenheit, verborgene Winkel und historische Schätze.

Weihnachtsmarkt am See: Konstanz

F 102

Sa., 2. Dez. 2023; Fahrt mit Bus und Fähre; Abfahrt: 10.00 Uhr am Busbahnhof beim Rathaus; Gesamtkosten: 39,00 €;
Leitung: Johanna Herold

Sie erleben einen besonders stimmungsvollen Weihnachtsmarkt rund um die Konzerntempel und entlang des Seeufers mit liebevoll dekorierten Hütten, hochwertigen Waren und einem umfangreichen Angebot an Speisen und Getränken.

STUDIENREISEN

Hinweis: für die Anmeldung zu einer vhs-Studienreise wird Ihr vollständiger Name inkl. weiterer Vornamen benötigt. Bitte halten Sie bei der Abreise einen gültigen Pass bereit.

Polen – Pommern und Masuren

R001h GZ

9-tägige Busreise von Mo., 15. Apr. bis Di., 23. Apr. 2024; Fahrt ab Günzburg im modernen Reisebus, Übernachtung mit Frühstück in 3-4-Sterne-Hotels (Landeskategorie), 6x Abendessen, Eintritte, Führungen; Preis: ab 1.659,00 € (pro Person); Reisebegleitung der vhs Günzburg

Entdecken Sie einzigartige Kulturschätze und begeben Sie sich auf die Spuren einer wechselhaften Geschichte. Stettin, die Bernsteinstraße, das nostalgische Danzig, die imposante Marienburg und die wunderschöne Backsteingotik in Thorn sind Höhepunkte dieser Reise. Tauchen Sie in die verträumte und fast unberührte Seenlandschaft der Masuren ein und lassen Sie sich von kristallklaren Seen und üppigen Wäldern in eine andere Zeit versetzen. Und es gibt noch weitere Schätze auf Ihrer Reiseroute: die barocke Elbmetropole Dresden sowie die historische Altstadt von Görlitz.

Nähere Informationen finden Sie ab September auf der Webseite der vhs Günzburg: www.vhs-guenzburg.de (fordern Sie gerne den ausführlichen Reiseprospekt an).



Finnland zur Zeit der Mitternachtssonne R002h GZ

8-tägige Flugreise mit Busrundreise von Sa., 25. Mai bis Sa., 1. Jun. 2024; Bahntransfer zum Flughafen, Flüge von Frankfurt/Main nach Helsinki und zurück, Übernachtung mit Frühstück in 3-4-Sterne-Hotels (Landeskategorie) im DZ, 2x Mittagessen, 3x Abendessen, Rundreise im klimatisierten Reisebus, qualifizierte deutschsprachige Stadtführungen, Eintritte in die inkludierten Besichtigungsprogramme; vhs-Begleitung: Susanna Jordan

Entdecken Sie das glücklichste Land der Welt. Auf der Reiseroute durch den Süden Finnlands erwarten Sie die Hauptstadt Helsinki mit ihren Kunst- und Architekturschätzen, Turku, die älteste Stadt Finnlands, die Saunahauptstadt Tampere, der Kurort Naantali und die einzigartige Seen- und Küstenlandschaft. Und das alles zur schönsten Jahreszeit im hohen Norden: den langen Nächten vor der Sommersonnenwende.

Nähere Informationen und den Reisepreis finden Sie ab September auf der Webseite der vhs Günzburg: www.vhs-guenzburg.de (fordern Sie gerne den ausführlichen Reiseprospekt an).

Namibia – Geschichte und Artenvielfalt R003h GZ

ca. 14-tägige Flugreise im Aug./Sept. 2024; Flüge, Übernachtung mit Halbpension, Führungen; vhs-Begleitung: Petra Demmel/Walter Lasar

Geplante Reiseinhalte: Kalahari, Namib-Wüste, Sossusvlei, Swakopmund, Twyfontein, Etosha Nationalpark, Waterberg, Windhoek.

Nähere Informationen und den Reisepreis finden Sie ab Oktober auf der Webseite der vhs Günzburg: www.vhs-guenzburg.de (fordern Sie gerne den ausführlichen Reiseprospekt an).

**VERSCHIEDENES****Vom Partygame zum Kennerspiel – neue Brettspiele kennenlernen****Y 102**

Beginn: Di., 7. Nov. 2023; 19.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 4 Abende; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Marc Hettich

Ein Brettspielworkshop mit Marc „der Spezialist“ Hettich: Netflix und Smartphone bleiben aus – entdecken Sie erfolgreiche Spielehits und den einen oder anderen Geheimtipp.

Naturkosmetik – einfach und selbstgemacht – Teil I**Y 103**

Mo., 25. Sept. 2023; 18.00-20.30 Uhr; Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 12,00 €; Leitung: Kornelia Rapp

Gemeinsam stellen wir an diesem Abend Naturkosmetik her. Einfache, alltägliche Mittel sind unsere Zutaten. Wir bestimmen selbst, was hineinkommt! Gemeinsam rühren wir Creme, Lippenpflege, Handcreme ... NATÜRLICH – UMWELTFREUNDLICH – NACHHALTIG.

Teil I und Teil II können unabhängig voneinander besucht werden.

Naturkosmetik – einfach und selbstgemacht – Teil II**Y 104**

Mi., 4. Okt. 2023; 18.00-20.30 Uhr; Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 12,00 €; Leitung: Kornelia Rapp

Gemeinsam fertigen wir aus einfachen, alltäglichen Zutaten unsere Pflegeprodukte. Unsere Zutaten sind natürlich, umweltfreundlich und nachhaltig. Naturkosmetik von Kopf bis Fuß: Shampoo, Duschgel, Deo, Zahnpasta ...

Teil I und Teil II können unabhängig voneinander besucht werden.

Räuchern – für Körper, Geist und Seele**Y 105a**

Mi., 25. Okt. 2023; 18.00-20.30 Uhr; Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 12,00 €; Leitung: Kornelia Rapp

Das Räuchern ist die ursprünglichste Form der Aromatherapie und begleitet den Menschen seit jeher. Was früher in allen Hochkulturen praktiziert wurde, ist heute fast überall in Vergessenheit geraten. An diesem Abend mischen wir unsere persönliche Räucherung – aus heimischen Pflanzen und Harzen – und erfahren noch mehr über Räuchern und Brauchtum.

Bitte mitbringen: Mörser

Räuchern – für Körper, Geist und Seele**Y 105b**

Mi., 8. Nov. 2023; 18.00-20.30 Uhr; Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 12,00 €; Leitung: Kornelia Rapp

Kursbeschreibung siehe Kurs Y 105a

Advent, Weihnacht, Raunacht!**Y 106**

Mo., 4. Dez. 2023; 18.00-20.30 Uhr; Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 12,00 €; Leitung: Kornelia Rapp

Stille Zeit, besinnliche Zeit. Brauchtum, altes Wissen und Räuchern – vom Barbaratag (4.12.) bis Heilig Drei König (6.1.): in gemütlicher Runde, bei Punsch/Tee und adventlichen Leckereien, erfahren Sie viel Wissenswertes über diese Zeit. Gemeinsam mischen wir eine Räucherung zu den Raunächten.

Waldbaden im Herbst**Y 110**

Sa., 30. Sept. 2023; 10.00-11.30 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Krumbach; 1 Vormittag; Gebühr: 12,00 €; Leitung: Regina Schury

Sinnbildlich steht die Ernte auch für eine Zäsur, die deutlich macht, dass etwas zu Ende gegangen ist. Der Sommer verabschiedet sich, Herbst und Winter stehen vor der Tür. Eigentlich ist das auch ein guter Zeitpunkt, für sich selbst Bilanz zu ziehen: Was habe ich erreicht? Welche Ernte habe ich eingefahren? Dabei soll es weniger um messbare Zahlen oder materiellen Wohlstand gehen, sondern vielmehr um die Frage nach der eigenen Lebenssituation und Zufriedenheit. Bei unserem Kurs wollen wir dieser Bedeutung nachspüren! Wir wollen aber auch die herrlichen Farben erleben und das Rascheln des Laubs unter unseren Füßen.

Waldbaden: Manchmal ist eine Pause vom Alltag alles was man braucht**Y 111**

Sa., 7. Okt. 2023; 10.00-11.30 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Krumbach; 1 Vormittag; Gebühr: 12,00 €; Leitung: Regina Schury

Die Entschleunigung und das Schlendern mit offenen Sinnen stehen im Mittelpunkt. Kleine Atem-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen vervollständigen diesen etwas anderen Waldspaziergang. Ihre Sinne werden geschärft und tragen so zu mehr körperlicher und seelischer Entspannung bei. Nicht die Fitness steht im Vordergrund, sondern die Entspannung.

Seniorenkino – Film (nicht nur) für Senioren: „Enkel für Fortgeschrittene“**Y 114**

Mi., 8. Nov. 2023; 14.30 Uhr; Cinepark Kino Krumbach, Marktplatz 22a; Eintrittspreis: 4,00 €

Bitte beachten: Das Kino ist nicht barrierefrei. Gehbehinderte müssen ihren Rollstuhl zur Einnahme des Sitzplatzes verlassen können.

AUTORENLESUNGEN

Hinweis: Vorverkaufsstellen für alle Autorenlesungen sind Stadtbücherei und abc Büchershop

Mesinke Quartett & Christian Jungwirth: Scholem Alejchem**L 101**

Fr., 15. Sept. 2023; 19.30 Uhr; Simpert-Kraemer-Gymnasium, Aula; VVK: 15,00 €; AK: 17,00 € (Benefizveranstaltung zugunsten des Bündnis „Aktion Deutschland hilft“ für Kriegsoffer in der Ukraine)

Der Schauspieler und BR-Sprecher Christian Jungwirth hat eine musikalisch-literarische Hommage auf Scholem Alejchem, einen der wichtigsten jiddischsprachigen Schriftsteller und Satiriker, den Zeitgenossen als „jüdischen Mark Twain“ bezeichneten, zusammengestellt. Begleitet wird er vom Ensemble Mesinke. Das Publikum erwartet eine kurzweilige (hochdeutsche) Performance voll tiefgründigem Humor und beißender Satire, die Einblicke in das Leben, Denken und Werk des Schriftstellers gibt, der hierzulande vor allem durch das Musical Anatevka bzw. Fiddler on the Roof bekannt geworden ist. Musikalisch bekommt das Publikum eine Mischung aus melancholischen Doinas und mitreißenden Freilachs geboten, traditionellen Klezmerstücken aus Osteuropa.

Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2023

Wilhelm Schmid: Schaukeln**L 102**Fr., 22. Sept. 2023; 19.30 Uhr;
Mittelschule, Aula; VVK: 17,00 €; AK: 19,00 €

Lebensfreude ist eine Kunst, die erlernt werden kann. Talent ist hilfreich, aber entscheidend ist die Übung. Dazu gehört auch, sich in Verzicht zu üben. Um leichter Atem für neue Aufschwünge schöpfen zu können und nicht fatter, sondern fitter zu werden. Dabei hilft das Schaukeln. Aus der realen Schaukelerfahrung gewinnt Wilhelm Schmid eine Metapher fürs Leben. Leben ist Schaukeln: Schwung holen, Leichtigkeit fühlen, Höhenflüge erleben, auf den Beistand Anderer hoffen und das flau Gefühl beim Abschwung hinnehmen lernen. Beschwingt zur Lebensfreude in zehn Auf- und Abschwüngen: Dazu regt dieses Buch an.

[Beitrag der vhs zur Gesundheitswoche und zum Literaturherbst 2023](#)

Tinka Beller:**Vom Geschenk des Abschiednehmens****L 103**Sa., 23. Sept. 2023; 19.00 Uhr;
Mittelschule, Aula; Eintritt frei

Tinka Beller, langjährige Sterbebegleiterin und Vorsitzende der Lübecker Hospizbewegung, berichtet von ganz besonderen Momenten des Abschiednehmens. Sie erlebt immer wieder, wie nahe Emotionen wie Glück und Traurigkeit in der letzten Lebensphase beieinanderliegen. Die Autorin schildert voller Empathie und Herzlichkeit aus eigenen Erfahrungen und Erlebnissen die Besonderheiten von letzten Begegnungen, Wünschen von Sterbenden und dem Umgang mit Trauer und Trauernden. Tinka Beller möchte Mut machen, Tod und Sterben in das eigene Leben zu integrieren – und das Geschenk, das in dieser ganz besonderen Zeit liegt, anzunehmen.

[Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2023 in Kooperation mit Ökumenische Hospizinitiative Krumbach und Umgebung e.V.](#)

**Marco, Bettina, Lena, Sarah und Ben:
Mit Herz und Schnauze****L 104**Fr., 13. Okt. 2023; 15.00 Uhr;
Stadtbücherei; Eintrittskarten bei den Vorverkaufsstellen
erhältlich, Eintritt frei, Spenden zugunsten des Kinderhospiz
St. Nikolaus in Bad Grönenbach

Wie schreibt man denn überhaupt ein Buch? Wo kommen die Geschichten her? Und sind sie vielleicht sogar wahr? Das Kinderbuch „Mit Herz und Schnauze“ ist ein zauberhaftes Sammelwerk für Groß und Klein zum Vor- und Selbstlesen, bestehend aus fünf wunderbaren Geschichten über Liebe, Freundschaft, Verantwortung, Hilfsbereitschaft und Lebensfreude. Im Anschluss an die Lesung werden die Kinder selbst kreativ und dürfen verschiedenste Ausmalbilder zu den Helden aus den Geschichten gestalten.

[Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2023 in Kooperation mit der Stadt-
bücherei](#)

Eva Fellner: Die Highlanderin**L 105**Fr., 20. Okt. 2023; 19.30 Uhr;
Bürgerhaus, Saal, 2. OG; VVK: 12,00 €; AK: 14,00 €

Island 1289: Bei einem Schiffsunglück gerät Enja in die Fänge von Menschenhändlern. Sie wird in den Orient entführt und dort zur Assassinin ausgebildet. Als junge Frau sucht sie ihre Wurzeln und macht sich auf den langen Weg nach Schottland, wo in den Highlands ein erbitterter Krieg zwischen den Clans und den Engländern tobt. Als Enja bei einem Angriff schwer verletzt wird, rettet sie ausgerechnet der Clanführer James Douglas. Auf seiner Burg kommt sie wieder zu Kräften. Sie ist fasziniert von James, und als er in englische Gefangenschaft gerät, unternimmt Enja alles, um ihn zu retten – obwohl sie sich damit einen sehr mächtigen Feind macht: den englischen König ... Die hochspannende Geschichte einer furchtlosen Heldin vor der Kulisse der Schottischen Unabhängigkeitskriege.

[Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2023](#)

Achim Bogdahn: Unter den Wolken**L 106**So., 22. Okt. 2023; 19.30 Uhr;
Gasthof Munding, Saal; VVK: 12,00 €; AK: 14,00 €

BR-Radiomoderator Achim Bogdahn hat sich auf eine Reise durch Deutschland gemacht, um die höchsten Berge aller 16 Bundesländer zu erklimmen. Er lädt bekannte Menschen aus den jeweiligen Regionen ein, ihn zu begleiten – von Bremen mit Henning Scherf bis zur Zugspitze mit Felix Neureuther. Unterwegs ist Achim Bogdahn nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln, übernachtet wird bei meist wildfremden Menschen auf dem Sofa. Aus all diesen wunderbaren und zum Teil skurrilen Begegnungen mit Prominenten und Nicht-Prominenten ist ein Buch entstanden über Deutschland, über Begegnungen und Gespräche, über Menschen und über das Leben – mit vielen Umwegen, Anekdoten und Exkursen.

[Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2023](#)

Danica Srownal: And mars shall rise**L 107**Di., 24. Okt. 2023; 10.15 Uhr;
Simpert-Kraemer-Gymnasium, Aula; Eintritt frei

Die Krumbacher Autorin stellt ihren englischsprachigen Science-Fiction-Roman vor: „And mars shall rise“ ist eine düstere Dystopie, die die Geschichte eines marsianischen Unabhängigkeitskriegs in der fernen Zukunft erzählt. This is an anyone-can-die story.

The people of Mars are slaving under the iron fist of resource-depleted Earth, and when the strain on the exploited planet increases, it's the straw that breaks the camel's back. Like every Martian, Maryse McIntyre has had enough. A video of her defying a Terran soldier goes viral and makes her an icon of the uprising. When her brother dies under the horrendous conditions on Mars, she steps into her role as a revolutionary.

[Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2023](#)

Zweisprachige Lesung DE + EN

**VORTRÄGE****Stop Sepsis, Save Lives****V 101**Mi., 13. Sep. 2023; 19.30 Uhr;
Klinik Krumbach, Speisesaal, UG;
Referent: Dr. Sebastian Hafner, Chefarzt

Blutvergiftung ist die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Darüber referiert am Welt-Sepsis-Tag Dr. Sebastian Hafner, Chefarzt Anästhesie an der Klinik Krumbach.

**Gesundheit gemeinsam gestalten –
aktuelle Entwicklungen an den Kreiskliniken****V 102a**Do., 21. Sep. 2023; 19.30 Uhr;
Klinik Krumbach, Speisesaal, UG;
Referent: Robert Wieland, Vorstand der Kreiskliniken Günz-
burg-Krumbach

Unter dem Motto „Gesundheit gemeinsam gestalten“ strukturieren sich die Kreiskliniken Günzburg-Krumbach neu, um mit Blick auf die Krankenhausreform und die wirtschaftliche Entwicklung für die Menschen in der Region weiterhin ein zuverlässiger und kompetenter Partner in Gesundheitsfragen zu sein. Welche konkreten Veränderungen laufen derzeit schon oder stehen kurz bevor? Am Standort Krumbach wird ein Zentrum für endokrine Chirurgie etabliert, erhalten bleiben Gynäkologie und Geburtshilfe, ebenso wie Intensivmedizin, Anästhesie und Radiologie. Die Zusammenarbeit mit Belegärzten wird fortgesetzt, auch ein Notfall- und Traumazentrum gibt es. Außerdem wird an der Klinik Krumbach ein „Zentrum für muskuloskeletale Gesundheit“ angesiedelt. Von der dort angeschlossenen Schmerzmedizin werden viele Menschen in der Region profitieren. Mit dem Zentrum für internistische und Altersmedizin ist eine fachübergreifende Betreuung von Patienten möglich: internistisch, neurologisch und rehabilitativ. Klinikvorstand Robert Wieland, der die Neustrukturierung der Kreiskliniken initiiert hat und verantwortet, informiert Sie aus erster Hand und beantwortet gerne Ihre Fragen.

**Gesundheit gemeinsam gestalten –
aktuelle Entwicklungen an den Kreiskliniken****V 102b**Do., 23. Nov. 2023; 19.30 Uhr;
Klinik Krumbach, Speisesaal, UG;
Referent: Robert Wieland, Vorstand der Kreiskliniken Günz-
burg-Krumbach

Beschreibung siehe Vortrag V 102a

Erben, Vererben, Erbschaftssteuer**V 103**Fr., 6. Okt. 2023; 19.30 Uhr;
Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
Referent: Thomas Meyer-Littmann, Notar

Der Vortrag stellt die Grundzüge des gesetzlichen Erbrechts dar. Er benennt typische Fehler, die in einem privatschriftlichen Testament unbedingt vermieden werden sollten. Die Fallstricke des Pflichtteilrechtes und die wenigen Möglichkeiten zu dessen Minimierung werden geschildert.

Sicherheit und Nutzung von Online-Banking V 104

Fr., 13. Okt. 2023; 19.30 Uhr;
 Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
 Referenten: Betrugspräventionskoordinator Hans Schmid und
 Online-Banking-Spezialist der Sparkasse Günzburg-Krumbach

Online-Banking wird immer beliebter und doch haben viele Nutzer offene Fragen: Welche Möglichkeiten bietet das Online-Banking? Welche Sicherheitstipps gilt es zu beachten? Wie sicher sind die unterschiedlichen TAN-Verfahren? Wie erkennt man Betrugsversuche und eine gefälschte Website? Welche Präventionsmaßnahmen gibt es? Im Vortrag möchten wir die Möglichkeiten rund um das Online-Banking erläutern sowie Tipps zur sicheren Abwicklung Ihrer Bankgeschäfte im Internet geben.

Künstliche Gelenke V 105

Fr., 10. Nov. 2023; 19.30 Uhr;
 Klinik Krumbach, Speisesaal, UG;
 Referent: Dr. Manfred Herr, Chefarzt

Was ist heute möglich bzw. sinnvoll? Damit die Patientin / der Patient optimal versorgt werden kann, muss jeweils die individuelle Situation berücksichtigt werden.

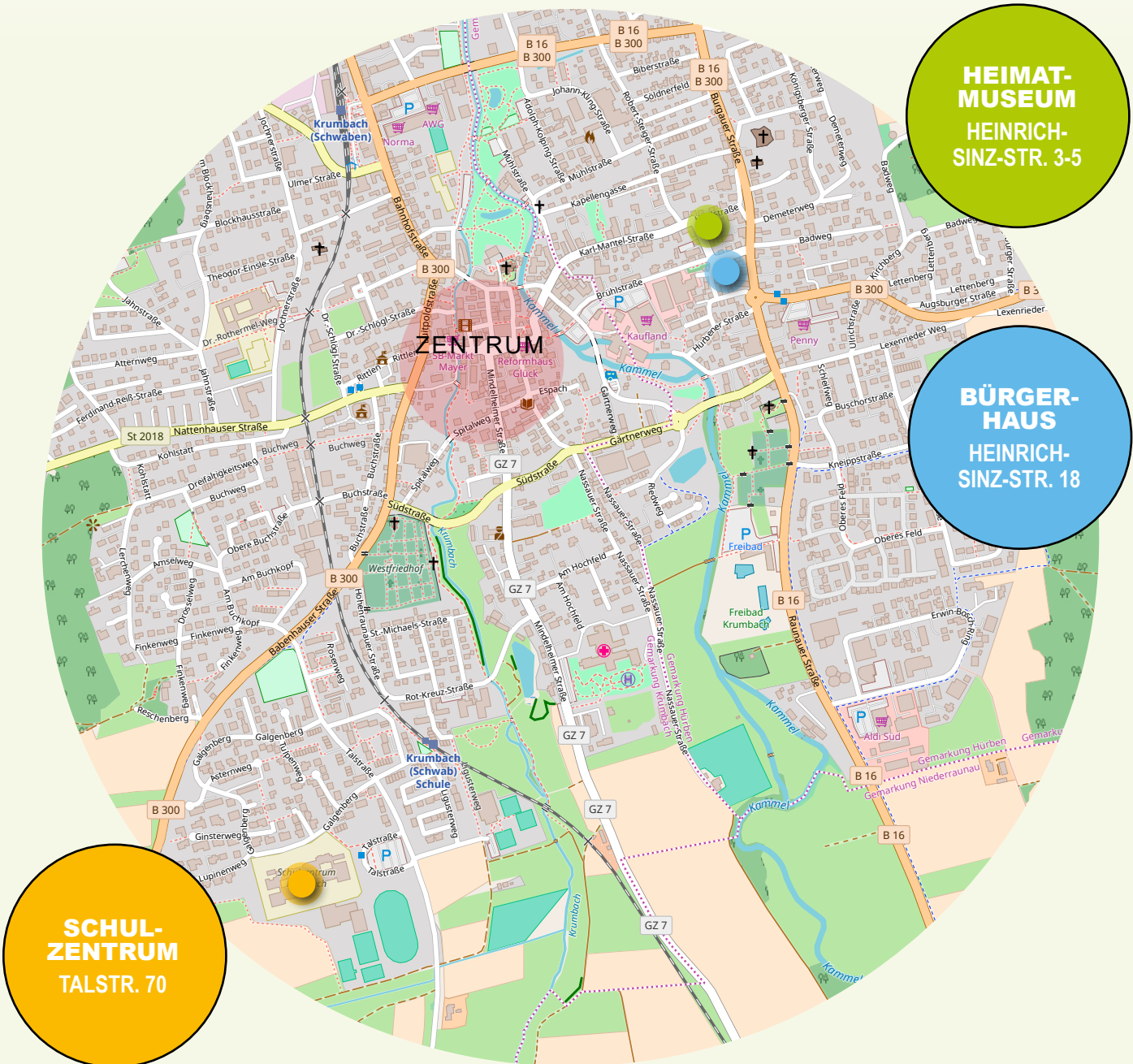
Traumland Norwegen – im Land der Mitternachtssonne V 106

Fr., 17. Nov. 2023; 19.30 Uhr;
 Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
 Referent: Dieter Rösch

Seit über 40 Jahren bereist der Referent das Land am Polarkreis – Wunschtraum und Ziel von Touristen und Auswanderern. Die Bilderreise führt in eines der vielfältigsten und spektakulärsten Länder Europas, das sich in den letzten Jahrzehnten durch die Ölförderung rasant verändert hat und zu einem der reichsten Länder der Welt aufgestiegen ist. Doch es hat seine Größe, Stille, Weite und unberührte, grandiose Natur erhalten. Malerische Fjorde und glasklare Seen, eine zerklüftete Küstenlinie mit unzähligen Inseln, rauschende Wasserfälle, einsame baumlose Hochebenen, Wälder und fruchtbare Täler und mächtige Gletscher bieten ständig neue, gegensätzliche Landschaftseindrücke. Daneben pulst während des Mittsommers in den Städten das Leben. Die dortige moderne Architektur fasziniert und zeugt vom Reichtum des Landes.

LAGEPLAN KRUMBACH

Daten Lageplan: OpenStreetMap.org –
 Veröffentlicht unter ODbL, opendatacommons.org/licenses/odbl



NEUBURG

Leitung: Rosi Reinhard
 Bergstraße 26,
 86476 Neuburg an der Kammel
 (keine Anmeldung für Kurse)

Anmeldungen im Rathaus Neuburg
 Bergstraße 2, 86476 Neuburg a. d. K.
 Anna-Maria Böck, Karin Zecha,
 Tel. 08283 998516,
 vhs@neuburg-ka.de



Rosi Reinhard
 vhs-Leitung
 Neuburg



GESUNDHEIT

Family-Dance-Kurs **N 101**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 15.30 - 16.30 Uhr;
 Sportheim Edelstetten; 4 Nachmittage;
 Gebühr: Erwachsener: 30,00 €, Kind: 10,00 €;
 Leitung: Tanzzentrum Michaela Majsai

Im Eltern-Kind-Kurs „Family-Dance“ haben Kinder schon ab dem ersten Jahr die Möglichkeit, gemeinsam mit Mutter, Vater und / oder Großeltern spielerisch in die Welt des Tanzens eingeführt zu werden. Die ersten Bewegungserfahrungen zur Musik, Kontakt zu gleichaltrigen Kindern, aber auch die Eltern-Kind-Bindung werden durch das gemeinsame Tanzen, Spielen, Lachen und Entspannen gefördert. Gleichzeitig ist dieser Kurs ein Workout für die Erwachsenen zusammen mit ihrem Kind.

NEU Tanz und Workout für Erwachsene **N 102**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 19.30 - 20.30 Uhr;
 Sportheim Edelstetten; 4 Abende; Gebühr: 32,00 €;
 Leitung: Tanzzentrum Michaela Majsai

Du möchtest etwas Gutes für deine Gesundheit tun? Du trainierst gerne in einer Gruppe? Ein effektives Training für Mann und Frau ist garantiert. Inhalt der jeweiligen Stunde wird ein Workout bis hin zu Choreographien mit verschiedenen Schrittkombinationen sein.

Tanz für Minis: Musikalische Früherziehung, Kindertanz – für Kinder von 3-6 Jahren **N 103**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 16.30 - 17.30 Uhr;
 Sportheim Edelstetten; 4 Nachmittage; Gebühr: 32,00 €;
 Leitung: Tanzzentrum Michaela Majsai

Kinder ab 3 Jahren tanzen, spielen und bewegen sich auf Lieder, die die Musikalität fördern. Die ausgebildeten Trainer legen viel Wert darauf, die Tänzer spielerisch an die verschiedenen Tanzstile heranzuführen, denn Bewegung in Verbindung mit Musik fördert nicht nur die Koordination, das Körpergefühl und Kreativität, sondern auch das Selbstbewusstsein, den Charakter von Kindern.

Tanz für Kids: Hiphop, Dancehall und die neuesten Moves – für Kinder von 6-9 Jahren **N 104**

Beginn: Di., 7. Nov. 2023; 17.30 - 18.30 Uhr;
 Sportheim Edelstetten; 4 Abende; Gebühr: 32,00 €;
 Leitung: Tanzzentrum Michaela Majsai

Tanzen, Spielen und Spaß für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung. In einer tollen Atmosphäre werden die neuesten Moves erlernt, denn jeder findet seinen Style und kann diesen durch den Tanz zum Ausdruck bringen. Die ausgebildeten Trainer sind auf diese junge Altersklasse spezialisiert und wissen genau, wie die Kinder mit viel Spaß gefördert werden. Den Trainern ist es wichtig, dass alle Tänzer ihre Energie in Positivität und Lebensfreude umwandeln dürfen und dabei gemeinsam etwas erschaffen. Ein unvergessliches Tanzerlebnis.

Hula Hoop für Anfänger **N 105a**

Do., 28. Sept. 2023; 18.00 - 19.00 Uhr;
 Kammelstrand oder alte Turnhalle (Dr.-Lecheler-Str. 20,
 Neuburg), je nach Wetter; 1 Abend; Gebühr: 10,00 €;
 Leitung: Tanja Schmidt

Hula Hoop fasziniert dich, doch du hast es noch nie ausprobiert? Oder fällt der Reifen trotz einiger Versuche schnell wieder zu Boden? In diesem Kurs erhältst du Hilfestellung und Tipps wie es mit der richtigen Technik und dem passenden Reifen funktionieren kann. In einer Stunde wirst du deine

eigenen Fortschritte bemerken – und gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!

Bitte mitbringen: Hula Hoop Reifen (bis 80 kg Körpergewicht empfiehlt sich ein Reifen mit 1,2 kg, ab 80 kg Körpergewicht ein Reifen mit 1,2 bis 2,6 kg). Sofern ein Leihreifen benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben.

Hula Hoop für Anfänger **N 105b**

Do., 26. Okt. 2023; 18.00 - 19.00 Uhr;
 Kammelstrand oder alte Turnhalle (Dr.-Lecheler-Str. 20,
 Neuburg), je nach Wetter; 1 Abend; Gebühr: 10,00 €;
 Leitung: Tanja Schmidt
 Kursbeschreibung siehe Kurs N 105a

NEU Hula Hoop Workout für Fortgeschrittene **N 106a**

Do., 28. Sept. 2023; 19.15 - 20.15 Uhr;
 Kammelstrand oder alte Turnhalle (Dr.-Lecheler-Str. 20,
 Neuburg), je nach Wetter; 1 Abend; Gebühr: 10,00 €;
 Leitung: Tanja Schmidt

Ihr könnt den Reifen bereits oben halten aber wisst nicht, was sich darüber hinaus mit ihm anstellen lässt? In diesem Kurs machen wir ein Bauch-Beine-Po-Arm-Workout mit dem Hula Hoop Reifen. Ihr lernt Tanzschritte, wir machen Squats, Ballspiele und vieles mehr.

Voraussetzung: Vorkenntnisse mit Hula Hoop Reifen ab mind. 800 g Reifengewicht. Bitte mitbringen: Hula Hoop Reifen (sofern ein Leihreifen benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben), Yogamatte oder Handtuch, evtl. Gewichte und Terrabänder. Bitte enge Kleidung tragen.

NEU Hula Hoop Workout für Fortgeschrittene **N 106b**

Do., 26. Okt. 2023; 19.15 - 20.15 Uhr;
 Kammelstrand oder alte Turnhalle (Dr.-Lecheler-Str. 20,
 Neuburg), je nach Wetter; 1 Abend; Gebühr: 10,00 €;
 Leitung: Tanja Schmidt

Kursbeschreibung siehe Kurs N 106a

Line Dance für Anfänger **N 107**

Beginn: Sa., 7. Okt. 2023; 16.00 - 17.30 Uhr;
 Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 6 Nachmittage;
 Gebühr: 72,00 €;
 Leitung: Sabine Prillinger

Line Dance kommt aus Amerika und wird ohne Tanzpartner in Reihen getanzt. Getanzt wird zu unterschiedlicher Musik. Auf jedes Musikstück wird eine eigene Choreographie einstudiert. Line Dance trägt zu körperlicher und geistiger Fitness bei und ist für Tänzer und Tänzerinnen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: tanzgeeignete Schuhe, Getränk

Line Dance – Folgekurs **N 108**

Beginn: Sa., 18. Nov. 2023; 16.00 - 17.30 Uhr;
 Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 6 Nachmittage;
 Gebühr: 72,00 €;
 Leitung: Sabine Prillinger

Dieser Kurs baut auf den Line Dance Kurs für Anfänger auf. Er eignet sich für jeden, der schon mind. 6 Einheiten Line Dance getanzt hat.

Bitte mitbringen: tanzgeeignete Schuhe, Getränk

Yoga – wohlfühlen und entspannen **N 109a**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 17.00 - 18.15 Uhr;
 Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 8 Abende;
 Gebühr: 80,00 €;
 Leitung: Renate Werner

Yoga – Harmonie von Körper, Geist und Seele. Eine jahrtausendalte Lehre mit Ursprung in Indien. Atmung, Meditation und Körperübungen (Asanas). Yogastunden mit klassischen Yogaübungen – sanft und auch für Neueinsteiger geeignet. Ziel ist es, in den Übungen zu versinken und den Zauber der Yogawelt zu spüren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, warme Decke für die Entspannung, ggf. Getränk

Yoga – wohlfühlen und entspannen **N 109b**

Beginn: Fr., 29. Sept. 2023; 16.00 - 17.15 Uhr;
 Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 8 Nachmittage;
 Gebühr: 80,00 €;
 Leitung: Renate Werner

Kursbeschreibung siehe Kurs N 109a



KULTUR

Eltern-Kind-Kreativ-Workshop „Spielzeugkiste“ mit Kreidefarben – für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson **N 110**

Sa., 30. Sept. 2023; 14.00-17.00 Uhr;
Grundschule Neuburg; 1 Nachmittag; Gebühr: Erwachsener:
20,00 €, Kind: 10,00 €; Materialkosten: 20,00 € (pro Kind);
Leitung: Rosi Reinhard

Farbenfroh und kunterbunt! Wir gestalten eine Spielzeugkiste mit ökologischen Kreidefarben. Wir probieren unsere Lieblingsfarben aus und verzieren mit tollen Schablonen.

Bitte mitbringen: Fön und Kleidung, die farbig werden darf

Kreativ-Workshop Holztablett „Shabby Chic“ mit Kreidefarben **N 111**

Sa., 14. Okt. 2023; 13.00-18.00 Uhr;
Grundschule Neuburg; 1 Nachmittag; Gebühr: 40,00 €; Mate-
rialkosten: 20,00 €;
Leitung: Rosi Reinhard

An die Pinsel, fertig, los! Verwandle ein Holztablett in dein Lieblingsstück! Shabby-Chic-Look, Schablonieren und farbige Wachse – in diesem Kurs können vielfältige Gestaltungstechniken mit Kreidefarben kennengelernt und ausprobiert werden. Wer Lust hat, kreativ / handwerklich zu sein, ist in diesem Kurs genau richtig.

Bitte mitbringen: Fön, Arbeitskleidung

NEU Kreativ-Workshop „Familienmalen auf Leinwand“ mit Kreidefarben – für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson **N 112**

Sa., 11. Nov. 2023; 14.00-17.00 Uhr;
Grundschule Neuburg; 1 Nachmittag; Gebühr: Erwachsener:
20,00 €, Kind: 10,00 €; Materialkosten: 25,00 € (pro Kind);
Leitung: Rosi Reinhard

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ihre spielerische Malfreude! In diesem Kurs malen wir auf einer Leinwand (50 x 70 cm) mit ökologischen Kreidefarben. Streichen, Walzen, Spachteln – wir experimentieren mit Techniken und Formen. Mit Mustern und Schablonen schaffen Sie mit Ihrem Kind ein Gemeinschaftswerk.

Bitte mitbringen: Fön und Kleidung, die farbig werden darf

NEU Handlettering trifft Aquarell – Winterspecial **N 113**

Sa., 25. Nov. 2023; 11.00-14.30 Uhr;
Grundschule Neuburg; 1 Vormittag; Gebühr: 28,00 €; Mate-
rialkosten: 12,00 € (inkl. Handout); Leitung: Eva Kampfmann

Karten kaufen gehört künftig der Vergangenheit an. Im Kurs erhältst du eine Einführung in die Kunst der schönen Schrift. Zusätzlich wird eine Einführung ins Aquarellieren vermittelt. Anschließend gestalten wir gemeinsam einen weihnachtlichen Aquarellkranz.

NEU Kreativ-Workshop „Schilder gestalten“ mit Kreidefarben **N 114**

Sa., 2. Dez. 2023; 14.00-17.00 Uhr;
Grundschule Neuburg; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €;
Materialkosten: 15,00 €;
Leitung: Rosi Reinhard

Pastellige Kreidefarben, Shabby-Chic-Look und Schablonen – in diesem Kurs gestalten Sie zwei unverwechselbare Dekoschilder mit schönem Spruch. Sie müssen weder schön schreiben noch zeichnen können, denn es steht Ihnen frei ob Sie eine Schablone verwenden oder einen Spruch aufmalen. Tipp: Individuell gestaltete Schilder sind auch tolle Geschenke!

Bitte mitbringen: Fön, Arbeitskleidung

Modellieren und Formen mit Ton – Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene **N 115**

Do., 5. Okt. 2023; 18.00-21.00 Uhr;
Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Abend (+ Glasurtermin);
Gebühr: 48,00 €; Materialkosten werden nach Verbrauch
abgerechnet; Leitung: Martine Wirth

Ideen für den nahenden Winter. Wunderschöne Figuren, Kugeln und auch andere Objekte können entstehen. Gebrauchskeramik nur nach vorheriger Absprache mit der Kursleiterin. Der Glasurtermin wird vor Ort gemeinsam vereinbart.

Bitte mitbringen: Schürze, Hausschuhe

Mutter-und-Kind-Töpfern (ab 4 Jahren) **N 116**

Sa., 7. Okt. 2023; 11.00-13.00 Uhr;
Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Vormittag (+ Glasurtermin);
Gebühr: Mutter: 30,00 €, Kind: 10,00 €;
Materialkosten: ca. 15,00 €;
Leitung: Martine Wirth

Hund, Katze, Maus werden in Platten-Aufbautechnik mit viel Phantasie gemeinsam gefertigt. Der Glasurtermin wird vor Ort vereinbart.

Bitte mitbringen: Schürze, Hausschuhe

Kindertöpfern ab 6 Jahren **N 117**

Fr., 13. Okt. 2023; 15.00-17.00 Uhr;
Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Nachmittag (+ Glasurtermin);
Gebühr: 32,00 €; Materialkosten: ca. 15,00 €;
Leitung: Martine Wirth

Der Phantasie sind in diesem Kurs (fast) keine Grenzen gesetzt. Hund, Katze, Maus werden in Platten-Aufbautechnik gefertigt. Der Glasurtermin wird vor Ort gemeinsam vereinbart.

Bitte mitbringen: Schürze, Hausschuhe

NEU Trommeln für Körper, Geist und Seele – Djembe oder Conga **N 118**

Beginn: Di., 7. Nov. 2023; 19.00-20.00 Uhr;
Max-Mayer-Berg 9, Neuburg; 3 Abende; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Renate Völk

Eine Stunde entspanntes Trommeln am Abend. Die Seele baumeln lassen und sich vom eigenen Rhythmus tragen lassen. In diesem Kurs werden einfache Rhythmen geübt und gemeinsam getrommelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. „Lass dich ein und alles bewegt sich.“

Bitte mitbringen: Djembe oder Conga (sofern eine Leihtrummel benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben)



VERSCHIEDENES

Tipps und Tricks für das perfekte Haarstyling bei langen Haaren **N 119**

Sa., 4. Nov. 2023; 14.30-17.30 Uhr;
Beauty Tempel (Bergstr. 6, Neuburg); 1 Nachmittag;
Gebühr: 30,00 €;
Leitung: Daniela Kugler

Tipps und Tricks für die perfekte Frisur, die Sie selbst unter Anleitung erstellen werden. Flechten, Knoten, Drehen, Hochstecken – wenn man weiß wie und womit, gelingt alles im Handumdrehen.

Tipps und Tricks für das perfekte Haarstyling bei kurzen und mittellangen Haaren **N 120**

Sa., 2. Dez. 2023; 14.30-17.30 Uhr;
Beauty Tempel (Bergstr. 6, Neuburg); 1 Nachmittag;
Gebühr: 30,00 €;
Leitung: Daniela Kugler

Tipps und Tricks wie Sie selbst, mit einfachen Techniken, Ihre Haare föhnen und stylen können. Sie föhnen selbst unter Anleitung Ihre Haare und entdecken wie einfach es sein kann.

Tipps und Tricks für das perfekte Make-up **N 121**

Sa., 18. Nov. 2023; 14.30-17.30 Uhr;
Beauty Tempel (Bergstr. 6, Neuburg); 1 Nachmittag;
Gebühr: 30,00 €;
Leitung: Daniela Kugler

In diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung einfache und schnelle Techniken wie Sie sich selbst schminken können.

NEU Stillvorbereitung für werdende Mütter **N 122**

Di., 28. Nov. 2023; 18.30-20.00 Uhr;
Grundschule Neuburg; 1 Abend; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
Leitung: Miriam Völpel, Stillberaterin (EISL)

In dieser Veranstaltung erhältst du wissenschaftlich fundierte Informationen rund um den Stillstart nach der Geburt und die ersten Wochen zu Hause. Außerdem erfährst du, ob und wie man sich schon in der Schwangerschaft auf diese wichtige Zeit vorbereiten kann und wir sprechen über Stillmythen, Stillpositionen, das Verhalten deines Babys in den ersten Tagen und noch vieles mehr. Willkommen sind werdende Eltern, Eltern deren vorige Stillbeziehung schwierig war, zukünftige Großeltern, Freunde und alle Interessierten.

THANNHAUSEN

Leitung: Gertrud Zimmermann-Wejda
Umlandstr. 5, 86470 Thannhausen
Tel. 08281 2452
(keine Anmeldung für Kurse)

Anmeldungen online unter
www.vg-thannhausen.de/vhs
oder VG Thannhausen, Rathaus,
Marion Kreuzer
Tel. 08281 90134



Gertrud
Zimmermann-Wejda
vhs-Leitung
Thannhausen



SPRACHEN

NEU „On y va!“ – Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger

T 101

Beginn: Di., 10. Okt. 2023; 10.00-11.30 Uhr;
„Beim Schwung“; 6 Vormittage; Gebühr: 54,00 €;
Leitung: Marie France Phaneuf

Im Kurs werden gängige Redewendungen der französischen Sprache in Erinnerung gerufen. Sehr geeignet für reiselustige Senioren.



GESUNDHEIT

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zu allen Gesundheits- und Entspannungskursen. Bitte bringen Sie immer Übungsmatte, Decke und warme Socken mit.

Pilates für Einsteiger

T 102

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 18.30-19.30 Uhr;
Grundschule Thannhausen; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Erna Schuler

NEU Kreistänze aus aller Welt – Einführung in Tanz, Philosophie und Kultur

T 103

Beginn: Di., 10. Okt. 2023; 17.00-18.30 Uhr;
„Beim Schwung“; 6 Abende; Gebühr: 72,00 €;
Leitung: Gabi Renner

Schwingen Sie die Beine beim Sirtaki wie in Griechenland und lassen Sie Ihre Seele aufblühen mit Musik aus den Ländern des Balkans sowie Bachblütentänze – beschwingt, fröhlich, meditativ.

Kommen Sie mit auf diese Reise und profitieren Sie von den gesundheitsfördernden Tanzbewegungen.

Sie können ohne Vorkenntnisse teilnehmen und beherrschen auch als Anfänger am Ende der Stunde die eingeübten Schritte.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk

Line Dance – Tanzen auf Linie (Anfänger)

T 104

Beginn: Sa., 14. Okt. 2023; 14.00-15.30 Uhr;
Festsaal im historischen Rathaus (Bahnhofstraße);
6 Nachmittage; Gebühr: 72,00 €;
Leitung: Sabine Prillinger

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit glatten Sohlen, Getränk

Line Dance – Tanzen auf Linie (Folgekurs 1)

T 105

Beginn: Sa., 25. Nov. 2023; 14.00-15.30 Uhr;
Festsaal im historischen Rathaus (Bahnhofstraße);
6 Nachmittage; Gebühr: 72,00 €;
Leitung: Sabine Prillinger

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit glatten Sohlen, Getränk

NEU Mit Achtsamkeit entspannt durch die Weihnachtszeit

T 106

Sa., 9. Dez. 2023; 14.00-15.30 Uhr;
Grundschule Thannhausen, Aula; 1 Nachmittag; Gebühr:
12,00 €;

Leitung: Claudia Gaßner-Stärk

Es ist schwer, in der hektischen Vorweihnachtszeit Ruhe und Entspannung zu finden. In diesem Workshop werden Ihnen Wege dahin aufgezeigt.



KULTUR

Ran an die Maschen! Stricken und Häkeln für Einsteiger in die Selberrmacher-Gruppe

T 107

Mi., 11. Okt. 2023; 17.00-18.30 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Abend; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
Leitung: Frauen der Selberrmacher-Gruppe

Bitte mitbringen: Wolle

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Selberrmacher-Gruppe durchgeführt.

Ausstellungseröffnung und Lesung „Meine Zauberwelten“ – Bilder und Collagen von Bettina Czeschner

T 108

So., 15. Okt. 2023; ab 16.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Unkostenbeitrag: 5,00 €

Im Anschluss an die Ausstellungseröffnung liest Bettina Czeschner aus ihrem Buch „Wie winzige Lebewesen Wärme in die Herzen der entrückten Bäume zauberten“.

NEU Veeh-Harfe spielen: Wie geht das? – Schnupperworkshop

T 109

Sa., 11. Nov. 2023; 14.00-17.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Herta Schlittenbauer

Sie möchten ein Musikinstrument ausprobieren, um in einer Gruppe mitspielen zu können? Mit einer Veeh-Harfe ist dies möglich! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sofern ein Leihinstrument benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben (Leihgebühr ca. 35,00 €).

NEU Workshop für Väter und Söhne/Töchter „Komm lass uns eine Vogel-Villa bauen!“

T 110

Sa., 18. Nov. 2023; 10.00-13.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Vormittag; Gebühr: Erwachsener: 20,00 €,
Kind: 10,00 €; Materialkosten: 5,00 €;
Leitung: Matthias Lenk, Stefan Böhm

Zur Einführung in den Workshop erklärt der Vogelexperte Stefan Böhm, welche Wintervögel bei uns an das Futterhaus kommen und welches Futter für sie besonders geeignet ist. Danach beginnt die Werkstattarbeit mit sägen, hämmern und hobeln für unsere Piepmätze.

Kultargespräch: Sagen und Märchen aus dem Isergebirge

T 111

So., 19. Nov. 2023; 16.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Nachmittag; kostenfrei, Spenden erbeten
Vorgestellt werden Sagen und Märchen der Deutschen aus dem Isergebirge. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Heimatkundlichen Arbeitskreis Thannhausen durchgeführt.

NEU Malworkshop: Gemalter Lichtblick für die ruhige Jahreszeit

T 112

Sa., 25. Nov. 2023; 10.00-13.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Vormittag; Gebühr: 24,00 €;
Materialkosten: 30,00 €;
Leitung: Bettina Czeschner

Mit verschiedenen Naturmaterialien, Gewürzen, Kräutern und warmen Farbpigmenten zaubern wir ein Bild, das mit echtem Blattgold einen feierlichen Glanz erhält. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: getrocknete Blüten, Gewürze, Perlen, Knöpfe, Borten oder Stoffe

LAGEPLAN THANNHAUSEN



NÄHWERKSTATT FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Bitte zu allen Nähkursen mitbringen: Nähmaschine mit Anschlusskabel,
Zubehör, Schere, Schreibzeug, Maßband und Stecknadeln

Meine Nähmaschine, das unbekannte Ding (Anfänger)

T 113

Mi., 18. Okt. 2023; 17.00-20.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Abend; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Maria Moeritz

Lernen Sie Ihre eigene Nähmaschine besser kennen. Ob geschenkt bekommen, geerbt oder selbst gekauft – wir besprechen alles, was Sie wissen müssen: Maschinenteile, Funktion, Nadeln und Spulen sowie Stichvarianten.

Bitte mitbringen: Anleitung der Nähmaschine (falls vorhanden)

Modellschnitte selbst kopieren und zuschneiden

T 114

Mi., 25. Okt. 2023; 17.00-20.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Abend; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Maria Moeritz

Bitte geben Sie maximal 3 Modellwünsche an (Hose, Rock, Jacke).

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Maßband, evtl. Foto von gewünschtem Modell. Keine Nähmaschine!

Statt wegwerfen: selber umarbeiten!

T 115

Mi., 15. Nov. 2023; 17.00-20.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Abend; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Maria Moeritz

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte nur 1 Kleidungsstück mitbringen.

Kinderkleidung – vom Hoodie zur Weste in den Größen 104 bis 152

T 116

Mi., 22. Nov. 2023; 14.00-17.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Maria Moeritz



VERSCHIEDENES

Brauchtum mit Gehirnjogging – Schafkopfspielen lernen!

T 117

Beginn: Fr., 20. Okt. 2023; 17.00-18.30 Uhr;
„Beim Schwung“; 5 Abende; Gebühr: 60,00 €;
Leitung: Julius Walter

Falls Sie bei diesem traditionellen Kartenspiel endlich mal gewinnen wollen, ist dieser Anfängerkurs genau richtig. Grundkenntnisse, Tricks und Kniffe in geselliger Atmosphäre inklusive.

NEU „Mein Teller, dein Napf“ – Fitness für den Hund

T 118

Sa., 28. Okt. 2023; 10.00-13.00 Uhr;
„Beim Schwung“; 1 Vormittag; Gebühr: 24,00 €;
Leitung: Manuela Tomschi

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Liebling gesund ernähren und welches Futter – ob Selbstgekokochtes oder Trockenfutter – die richtige Wahl ist.



VORTRÄGE

Vorsorge ist keine Frage des Alters

T 119

Do., 19. Okt. 2023; 17.30-19.00 Uhr;
„Beim Schwung“;
Referentin: Sybille Mayer (Betreuungsstelle)

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit der Betreuungsstelle des Landratsamtes Günzburg durchgeführt und informiert Sie über die Vorsorgevollmacht sowie die Betreuungs- und Patientenverfügung.

Demenz erkennen – und dann?

T 120

Do., 9. Nov. 2023; 18.30-20.00 Uhr;
„Beim Schwung“;

Referentinnen: Dr. Anneliese Hösch (Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzweiterbildung Geriatrie und Palliativmedizin) und Regina Schütz (Fachstelle für pflegende Angehörige)

Der Vortrag, der in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige des Landratsamtes Günzburg durchgeführt wird, gibt Informationen zur Demenzerkrankung und zeigt Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten auf.

ZIEMETSHAUSEN

Leitung: Josef Kuhn
 Auweg 9, 86473 Ziemetshausen
 (keine Anmeldung für Kurse)

Anmeldungen nimmt die
 Marktgemeindeverwaltung
 Ziemetshausen entgegen:
 Tel. 08284 99799-16
 rathaus@vg.ziemetshausen.de



Josef
 Kuhn
 vhs-Leitung
 Ziemetshausen



SPRACHEN

Sprachkurs: Russisch **Z 101**

Beginn: Mi., 27. Sept. 2023; 19.00-20.30 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €;
 Leitung: Sabine Vogel

Lehrbuch wird in der ersten Stunde vorgestellt.

Anmeldung bitte bis Fr., 22. Sept. 2023

Deutschkurs für Migranten **Z 102**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 09.00-10.25 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen; 10 Vormittage; Gebühr: 85,00 €;
 Leitung: Sabine Vogel

Der Deutschkurs wird nach dem Thannhauser Modell abgehalten.

Anmeldung bitte bis Fr., 22. Sept. 2023



KULTUR

Kirchenführung: Pfarrkirche St. Peter und Paul Ziemetshausen **Z 103**

So., 17. Sept. 2023; 11.00 Uhr; Pfarrkirche Ziemetshausen;
 Leitung: Josef Kuhn

Der Landkreis Günzburg ist mit „Wessobrunner Stuck“ gesegnet. Bei dieser Kirchenführung sind drei Baumeister und Stuckateure im Blick angesichts ihrer Arbeit in „St. Peter und Paul“. K. Wunderer schreibt: „... ein königlicher Atem durchzieht den Innenraum...“

Die kostenlose Veranstaltung wird in Kooperation mit der Pfarrgemeinde Ziemetshausen durchgeführt.

Gitarre **Z 104**

Fr., 27. Okt., 17. Nov., 1. Dez., 15. Dez. 2023; 20.00-21.30 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen, Aula; 4 Abende; Gebühr: 48,00 €;
 Leitung: Robert Kremmer

Eine Gitarre und ein paar Songs – dann bist du nie alleine. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bitte bis Fr., 20. Okt. 2023

NEU Zeichnung und Malerei **Z 105**

Fr., 12. Jan., 26. Jan., 9. Feb. 2024; 20.00-21.30 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen, Aula; 3 Abende; Gebühr: 36,00 €;
 Leitung: Robert Kremmer

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir gehen auf Motivsuche, um das „eigene Bild“ zu finden.

Bitte mitbringen: Stifte, Pinsel und wasserlösliche Farben – oder ein Bleistift genügt auch.

Anmeldung bitte bis Fr., 5. Jan. 2024



VORTRÄGE

Kräuterschätze für den Winter **Z 106**

Mi., 4. Okt. 2023; 19.30 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
 Referentin: Anni Böck

Die erfahrene Kräuterspezialistin Anni Böck verrät uns, wie wir die Kräuternernte für den Winter haltbar machen.

Anmeldung bitte bis Fr., 29. Sept. 2023

Kirchenlehrerinnen kennenlernen:

Teresa von Avila **Z 107**

Di., 17. Okt. 2023; 19.30 Uhr;
 Pfarrheim Ziemetshausen; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
 Referentin: Dr. Terese Winter (Frauenseelsorge Augsburg)

„Tue deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“

Anmeldung bitte bis Fr., 13. Okt. 2023

Kirchenlehrerinnen kennenlernen:

Katharina von Siena **Z 108**

Di., 7. Nov. 2023; 19.30 Uhr;
 Pfarrheim Ziemetshausen; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
 Referentin: Dr. Terese Winter (Frauenseelsorge Augsburg)

„Weil Gott unser Liebhaber ist, müssen auch wir ihm wie verliebt entgegenlaufen.“

Anmeldung bitte bis Fr., 3. Nov. 2023

Richtig vererben **Z 109**

Mi., 8. Nov. 2023; 19.30 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
 Referent: Thomas Meyer-Littmann, Notar

Der Referent stellt die Grundzüge des gesetzlichen Erbrechts dar. Er benennt typische Fehler, die in einem privatschriftlichen Testament unbedingt vermieden werden sollten. Die Fallstricke des Pflichtteilsrechtes und die wenigen Möglichkeiten zu dessen Minimierung werden geschildert. Vorkenntnisse oder Gesetzestexte sind nicht erforderlich. Es besteht Möglichkeit zur Diskussion.

Anmeldung bitte bis Mo., 6. Nov. 2023

Mit Gedichten und Geschichten durch das Jahr **Z 110**

Mi., 29. Nov. 2023; 19.30 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen; Unkostenbeitrag: 5,00 €;
 Referenten: Literaten Wattenweiler

Anni Böck, Maria Wiedemann, Maria Störk und Manuel Wiedemann tragen Gedichte und Geschichten in Mundart, auch in Hochsprache, bunt gemischt vor.

Anmeldung bitte bis Fr., 24. Nov. 2023



GESUNDHEIT

Hatha-Yoga I: Anfänger und Fortgeschrittene **Z 111**

Beginn: Mo., 25. Sept. 2023; 18.30-19.45 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 100,00 €;
 Leitung: Ursula Matzke

Die Yoga- und Atemübungen wirken sich positiv auf Körper und Seele aus. Sie fördern die Konzentration und stärken das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, bequeme Kleidung

Anmeldung bitte bis Fr., 22. Sept. 2023

QiGong I **Z 112**

Beginn: Di., 26. Sept. 2023; 18.30-19.45 Uhr;
 Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 100,00 €;
 Leitung: Maria Prinzing

QiGong dient der ganzheitlichen, individuellen Gesundheitspflege. Das harmonische Zusammenspiel von langsamen Bewegungen, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit führt zu Harmonie von Körper und Geist.

Anmeldung bitte bis Fr., 22. Sept. 2023

Pilates: Anfänger und Fortgeschrittene **Z 113**

Beginn: Do., 28. Sept. 2023; 18.30-19.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €;
 Leitung: Erna Schuler

Pilates ist eine Trainingsmethode, die mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, bequeme Kleidung

Anmeldung bitte bis Fr., 22. Sept. 2023

Tango Argentino **Z 114**

Fr., 20. Okt., 10. Nov., 24. Nov., 8. Dez., 22. Dez. 2023;
 20.00-21.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen, Aula;
 5 Abende; Gebühr: 60,00 € pro Person;
 Leitung: Robert Kremmer

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Aber Vorsicht: Tango macht süchtig!

Anmeldung bitte bis Fr., 13. Okt. 2023