

# Programm Herbst 2019

Foto: Barbara Lindner



## 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 außerhalb den Öffnungszeiten 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 mit 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 eines Kurses, 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 Entgeltrückerstattung 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 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 Landesmittelkursen 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:

[buengerhaus.krumbach.de](http://buengerhaus.krumbach.de)



## VORTRÄGE UND WORKSHOPS

### Empathisch kommunizieren – Klarheit und Verständnis im Umgang mit Menschen und Alltagssituationen im Ehrenamt V 101

Fr., 8. Nov. 2019; 15.00-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; max. 20 Teilnehmer;  
Leitung: Nicola Richter, Kommunikationstrainerin

Kommunikation ist nicht immer einfach. Oft ist unklar, was einem der Andere sagen will oder Vorschläge werden als Bevormundung gedeutet. Mit den eigenen Ideen fühlt man sich manchmal missverstanden. Um diesen Situationen im Ehrenamt künftig erfolgreich begegnen zu können, wird das Gelernte durch praktische Übungen gezielt gestärkt und die eigene Kommunikationsfähigkeit verbessert.

**Anmeldung über Freiwilligenzentrum STELLWERK: 08221 9301010**

**Kostenfreier Workshop des Freiwilligenzentrums STELLWERK und der vhs für ehrenamtlich Tätige.**

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung V 102

Fr., 8. Nov. 2019; 19.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG;  
Unkostenbeitrag: 5,00 €;  
Vortrag von Thomas Meyer-Littmann, Notar

Der Vortrag schildert, wie durch eine Betreuungsverfügung Einfluss auf Auswahl und Verhalten eines gerichtlich bestellten Betreuers genommen werden kann und wie durch sachgerechte Gestaltung einer Vorsorgevollmacht das Betreuungsverfahren vermieden werden kann. Ferner wird darauf hingewiesen, was in einer Patientenverfügung stehen sollte.

**Anmeldung bitte bis Do., 31. Okt. 2019**

### Krebserkrankungen Magen/Darm vorbeugen – erkennen – behandeln V 103

Di., 12. Nov. 2019; 19.00 Uhr; Klinik Krumbach, Speisesaal;  
Vortrag von Chefarzt Dr. C. Vollmer

**Anmeldung bitte bis Di., 5. Nov. 2019**



## BERUF UND KARRIERE

### COMPUTER – EDV

#### Microsoft Word 2010 Layout und Korrespondenz B 101

Beginn: Do., 26. Sep. 2019; 18.00-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Raum 113; 6 Abende; 8-12 Teilnehmer;  
Gebühr: 85,00 €; Leitung: Stephan Mayr

In diesem Kurs werden die Grundeinstellungen in Microsoft Word 2010 vermittelt. Dazu gehören u. a. Zeichen- und Absatzformate, Kopf- und Fußzeilen, Seiteneinstellungen und die Rechtschreibprüfung. Unterschiedliche Texte werden im Kurs – auch mit Hilfe von Tabellen und Grafiken – gestaltet. An Beispielen werden die Regeln für Privat- und Geschäftsbriefe erläutert und anschließend mit Hilfe von Textbausteinen und der Seriendruckfunktion geübt. Zudem gibt es Anwendungstipps zum rationellen Arbeiten mit Word.

**Voraussetzung: Bedienung von Microsoft Windows**

#### Erfolgreich in „Sozialen Netzwerken“ B 103

Sa., 16. Nov. 2019; 9.00-13.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Vormittag; 5-8 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €;  
Leitung: Sabrina Spinnler

Grundlagen und Praxisanwendung für Selbständige, Einzel- oder Kleinunternehmer sowie Privatnutzender!

**Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet (aufgeladen):**

#### Erste Schritte mit iPhone & iPad Grundlagen, Tipps & Apps B 104

Sa., 30. Nov. 2019; 9.00-13.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Vormittag; 5-8 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €;  
Leitung: Sabrina Spinnler

Sie bekommen Starthilfe für die ersten Schritte mit Ihrem Apple iPhone oder iPad und lernen, wie einfach es sein kann, wenn man die richtige Bedienung beherrscht. Die Kursleiterin erklärt nicht nur die Kamera- und Telefonfunktion, sondern auch, wie Sie Ihr E-Mail-Postfach mit Ihrem Gerät verbinden, wo Sie Termine verwalten und wie Sie Notizen anlegen können. Sie lernen hilfreiche Apps kennen, mit denen Sie noch mehr aus Ihrem Gerät herausholen können. Schnell werden Sie merken, wie kinderleicht das Handy funktioniert!

**Bitte mitbringen: iPhone oder iPad (aufgeladen) mit der aktuellen Softwareversion (neuestes Update).**

#### Android Smartphone & Tablet Grundkurs für 50+ – Kurs 1 – B 105

Beginn: Mo., 28. Okt. 2019; 15.00-16.30 Uhr;  
Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 8 Nachmittage; 7-10 Teilnehmer;  
Gebühr: 95,00 €; Handbuch: 22,00 €;  
Leitung: Dieter Wiethage, Hardwarekonstrukteur

Sie besitzen ein Smartphone oder ein Tablet von Samsung, Sony, LG, Huawei etc. und möchten die wichtigsten Funktionen kennen lernen: z. B. Internetverbindung herstellen, persönliche Einstellungen bearbeiten, Telefonieren, Kontakte anlegen und verwalten, Fotografieren und Bildverwaltung, E-Mail schreiben, Terminkalender nutzen, Internetsuche, Sicherheitshinweise, Vorstellung nützlicher Apps usw.

**Bitte mitbringen: Android-Smartphone oder Android-Tablet (aufgeladen inkl. Ladegerät).**

#### Android Smartphone & Tablet Grundkurs für 50+ – Kurs 2 – B 106

Beginn: Mo., 28. Okt. 2019; 16.45-18.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 8 Abende; 7-10 Teilnehmer; Gebühr: 95,00 €;  
Leitung: Dieter Wiethage, Hardwarekonstrukteur

**Kursbeschreibung siehe Kurs B 105**

#### Android Smartphone – WhatsApp Workshop B 107

Mo., 13. Jan. 2020; 15.00-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Nachmittag; 7-10 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Handbuch: 9,00 €; Leitung: Dieter Wiethage, Hardwarekonstrukteur

In diesem Kompaktworkshop bekommen Sie eine grundlegende Einführung über die Möglichkeiten der App: Versenden von Texten, Bildern oder Videos, Einrichten und Handling von Kommunikationsgruppen (z. B. für Familie, Freunde, Vereine usw.) Profileinrichtung u.v.m. Der Workshop richtet sich an neugierige Interessenten ohne WhatsApp-Vorkenntnisse!

**Bitte mitbringen: Android-Smartphone (aufgeladen inkl. Ladegerät).**

## GESCHENK GUTSCHEINE

FÜR ALLE KURSE ERHALTEN SIE BEI IHRER VOLKSHOCHSCHULE.

**Android Smartphone für Fortgeschrittene B 108**

Mo., 21. Okt. 2019; 15.00-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Nachmittag; 7-10 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Handbuch: 9,00 €; Leitung: Dieter Wiethage, Hardwarekonstrukteur

Sie kennen sich mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones gut aus und möchten wissen, was ihr Gerät noch zu bieten hat? Hier werden Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit Google Android vertieft. Gemeinsam ausgewählte Themen werden erklärt und praktisch eingeübt. Mögliche Inhalte: Privatsphäreinstellungen, Foto und Video, mobile Navigation mit Google Maps, Funktionsumfang mit Google-Apps erweitern, Google Cloud-Dienste, Tipps für die Praxis; Teilnehmerfragen

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs.

**Bitte mitbringen: Android-Smartphone (aufgeladen inkl. Ladegerät).**

**Android Smartphone – Threema Workshop B 109**

Mo., 20. Jan. 2020; 15.00-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Nachmittag; 7-10 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Handbuch: 9,00 €; Leitung: Dieter Wiethage, Hardwarekonstrukteur

Threema ist eine WhatsApp-Alternative, die derzeit von 5 Millionen Privatnutzern genutzt wird, überzeugt durch sein Sicherheits-Konzept in Verbindung mit Daten-Sparsamkeit. Threema sammelt keine Daten von Nutzern oder deren Kontakten. Threema ist werbefrei, hat keine Investoren und daher auch keine Interessenkonflikte und ist DSGVO-konform. In diesem Workshop werden die Unterschiede der Messenger Threema und WhatsApp beleuchtet und die Einrichtung erläutert. Handykenntnisse sind zwingend erforderlich!

**Bitte mitbringen: Android-Smartphone (aufgeladen inkl. Ladegerät).**

**Linux – besser als Windows 10? B 110**

Fr., 15. Nov. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; 7-20 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Günter Hauptvogel, Informationstechniker

In der Regel ist das Betriebssystem Linux kostenfrei und deshalb eine echte Alternative zu Windows 10 für Ihren PC. Mit dieser OpenSource Software mit ihren vielfältigen Anwenderprogrammen erhalten Sie mehr Sicherheit und Selbstbestimmung im Zeitalter der Digitalisierung. Dabei werden Ihnen die umfangreichen Vorteile, aber auch die Nachteile von Linux aufgezeigt.



## SPRACHEN / VERSTÄNDIGUNG

### DIE TEILNEHMER VON SPRACHKURSEN BESORGEN DAS LEHRBUCH SELBST.

#### Einteilung der Sprachkurse in sechs Niveaustufen:

##### (A1, A2, B1, B2, C1, C2)

Der europäische Referenzrahmen unterscheidet zwischen 6 verschiedenen Referenzniveaus von der Kenntnis einfachster Grundlagen (A1) bis zur perfekten Beherrschung einer Sprache (C2). Auf den einzelnen Niveaustufen finden i. d. R. mehrere Kurse statt bevor es auf eine höhere Stufe geht.

##### C – Kompetente Sprachverwendung C 1 + C 2

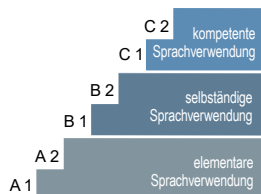
Mittelstufe 2 = C 1      Aufbaustufe 2 = C 2

##### B – Selbstständige Sprachverwendung B 1 + B 2

Mittelstufe 1 = B 1      Aufbaustufe 1 = B 2

##### A – Elementare Sprachverwendung A 1 + A 2

Grundstufe 1 = A 1      Grundstufe 2 = A 2



#### Beispiel: Kurs A 1/4

Grundstufe 1 und diesem Kurs gehen 3 Kurse (ca. 30 Doppelstunden) voraus. <http://www.vhs-sprachenschule.de/de/stufengrafik.html>

### Englisch – Aufbaustufe A2 / B1 – Vormittagskurs – S 101

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 9.30-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Vormittage; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Christine Ibold

Ein Kurs für Fortgeschrittene.

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

Beginn: Mi., 25. Sep. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Andrea Resch

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

### Englisch – Mittelstufe B 2/2 S 103

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 18.00-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Claudia Hofberger

Fortsetzungskurs – Wiedereinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind willkommen.

**Lehrbuch: Living English – B1**

### Englisch – Grundstufe A 1/6 S 104

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 19.00-20.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Treff, EG; 10 Abende; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Susana Gabriel

**Lehrbuch: Headway English A1**

### Englisch – Grundstufe A 1/4 S 105

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019; 18.00-19.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Treff, EG; 10 Abende; 7-20 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Susana Gabriel

**Lehrbuch: Headway English A1**

### English Conversation Class, Niveau B2 S 106

Beginn: Do., 26. Sep. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 8 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 60,00 €; Leitung: Carola Baier

Activate your English and improve your fluency! This course offers a wide range of topics that will encourage lively discussion in a convivial atmosphere. The main focus is on conversation. However, grammar, listening, reading and writing skills will also be revised by an interesting variety of assignments, activities and games. All course material is provided.

**Kein Lehrbuch erforderlich**

### Blooming Late – Englisch Grundstufe – Vormittagskurs – S 107

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019; 9.00-10.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Vormittage; 5-8 Teilnehmer; Gebühr: 75,00 €; Leitung: Claudia Hofberger

Ein Englisch-Anfängerkurs (nicht nur) für Senioren in einer kleinen Gruppe. Der Kurs eignet sich hervorragend, wenn Sie in der Schule noch kein Englisch hatten oder mit der Grammatik „auf Kriegsfuß“ stehen. In vielen gemeinsamen Übungen wird besonderer Wert auf das Sprechen gelegt.

**Lehrbuch: Blooming Late**

### NEU! Englisch – Grundstufe A 1/1 S 108

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019; 18.30-20.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Claudia Hofberger

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

### Italienisch – Lektürekurs – S 110

Beginn: Mi., 9. Okt. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Abende; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Sandra Hartl

Wir lesen Kurzgeschichten, Krimis, Romane und Zeitungsartikel und sprechen parallel über die Orte und Sehenswürdigkeiten, an denen die Geschichte spielt.

**Kein Lehrbuch erforderlich**

### Französisch für Fortgeschrittene, Aufbaustufe C 3/6, Konversation – Vormittagskurs – S 111

Beginn: Fr., 27. Sep. 2019; 9.30-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Christine Pommier-Mörrath

Französisch-Konversation mit Hilfe von Zeitungsartikeln.

**Kein Lehrbuch erforderlich**



**Französisch Grundstufe A 1/2 – Vormittagskurs – S 112**

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019; 9.30-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Christine Pommier-Mörrath

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Kenntnissen.

**Lehrbuch: Voyages, neu Band 1, Klett-Verlag**

**NEU! Polnisch – Grundstufe A 1/1 S 121**

Beginn: Mi., 25. Sep. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Abende; 7-15 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Joanna Nawrot

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

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

**Spanisch – Mittelstufe B 1/1 S 125**

Mo., 30. Sep./ 7. Okt./ 14. Okt./ 2. Dez. und 9. Dez. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 5 Abende; 7-12 Teiln.; Gebühr: 25,00/20,00 €; Leitung: Angelika Stalla

**Lehrbuch: Con Gusto B 1 – ab Lektion 3**

**Spanisch – Mittelstufe B 1 S 126**

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Abende; 9-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Maria Riethmüller

**Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben**

**Spanisch für den Urlaub S 127**

Beginn: Do., 26. Sep. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Maria Riethmüller

Sie lernen das Wichtigste für den Urlaub.

**Lehrbuch: i Vivan las Vacaciones**

**Spanisch – Grundstufe A 1/1 – Vormittagskurs – S 128**

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 9.30-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; 9-15 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Carlota Orribo Cruz

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch: Con Gusto nuevo A 1 (Klett-Verlag)**

**GRUNDBILDUNG****DEUTSCHKURSE**

**DIE TEILNEHMER VON SPRACHKURSEN  
BESORGEN DAS LEHRBUCH SELBST.**

**Deutsch als Fremdsprache – Grundstufe A 1/2 D 101**

Mo., 23. Sep./ 30. Sep./ 7. Okt./ 14. Okt./ 21. Okt./ 25. Nov./ 2. Dez. und 9. Dez. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 8 Abende; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 40,00/30,00 €; Leitung: Angelika Stalla

Für Neueinsteiger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

**Lehrbuch: Menschen A1.1 – ab Lektion 7**

**GESUNDHEIT /  
FITNESS****GESUNDHEIT AN LEIB, SEELE UND  
GEIST ERHALTEN UND STÄRKEN****Frauengymnastik G 101**

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019; 18.30-19.30 Uhr; Turnhalle Schulzentrum; 10 Abende; 10-25 Teilnehmerinnen; Gebühr: 55,00 €; 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, Getränke.**

**Bodyforming (nur für Frauen) G 102**

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019; 17.30-18.30 Uhr; Turnhalle Schulzentrum; 10 Abende; 10-25 Teilnehmerinnen; Gebühr: 55,00 €; Leitung: Hana Bayerlova

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

**Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränke.**

**Autogenes Training G 103**

Beginn: Di., 15. Okt. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €; Leitung: Carmen Grauer

Der Kurs vermittelt Ruhe, Entspannung und innere Harmonie. Selbstdisziplin und Konzentration werden gefördert, Stress und Schlafprobleme abgebaut.

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

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen G 104**

Beginn: Di., 26. Nov. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 4 Abende; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Leitung: Carmen Grauer

Diese Methode beruht auf der Erkenntnis, dass durch Anspannen und plötzliches Loslassen der Muskeln eine tiefe körperliche Entspannung erzielt werden kann. Diese einfachen Übungen helfen im Beruf, zuhause und unterwegs, Stress schnell abzubauen und sich in Ruhe und Gelassenheit dem Alltag zu stellen.

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

**Gesund und schlank mit LOGI G 105**

Beginn: Mi., 2. Okt. 2019; 19.00-20.00 Uhr; Praxis Dr. Apostel, Bahnhofstr. 47 a, Krumbach; 8 Abende; 8-12 Teilnehmer; Gebühr: 75,00 €; Skript: 30,00 €; Leitung: Eleni Apostel & Sonja Wiest

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

**TCM-Massage –  
Entspannung für Muskeln und Gelenke G 106**

So., 26. Jan. 2020; 10.00-18.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 8-12 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 € (p. Person); Leitung: Martin Schmalstich

Die Heil-Massage aus der traditionellen chinesischen Medizin ist eine leicht erlernbare Massagetechnik und hilft nach Hektik und dem Zeitdruck des Alltags, Muskeln und Gelenke zu lockern und zu entspannen. Sie lernen Schritt für Schritt durch die Anwendung einfacher Griff- und Massagetechniken den Ablauf einer ganzheitlichen Massage im Schulter-, Hals-, Rücken- und Beinbereich kennen. Wir massieren auf Massageliegen mit bequemen Kopfstützen. Ein farbig gestaltetes Massageskript (5,00 €) oder eine DVD (10,00 €) für Zuhause zum Üben sind im Kurs erhältlich.

**Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.**

**Fit im Alltag 50+ – Vormittagskurs – G 109**

Beginn: Di., 1. Okt. 2019; 10.00-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs-Saal, 2. OG; 8 Vormittage; 10-18 Teilnehmer; Gebühr: 45,00 €; 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.**

**Bewegung befreit!  
Bewegungslehre n. Liebscher + Bracht G 112**

Beginn: Do., 10. Okt. 2019; 19.00-20.00 Uhr; Praxis W. Meine, Hans-Lingl-Str. 17, Krumbach; 10 Abende; 8-15 Teilnehmer; Gebühr: 85,00 €; Leitung: Wolfgang Meine

Wie funktioniert diese Bewegungslehre? Jede Bewegung, jeder Dehnungs-, Kräftigungs-, oder Ansteuerungsreiz, die Häufigkeit bestimmter Belastung – all das orientiert sich am besten Bewegungslehrer, dem eigenen Körper.

**Wohlfühlmassage – Berührung, die bewegt!****Ganzheitliche Massage für Einsteiger!****G 113**

So., 10. Nov. 2019; 10.00-18.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 8-12 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 € (p. Person); Leitung: Martin Schmalstich

Massage ist eine der schönsten manuellen Therapien zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und ein richtiger Kurzurlaub von der Hektik und dem Zeitdruck des Alltags. Wir lernen Schritt für Schritt, auf leicht verständliche Art, den Ablauf einer ganzheitlichen Massage kennen. Alltagsbedingte Verspannungen im Schulter-, Hals-, Arm- und Rückenbereich werden durch eine einfache und effektive Massagetechnik spürbar gelöst. Behutsames Streichen und Kneten der einzelnen Körperpartien und eine Muskel-Aktiv-Massage für die Beine runden das Wohlfühlerlebnis ab. Wir massieren zu zweit auf bequemen Massageliegen mit Kopfstützen. Ein farbig gestaltetes Massageskript (5,00 €) oder eine DVD (10,00 €) für Zuhause zum Üben sind im Kurs erhältlich.

**Bitte nur zu zweit anmelden und zwei Badehandtücher mitbringen.**

**Meditation – Techniken für Entspannung und Selbstwahrnehmung****G 114**

Beginn: Do., 24. Okt. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 6 Abende; 6-12 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €; Leitung: Kurt Eigen

Machen Sie sich mit den verschiedenen Formen der Meditation vertraut: mit sanften Körperdehnungen, mit Atemtechniken, mit Gehmeditationen, mit achtsamkeitsbasierter Stressreduktion usw. Mehr Bewusstsein über den eigenen Körper führt zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

**Was ist klassische Homöopathie?****G 115**

Sa., 28. Sep. 2019; 8.00-12.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Vormittag; 8-30 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Leitung: Stefan Goßner

Homöopathie wird fälschlicherweise oft als Placebomedizin oder Glaubenssache abgetan. Der Kurs erklärt, nach welchen Grundprinzipien in der klassisch-homöopathischen Praxis gearbeitet wird (Ähnlichkeitsprinzip, Arzneimittelherstellung, Fallaufnahme und Fallverlaufsbeurteilung). Er zeigt die oft erstaunlichen Möglichkeiten, aber auch die eventuellen Risiken auf und legt dar, wie wichtig eine korrekte, kompetente Vorgehensweise ist. Den Teilnehmern soll vermittelt werden, wie man Therapien und Therapeuten richtig bewerten kann. Auf Wunsch werden auch Selbstbehandlungsmaßnahmen im einfachen Verletzungsfall erklärt.

**Stretch mit Pfiff****G 116**

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 18.30-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; 10-18 Teilnehmer; Gebühr: 55,00 €; Leitung: Hana Bayerlova

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

**Bitte mitbringen: Isomatte.**

**Fit im Alltag****G 117**

Beginn: Do., 26. Sep. 2019; 18.30-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; 10-18 Teilnehmer; Gebühr: 55,00 €; 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.**

**Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit in Bewegung****G 119**

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; 8-12 Teilnehmer; Gebühr: 48,00 €; Leitung: Sonja Stricker

Das Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, dem Menschen ein reiches Bewegungsrepertoire und eine zweckmäßige Koordination zu vermitteln und die allgemeine Lebensqualität zu erhöhen. Vergessene oder bisher unentdeckte Bewegungsmuster sollen neu kennengelernt werden. Es wird bewusst mit vollzogen, wie die Gesamtheit des Körpers zusammenarbeitet. So entstehen eine intensive Eigenwahrnehmung und ein angenehmes „Körpergefühl“. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen: warme, große Decke und bequeme warme Kleidung.**

**Zumba-Fitness-Gold 50+****G 121**

Mo., 23. Sep. 2019; 17.15-18.15 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 55,00 €; Leitung: Janina Kunisch

Zumba – im Kurstempo altersgemäß angepasst – 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 und Handtuch.**

**Zumba-Fitness****G 122**

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019; 18.30-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 55,00 €; 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 und Handtuch.**

**Zumba-Fitness für Einsteiger****G 123**

Fr., 27. Sep. 2019; 15.00-16.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Nachmittage; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 55,00 €; 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 und Handtuch.**

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

Sa., 19. Okt. 2019; 10.00-17.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Tag; 6-12 Teilnehmer; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Carola Salzmann

Stress oder chronische Beschwerden durch steigende Anforderungen, Informationsflut, unsichere Rahmenbedingungen usw., wer kennt das nicht? Stressbewältigung durch Achtsamkeit richtet sich an alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstbestimmter gestalten, ihre Gesundheit stärken und ihre Lebensqualität steigern wollen. Gönnen Sie sich einen Tag der Auszeit und lernen Sie das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduktion) – von Jon Kabat-Zinn begründet – mit Bodyscan, Meditationen, achtsamen Bewegungen sowie Phasen des Schweigens und achtsamem Austausch – verbunden mit vielen praktischen Übungen – kennen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränke und ggf. Schreibzeug.**

**An diesen Einführungstag könnte sich bei genügender Beteiligung ein kompletter Kurs anschließen.**

**Zumba Party****G 125**

So., 15. Sep. 2019; 13.00-16.00 Uhr; TSV Turnhalle, Dr.-Schlögl-Str. 15a, Krumbach; VVK: 18,00 €; AK: 20,00 €; Rabattkarte für den Besuch der nächsten Zumba-Party inklusive; Veranstalterin: Janina Kunisch

Schluss mit den alten Workouts, jetzt ist Party angesagt – mit Janina Kunisch und anderen Instructoren. Für alle Fans der lateinamerikanischen und internationalen Musik. Ein Nachmittag voller Spaß, Musik und Tanz. Lassen Sie sich mitreißen von den heißen Rhythmen: shaken, shaken, shaken... Tob' dich aus und fühl' dich großartig! Dazu gibt es ein paar Erfrischungen.

**Anmeldung ab sofort bei Fr. Kunisch unter 0173 3575024.**

**Vorverkauf und Kartenabholung: Fr., 13. Sep. 2019; 10.00-12.00 Uhr und 17.00-19.00 Uhr; TSV-Turnhalle Krumbach; Reservierungen sind möglich.**

**NEU! Entspannte Schultern – gelöster Nacken – gesunder Rücken – Vormittagskurs –****G 126**

Beginn: Do., 26. Sep. 2019; 9.00-10.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs-Saal, 2. OG; 10 Vormittage; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 65,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden oder verstärken sie durch Muskelverspannungen vor allem im Nacken- und Rückenbereich. Dieser abwechslungsreiche Kurs umfasst Kräftigungs-

Mobilisations- und Entspannungsübungen speziell für den gesamten Wirbelsäulenbereich, Schultern und Nacken. Alle individuell angepassten Übungen können Sie problemlos in den beruflichen und privaten Alltag integrieren, um Ihre Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur dauerhaft zu stärken und zu entspannen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Isomatte.**



## KULTUR

### **NEU! Kalligraphie – Die Humanistische Kursive K 101**

Sa., 30. Nov. 2019; 10.00-15.00 Uhr;  
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 8-10 Teilnehmer;  
Gebühr: 30,00 €; 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, Bleistift, Breitfedern, Federhalter, Tinte (keine Tusche), Lineal, Schere und Tesafilm; (Federn und Federhalter können auch bei der Kursleiterin erworben werden).**

### **NEU! Kalligraphie – Karte und Kuvert K 102**

Sa., 8. Feb. 2020; 10.00-15.00 Uhr;  
Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 8-10 Teilnehmer;  
Gebühr: 30,00 €; Leitung: Heidi Anzenhofer

Ein Brief – handgeschrieben und aufbewahrt im Nähkästchen – nicht nur, aber auch wegen seiner fein gestalteten äußeren Form. Im Zeitalter von Email und WhatsApp werden wir Karten und Kuverts von fetzig bis romantisch entwerfen und ausführen. Sie bleiben bei Ihrer Handschrift, aber Sie pflegen, disziplinieren und kultivieren sie im Kurs, damit auch ein von Ihnen geschriebener Brief als kleines Kunstwerk im Nähkästchen verwahrt wird.

**Bitte mitbringen: unliniertes Schreibpapier, billige o. gebrauchte Kuverts, Bleistifte, Federn und Tinte, Farbstifte, Füller, Schere, Tesa, Lineal; (Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden).**

### **Offenes Singen im Dominikus-Ringeisen-Werk Ursberg, Abteilung Freizeit K 103**

Die Abteilung Freizeit des Dominikus-Ringeisenwerkes veranstaltet am Fr., 27. Sep., Fr., 25. Okt. und Fr., 6. Dez. 2019 jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr in Kooperation mit der vhs Krumbach unter Leitung von Herrn Josef Held und Frau Stefanie Konrad ein offenes Singen bekannter alter Schlager und Lieder.

Es findet im Empfangsraum der Öffentlichkeitsarbeit (rollstuhlgerecht) zwischen Galerie Freizeit und Ursberger Laden statt. Jeder, der gerne singt, ist herzlich willkommen.

Liederwünsche werden gerne aufgenommen.

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

### **Ursberger Adventszauber**

Sa., 23. Nov. 2019 von 15.00-15.30 Uhr und von 16.00-16.30 Uhr; Offenes Singen im Malraum, Alte Ökonomie (rollstuhlgerecht)

Jeder, der gerne singt, ist herzlich willkommen. Liederwünsche werden gerne aufgenommen.

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

### **Modellieren und Formen mit Ton – ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene K 104**

Do., 26. Sep. 2019; 17.30 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Abend; 6 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €; Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet; Leitung: Martine Wirth

Ideen für den nahenden Winter. Wunderschöne Figuren, Kugeln und auch ganz andere Objekte können entstehen. Gebrauchskeramik nur nach Vorabsprache mit der Kursleiterin. Der Glasurtermin wird vor Ort abgesprochen.

**Bitte mitbringen: Schürze und Hausschuhe.**

### **Kindertöpfern (ab 10 Jahren) K 105**

Sa., 28. Sep. 2019; 10.00 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Vormittag; 6 Teilnehmer; Gebühr: 20,00 €; Materialkosten: 15,00 €; Leitung: Martine Wirth

Der Phantasie sind in diesem Kurs (fast) keine Grenzen gesetzt. Hund, Katze, Maus werden in Platten-Aufbautechnik gefertigt und am abgesprochenen Termin glasiert.

**Bitte mitbringen: Schürze und Hausschuhe.**

### **Mutter-und-Kind-Töpfern (ab 4 Jahren) K 106**

Sa., 28. Sep. 2019; 15.00 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Nachmittag; 4 Mütter mit Kind; Gebühr: 30,00 €, Kind: 10,00 €; Materialkosten: ca. 15,00 €; Leitung: Martine Wirth

Hund, Katze, Maus werden in Platten-Aufbautechnik mit viel Phantasie gemeinsam gefertigt und am abgesprochenen Termin glasiert.

**Bitte mitbringen: Schürze und Hausschuhe.**

### **„Singen für die Seele“ Kraftschöpfen aus Liedern K 107**

Beginn: Do., 24. Okt. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 5 Abende; 10-23 Teilnehmer; Gebühr: 35,00 €; 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.

### **NEU! „Weihnachtsliedersingen“ K 108**

Do., 5. Dez. 2019; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; 10-23 Teilnehmer; Gebühr: 7,00 €; Leitung: Dorothe Plohs

Wir singen teils bekannte, lernen aber auch unbekannte Advents- und Weihnachtslieder kennen. Je nach Zusammensetzung der Gruppe versuchen wir uns an 1-3 stimmigen Stücken, wobei die Freude am gemeinsamen Singen und die Einstimmung auf eine stressfreie Adventszeit Vorrang haben.

### **Simple Songs – Gitarre K 109**

Beginn: Mi., 25. Sep. 2019; 19.30-21.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 10 Abende; 6-10 Teilnehmer; Gebühr: 70,00 €; Lehrbuch: 12,00 €; Leitung: Joachim Demharter

20 neue bekannte Songs im leichten Arrangement nach Akkorden und Tabulator begleiten. Geringe Kenntnisse im Akkordspiel erforderlich. Leihinstrumente sind gegen Gebühr erhältlich. Ebenso kann das Lehrbuch beim Kursleiter erworben werden. Bitte wenden Sie sich bei Fragen direkt an Herrn Demharter, Tel.: 0151 24254616.

### **Aquarellmalerei – konventionell und kreativ – Workshop – K 110**

Sa., 12. Okt. 2019; 9.30-16.30 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 6-12 Teilnehmer; Gebühr: 45,00 €; Materialkosten: 1,50 €; Leitung: Sabine Habiger

Sie skizzieren und aquarellieren mit diversen Techniken (Lavieren, lasieren, Malen Nass-in-Nass usw.) und gewinnen einen Einblick in die Farbenlehre. Egal, ob Sie mit dieser Malerei schon vertraut sind oder erst am Anfang stehen, Sie erhalten individuelle Unterstützung und Hilfestellungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zur Vermeidung von Fehleinkäufen kann das Material auch günstig über die Dozentin bezogen werden: [www.ambi-artist.de](http://www.ambi-artist.de). Eventuelle Rückfragen an Frau Habiger per Mail: [sa.habiger@gmail.com](mailto:sa.habiger@gmail.com).

**Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel (z. B. Gr. 6, 10, 12), Aquarellblock rau oder matt (ab 200g/m<sup>2</sup>, ca. 30 x 40 cm), Aquarellschwämmchen, Bleistift HB, dünner (ca. 0,5 mm) wasserfester Fineliner, weichen Radiergummi, Küchenrolle, Wasserglas, Malkittel.**

### **Workshop für Akustik-Gitarre K 111**

Sa., 16. Nov. 2019; 13.00-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Nachmittag; 5-10 Teilnehmer; 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.**



**NEU! POURING – Zellentechnik in Acryl** **K 114**

Sa., 28. Sep. 2019; 13.00 - 17.00 Uhr; Mittelschule Krumbach, Kunstraum; 1 Nachmittag; 5-8 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 15,00 €; Leitung: Christina Schneider

Der aus den USA kommende Trend des „Pouring“ (Gießen) ist inzwischen auch bei uns angekommen. Eine besondere Acryltechnik, bei der ein Medium mit Acrylfarbe gemischt und auf eine Leinwand gegossen wird. Einzigartige Waben-/ Baumringmuster entstehen. Es werden verschiedene Gießmöglichkeiten auf Leinwänden gezeigt. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

**Bitte mitbringen: mindestens 8 Leinwände (20 x 20 cm bis höchstens 30 x 30 cm), eigene Acrylfarben (Farbe „Weiß“ in größerer Menge), 10 Kunststoffbecher (Trinkbecher o. kleine Joghurtbecher – keine Gläser), 1 kleiner Hammer, 1 Küchenrolle, Zeitungspapier oder Folie zum Abdecken der Tische, 1 Wasserflasche (250 ml), Einweghandschuhe und Arbeitskleidung.**

**Bitte beachten: Die Bilder sind nach dem Gießen nass. Zum Transport müssen Kartons mitgebracht werden (Platz im Auto herrichten).**

**NÄHWERKSTATT FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE****Nähkurs für Erwachsene – Wir nähen bis Kleidergröße 46** **K 112**

Fr., 22. Nov. 2019; 15.00 - 19.00 Uhr und Sa., 23. Nov. 2019; 10.00 - 15.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 2 Tage; 6 Teilnehmer; Gebühr: 65,00 €; Leitung: Maria Striegel

An diesen beiden Tagen nähen wir ein Cape, das unter fachkundiger Anleitung zugeschnitten, die Passform kontrolliert und genäht wird. Die Teilnehmer sollten mit der Nähmaschine vertraut sein und diese selbstständig bedienen können.

**Vorbesprechung zum Nähkurs:**

**Mo., 11. Nov. 2019; 16.00 - ca. 16.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG**

**Nähwerkstatt für Jugendliche (ab 12 Jahren) Ein persönliches Kleidungsstück selbst genäht! – Ferienkurs –** **K 113**

Mi., 30./ Do., 31. Okt. 2019; jeweils von 9.00 - 13.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 2 Vormittage; 6 Teilnehmer; Gebühr: 55,00 €; Leitung: Maria Striegel

In diesem Nähkurs besteht die Möglichkeit, sich voll auf die Näharbeiten zu konzentrieren. Unter fachkundiger Anleitung wird zugeschnitten, die Passform kontrolliert und genäht. Die Teilnehmerinnen sollten mit der Nähmaschine vertraut sein und diese selbstständig bedienen können.

**Vorbesprechung zum Nähkurs:**

**Mo., 21. Okt. 2019; 16.30 - ca. 17.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG**

**Bitte mitbringen (für beide Nähkurse): Nähmaschine, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Stoff.**

**GESELLSCHAFT / LEBEN****JUNGE VOLKSHOCHSCHULE – ENTDECKE WAS IN DIR STECKT!****„Mathematik holt einen immer ein“ CRASH-Kurs Mathematik, Vorbereitungs- und Auffrischkurs für Abitur und Studium für Schüler der 11. und 12. Jahrgangsstufe** **J 101**

Beginn: Mi., 6. Nov. 2019; 17.00 - 19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach; 6 Abende; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 80,00 €; Leitung: Walter Czech

Als angehende Abiturientin bzw. angehender Abiturient möchten Sie in Mathematik erfolgreicher sein als bisher, bessere Noten erzielen und mit mehr Selbstvertrauen mathematische Probleme angehen? Vielleicht brauchen Sie für Ihren beruflichen Werdegang sichere Grundlagen und wollen Ihr Wissen auffrischen? Kursinhalte: algebraisches Grundwissen in vielerlei Übungen und Anwendungssituationen der Oberstufenmathematik; Grundlagen der Analysis sowie ausgewähltes Aufgabenmaterial aus der Analytischen Geometrie und der Wahrscheinlichkeitsrechnung.

**PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – RHETORIK**

Die nachfolgenden Kurse P 102 sowie P 103 und/oder P 104 ergeben eine Bildungseinheit. Alle drei Kurse sind Beiträge der vhs Krumbach für das Projekt „Familientaler“ des Landkreises Günzburg. Eltern, die einen Familientaler besitzen, können alle drei Kurse über einen Familientaler abrechnen.

**LERNEN LERNEN – Grundkurs –****P 102**

Do., 19. Sep. 2019; 18.30 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; Gebühr: 15,00 €; Leitung: Rita Mayer

Wie funktioniert gehirngerechtes Lernen? Die Ernährung, der Schlaf, die Bewegung, das Arbeitsspeicher-Management, die Ziele und die Zeitplanung sowie die Lernkanäle beeinflussen das Lernen.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug.**

**LERNEN LERNEN für die Grundschule (Aufbaukurs 1 zum Grundkurs P 102)****P 103**

Do., 26. Sep. 2019; 18.30 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 15,00 €; Leitung: Rita Mayer

Einfach anwendbare Lern- und Merktechniken für die Grundschule.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug.**

**Voraussetzung: Besuch des Kurses P 102**

**LERNEN LERNEN nach dem Übertritt – Förder- / Mittel- / Realschule / Gymnasium (Aufbaukurs 2 zum Grundkurs P 102)****P 104**

Do., 10. Okt. 2019; 18.30 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 15,00 €; Leitung: Rita Mayer

Einfach anwendbare Lern- und Merktechniken für die weiterführenden Schulen.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug.**

**Voraussetzung: Besuch des Kurses P 102**

**Einfach täglich schön! Make-up leicht gemacht!** **P 105**

Kursort: Bellissima Parfümerie, Kirchenstr. 16, Krumbach; 1 Nachmittag; 6 Teilnehmerinnen; Gebühr: 25,00 € inkl. Material; Leitung: Elisabeth Stocker und Mitarbeiterinnen, Fach-Kosmetikerin und Visagistin

Tages-Make-up in wenigen Minuten. Die persönlichen Vorzüge unterstreichen. Entscheidend dafür sind die richtige, gekonnte Schminktechnik und die typgerechte Farbwahl. Termine:

- Mo., 23. Sep. 2019; 15.30 - 18.00 Uhr
- Di., 24. Sep. 2019; 15.30 - 18.00 Uhr
- Mo., 11. Nov. 2019; 15.30 - 18.00 Uhr
- Di., 12. Nov. 2019; 15.30 - 18.00 Uhr
- Mo., 18. Nov. 2019; 15.30 - 18.00 Uhr
- Di., 19. Nov. 2019; 15.30 - 18.00 Uhr

**Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel.**

**Pannenhilfskurs** **P 106**

Fr., 11. Okt. 2019; 17.00 - 18.30 Uhr; Werkstatträume des Autohauses Schwehr, Erwin-Bosch-Ring 1, Krumbach; 1 Abend; 9 Teilnehmer; Gebühr: 5,00 €; Leitung: Peter Zeh

Tipps und Tricks bei alltäglichen Problemen mit dem Auto. Neben den einfachen kleinen Reparaturen und Servicearbeiten trainieren Sie einen Radwechsel.

**Wege zur gesunden Stimme – Stimm- und Sprechtraining für Berufssprecher – Grundkurs –** **P 107**

Do., 26. Sep. 2019; 19.00 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; 10-15 Teilnehmer; Gebühr: 12,00 €; Leitung: Alisa Stöhr

Es geht darum, achtsam mit seiner Stimme in Kombination mit der Sprechatmung umzugehen. Häufig harmonisiert das Zusammenspiel



von Atmung und Stimme nicht. Fehlende Luft beim Sprechen führt zur Schnappatmung (Die Luft bleibt weg.). Sie erhalten Einblick in Übungen zur Atemwahrnehmung und Atemtechniken.

### **Gibt es Erdstrahlen? – Workshop –** P 108

Do., 10. Okt. 2019; 19.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; 10-40 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Dr. Robert Mayr

Erdstrahlen sind überall in unterschiedlicher Konzentration vorhanden. Haben sie Auswirkungen auf uns Menschen? Beeinflussen sie unser Leben?

### **Elektrosmog – Workshop –** P 109

Do., 17. Okt. 2019; 19.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; 10-40 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Dr. Robert Mayr

Wir sind umgeben von elektrischen, magnetischen oder elektromagnetischen Feldern. Wie entsteht Elektrosmog? Hat er biologische Auswirkungen? Wo bin ich ihm am meisten ausgesetzt? Wie kann ich mich schützen? Wie kann man ihn vermeiden?

### **Gewaltprävention und Selbstschutz für Frauen (ab 16 Jahren)** P 110

Sa., 5./ 12. Okt. 2019; 10.00-12.15 Uhr; Mittelschule Krumbach; 2 Vormittage; 8-16 Teilnehmerinnen; Gebühr: 25,00 €; Leitung: Alexander Denk

Effektive Selbstverteidigung – speziell für Frauen ab 16 Jahren – entwickelt mit natürlichen Reflexbewegungen, ohne groß sportlich oder gelenkig sein zu müssen. Eine moderne Form von Selbstschutz.

### **Schamanische Reisen – Meditation zu den Elementen** P 111

Beginn: Mi., 9. Okt. 2019; 19.00-21.00 Uhr; Ahornweg 3, Deisenhausen; 5 Abende; 6-8 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €; Leitung: Doris Lasser

Entspannte Gedankenreisen zu den Elementen der Natur und den Pflanzen, um einen neuen Blickwinkel auf unsere Lebensfreude zu erhalten.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen.**

### **Aikido – Schnupperkurs (ab 10 Jahren)** P 112

Beginn: Mi., 2. Okt. 2019; 19.00-20.30 Uhr; Am Dorfplatz 1 (im 1. Stock oberhalb des Dorfladens), Deisenhausen; 4 Abende; 7-15 Teilnehmer; Gebühr: 20,00 €; Leitung: Robert Mayr

Aikido ist „die friedliche Kampfkunst“ aus Japan und für Jung und Alt geeignet. Es handelt sich um reine Selbstverteidigung ohne Aggression gegenüber dem Gegner.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen.**

### **NEU!**

### **Fotoworkshop** P 113

Sa., 21. Sep. 2019; 10.00-15.00 Uhr; Fotostudio, Steigstraße 18, Münsterhausen; 1 Tag; 6-8 Teilnehmer; Gebühr: 20,00 €; Leitung: Frank Riederle

Mit interessierten Hobby-Portraitfotografen werden wir im großen Fotostudio mit Personen und Lichtsituationen experimentieren. Wenn sich Kursteilnehmer als Modell zur Verfügung stellen wollen, bitte dies bei der Anmeldung angeben.

**Bitte mitbringen: Kamera, die im manuellen Modus betrieben werden kann (Blende, Verschlusszeit, ISO) und entweder einen Blitzschuh hat, oder einen Anschluss für ein Synchronkabel.**



## VERSCHIEDENES

### FAHRTEN

**HINWEIS FÜR ALLE TEILNEHMER: DIE ANMELDUNG ZU NACHFOLGENDEN VHS-VERANSTALTUNGEN, FAHRTEN UND REISEN IST ERST MIT EINGANG DER GEBÜHR GÜLTIG.**

### **„Brecht – Live“ Literaturfahrt nach Augsburg** F 101

Sa., 21. Sep. 2019; Abfahrt: 7.30 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; 7.38 Uhr Gasthof Munding; Rückkehr gegen 17.30 Uhr; Gesamtkosten: 38,00 € (Bus, Führung mit Schauspieler, Eintritt und Führung Brechthaus)

Bertolt Brecht gehört zu den am häufigsten inszenierten Autoren der Welt. Geboren wurde er im Lechviertel, im heutigen Augsburger Brechthaus. In Augsburg verbrachte er die prägenden Jahre seiner Kindheit und Jugend. Lernen Sie das Augsburg Brechts kennen und folgen Sie den Wegen des Dichters.

**Anmeldung bitte bis Fr., 13. Sep. 2019**

### **Studienfahrt nach Regensburg** F 102

Sa., 16. Nov. 2019; Abfahrt: 6.30 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; Rückkehr gegen 20.00 Uhr; Gesamtkosten: 55,00 € (Busfahrt, Führungen, kleine Verpflegung im Bus)

Führung im neueröffneten Haus der bayerischen Geschichte und Stadtführung durch die Altstadt.

**Anmeldung bitte bis Mi., 25. Sep. 2019**

### **Weihnachtsmarkt Esslingen** F 103

So., 1. Dez. 2019; Abfahrt: 12.00 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; Rückkehr gegen 21.00 Uhr; Gesamtkosten: 29,00 €

Mittelaltermarkt und Weihnachtsmarkt zaubern in der Altstadt von Esslingen eine besondere weihnachtliche Stimmung. Mittelalterliches Marktreiben, prächtige Fachwerkhäuser, historische Gebäude sowie die ca. 180 Marktstände tragen dazu bei.

**Anmeldung bitte bis Fr., 15. Nov. 2019**

### **MET im Kino: „Madame Butterfly“ (mit Plácido Domingo) ODER „Porgy and Bess“**

„Madame Butterfly“: Sa., 9. Nov. 2019 F 104  
„Porgy and Bess“: Sa., 1. Feb. 2020 F 105

Fahrt mit Reisebus; Treffpunkt 18.00 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; Beginn: 19.00 Uhr; Rückkehr gegen 23.00 Uhr; Gesamtkosten: 38,00 € (Fahrt, Eintritt)

Erleben Sie im Günzburger BiiGZ eine Liveübertragung der Oper „Madame Butterfly“ von Giacomo Puccini oder Gershwins „Porgy and Bess“ aus der Metropolitan Opera in New York.

**Anmeldung bitte jeweils bis Fr., 27. Sep. 2019**

### REISEN

### **Kopenhagen (Vorankündigung)** F 106

Voraussichtlicher Termin: Do., 30. April-So., 3. Mai 2020

Bis zur Drucklegung des Programms konnten Einzelheiten der Reise noch nicht festgelegt werden.

Ein Informationsblatt liegt für Sie ab Di., 10. Sep. 2019 im Bürgerhaus bereit.

### **Mailand und die oberitalienischen Städte (Vorankündigung)** F107

Termin: Ende Sep. 2020

Bis zur Drucklegung des Programms konnten Einzelheiten der Reise noch nicht festgelegt werden.

Ein Informationsblatt liegt für Sie ab Di., 10. Sep. 2019 im Bürgerhaus bereit.

## Herz Klopfen

Wir zeigen Ihnen wie's geht!  
Ihre Volkshochschule

## AUTORENLESUNGEN

**HINWEIS: DIE VORVERKAUFSTELLEN FÜR ALLE AUTOREN-LESUNGEN SIND: BÜCHER THURN UND ABC BÜCHERSHOP**

**Kurt A. Andorfer: Camino im Winter – Briefe an die Kinder** L 101

Di., 8. Okt. 2019; 19.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; VVK: 8,00 €; AK: 10,00 €

In seinem Multivisionsvortrag nimmt Andorfer die Zuhörer mit auf eine faszinierende Pilgerreise, die im Dezember 2015 im Salzkammergut begann, über Bayern, die Schweiz und Frankreich nach Spanien führte und nach knapp sechs Monaten und 3.365 km das Ziel Santiago de Compostela erreichte.

Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2019

**Lisa Welzhofer: Kibbuzkind – eine schwäbisch-israelische Familiengeschichte** L 102

Fr., 18. Okt. 2019; 19.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; VVK: 8,00 €; AK: 10,00 €

Als Redakteurin der Stuttgarter Zeitung und Stuttgarter Nachrichten erzählt die Autorin in ihren Reportagen normalerweise die Geschichten anderer Menschen. Jetzt zum ersten Mal die ihrer eigenen Familie – die Suche nach ihrem Vater in einem israelischen Kibbuz.

Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2019 in Kooperation mit den Mittelschwäbischen Nachrichten, Moderation: Peter Bauer

**Nicola Förg: Wütende Wölfe** L 103

Fr., 25. Okt. 2019; 19.30 Uhr; Gasthof Munding; VVK: 10,00 €; AK: 12,00 €

Bestseller-Autorin Nicola Förg verwebt im 10. Band ihrer erfolgreichen Alpenkrimi-Reihe um die Kommissarinnen Irmis Mangold und Kathi Reindl atmosphärische Landschaftsbeschreibungen, eine spannende Krimihandlung, charmante und lebensechte Charaktere und die aktuelle Diskussion um die Rückkehr der Wölfe zu einer packenden Lektüre.

Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2019 in Kooperation mit dem Gasthof Munding

**Dr. Theo Waigel: Ehrlichkeit ist eine Währung – Lebenserinnerungen** L 104

So., 17. Nov. 2019; 16.00 Uhr; Gasthof Munding; Eintrittskarten bei den Vorverkaufsstellen erhältlich, Eintritt frei, Spenden zugunsten des SKG (Theaterfahrt)

Waigel blickt in seinem Buch zurück auf wesentliche Stationen seines Lebens, auf deutsche und europäische Wendepunkte, die er maßgeblich mitgestaltet hat. Er war auf den Bühnen der Welt unterwegs, doch die Heimat blieb ein Fixpunkt seines Lebens.

Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2019 in Kooperation mit den Mittelschwäbischen Nachrichten

**Margot Käßmann: Schöne Aussichten auf die besten Jahre** L 105

Fr., 22. Nov. 2019; 19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; VVK: 10,00 €; AK: 12,00 €

Sehr persönlich beschreibt Margot Käßmann, die ehemalige Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland, den Start in die besten Jahre. Es geht um tragende Freundschaft, Familie und Alleinsein. „Älter werden und Glückseligkeit schließen sich nicht aus!“

Beitrag der vhs zum Literaturherbst 2019

## VERSCHIEDENES

**Ehrenamtsmesse des Freiwilligenzentrums STELLWERK** Y 101

So., 22. Sep. 2019; 13.00 - 17.00 Uhr; Stadtsaal Krumbach

Die vhs Krumbach nimmt an der Messe teil. Besuchen Sie uns und gewinnen Sie in einem Quiz rund um die vhs eine Tagesfahrt, einen vhs-Kurs oder ein vhs-Geschenk.

**Einführung in das Schafkopfspielen** Y 102

Beginn: Do., 24. Okt. 2019; 19.00 - 20.30 Uhr; Bürgerhaus, Raum 006, EG; 4 Abende; max. 4 Teilnehmer; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Josef Gantner

Schafkopf ist eines der beliebtesten Kartenspiele Bayerns und gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart.

Anmeldung bitte bis Do., 10. Okt. 2019

**STROMAUSFALL Spieletag für Jung & Alt** Y 103

So., 10. Nov. 2019; 14.00 - 18.00 Uhr; Bürgerhaus; Eintritt frei

Brettspiele, Kartenspiele, Gesellschaftsspiele - gespielt wird alles, was ohne Strom funktioniert. Jeder ist willkommen! Wir bieten Spielspaß für alle vom Kleinkind bis zum Senior. Für Kaffee, Kuchen und Softdrinks ist gesorgt.

Quartiersmanagement, vhs, KoKi, Familienstützpunkt, Servus & Selam, Stadt Krumbach

**Bierseminar mit Georg Ringler Das kleine ABC des Bieres** Y 104

Di., 19. Nov. 2019; 19.00 Uhr; Gasthof Traubenbräu (Sudhaus), Marktplatz 14; Gebühr: 20,00 €

Sie verkosten mehrere Biersorten und erfahren viel Wissenswertes zum Thema Bier. Dazu wird eine zünftige Brotzeit serviert.

Anmeldung bitte bis Di., 12. Nov. 2019

**Weinseminar mit Christian Mayer** Y 105

Fr., 24. Jan. 2020; 19.00 Uhr; Südtiroler Weinkeller bei SB Mayer, Babenhauser Str. 2; max. 12 Teilnehmer; Gebühr: 20,00 €

Sie erleben eine „Weinreise durch die Südtiroler Weinwelt“ mit 10 erlesenen Weinen. Dazu werden Speck, Vinschgerl, Schüttelbrot etc. gereicht.

Anmeldung bitte bis Fr., 17. Jan 2020

## AKTIV IM ALTER

**NEU! Erste Bayerische Demenzwoche** A 101

Die folgenden Veranstaltungen finden in diesem Rahmen vom 13. Sep. bis 22. Sep. 2019 statt:

**Vorlesestunde für Kinder zum Thema „Demenz“**

Mi., 18. Sep. 2019; 15.30 Uhr; Stadtbücherei

**Kino: „Für dich drehe ich die Zeit zurück“**

Mi., 18. Sep. 2019; 19.00 Uhr; Cinepark Krumbach; freier Eintritt

Kartenreservierung unter: 08282 827551

**Literaturvorschläge und Informationen zum Thema Demenz vom 13. Sep. bis 21. Sep. 2019**

Büchertische in den Krumbacher Buchhandlungen Bücher-Thurn, abc-Büchershop und Lesen-Schenken Vogt

Ziel ist es, durch die Veranstaltungen das Thema Demenz noch stärker in den Fokus zu rücken und den Bewusstseinswandel im Umgang mit der Krankheit und den Betroffenen sowie deren Pflegepersonen weiter voran zu bringen.

Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige im Landratsamt Günzburg in Zusammenarbeit mit der vhs Krumbach

**Film (nicht nur) für Senioren: „Der Junge muss an die frische Luft“** A 102

Mi., 13. Nov. 2019; 14.30 Uhr; Cinepark Kino Kumbach, Marktplatz 22a; Eintrittspreis: 3,50 €

Verfilmung der ergreifenden Autobiografie von Hape Kerkeling (Ich bin dann mal weg). Seine Kindheit wurde geprägt durch die schwere Krankheit seiner Mutter, aber auch durch die schützende Hand der Großeltern.

Der Film wird in beiden Sälen gezeigt. Kino 1 ist ebenerdig über den Notausgang zu erreichen. Vorverkauf ab Mi., 16. Okt. 2019 während der Kino-Öffnungszeiten (Mo. - Do. ab 19 Uhr, Fr. - So. ab 15 Uhr), Tel.: 08282 827551; Karten können bis 30 Minuten vor Beginn an der Kasse gegen die Erstattung des Eintrittspreises zurückgegeben werden.





## Bewegungsangebot für Senioren: Koordination und Kondition

A 103

Beginn: Di., 24. Sep. 2019; 9.00-10.00 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs Saal, 2. OG; 10 Vormittage; max. 25 Teilnehmer;  
Leitung: Hana Bayerlova

Bewegungsübungen können Verbindungen zwischen den Gehirnzellen  
schaffen, das geistige Potential steigern und die Leistung fördern.

**Anmeldung bitte bis Di., 17. Sep. 2019**

Das Angebot wird gefördert durch die „Gesundheitsregionplus  
Landkreis Günzburg“. Den Teilnehmern entstehen keine Kosten.

## Sitzanz – Nadel, Faden, Fingerhut

A 104

Beginn: Do., 7. Nov. 2019; 10.00-11.30 Uhr;  
Evangelisches Gemeindehaus Krumbach; 3 Vormittage;  
max. 25 Teilnehmer; Gebühr: 20,00 €;  
Leitung: Pfarrer Eugen Ritter, zertifizierter Sitztanztrainer

Einführung in den Sitztanz und Plaudereien rund ums Nähkästchen.  
(Biographie der Margarete Steiff)

**Anmeldung bitte bis Mo., 7. Okt. 2019**

## "Ich drück dich"– Basismaßnahmen zur Wiederbelebung mit praktischen Übungen

A 105

An folgenden Terminen werden kostenlose Kurse zur Förderung der  
Laien-Reanimation angeboten:

- Do., 19. Sep. 2019
- Do., 17. Okt. 2019
- Do., 07. Nov. 2019
- Do., 28. Nov. 2019
- Do., 12. Dez. 2019

Beginn: jeweils 19.30 Uhr; Dauer: jeweils 60-90 Minuten;  
Schulungsraum der Firma medi-pro, Erwin-Bosch-Ring 16, Krumbach;  
jeweils 5-15 Teilnehmer;

Kursleiter (abwechselnd) Dr. Marcus Härtle, Gerd Klimkeit, Hermann  
Mayer, Dr. Dieter Scheffelmeier, Dr. Björn Tauchmann

