

# Programm Frühjahr 2023

Foto: Charlotte Harrison/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](http://buergerhaus.krumbach.de)



## BERUF UND KARRIERE

### COMPUTER // EDV // SMARTPHONE

**NEU**

#### Internettipps für Senioren **B 101**

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 17.30 - 19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 6 Abende; Gebühr: 54,00 €; Leitung: Arnold Kraschinski

Internetzugang, Umgang mit dem Browser, Suchen und Finden im Netz, Bestellen und Einkaufen im Netz usw.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet

**NEU**

#### Einführung in die Programmierung mit C# **B 105**

Beginn: Fr., 3. März 2023; 18.00 - 19.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 3 Abende; Gebühr: 35,00 €; Leitung: Christian Linke

Wir lernen, was eine moderne Programmiersprache ist und was man mit ihr alles machen kann. Dieser Kurs bietet dazu einen einfachen Einstieg. Er richtet sich an interessierte Computer-Benutzer, die einen Einblick in die Welt der Softwareentwicklung bekommen möchten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf praktischen Beispielen und dem Ausprobieren der verschiedenen Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Laptop, der nicht älter als 5 Jahre sein sollte, mit mindestens Windows 10 und Visual Studio (kostenlos als Community-Edition erhältlich)

**NEU**

#### Smartphone-Crashkurs für Senioren **B 106**

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 09.30 - 11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 6 Vormittage; Gebühr: 54,00 €; Leitung: Kerstin Falk

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone und lernen Tipps und Tricks für den Alltag. Welche Apps sind nützlich und wie installiere ich sie? Wie versende ich Fotos über einen Messenger? Welche Gefahren können bei der Nutzung des Smartphones entstehen? Neben der Vermittlung von Basisinformationen ist auch Zeit für individuelle Anwenderfragen.

Bitte mitbringen: Smartphone

#### Smartphone-Sprechstunde für Senioren **B 107a**

Di., 31. Jan. 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

#### Smartphone-Sprechstunde für Senioren **B 107b**

Di., 18. April 2023; nach Terminvergabe (30 Minuten pro Teilnehmer); Bürgerhaus; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Schüler des Simpert-Kraemer-Gymnasiums  
Beschreibung siehe B 107a

#### Smartphone-Sprechstunde für Senioren **B 107c**

Di., 13. Juni 2023; nach Terminvergabe (30 Minuten pro Teilnehmer); Bürgerhaus; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Schüler des Simpert-Kraemer-Gymnasiums  
Beschreibung siehe B 107a

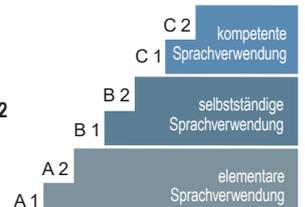


## SPRACHEN // VERSTÄNDIGUNG

**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



**Die Teilnehmer von Sprachkursen besorgen das Lehrbuch selbst.**

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

Beginn: Mi., 1. Feb. 2023; 19.30 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Andrea Resch

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

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

Beginn: Do., 2. Feb. 2023; 18.00 - 19.30 Uhr; Online; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €; Leitung: Susana Gabriel

Lehrbuch: [New Headway Elementary Student's Book Pack A2, 4th Edition](#)

#### Italienisch für Fortgeschrittene – Lektürekurs **S 105**

Beginn: Do., 2. Feb. 2023; 19.30 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Sandra Hartl

**Englisch – Grundstufe A 1/1** S 108

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 18.00-19.30 Uhr; Online;  
10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Susana Gabriel

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: *New Headway Beginner Student's Book Pack A1, 4th Edition*

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

Beginn: Mi., 1. Feb. 2023; 18.30-20.00 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 2, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Sandra Hartl

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

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 09.30-11.00 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 70,00 €; Leitung:  
Christine Pommier-Mörrath

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

**Italienisch für Fortgeschrittene** S 118

Beginn: Do., 16. März 2023; 10.00-11.30 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 2, 1. OG; 6 Vormittage; Gebühr: 42,00 €; Leitung:  
Dr. Edith Fiscal

**Polnisch – Grundstufe A 1/1** S 121

Beginn: Mi., 1. Feb. 2023; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Joanna Nawrot

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

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

**NEU****Spanisch – Grundstufe A 1/1** S 127

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 1, 1. OG; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Maria Riethmüller

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A 1 Kurs- und Arbeitsbuch*

**Spanisch – Grundstufe A 1/1 (ab Kapitel 3)** S 128

Beginn: Fr., 3. Feb. 2023; 09.00-10.30 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 70,00 €; Leitung:  
Catarina Oliveira Haug

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen bis zum Kapitel 3 im Lehrbuch.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo A 1, Klett-Verlag*

**Italienisch – Crashkurs für Urlauber** S 131

Sa., 1. Juli 2023; 10.00-15.00 Uhr; Mittelschule Krumbach;  
1 Tag; Gebühr: 40,00 €; Skriptkosten: 4,00 €; Leitung: Heidi Anzenhofer

"Ciao, Gianni! Un gelato per la bambina e un caffè per me, per favore" – und schon versetzen uns diese klangvollen Worte ins sonnige Italien. Dieser unterhaltsame Crashkurs für Italienurlauber wird Sie besser zurechtkommen lassen beim Besuch im Restaurant, beim Fragen nach dem richtigen Weg etc. Passend zum Kurs kann gegen Mittag nach Belieben eine Pizza bestellt werden.

**Spanisch – Grundstufe A 1/4** S 133

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 2, 1. OG; 8 Abende; Gebühr: 56,00 €; Leitung: Angelika Stalla

Lehrbuch: *„Con gusto nuevo A1“ Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD. ISBN 978-3-12-514671-6*

**Englisch – Auffrischkurs, Wiedereinsteiger** S 135

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 10.00-11.30 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 2, 1. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 70,00 €; Leitung:  
Helen Sommer

**GRUNDBILDUNG****DEUTSCHKURSE**

Die Teilnehmer von Sprachkursen besorgen das Lehrbuch selbst.

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

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs 2, 1. OG; 8 Abende; Gebühr: 56,00 €; Leitung: Angelika Stalla

Für Neueinsteiger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: *Menschen A1.1*

**GESUNDHEIT // FITNESS****GESUNDHEIT AN LEIB, SEELE UND GEIST ERHALTEN UND STÄRKEN****Bauch, Beine, Po + Choreographie** G 101

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 18.30-19.30 Uhr; Turnhalle  
Schulzentrum; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; 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*

**Rückenfit** G 102

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 17.30-18.30 Uhr; Turnhalle  
Schulzentrum; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; Leitung: Hana Bayerlova

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

Bitte mitbringen: *Turnschuhe, Handtuch, Getränke*

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

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 10.00-11.00 Uhr; Bürgerhaus,  
vhs Saal, 2. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 65,00 €; Leitung:  
Janina Kunisch

Der Kurs ermöglicht einen langsamen Tanzfittnessaufbau 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*

**Gesund und schlank mit LOGI** G 105

Beginn: Mi., 8. Feb. 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!

**GESCHENK GUTSCHEINE**

FÜR ALLE KURSE ERHALTEN SIE BEI IHRER VOLKSHOCHSCHULE.

**Hatha Yoga für Anfänger****G 107**

Beginn: Mi., 1. Feb. 2023; 16.45-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 64,00 €; Leitung: Olga Walter

Hatha Yoga zeichnet sich dadurch aus, dass die einzelnen Übungen schrittweise und nacheinander ausgeführt werden. Es ist daher ideal für Einsteiger geeignet. Eine besondere Rolle spielt die Verbindung von Atem und Bewegung.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

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

Beginn: Mi., 1. Feb. 2023; 18.15-19.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Abende; Gebühr: 64,00 €; Leitung: Olga Walter

Charakteristisch für Vinyasa Yoga sind fließendere Bewegungsabläufe. Es ist daher eine sportlichere Yoga-Variante und konditionell etwas herausfordernder, wobei auch hier die Verbindung von Atem und Bewegung eine zentrale Rolle spielt. Ein wenig Yoga-Vorerfahrung empfiehlt sich, wobei auch sportliche Yoga-Anfänger herzlich willkommen sind.

Bitte mitbringen: Übungsmatte

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

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 10.00-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Vormittage; Gebühr: 55,00 €; 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

**Faszien-Rücken-Training & Faszienmassage – mehr Bewegungs- und Schmerzfreiheit durch sanfte Übungen****G 110a**

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 18.30-19.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Faszien sind Komponenten des Bindegewebes. Sie umgeben und durchziehen jeden Muskel, stabilisieren und sorgen für mehr Mobilität und Vitalität. Dieser Kurs orientiert sich an der Hals-, Brust- und LWS-Muskulatur. Er bietet einen Ausgleich, um Verspannungen zu lösen, die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden zu verbessern. Durch die effektive Kombination von Dehnübungen und der „Faszien-Massage“ mit Faszien-Rolle oder Faszien-Ball können Verklebungen in den Faszien, Muskelverhärtungen (Triggerpunkte) und auch Verspannungen sanft gelöst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte, kleines Kissen

**Faszien-Rücken-Training & Faszienmassage – mehr Bewegungs- und Schmerzfreiheit durch sanfte Übungen****G 110b**

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 18.00-19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Kursbeschreibung siehe Kurs G 110a

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

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 17.30-18.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden oder verstärken diese 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, Isomatte

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

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 17.00-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Kursbeschreibung siehe Kurs G 111a

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

Fr., 21. April 2023; 19.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; Gebühr: 15,00 €; 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.

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

Sa., 22. April 2023; 09.00-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Vormittag; Gebühr: 15,00 €; Leitung: Stefan Goßner

Kursbeschreibung siehe Kurs G 115a

**Rückenfit + Stretch****G 116**

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 18.30-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; Leitung: Hana Bayerlova

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

Bitte mitbringen: Isomatte

**Bauch, Beine, Po****G 117**

Beginn: Do., 2. Feb. 2023; 18.30-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; 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

**NEU****Kinderyoga****G 119**

Beginn: Di., 7. März 2023; 16.00-17.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Nachmittage; Gebühr: 55,00 €; Leitung: Sevil Köklücan

Tolle spielerische Yoga-Übungen für Kinder und Jugendliche von 4-15 Jahren für Spaß, Bewegung und Entspannung.

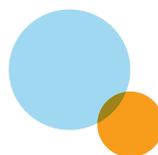
Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk (ohne Glas)

**Hip-Hop-Step-Aerobic****G 121**

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 18.30-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; Leitung: Janina Kunisch

Im Kurs werden Choreographien aus modernen Bewegungskombinationen, die aus dem Step-Aerobic-Bereich stammen, zusammengestellt und mit dem Stepper eingeübt. Neben den coolen Steps auf Hip-Hop-Musik wird Ausdauer sowie Taktgefühl gefördert. Immer wieder neue Kombinationen der Steps garantieren Abwechslung und jede Menge Spaß.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch



**NEU****Beckenboden-Mobility** **G 122**

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 17.15-18.15 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; 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

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

Beginn: Fr., 3. Feb. 2023; 15.00-16.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Nachmittage; Gebühr: 65,00 €; 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

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

Sa., 11. Feb. 2023; 10.00-17.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Tag; Gebühr: 50,00 €; 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****Hilfe zur Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkproblemen nach der Dorn-Methode (Dieter Dorn)** **G 125**

Sa., 11. März 2023 u. So., 12. März 2023; 13.00-18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 2 Nachmittage; Gebühr: 200,00 €; Leitung: Silke Dorn-Olbrich

Sie haben Rücken- oder Gelenk-Probleme und wollen sich endlich wieder schmerzfrei bewegen? Haben Sie schon etwas von der Dorn-Methode gehört? Bei der Dorn-Methode handelt es sich um eine manuelle Anwendungs- und Selbsthilfemethode, mit deren Hilfe blockierte Wirbel und Gelenke mobilisiert und selbstregulierend geordnet werden können. Im theoretischen Teil des Kurses erfahren Sie anhand von Fallbeispielen viel über die Geschichte, Entstehung und Bedeutung der Methode. Im praktischen Teil erlernen Sie, wie Spannungen zunächst mittels sanfter Impulse der Hände des Anwenders über Muskeln und Faszien und gleichzeitig durchgeführten, gezielten Bewegungen gelöst werden. Ergänzt und unterstützt wird die Anwendung durch Selbsthilfeübungen. Durchgeführt wird der Kurs von Silke Dorn-Olbrich, welche eine Nichte des Erfinders Dieter Dorn ist.

Genauere Informationen zum Kurs erhalten Sie im Vortrag V 104 (siehe Rubrik „Vorträge“). Vortrag und Kurs können unabhängig voneinander besucht werden.

**Senioren-Fit** **G 127**

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 09.00-10.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Vormittage; Gebühr: 55,00 €; Leitung: Hana Bayerlova

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

Bitte mitbringen: Isomatte

**NEU****Autogenes Training – Grundkurs** **G 129a**

Beginn: Do., 2. März 2023; 19.45-20.45 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 gezeigt, 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 – Grundkurs** **G 129b**

Beginn: Fr., 3. März 2023; 09.00-10.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Vormittage; Gebühr: 64,00 €; Leitung: Rosemarie Pfender

Kursbeschreibung siehe Kurs G 129a

**Yoga für Anfänger** **G 135**

Beginn: Do., 2. Feb. 2023; 09.30-10.45 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Vormittage; Gebühr: 80,00 €; 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

**Kraulen wie ein Profi** **G 137**

Beginn: Do., 2. Feb. 2023; 19.45-20.45 Uhr; Simpert-Kraemer-Gymnasium, Schwimmhalle; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Constanze Jäger

In diesem Kurs wird in entspannter und spaßiger Atmosphäre Koordination, Technik und Kondition verbessert. Anhand von Unterwasser-Analysen erhalten die Teilnehmer individuelle Tipps, um den eigenen Schwimmstil zu perfektionieren. Der Kurs richtet sich an sichere Schwimmer mit „Kraul-Grundkenntnissen“.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, Kurzflossen und Schwimmbrett (können am ersten Kurstag gemeinsam bestellt werden)

**NEU****Mitmachttänze aus aller Welt, beschwingt – fröhlich – meditativ** **G 144**

Beginn: Di., 14. Feb. 2023; 14.00 – 15.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 8 Nachmittage; Gebühr: 95,00 €; Leitung: Gabi Renner

Tanzen schenkt Freude und hält jung. Mit Musik aus aller Welt tanken Sie Energie und können die Seele baumeln lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk

**KOCHEN, ESSEN UND TRINKEN****NEU****Backkurs: Naschen ohne Zucker** **E 101**

Do., 16. Feb. 2023; 18.00-22.00 Uhr; Mittelschule Krumbach, Schulküche; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 22,00 €; Leitung: Violeta Kristen

Gesunde Ernährung ist nicht immer leicht und auf das Naschen zu verzichten noch schlimmer. Aber das muss es gar nicht sein! Lernen Sie unter professioneller Anleitung wie kinderleicht „Naschen ohne Zucker“ in den Alltag integriert werden kann. Gemeinsam wird nicht nur eine cremig-schokoladige Tarte gebacken, sondern zuckerfreie Snacks und eine eigene zuckerfreie Schokolade gezaubert. Spaß am gemeinsamen Naschen, Ausprobieren und Austauschen stehen im Vordergrund.

**NEU****Pralinenkurs für Einsteiger E 102**

Fr., 19. Mai 2023; 17.30-22.00 Uhr; Mittelschule Krumbach, Schulküche; 1 Abend; Gebühr: 28,00 €; Materialkosten: 23,00 €; Leitung: Violeta Kristen

Pralinen – klein, süß, mundgerecht und einfach zum Vernaschen. Gemeinsam werden unter professioneller Anleitung verschiedene Sorten Pralinen gezaubert. Sie erlernen, wie man eine Ganache herstellt, Hohlkörper gefüllt und Pralinen überzogen werden. Ebenso erlernen Sie, wie eine Schokolade richtig temperiert und die kleinen Naschereien ausdekoriert werden können. Spaß am gemeinsamen Naschen und Austauschen stehen im Vordergrund.

**NEU****Backkurs: Macarons – das bunte Trendgebäck aus Frankreich E 103**

Mo., 12. Juni 2023; 18.00-22.00 Uhr; Mittelschule Krumbach, Schulküche; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 19,00 €; Leitung: Violeta Kristen

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

**KULTUR****Kalligraphie – die persönliche Handschrift kreativ einsetzen K 101**

So., 5. März 2023; 10.00-15.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 40,00 €; Leitung: Heidi Anzenhofer

Weit weg von langweiliger Computerschriftästhetik werden im Kurs die Reize und Möglichkeiten der Handschrift wiederentdeckt. Mit leicht zu lernenden Abwandlungen unserer persönlichen Handschrift werden erstaunlich raffinierte kalligraphische Bilder und individuelle Grußkarten erschaffen.

Bitte mitbringen: kariertes und unliniertes Schreibpapier, Bleistifte, Farbstifte oder Filzstifte, Federn oder Füller, Schere und Tesafilm

**NEU****Gestalte dein eigenes Kraftbild oder Wärmebild mit Naturmaterialien, Pigmenten und Gewürzen K 103**

Sa., 4. März 2023; 09.00-12.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: ca. 25,00 €; Leitung: Bettina Czeschner

Gestalte dein eigenes Wärmebild zur Stärkung des Wohlbefindens. Man muss nicht Malen können. Das Können für die Reise in der Bildgestaltung wird durch wärmende Kräuter, Blüten, Erden, Sande, Pigmente geweckt und auf einem mit Leinen bespannten Rahmen zum Ausdruck gebracht. Ein Hauch echtes Blattgold rundet das Wärmebild ab und bringt es so zum Strahlen.

Bitte mitbringen: Malschürze, gerne auch getrocknete Materialien wie Erden, Blüten, Federn

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

Beginn: Do., 23. März 2023; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; Gebühr: 54,00 €; 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.

**Simple Songs – Gitarre****K 109**

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 19.30-21.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 10 Abende; Gebühr: 90,00 €; 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.

**NEU****Die Vielfalt des Aquarells – für Anfänger und Fortgeschrittene K 110**

Sa., 18. März 2023; 09.30-16.30 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; Gebühr: 50,00 €; Materialkosten: 2,00 €; Leitung: Sabine Habiger

Erleben Sie die Transparenz und Brillanz eines Aquarells. Neben einem Einblick in die Farbenlehre beschäftigen wir uns sowohl mit der konventionellen Malweise, als auch mit der reduzierten Aquarelltechnik. Unter Verwendung von diversen Hilfsmitteln entstehen einzigartige Kunstwerke. Sie erhalten individuelle Hilfestellung und Unterstützung. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da für Einsteiger, als auch für geübte Maler, individuelle Motive zur Verfügung stehen. Das passende Material kann günstig über die Dozentin bezogen werden. Anfragen an: sa.habiger@gmail.com

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel (z. B. Gr. 6 und 12/14), 1 Synthetikpinsel (Gr. 2/4), Aquarellblock (ab 300 g/m<sup>2</sup>, ca. 30 x 40 cm), Aquarellabdeckmittel, Bleistift HB, schwarzer wasserfester Fineliner (1,0 mm/2,0 mm), Radiergummi, Spitzer, Wasserglas, Zeitung zum Abdecken des Arbeitsplatzes, Küchenrolle

**Workshop für Akustik-Gitarre K 111**

Sa., 25. März 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 effektivvoll spielen.

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

**NEU****Happy Painting! Happy Flowers K 112**

Fr., 21. April 2023; 17.00-20.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 15,00 €; Leitung: Susanne Dorner

Blumen malen – mal ganz anders! Ganz einfach und mit viel Spaß werden bunte und fröhliche Motive mit Blumen und Blüten gemalt. Lassen Sie sich inspirieren von den Farben des Frühlings. Mit Happy Painting! entdecken Sie auf spielerische Art Ihre Kreativität (wieder) neu. Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer® ist eine einfache Mal-Methode, die auf der Kombination aus Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften aufbaut. Sie bietet einen einfachen Einstieg ins Malen und offeriert wirklich JEDEM die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken.

Das gesamte Material wird von der Dozentin mitgebracht.

**Basic-Nähkurs – Nähen für Anfänger K 113**

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

Wer von Beginn an Nähen lernen möchte, kann hier nützliche Tipps und Tricks finden sowie auch einen Überblick über die wichtigsten Näh-Basics bekommen und sich viel Wissenswertes aus der Nähschule aneignen. Leichte Schnittmuster mit Step-by-Step-Anleitung – dabei wird jeder Schritt einfach und anschaulich erklärt. Mit diesen „to go“-Schritten kann mit dem Nähen direkt losgelegt werden.

Bitte mitbringen: gutgehende Nähmaschine, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Stoff. Bitte beachten: Teilnehmer müssen ihre Nähmaschine bereits kennen (einfädeln etc.).

**NEU****Happy Painting! Happy Summer** **K 114**

Fr., 23. Juni 2023; 17.00-20.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 15,00 €; Leitung: Susanne Dorner

Was ist Ihr persönliches Lieblingsmotiv? Ein fröhlicher Krebs, ein Boot am Strand oder chillst du lieber im Pool? Sommerliche Motive ganz einfach malen. Mit Happy Painting! entdecken Sie auf spielerische Art Ihre Kreativität (wieder) neu. Happy Painting! by Clarissa Hagenmeyer® ist eine einfache Mal-Methode, die auf der Kombination aus Aquarellfarben, Finelinern und Buntstiften aufbaut. Sie bietet einen einfachen Einstieg ins Malen und offeriert wirklich JEDEM die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken.

Das gesamte Material wird von der Dozentin mitgebracht.

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

Beginn: Di. 28. Feb. 2023; 19.30-21.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 6 Abende; Gebühr: 54,00 €; Materialkosten: 20,00 €; Leitung: Monika Brandner

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

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer

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

Die Abteilung Freizeit des Dominikus-Ringeisen-Werkes veranstaltet in Kooperation mit der vhs Krumbach unter Leitung von Stefanie Konrad und Rudolf Haug ein Offenes Singen bekannter alter Schlager und Lieder.

Termine: Fr., 13. Jan. 2023; 14.00-15.00 Uhr  
Fr., 3. Feb. 2023; 14.00-15.00 Uhr  
Fr., 3. März 2023; 14.00-15.00 Uhr  
Fr., 31. März 2023; 14.00-15.00 Uhr  
Fr., 5. Mai 2023; 14.00-15.00 Uhr

Das Offene Singen findet in der Bücherstube der Abteilung Freizeit, Bildung und Kultur im 1. OG der Dominikus-Ringeisen-Str. 1 b in Ursberg statt (über dem Ursberger Laden). Jeder, der gerne singt, ist herzlich willkommen. Liederwünsche werden gerne aufgenommen.

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

**GESELLSCHAFT // LEBEN****Angehörige zu Hause pflegen? Tipps und Tricks für die praktische Umsetzung** **P 106**

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 16.00-17.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 5 Abende; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Nadine Linke

Sie pflegen zu Hause Ihre Angehörigen? Das ist nicht immer einfach. In diesem Kurs lernen Sie Tipps und Tricks zum Thema Transfer, Positionswechsel, Lagerung und Umgang/Hilfestellung bei der Pflege Ihrer Angehörigen. Anhand von Übungen, Beispielen und Eigenerfahrungen lernen Sie rückenschonend, mit einfachen Hilfsmitteln und wenig Aufwand die tägliche Pflege Ihrer Angehörigen zu optimieren und Ihnen den Alltag zu erleichtern.

Bitte mitbringen: Hilfsmittel der zu pflegenden Personen, z. B. Rollstuhl/weitere Hilfsmittel (für Übungen/Selbsterfahrungen der Teilnehmer)

**„So geht's dir gut“ – Meditation** **P 111**

Beginn: Mi., 1. März 2023; 19.00-21.00 Uhr; Ahornweg 3, Deisenhausen; 5 Abende; Gebühr: 60,00 €; Leitung: Doris Lasser

Zeit zur Einkehr und Meditation zum Thema Lebensfreude! Was kann ich tun, damit es mir auch im Alltag gut geht?

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Vom Fahrrad zum E-Bike – Workshop** **P 113**

Do., 20. April 2023; 19.30-21.00 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 1 Abend; Gebühr: 5,00 €; Leitung: Günther Flor (Kreisverkehrswacht) und Uwe Schmidt (Uwe's Radlschuppen)

Workshop mit praktischer Anschauung für Umsteigewillige und Umgestiegene in Zusammenarbeit mit der Kreisverkehrswacht Günzburg und Uwe's Radlschuppen.

**Unsere Stadtbücherei** **P 114**

Di., 21. März 2023; 10.00 Uhr; Stadtbücherei Krumbach, Nassauer Str. 8; 1 Vormittag; kostenfrei; Leitung: Birgit Fleiner, Leiterin der Stadtbücherei

Birgit Fleiner stellt die Stadtbücherei vor und beantwortet Ihre Fragen zu den Angeboten der Bücherei („Mediensuche Online“, E-Book-Ausleihe über [www.onleihe-schwaben.de](http://www.onleihe-schwaben.de), Fernleihe ...)

**Elternschaft – der Meilenstein im Leben und wie sie glückt** **P 118a**

Fr., 24. März 2023; 19.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; Gebühr: 15,00 €; Leitung: Stefan Goßner

Drum prüfe, wer sich ewig bindet: Erziehung ist Teamarbeit. Elternschaft: Gleichzeitig Anlass zur und Hilfe bei der Überwindung eigener Entwicklungsdefizite. Natürliche Autorität: Wie sie die Erziehung einfach macht und wie sie entsteht. Erziehung ohne körperliche und psychische Gewalt: Wie und wieso. Elektronik in der Kindheit: Warum der Mittelweg nicht golden ist. Was fördert „IQ“ und „EQ“? Elterliche Gegenwart: Durch nichts ersetzbar. Materieller Reichtum: Wieso weniger mehr ist. Sexuelle Behelligung in der Kindheit: Gering scheinende Ursachen mit schweren Folgen.

**Elternschaft – der Meilenstein im Leben und wie sie glückt** **P 118b**

Sa., 25. März 2023; 09.00-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Vormittag; Gebühr: 15,00 €; Leitung: Stefan Goßner

Kursbeschreibung siehe Kurs P 118a

**REISEN, FAHRTEN, VERSCHIEDENES****STUDIENFAHRTEN****Tagesfahrt nach München** **F 101**

Mi., 1. März 2023; Fahrt mit Bus und Bahn; Abfahrt: 08.39 Uhr an der Bushaltestelle am Bahnhof in Krumbach oder 08.43 Uhr bei der Haltestelle Munding; Gesamtkosten: 39,00 €; Leitung: Johanna Herold

Besuch der Ausstellung „FLOWERS FOREVER“ in der Kunsthalle München mit Führung und kleinem Rundgang durch die Stadt.

**MET im Kino: „Der Rosenkavalier“ von Richard Strauss** **F 102**

Sa., 15. April 2023; Treffpunkt: 17.00 Uhr am Busbahnhof beim Rathaus; Vorstellungsbeginn: 18.00 Uhr; Gebühr: 49,50 € (Fahrt und Eintritt)

Erleben Sie im Günzburger Kino BiGZ eine Liveübertragung der Oper „Der Rosenkavalier“ von Richard Strauss aus der Metropolitan Opera in New York.

Anmeldung bitte bis Mi., 1. März 2023

**Tagesfahrt nach Landsberg** **F 103**

Mi., 24. Mai 2023; Fahrt mit Bahn; Abfahrt: 08.20 Uhr am Bahnhof in Krumbach; Gesamtkosten: ca. 29,00 €

Führung durch die historische Altstadt von Landsberg.

## STUDIENREISEN

**Hinweis: für die Anmeldung zu einer vhs-Studienreise benötigen wir Ihren vollständigen Namen inkl. weiterer Vornamen. Bitte halten Sie bei der Abreise einen gültigen Pass bereit.**

### Thüringen – Grünes Herz Deutschlands **F 104**

5-tägige Busreise von So., 7. Mai bis Do., 11. Mai 2023; Fahrt mit Reisebus; Übernachtung im 4-Sterne-Best-Western-Hotel in Erfurt

u. a. Erfurt – Eisenach (Wartburg) – Weimar – Naumburger Dom – Weingut Pawis – Jena – Saalfelder Feengrotten – Bayreuth

Ausführliche Informationen sowie Flyer sind in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerhaus erhältlich.

### Mediterranes Slowenien **F105**

5-tägige Busreise von So., 1. Okt. bis Do., 5. Okt. 2023

Ausführliche Informationen sowie Flyer sind in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerhaus erhältlich.

## TAGESTOUREN MIT DEM FAHRRAD

### FÜR UNFÄLLE, DIEBSTAHL UND ÜBERANSTRENGUNG ÜBERNIMMT DER VERANSTALTER KEINE HAFTUNG.

Ein ausführliches Informationsblatt ist in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerhaus erhältlich. Alle Tagestouren eignen sich für Erwachsene sowie für Familien mit Kindern zwischen 10-14 Jahren und werden vom qualifizierten Radtourenleiter, Herrn Bernhard Reiter, geplant, organisiert und durchgeführt. Der Transport erfolgt mit eigenem PKW (Fahrgemeinschaften). Für die Teilnahme ist das Tragen eines Fahrradhelmes vorgeschrieben.

**Anmeldung für die Radtouren bitte ausschließlich bei Herrn Reiter unter Tel. 08282 1433 oder per E-Mail an [bernhard.reiter@freenet.de](mailto:bernhard.reiter@freenet.de)**

### Radtour 1: „Von Lauingen über Dillingen zum Kloster Neresheim“ **R 101**

Di., 23. Mai 2023; Treffpunkt: 08.00 Uhr; Stadtsaal Krumbach; max. 20 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €

### Radtour 2: „Von Zusmarshausen über Violan nach Wertingen, über Welden zurück“ **R 102**

Fr., 16. Juni 2023; Treffpunkt: 08.00 Uhr; Stadtsaal Krumbach; max. 20 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €

### Radtour 3: „Babenhausen – Buxheim, im Günztal zurück“ **R 103**

Do., 29. Juni 2023; Treffpunkt: 08.00 Uhr; Stadtsaal Krumbach; max. 20 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €

### Radtour 4: „Von Illertissen zum Blautopf“ – Radtour mit Busbegleitung **R 104**

Di., 29. Aug. 2023; Treffpunkt: 08.00 Uhr; Stadtsaal Krumbach (Räder verladen); max. 25 Teilnehmer; Gebühr steht noch nicht fest, kann aber bei der Anmeldung erfragt werden. Anreise nach Illertissen und Rückfahrt von Blaubeuren mit Bus inkl. Radanhänger



## VERSCHIEDENES

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

Beginn: Di., 18. April 2023; 19.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 4 Abende; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Marc Hettich

Netflix und Smartphone bleiben aus – entdecken Sie erfolgreiche Spielehits und den einen oder anderen Geheimtipp.

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

Mi., 15. Feb. 2023; 18.00-20.30 Uhr; Hasberger Kräutergärten, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 20,00 €; Materialkosten: 12,00 €; Leitung: Kornelia Rampf

Aus einfachen, alltäglichen Zutaten werden gemeinsam Gesichtscrème, Lippenbalsam sowie Hand- und Körperpflege gerührt. Natürlich – umweltfreundlich – nachhaltig. So wird selbst bestimmt, was hineinkommt! – OHNE Chemie, Mikroplastik, Parabene usw.

Teil I und Teil II können unabhängig voneinander besucht werden

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

Fr., 17. Feb. 2023; 14.00-17.00 Uhr; Hasberger Kräutergärten, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Nachmittag; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 12,00 €; Leitung: Kornelia Rampf

Gemeinsam wird aus einfachen, alltäglichen Zutaten Naturkosmetik von Kopf bis Fuß gefertigt: Shampoo, Duschgel, Deo, Zahnpasta und mehr. Die Zutaten sind natürlich, umweltfreundlich und nachhaltig.

Teil I und Teil II können unabhängig voneinander besucht werden

### Ach du grüne Neune – Kräuterwanderung/Workshop **Y 105**

Mi., 29. März 2023; 17.00-19.30 Uhr; Hasberger Kräutergärten, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 20,00 €; Materialkosten: 7,00 €; Leitung: Kornelia Rampf

Auf einem kurzen Kräuter-Spaziergang wird das erste frische Grün gesammelt und viel über die GRÜNKRAFT der Wildkräuter gelernt. Anschließend wird gemeinsam die „Gründonnerstags-Suppe“ gekocht. Außerdem wird ein Wildkräutersalz gemischt.

Bitte mitbringen: kleines Schraubglas, Schneidebrett, Messer und evtl. Mörser

### NEU

### Brennnessel, Giersch und Co. – alles UNKRAUT oder was? – Kräuterwanderung/Workshop **Y 106**

Mo., 17. April 2023; 17.00-19.30 Uhr; Hasberger Kräutergärten, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 20,00 €; Materialkosten: 7,00 €; Leitung: Kornelia Rampf

Wer kennt sie nicht, die Brennnessel, den Giersch und die anderen UNKRÄUTER. Aber ist es wirklich nur unnützes Unkraut? Bei diesem Wildkräuter-Rendezvous lernen Sie die andere, heilkräftige, würzige und nützliche Seite kennen.

Bitte mitbringen: kleines Schraubglas, Schneidebrett, Messer und evtl. Mörser

### NEU

### Bäume – unsere großen Heilpflanzen – Kräuterwanderung/Workshop **Y 107**

Mi., 3. Mai 2023; 17.00-19.30 Uhr; Hasberger Kräutergärten, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 20,00 €; Materialkosten: 7,00 €; Leitung: Kornelia Rampf

Selbstverständlich kennen wir verschiedene Bäume, aber ist uns auch bewusst, welche große Heilkraft in ihnen steckt? Bei einem Spaziergang im Wald und entlang von Wildhecken erfahren Sie mehr über diese großartigen Pflanzen.

Bitte mitbringen: kleines Schraubglas, Schneidebrett, Messer und evtl. Mörser

### Johanni – Hochsommer – Kräuterwanderung/Workshop **Y 108**

Mo., 19. Juni 2023; 18.00-21.00 Uhr; Hasberger Kräutergärten, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 25,00 €; Materialkosten: 7,00 €; Leitung: Kornelia Rampf

Um Johanni scheint die Zeit still zu stehen. Es ist die Hoch-Zeit im Kräuterjahr. Aus Johanniskraut, Beifuß, Mädesüß und den anderen Mitsommerkräutern wird ein Schutzstab oder Kranz gebunden. Gemeinsam sitzen wir am Feuer und genießen die Fülle des Sommers.

Bitte mitbringen: kleines Schraubglas, Schneidebrett, Messer und evtl. Mörser

**Waldbaden:****Eine Auszeit für dich, für deine Seele**

Y 110

Sa., 18. März 2023; 10.00-11.30 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Krumbach; 1 Vormittag; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Regina Schury

Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem wir die Waldatmosphäre aufnehmen und den engen Kontakt zur Natur haben. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden und neue Lebensfreude zu schöpfen. Das Rascheln des Laubs unter unseren Füßen, ein Gefühl von Entspannung, das sich einstellt, sobald wir einen Fuß in den Wald setzen.

**Waldbaden: Frühling – Aufbruch**

Y 111

Sa., 1. April 2023; 10.00-11.30 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz am Waldkindergarten Krumbach; 1 Vormittag; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Regina Schury

Endlich ist es wieder soweit! Nach dem langen, grauen Winter macht sich überall der Frühling bemerkbar. Die Tage werden länger, das erste Grün streckt sich dem Licht entgegen, die Vögel zwitschern. Überall Neuanfang, überall Werden, Wachsen, Veränderung. Auch in unserem Inneren verstärkt sich die Sehnsucht nach Aufbruch und Veränderung. Bei unserem Kurs werden wir den Frühling genießen und uns inspirieren lassen, etwas Neues im Leben zu beginnen.

**NEU****Räucherwerk und Räucherbündel – Kräuterwanderung/Workshop**

Y 112

Mi., 12. Juli 2023; 18.00-20.00 Uhr; Hasberger Kräutergärtle, Mühlstraße 9, Hasberg; 1 Abend; Gebühr: 15,00 €; Materialkosten: 5,00 €; Leitung: Kornelia Rapp

Gemeinsam wird im Wald und auf der Wiese duftendes Räucherwerk gesammelt, das dann in der dunklen Zeit des Jahres verräuchert und somit die Leichtigkeit des Sommers zurückgeholt werden kann. Aus Beifuß und anderen Sommerkräutern wird ein Räucherbündel gebunden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Schneidebrett, Messer

**5. Krumbacher Repair-Café**

Y 113

So., 19. März 2023; 14.00-17.00 Uhr; Mittelschwäbisches Heimatmuseum, Heinrich-Sinz-Straße 3-5; 1 Nachmittag

Nicht immer gleich wegwerfen! Haben Sie defekte Gegenstände aus den Bereichen Textil, Holz, Elektro? Beim Repair-Café erhalten Sie Rat oder Hilfe zur Selbsthilfe. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Veranstaltung der vhs Krumbach in Zusammenarbeit mit dem Mittelschwäbischen Heimatmuseum

**Seniorenkino – Film (nicht nur) für Senioren**

Y 114

Mi., 26. April 2023; 14.30 Uhr; Cinemark Kino Krumbach, Marktplatz 22 a; Eintrittspreis: 4,00 €

Der Titel des Films wird rechtzeitig bekannt gegeben.

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

**VORTRÄGE****Magen-Darm-Gesundheit**

V 101

Do., 2. Feb. 2023; 19.30 Uhr; Klinik Krumbach, Speisesaal, UG; Vortrag von Dr. Christian Vollmer, Chefarzt

Was kann ich selbst für die Magen-Darm-Gesundheit tun und welche Rolle spielt das Mikrobiom (Darmflora) dabei? Darüber informiert Dr. Christian Vollmer, Chefarzt Gastroenterologie an der Klinik Krumbach.

**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

V 102

Fr., 3. Feb. 2023; 19.00 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 Verfahren 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.

**Energiesparen im Haushalt – Fragen und Antworten**

V 103

Fr., 10. Feb. 2023; 18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Jürgen Drexel, Energie-Experte ÜWK

Wie kann im Haushalt Energie gespart werden? Der Energie-Experte des ÜWK, Jürgen Drexel, gibt Aufschluss über die Sparpotenziale im eigenen Haushalt.

**Hilfe zur Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkproblemen nach der Dorn-Methode (Dieter Dorn)**

V 104

Fr., 3. März 2023, 18.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Silke Dorn-Olbrich

Erfahren Sie in diesem Vortrag alles über die Dorn-Methode nach Dieter Dorn. Bei der Dorn-Methode handelt es sich um eine manuelle Anwendungs- und Selbsthilfemethode, mit deren Hilfe blockierte Wirbel und Gelenke mobilisiert und selbstregulierend geordnet werden können. Dieter Dorn hat diese Methode für Laien erfunden und sein Wunsch war es, dass jeder in der Lage ist, sich selbst mit einfachen Griffen und Übungen zu helfen. Im Vortrag wird die Vorgehensweise bei dieser Methode erklärt und anschließend gemeinsam geübt. Der Vortrag wird von Silke Dorn-Olbrich abgehalten, welche eine Nichte des Erfinders Dieter Dorn ist.

Dieser Vortrag ist eine Informationsveranstaltung zum Kurs G 125. Ausführliche Informationen zum zugehörigen Kurs finden Sie unter der Rubrik „Gesundheit“. Vortrag und Kurs können unabhängig voneinander besucht werden.

**Grönland – Natur und Menschen am Rande der Zivilisation**

V 105

Fr., 10. März 2023; 19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Dieter Rösch

Nur 3.500 Menschen verteilen sich im ursprünglichen Ostgrönland auf 2.500 km Küstenlänge. Infrastruktur – wie wir sie in Europa kennen – ist so gut wie nicht vorhanden. Nur wenige Monate im Jahr ist ein Vorankommen mit dem Motorboot – neben dem Hubschrauber – möglich. Im Winter ist man auf Hundeschlitten und Schneemobil angewiesen. Hinter dem kleinen Dörfchen Tasiilaq scheint die Zivilisation zu enden. Nur selten trifft man dort noch auf Menschen oder kleine Siedlungen, in denen die Jägerkultur lebendig ist. Schroffe Berge und Gipfel erheben sich über tiefblauen Fjorden, in denen Eisschollen und Eisberge treiben. Dieter Rösch war im Sommer und Winter zu Fuß, mit dem Motorboot, dem Hubschrauber und Hundeschlitten unterwegs.

**Warum schmerzen Rücken und Gelenke?**

V 106

Do., 16. März 2023; 19.30 Uhr; Klinik Krumbach, Speisesaal, UG; Vortrag von Dr. Manfred Herr, Chefarzt

Wer kennt das nicht? Dr. Manfred Herr, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Klinik Krumbach, spricht über häufige Ursachen von Rücken- und Gelenkschmerzen und stellt therapeutische Optionen vor.

**Herz Klopfen**

Wir zeigen Ihnen wie's geht!  
Ihre Volkshochschule

## Volkskrankheit Hämorrhoiden – Ursache, Symptome, Behandlung

V 107

Mi., 26. Apr. 2023; 19.30 Uhr; Klinik Krumbach, Speisesaal, UG; Vortrag von Dr. Alexander Heiß, Chefarzt

## Moderne Mammadiagnostik in Krumbach

V 108

Mo., 19. Juni 2023; 19.30 Uhr; Klinik Krumbach, Speisesaal, UG; Vortrag von Dr. Susanne Dürr, Chefärztin und Dr. Sebastian Mayer, Chefarzt

Das neue Mammographie-Gerät an der Klinik Krumbach bietet nicht nur besseren Patientinnen-Komfort, sondern auch eine enorm hohe Diagnosesicherheit. Im Vortrag werden die bildgebenden Möglichkeiten in der Mammographie vorgestellt. Auffällige Befunde leitet die Radiologin, Chefärztin Dr. Susanne Dürr, zur Abklärung und eventuellen Weiterbehandlung im Kollegium an den Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe, Dr. Sebastian Mayer, weiter. So ist die optimale interdisziplinäre Behandlung aus einer Hand gewährleistet.

## Komplementärmedizin in der Krebsbehandlung

V 109

Mo., 17. Juli 2023; 19.30 Uhr; Klinik Krumbach, Speisesaal, UG; Vortrag von Dr. Alexander Heiß, Chefarzt und Birgit Nägele, Fachkrankenschwester

Spezielle Wickel und Auflagen mit Aromapflege, rhythmische Einreibungen, Klang, Bewegung und vieles mehr können in der schulmedizinischen Krebsbehandlung eine wertvolle Ergänzung sein. Diese Anwendungen können zum Beispiel die Entspannung fördern und das Wohlbefinden steigern, aber auch zur Verminderung unerwünschter Empfindungen beitragen. Patienten schätzen diese besondere Zuwendung oft sehr. Große Kliniken haben schon eigene Lehrstühle für Komplementärmedizin in der Krebsbehandlung. Beim Vortrag werden auch praktische Anwendungen gezeigt.

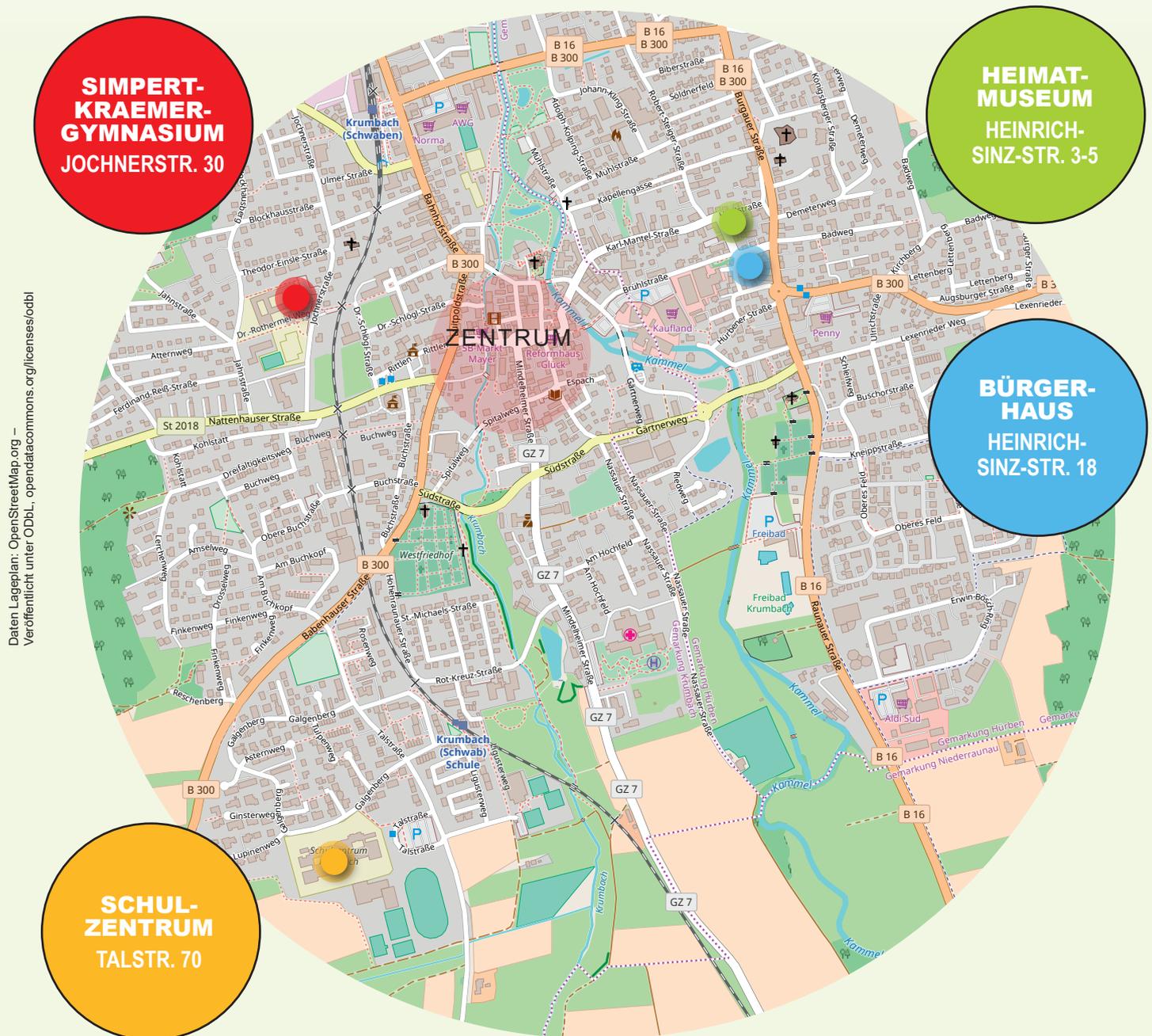
## Stop Sepsis, Save Lives

V 110

Mi., 13. Sep. 2023; 19.30 Uhr; Klinik Krumbach, Speisesaal, UG; Vortrag von 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.

## LAGEPLAN KRUMBACH



# 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,  
einwohneramt@neuburg-ka.de



Rosi Reinhard  
vhs-Leitung  
Neuburg



## GESUNDHEIT // FITNESS

### Line Dance für Anfänger **N 101**

Beginn: Mo., 30. Jan. 2023; 17.30-19.00 Uhr; Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 6 Abende; Gebühr: 60,00 €; 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.

### NEU

### Family-Dance-Kurs **N 102**

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 15.30-16.30 Uhr; Sportheim Edelstetten; 4 Nachmittage; Gebühr: 26,00 €; Leitung: Tanzzentrum Michaela Majsai

Im neuen 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 wird durch das gemeinsame Tanzen, Workout, Spielen, Lachen und Entspannen gefördert.

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

Beginn: Di., 31. Jan. 2023; 16.30-17.30 Uhr; Sportheim Edelstetten; 4 Nachmittage; Gebühr: 26,00 €; 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., 31. Jan. 2023; 17.30-18.30 Uhr; Sportheim Edelstetten; 4 Abende; Gebühr: 26,00 €; 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.

### NEU

### Yoga – wohlfühlen und entspannen **N 105**

Beginn: Do., 2. Feb. 2023; 17.00-18.15 Uhr; Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 8 Abende; Gebühr: 64,00 €; Leitung: Renate Werner, BTV-Yoga-Instructor

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

### Rückenfit mit dem Pezziball **N 106**

Beginn: Fr., 3. Feb. 2023; 18.00-19.00 Uhr; Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 6 Abende; Gebühr: 48,00 €; Leitung: Manuela Miller, Präventions-Übungsleiterin, zertifizierte Gesundheitsberaterin

Sie möchten Ihren Rücken stärken und etwas für Ihre Fitness tun? Dieser Kurs wird Sie durch eine ausgewogene Mischung aus Anspannung und Entspannung hierbei unterstützen: Ein Aufwärmprogramm für das Herz-Kreislauf-System, funktionelle Übungen mit dem Pezziball, die sowohl die Rumpfmuskulatur kräftigen, als auch Beweglichkeit und Koordination verbessern und Techniken zur Stärkung der Entspannungsfähigkeit sind die Hauptbestandteile des Kurses. Ziel des Kurses ist es außerdem, die Körperwahrnehmung zu stärken und viel Spaß an einer „bewegten“ und gesunden Lebensweise zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportschuhe, bequeme Kleidung (Pezzibälle werden zur Verfügung gestellt)

### NEU

### Entspannt in den Frühling – Ein Abend für Frauen **N 107**

Fr., 28. April 2023; 19.00-21.30 Uhr; Grundschule Neuburg, Gymnastikraum; 1 Abend; Gebühr: 20,00 €; Leitung: Karin Eggle

Mit einfachen Körperübungen nach QiGong, Entspannungsübungen, Selbstmassage, Klangexperimenten und Tönen bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang und tanken Energie und Lebenskraft!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Kissen

### Hula Hoop **N 108a**

Fr., 28. April 2023; 18.30-19.30 Uhr; Kammelstrand oder alte Turnhalle (Dr.-Lecheler-Str. 20, Neuburg), je nach Wetter; 1 Abend; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Tanja Schmidt

Gemeinsam macht's mehr Spaß! Wir schwingen uns zu tanzbarem Sound durch den Sommer. Frei und jeder wie er kann in seinem Level. Ohne Choreographien und Druck. Es wird kein Kurs im klassischen Sinne, da es nicht den ultimativen Tipp gibt, wie man den Reifen zu 100 % oben halten kann, das ist Übungssache. Aber wir werden alle Spaß und Freude haben, uns eine Stunde zu bewegen.

Bitte mitbringen: Hula-Hoop-Reifen (für Anfänger empfiehlt sich ein Reifen mit 1,2 kg). Sofern ein Leihreifen benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben.

### Hula Hoop **N 108b**

Fr., 26. Mai 2023; 18.30-19.30 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 108a

### Hula Hoop **N 108c**

Fr., 30. Juni 2023; 18.30-19.30 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 108a



## KUNST

### NEU

#### Kreativ-Workshop Holztablett „Shabby Chic“ mit Kreidefarben **N 109**

Sa., 4. Feb. 2023; 13.00-18.00 Uhr; Grundschule Neuburg; 1 Nachmittag; Gebühr: 35,00 €; Materialkosten: 15,00 €; Leitung: Rosi Reinhard, Künstlerin, Kirchenmalerin

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

#### Modellieren und Formen mit Ton – Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene **N 110**

Do., 16. Feb. 2023; 18.00-21.00 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Abend; Gebühr: 40,00 €; Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet; Leitung: Martine Wirth

Ideen für den nahenden Sommer und unsere Gärten. Wunderschöne Gartenfiguren, Kugeln und auch andere Objekte können entstehen. Ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen steht Ihnen Martine Wirth mit Rat und Tat zur Seite. Gebrauchskeramik nur nach Absprache mit der Kursleiterin. Der Glasurtermin wird vor Ort abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schürze, Hausschuhe

#### Kindertöpfen ab 10 Jahren **N 111**

Fr., 17. Feb. 2023; 15.00-17.00 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Nachmittag; Gebühr: 20,00 €; 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 abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schürze, Hausschuhe

#### Mutter-und-Kind-Töpfen (ab 4 Jahren) **N 112**

Sa., 4. März 2023; 11.00-13.00 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Vormittag; 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 abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schürze, Hausschuhe

### NEU

#### Kreativ-Workshop „Ornament“ – experimentierfreudig mit Kreidefarben **N 113**

Sa., 4. März 2023; 13.00-18.00 Uhr; Grundschule Neuburg; 1 Nachmittag; Gebühr: 35,00 €; Materialkosten: 25,00 €; Leitung: Rosi Reinhard, Künstlerin, Kirchenmalerin

Abtauchen in die kreative Farbwelt! In diesem Malkurs arbeiten wir auf einer Leinwand (Größe: 70x70 cm) mit nachhaltigen Kreidefarben. Streichen, Spachteln, Schablonieren – wir experimentieren mit Techniken und Formen. Mit Ornamenten und Mustern schaffen wir ein Gesamtkunstwerk.

Bitte mitbringen: Fön, Arbeitskleidung

### NEU

#### Eltern-Kind-Kreativ-Workshop „Spielzeugkiste“ mit Kreidefarben – für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson **N 114**

Sa., 22. April 2023; 14.00-17.00 Uhr; Grundschule Neuburg; 1 Nachmittag; Gebühr: Erwachsener: 10,00 €, Kind: 10,00 €; Materialkosten: 15,00 €; Leitung: Rosi Reinhard, Künstlerin, Kirchenmalerin

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

Bitte mitbringen: Fön und Kleidung, die farbig werden darf



## VERSCHIEDENES

#### Tipps und Tricks für das perfekte Haarstyling bei langen Haaren **N 115**

Sa., 11. Feb. 2023; 14.30-17.30 Uhr; Beauty Tempel (Bergstr. 6, Neuburg); 1 Nachmittag; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Daniela Kugler, Friseurmeisterin

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.

#### Obstbaumschnittkurs **N 116**

Sa., 11. März 2023; 08.00-17.00 Uhr; Treffpunkt: Grundschule Neuburg; 1 Tag; Gebühr: 50,00 €; Materialkosten: 4,00 €; Leitung: Marlies Hildebrand, Baumschulgärtnerin

Der Kurs startet mit einem Theorie-Teil über Obstbäume und Schnitt. Im anschließenden Praxisteil wird das Veredeln demonstriert. Jeder Kursteilnehmer veredelt selbst ein Bäumchen, das er mit nach Hause nehmen darf. Nachmittags wird das richtige Schneiden in Zweiergruppen auf einer Obstwiese vermittelt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (optional: Baumschere, Astschere, Stangensäge, Schneidegiraffe, einjähriger Zweig von einem Obstbaum nach Wahl)

Ersatztermin bei Regen: 18. März 2023

#### Tipps und Tricks für das perfekte Haarstyling bei kurzen und mittellangen Haaren **N 117**

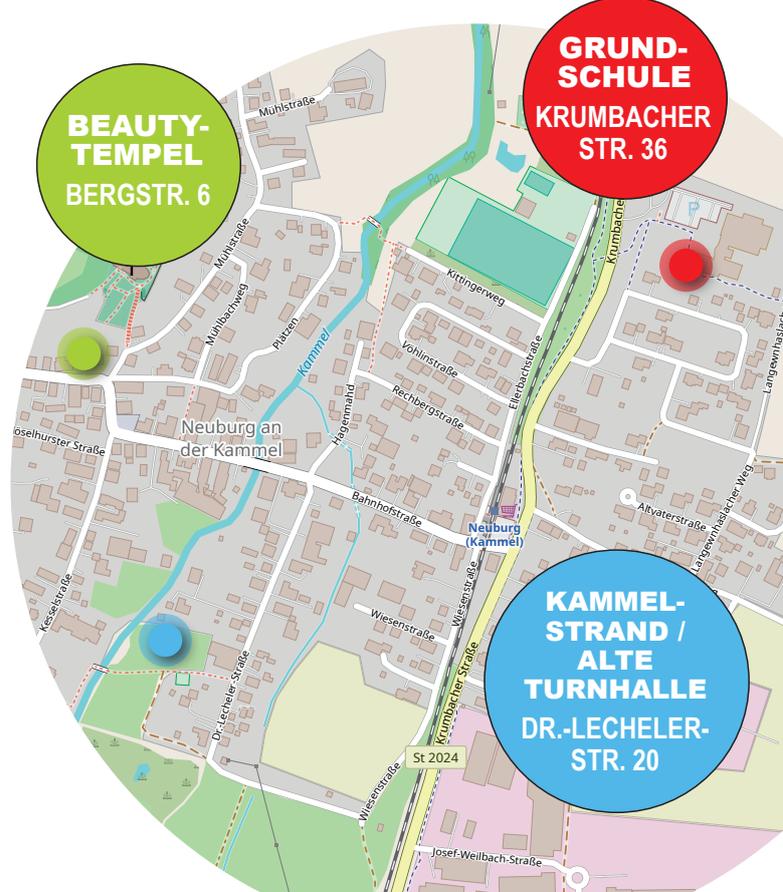
Sa., 25. März 2023; 14.30-17.30 Uhr; Beauty Tempel (Bergstr. 6, Neuburg); 1 Nachmittag; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Daniela Kugler, Friseurmeisterin

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 118**

Sa., 29. April 2023; 14.30-17.30 Uhr; Beauty Tempel (Bergstr. 6, Neuburg); 1 Nachmittag; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Daniela Kugler, Friseurmeisterin, Kosmetikerin, Make-up-Spezialistin

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



# THANNHAUSEN

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

Anmeldungen online unter  
[www.vg-thannhausen.de/vhs](http://www.vg-thannhausen.de/vhs)  
oder VG Thannhausen, Rathaus,  
Marion Kreuzer  
Tel. 08281 90134



Gertrud  
Zimmermann-Wejda  
vhs-Leitung  
Thannhausen



## GESUNDHEIT // FITNESS

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 101

Beginn: Mo., 23. Jan. 2023; 18.30-19.30 Uhr; Grundschule Thannhausen; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; Leitung: Erna Schuler

### Tanz mit – bleib fit! (für Alleinstehende und Paare) T 102

Beginn: Di., 10. Jan. 2023; 09.00-10.30 Uhr; Gemeindehaus Ursberg; 10 Vormittage; Mindestteilnehmerzahl: 16; Gebühr: 80,00 € (pro Person); Leitung: Heide Schöbel

### NEU

### Line Dance – Tanzen auf Linie T 103

Beginn: Sa., 11. März 2023; 14.00-15.30 Uhr; Festsaal im historischen Rathaus (Bahnhofstraße); 6 Nachmittage; Gebühr: 60,00 €; Leitung: Sabine Prillinger



## SPRACHEN // VERSTÄNDIGUNG

### Deutsch – Texte lesen und verstehen T 104

Beginn: Mi., 1. März 2023; 17.00-18.30 Uhr; „Beim Schwung“; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Sabine Vogel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer aus verschiedenen Sprachkursen (A1/A2/B1/B2) zur Wiederholung und Vertiefung.



## HANDARBEIT

### Ran an die Maschen! Stricken und Häkeln für Einsteiger T 105

Mi., 1. März 2023; 14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Edith Schantini

Bitte mitbringen: Wolle

## NÄHWERKSTATT FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Bitte zu allen Nähkursen mitbringen: Nähmaschine mit Anschlusskabel, Zubehör, Schere, Schreibzeug, Maßband und Stecknadeln  
Nach Kursende der einzelnen Nähkurse besteht für ehemalige Kursteilnehmer die Möglichkeit, in einer „Offenen Nähwerkstatt“ mit Schneidermeisterin Maria Moeritz über Fragen oder Änderungen zu bereits begonnenen Näharbeiten zu sprechen.

### Eule kontra Noerd und Ninja – Schnelle Maskerade für den Kinderfasching T 106

Mi., 8. Feb. 2023; 14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Ein passendes Kostüm für den Kinderfasching muss schnell und einfach gelingen! In diesem Kurs erhalten Sie fachkundige Anleitung für Ihre Projekte, Tipps, Anregungen und Ideen zur Umsetzung.

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte diverse Stoffe mitbringen.

### Wir nähen Baby- und Kleinkinderkleidung von Größe 50 bis 128 T 107

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

### Tulpen aus der Nähmaschine – Blumen aus Stoff T 108

Mi., 15. März 2023; 14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

### Kinderkleidung – praktisch und schick in den Größen 104 bis 128 T 109

Mi., 26. April 2023; 14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

### Meine Nähmaschine, das unbekannte Ding (Anfänger) T 110

Mi., 3. Mai 2023; 14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Nachmittag; 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 111

Mi., 10. Mai 2023; 14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Nachmittag; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz



## KOCHEN, ESSEN UND TRINKEN

**Bitte beachten: Bei nicht rechtzeitiger Absage oder versäumten Kochterminen wird die Gebühr inkl. Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt.**

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Getränk, Geschirrtuch und entsprechende Behältnisse für Kostproben

### Thermomixküche: Faschingsgebäck und andere Hefeteigvarianten T 112

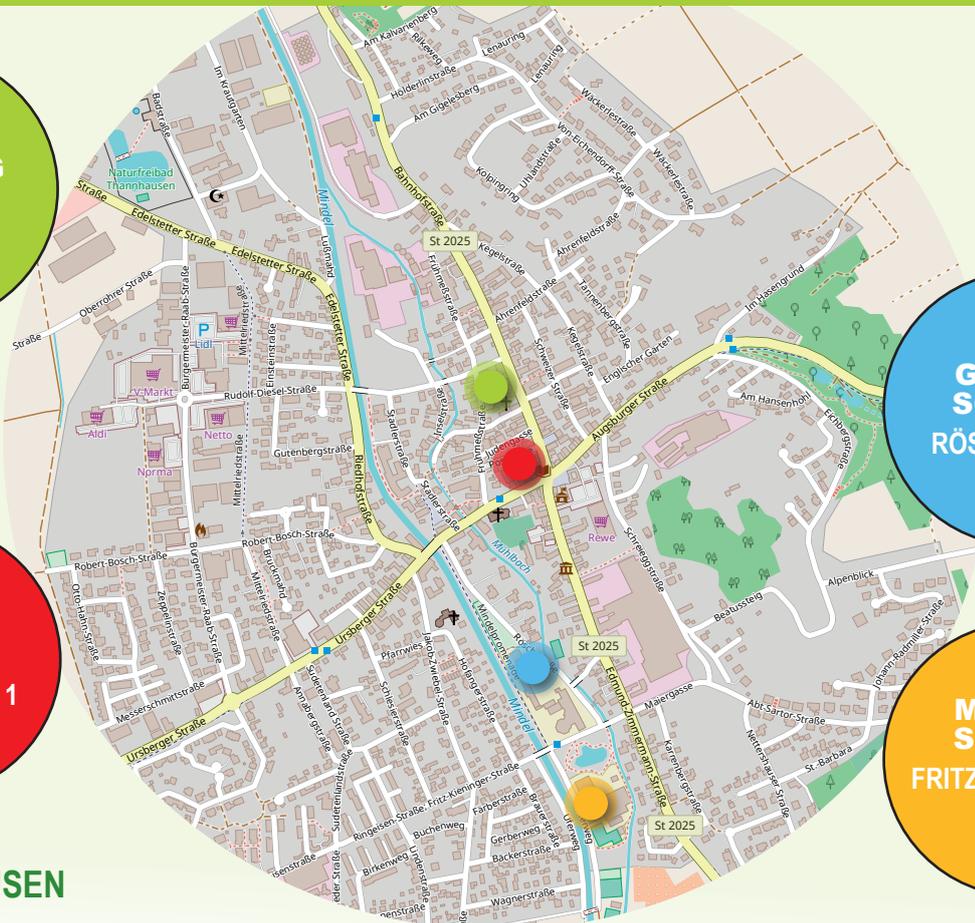
Sa., 11. Feb. 2023; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Schulküche; 1 Vormittag; Gebühr: 24,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

Ob Krapfen, Strauben, Küchla – die Fastnachtszeit ist ohne diese leckeren Gebäcke nicht vorstellbar. Der wichtigste Grundstoff ist der Hefeteig, der leicht und schnell im Thermomix gelingt.

**BEIM  
SCHWUNG  
FRÜHMESS-  
STR. 18**

**HISTOR.  
RATHAUS  
BAHNHOFSTR. 1**

**LAGEPLAN  
THANNHAUSEN**



**GRUND-  
SCHULE  
RÖSCHSTR. 10**

**MITTEL-  
SCHULE  
FRITZ-KIENINGER-  
STR. 1**

**Thermomixküche:  
Frühlingsküche – raffiniert, schnell und leicht! T 113**

Sa., 25. März 2023; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Schulküche; 1 Vormittag; Gebühr: 24,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

Frische Zutaten, Frühlingsgemüse und Kräuter kitzeln unsere Geschmacksnerven aus dem Winterschlaf!

**Thermomixküche: Italien und  
seine Mittelmeerküche – mehr als nur Nudeln! T 114**

Sa., 29. April 2023; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Schulküche; 1 Vormittag; Gebühr: 24,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

**NEU**

**Ukulele spielen: Wie geht das? –  
Schnupperworkshop T 117**

Sa., 1. April 2023; 13.00-18.30 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Tag; Gebühr: 48,00 €; Leitung: Michaela Grumpp-Peters, Musikpädagogin

Sie lernen anhand von bekannten Melodien Akkorde und Begleitrhythmen kennen, die auf den vier Saiten der Ukulele schnell mehr Spielfreude erzeugen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.



**VERSCHIEDENES**

**NEU**

**Weidenwerkstatt – Weidenflechten – Gartenobjekte  
mit Lucia Birle und Marion Kastner T 115**

Mi., 15. März 2023; 18.00-21.00 Uhr; „Beim Schwung“; 1 Abend; Gebühr: 34,00 € zzgl. Materialkosten; Leitung: Lucia Birle und Marion Kastner

**NEU**

**Brauchtum mit Gehirnjogging –  
Schafkopfspielen lernen! T 116**

Beginn: Fr., 17. März 2023; 17.00-18.30 Uhr; „Beim Schwung“; 5 Abende; Gebühr: 48,00 €; 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.



**VORTRÄGE**

**Alles rund ums Tragen von Babys T 118**

Fr., 3. Feb. 2023; 18.00 Uhr; Festsaal im historischen Rathaus (Bahnhofstraße); 1 Abend; Leitung: Maria Hafner  
Alle wichtigen Informationen und Tipps rund ums sichere und gesunde Tragen von Babys und Kleinkindern mit Tragetuch und Tragehilfe.

Kostenloser Vortrag des Familienstützpunktes Thannhausen.

**Anmeldungen nimmt der Familienstützpunkt Thannhausen entgegen  
(Tel.: 08281 798662, E-Mail: [familienstuetzpunkt@thannhausen.de](mailto:familienstuetzpunkt@thannhausen.de)).**

**Onlinevortrag:  
Hochbegabte entdecken und fördern T 119**

Mo., 6. Feb. 2023; 19.30 Uhr; Online; 1 Abend; Leitung: Silvera Schmider

Impulsvortrag und Netzwerkmöglichkeit für Eltern und Fachkräfte.

Kostenloser Onlinevortrag des Familienstützpunktes Thannhausen.

**Anmeldungen nimmt der Familienstützpunkt Thannhausen entgegen  
(Tel.: 08281 798662, E-Mail: [familienstuetzpunkt@thannhausen.de](mailto:familienstuetzpunkt@thannhausen.de)).**

# ZIEMETSHAUSEN

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

Anmeldungen nimmt die  
Marktgemeindeverwaltung  
Ziemetshausen entgegen:  
Tel. 08284 99799-0



Josef  
Kuhn  
vhs-Leitung  
Ziemetshausen



## VORTRÄGE

### Heimische Singvögel und ihre Stimmen **Z 101**

Mi., 1. März 2023; 19.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen;  
Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Dipl.-Biol. Stefan Böhm  
(Vorsitzender des Vogelschutzbundes)

Der Landkreis Günzburg weist vielfältige Lebensräume auf, die vielen Vogelarten Heimat bieten, darunter auch zahlreiche seltene Arten. Der Biologe und LBV-Kreisvorsitzende Stefan Böhm gibt Tipps zum Erkennen der Vogelstimmen. Er erklärt mit Tonbandaufnahmen, Bildern und seinem Fachwissen die einzelnen Arten.

**Anmeldung bitte bis Mo., 27. Feb. 2023**

### Die Schönheit der Natur und des Gartens im Rhythmus der Jahreszeiten **Z 102**

Mi., 15. März 2023; 19.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen;  
Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Hans Fischer

Die Jahreszeiten sind der geheime Motor allen Lebens auf der Erde. Seit Ende der Eiszeit prägen sie den Rhythmus der Natur: Menschen, Tiere und Pflanzen richten sich nach dem Ablauf von Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Werden und Vergehen, das ist der ständige Kreislauf des Lebens. Erleben Sie die Schönheit der Natur in eindrucksvollen Bildern.

**Anmeldung bitte bis Mo., 13. März 2023**

### Demenz – was sollten wir darüber wissen? **Z 103**

Mi., 29. März 2023; 19.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen;  
Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Dr. Anneliese Hösch

Im Vortrag werden diese und andere Fragen angesprochen: Ist man schon dement, wenn man immer wieder mal was vergisst? Welche Arten von Demenz gibt es? Kann man vorbeugen? Wie kann man unterstützen?

**Anmeldung bitte bis Fr., 24. März 2023**



## KURSE

### Hatha-Yoga I: Anfänger und Fortgeschrittene **Z 104**

Mo., 16. Jan 2023; 18.30 - 19.45 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €; 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., 13. Jan. 2023**

### QiGong I **Z 105**

Beginn: Di., 7. Feb. 2023; 18.30 - 19.45 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 80,00 €; 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., 13. Jan. 2023**

### Pilates: Anfänger und Fortgeschrittene **Z 106**

Beginn: Do., 19. Feb. 2023; 18.30 - 19.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 65,00 €; Leitung: Erna Schuler

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

**Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, bequeme Kleidung**

**Anmeldung bitte bis Fr., 13. Jan. 2023**

### Deutschkurs für Migranten **Z 107**

Beginn: Do., 19. Jan. 2023; 09.00 - 10.25 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 10 Vormittage; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Sabine Vogel

Der Deutschkurs wird nach dem Thannhauser Modell abgehalten.

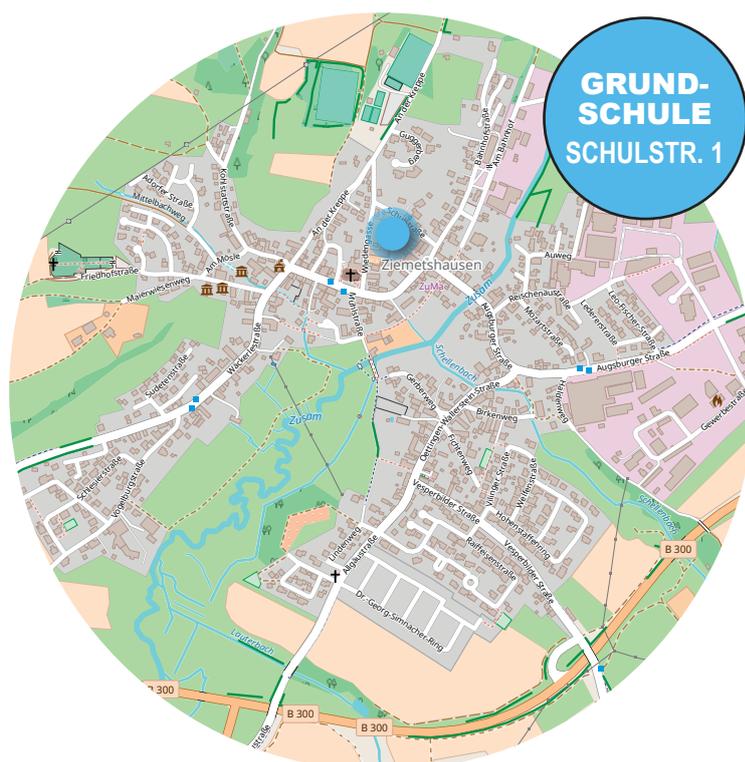
**Anmeldung bitte bis Fr., 13. Jan. 2023 im Rathaus unter 08284 99799-16 oder per E-Mail an [rathaus@vg-ziemetshausen.de](mailto:rathaus@vg-ziemetshausen.de)**

### Sprachkurs: Russisch **Z 108**

Beginn: Mi., 18. Jan. 2023; 19.00 - 20.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 70,00 €; Leitung: Sabine Vogel

Lehrbuch wird in der ersten Stunde vorgestellt.

**Anmeldung bitte bis Fr., 13. Jan. 2023 im Rathaus unter 08284 99799-16 oder per E-Mail an [rathaus@vg-ziemetshausen.de](mailto:rathaus@vg-ziemetshausen.de)**



**GRUND-  
SCHULE  
SCHULSTR. 1**