



Volkshochschule Krumbach e.V.

Programm Frühjahr 2020

Foto: G. Juhasz/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 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:

buergerhaus.krumbach.de



BERUF UND KARRIERE

COMPUTER – EDV

Microsoft Excel 2010 Grundlagen der Tabellenkalkulation **B 101**

Beginn: Do., 6. Feb. 2020; 18.00-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Raum 113; 6 Abende; 8-12 Teilnehmer; Gebühr: 85,00 €; Leitung: Stephan Mayr

In diesem Kurs werden grundlegende Funktionen, wie die Eingabe von Daten und das Formatieren der Zellen vermittelt. Weiter werden einfache Formeln eingesetzt und Zellbezüge hergestellt. An praktischen Beispielen wird geübt, Zahlen mit Einheiten rationell zu verarbeiten und über Diagramme darzustellen. Gängige Funktionen werden erklärt und angewandt. Dieser Kurs hat zum Ziel, die Grundfunktionsweise und die wichtigsten Werkzeuge von Excel kennen zu lernen.

Voraussetzung: Bedienung von Microsoft Windows

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

Sa., 28. März 2020; 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 Privatanwender!

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet (aufgeladen)

Android Smartphone & Tablet Grundkurs **B 105**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 16.45-19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 6 Abende; 7-10 Teilnehmer; Gebühr: 110,00 €; Handbuch: 22,00 €; Leitung: Dieter Wiethage, Hardwarekonstrukteur

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes kennen: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps – welche macht was und woher bekomme ich sie? Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates oder GPS. Wir werden einen WLAN-Zugang einrichten, telefonieren, fotografieren, Gmail oder E-Mail nutzen und im Internet surfen. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind.

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

Wichtiger Hinweis: Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden.

Android Smartphone – WhatsApp Workshop **B 107**

Mo., 16. März 2020; 16.00-19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; 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 uvm. Der Workshop richtet sich an neugierige Interessenten ohne WhatsApp-Vorkenntnisse!

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



Android Smartphone für Fortgeschrittene **B 108**

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

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)

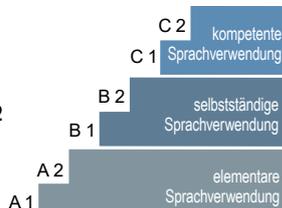


SPRACHEN / VERSTÄNDIGUNG

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



Beispiel: Kurs A 1/4

Die Teilnehmer von Sprachkursen besorgen das Lehrbuch selbst.

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

Beginn: Di., 28. Jan. 2020; 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., 29. Jan. 2020; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 15 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 75,00/60,00 €; Leitung: Andrea Resch

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

Englisch – Mittelstufe B 2/3 **S 103**

Beginn: Di., 28. Jan. 2020; 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 1/7 **S 104**

Beginn: Di., 28. Jan. 2020; 18.30-20.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Treff, EG; 10 Abende; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Susana Gabriel

Lehrbuch: Headway English A1

NEU!**Englisch – Grundstufe A 1/1** **S 105**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 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., 30. Jan. 2020; 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 A 1/3 – Vormittagskurs 1 – **S 107**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 8.15-9.45 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

Englisch – Grundstufe A 1/2 **S 108**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 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.

Blooming Late – Englisch Grundstufe A 1/3 – Vormittagskurs 2 – **S 109**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 10.00-11.30 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

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

Beginn: Mi., 29. Jan. 2020; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Abende; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00/40,00 €; Leitung: Sandra Hartl

Ein Kurs für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Kein Lehrbuch erforderlich.

Französisch für Fortgeschrittene, Aufbaustufe C 3/7, Konversation – Vormittagskurs – **S 111**

Beginn: Fr., 31. Jan. 2020; 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 1/3 – Vormittagskurs – **S 112**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 9.00-10.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 10 Vormittage; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Christine Pommier-Mörrath

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Voyages, neu Band 1, Klett-Verlag

Italienisch Grundstufe A 1/7 (Fortsetzung) – Vormittagskurs – **S 118**

Beginn: Do., 30. Jan. 2020; 10.15-11.45 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Vormittage; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Dr. Edith Fiscal

Für Teilnehmer, die sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen wollen. Sie lernen Grundsituationen des Alltags zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Buch Chiaro! A1, Hueber-Verlag

Italienisch Grundstufe A 1/4 – Vormittagskurs – **S 119**

Beginn: Do., 30. Jan. 2020; 8.45-10.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 10 Vormittage; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Dr. Edith Fiscal

Für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Buch Chiaro! A1, Hueber-Verlag

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

Beginn: Mi., 29. Jan. 2020; 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**

Beginn: Mo., 3. Feb. 2020; 17.45-19.15 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 5 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 25,00/20,00 €; Leitung: Angelika Stalla

Lehrbuch: Con Gusto B 1 – ab Lektion 3

Spanisch – Mittelstufe B 1 **S 126**

Beginn: Di., 28. Jan. 2020; 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., 30. Jan. 2020; 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

NEU!**Französisch Grundstufe A 1/1 – Vormittagskurs –** **S 129**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 10.45-12.15 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

**GRUNDBILDUNG****DEUTSCHKURSE**

Teilnehmer von Sprachkursen besorgen das Lehrbuch selbst.

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

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 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

**GESCHENK
GUTSCHEINE**

FÜR ALLE KURSE ERHALTEN SIE BEI
IHRER VOLKSHOCHSCHULE.



GESUNDHEIT / FITNESS

GESUNDHEIT AN LEIB, SEELE UND GEIST ERHALTEN UND STÄRKEN

Frauengymnastik **G 101**

Beginn: Mo., 20. Jan. 2020; 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 Krafftraining, Schwerpunkt: Bauch, Beine, Po.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränke

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

Beginn: Mo., 20. Jan. 2020; 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., 3. März 2020; 17.45-18.45 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 5 Abende; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 30,00 €; 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., 3. März 2020; 19.00-20.00 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., 29. Jan. 2020; 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., 10. Mai 2020; 10.00-18.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 8-12 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 € (p. Person); Leitung: Martin Schmalstich

Die TCM-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., 14. Jan. 2020; 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

Entspannte Schultern – gelöster Nacken – gesunder Rücken **G 110**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 18.00-19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Abende; 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, Isomatte

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

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 19.00-20.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Abende; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 65,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Kursbeschreibung siehe Kurs G 110

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

Beginn: Do., 30. Jan. 2020; 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., 16. Feb. 2020; 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 Anwendungen 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. Behutsames Streichen und Kneten der einzelnen Körperpartien im Schulter-, Arm- und Rückenbereich, bringt Lockerung und Entspannung in die Muskulatur und den Kreislauf in Schwung. Eine Muskel-Aktiv-Massage für die Beine runden das Wohlfühlerlebnis aufs angenehmste 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: Mo., 4. Mai 2020; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 6 Abende; 6-12 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €; Leitung: Kurt Eigen

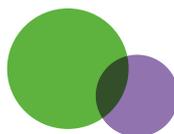
Machen Sie sich mit den verschiedenen Formen der Meditation vertraut: mit sanften Körperdehnungen, mit Atemtechniken, mit Gehmeditationen, mit achtsamkeitsbasierter Stressreduktion usw. Mehr Bewusstsein über den eigenen Körper führt zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Was ist klassische Homöopathie? **G 115**

Sa., 14. März 2020; 8.00-12.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Vormittag; 8-14 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., 21. Jan. 2020; 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., 23. Jan. 2020; 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

Klangmeditation zum „Entspannen – Genießen – Auftanken“**G 118**

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 20.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Abende; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 65,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Zeit für sich nehmen und mit den Klängen der Klangschalen entspannen – genießen – auftanken. Kombiniert mit Fantasiereisen in die innere Welt reisen. Während der Klangmeditation Alltagsstress, Unsicherheiten, Ängste und Blockaden loszulassen führt Sie zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und mehr Energie. Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Klangschalen auf Körper, Geist und Seele und erfahren dazu mehr über die vielfältige Wirkungsweise der Klangschalen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen

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

Beginn: Mo., 27. Jan. 2020; 17.15-18.15 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 12 Abende; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 66,00 €; 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., 27. Jan. 2020; 18.30-19.30 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 12 Abende; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 66,00 €; 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**

Beginn: Fr., 31. Jan. 2020; 15.00-16.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 12 Nachmittage; 8-20 Teilnehmer; Gebühr: 66,00 €; 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., 28. März 2020; 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

Entspannte Schultern – gelöster Nacken – gesunder Rücken**G 126**

Beginn: Do., 30. Jan. 2020; 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, Isomatte

Senioren-Fit – Vormittagskurs –**G 127**

Beginn: Di., 4. Feb. 2020; 9.00-10.00 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

„Pause im Alltag“ – Entspannen, Auftanken und mit allen Sinnen genießen**G 128**

Beginn: Do., 30. Jan. 2020; 10.00-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 10 Vormittage; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 65,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

Sie reagieren gereizt auf Arbeitsdruck oder private Belastungen, weil Sie sich nicht wohl fühlen in Ihrer Haut, sind unzufrieden, leiden unter Schlafstörungen, muskulären Verspannungen, Kopfschmerzen oder Magenproblemen. Sie können aber mit Hilfe von Entspannungsmethoden, wie u. a. mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Handreflexzonen-Massage, Meditation, energetischen Entspannungsmethoden und Klangschalenanwendungen lernen, zu einer entspannten Haltung zu gelangen und damit auch in der Lage sein, angemessen und flexibel auf belastende Situationen zu reagieren. Lernen Sie Entspannung mit allen Sinnen. Folgen Sie mir zu mehr Gelassenheit und einem neuen verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und kleines Kissen

Ausgeglichenheit und Konzentration von Kindern fördern und stärken**G 130**

Sa., 15. Feb. 2020, 9.00-18.00 Uhr (1 Stunde Pause); Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Tag; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 55,00 €; Skriptkosten: 20,00 €; Leitung: Dagmar Rothermel

In diesem Seminar lernen Sie besondere und leicht im Alltag integrierbare Entspannungsmethoden kindgerecht in der Theorie und in der Praxis kennen. Seminarinhalte sind u. a. die harmonisierende Wirkung spezieller Handreflexzonen zum Stressabbau durch sanfte Massagetechnik – Tiefenentspannung durch den Einsatz von Klangschalen, wie z. B. die Klangschalenmassage, Traumreisen in Verbindung mit Klangschalen und Klangspiele sowie Entspannungs- u. Konzentrationsübungen aus der Kinesiologie. Einblicke in die Bachblütentherapie und wie Sie individuelle Bachblüten bei Kindern zur Unterstützung einsetzen können, runden dieses Seminar ab. Durch die praktische Umsetzung im Alltag kommen Kinder wieder leichter in ihr Gleichgewicht, Konzentration und psychische Stabilität werden gefördert und das Selbstvertrauen gestärkt. Körperliche Beschwerden, Prüfungsängste sowie Ein- und Durchschlafprobleme werden positiv beeinflusst.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen, Getränk, Pausensnack

NEU!**„Von 0 auf 10 (km) im Handumdrehn“****G 131**

1. Treffen: Mo., 20. April 2020; 18.30-19.30 Uhr; Parkplatz Schulzentrum Krumbach; 6 Abende; 9-20 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Leitung: Christoph Wohllaib

Wir joggen gemeinsam wöchentlich.

Die weiteren Termine werden am ersten Kursabend festgelegt.

Bitte in Sportkleidung erscheinen.

NEU!**Psyche und Immunsystem** **G 132**

Do., 5. März 2020; 19.30-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; 12-30 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Günter Hauptvogel

Die Wechselwirkung zwischen Hormon-, Nerven- und Immunsystem ist schon gut belegt. Doch auch die Psyche und soziale Faktoren wirken auf das Immunsystem ein. Damit werfen die Ergebnisse der Psychoneuroimmunologie neues Licht auf viele Erkrankungen. Sie erfahren aktuelle Ergebnisse dieser Forschung in verständlicher Form aufbereitet. Zusammenhänge von Belastungen, Stress und die Wirkung auf unser Immunsystem und damit auch viele autoimmune Krankheiten werden deutlicher.

**KULTUR****NEU!****Kalligraphie – Schreiben mit der Breitfeder** **K 101**

Sa., 9. Mai 2020; 10.00-15.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 8-10 Teilnehmer; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Heidi Anzenhofer

Gemeinsam werden wir die Schriftart „Karolinger Minuskel“ mit der Breitfeder erarbeiten und auch gleich in Grußkarten und flotten Schriftgrafiken kreativ anwenden.

Bitte mitbringen: kariertes und unliniertes Schreibpapier, Breitfedern verschiedener Breite, Federhalter, Tinte (keine Tusche), Lineal, Schere und Tesafilm. (Federn, Federhalter und Tinte können auch bei der Kursleiterin erworben werden.)

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

Die Abteilung Freizeit des Dominikus-Ringeisen-Werkes veranstaltet am Fr., 24. Jan., Fr., 14. Feb., Fr., 20. März, Fr., 24. April, Fr., 15. Mai, Fr., 26. Juni und Fr., 17. Juli 2020 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.

Modellieren und Formen mit Ton **K 104**

Do., 26. März 2020; 18.00 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Abend; 6 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €; Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet; Leitung: Martine Wirth

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

Bitte mitbringen: Schürze und Hausschuhe

Kindertöpfen (ab 10 Jahren) **K 105**

Sa., 28. März 2020; 10.30 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-Töpfen (ab 4 Jahren) **K 106**

Sa., 28. März 2020; 15.00 Uhr; Am Kreuzberg 9, Edelstetten; 1 Nachmittag; 4 Mütter mit Kind; 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 und am abgesprochenen Termin glasiert.

Bitte mitbringen: Schürze und Hausschuhe

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

Beginn: Do., 5. März 2020; 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!**„Singen für die Seele“ – Kraft schöpfen aus Liedern** **K 108**

Beginn: Di., 21. April 2020; 9.30-11.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 3 Vormittage; 10-23 Teilnehmer; Gebühr: 21,00 €; 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: Mi., 29. Jan. 2020; 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.

Frühlingsboten in Aquarell – Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene **K 110**

Sa., 28. März 2020; 9.30-16.30 Uhr; Mittelschule Krumbach; 1 Tag; 6-12 Teilnehmer; Gebühr: 45,00 €; Materialkosten: 2,50 €; Leitung: Sabine Habiger

Tulpen, Narzissen, Magnolien – bewundernswerte Frühlingsboten erwachen aus der Winterstarre. Mit einem malerischen Spaziergang vertreiben wir die Frühjahrsmüdigkeit und tauchen ein in die Farbenpracht des Frühlings, ob als reduziertes Aquarell oder in unterschiedlichen Aquarelltechniken. Ich begleite Sie stets unterstützend mit praktischer Anleitung und Tipps Schritt für Schritt zum leichten Blumen-aquarell.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für geübte Aquarellisten geeignet. Das passende Material kann auch günstig über die Kursleiterin bezogen werden. Evtl. Rückfragen an Fr. Habiger per Mail: sa.habiger@gmail.com

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel rund (z. B. Gr. 6, 10/12), Aquarellblock rau oder matt (ab 200g/m², ca. 30 x 40 cm), Wasserbehälter, Aquarellschwämmchen, Bleistift (HB), weicher Radiergummi, Küchenrolle, Zeitung, Malkittel

Workshop für Akustik-Gitarre **K 111**

Sa., 25. April 2020; 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.

Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1 **K 114**

Fr., 20. März 2020; 14.00-21.00 Uhr (1 Stunde Pause); Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Tag; 6-16 Teilnehmer; Gebühr: 60,00 €; Leitung: Didi Neumann

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In diesem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30,00 €), welche im Kurs ab 30,00 € erworben werden kann. Auf "YouTube" finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

NÄHWERKSTATT FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Nähkurs für Erwachsene – Shiftkleid für die Sommerparty

K 112

Fr., 22. Mai 2020; 15.00 - 19.00 Uhr;
Sa., 23. Mai 2020; 10.00 - 15.00 Uhr;
Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 2 Tage; 6 Teilnehmer;
Gebühr: 65,00 €; Leitung: Maria Striegel

Reinschlüpfen und Sie sind sofort angezogen. Das Kleid ist tailliert mit Minusschultern. Es sitzt einfach perfekt. Ein Kleid für die Sommerparty. Das Kleid ist für weich fallende Stoffe, ebenso Paillettenstoffe geeignet.

Grundkurs Nähen – Basics rund ums Nähen

K 113

Fr., 17. April 2020; 10.00 - 15.00 Uhr; Bürgerhaus,
vhs 1, 1. OG; 1 Tag; 6 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €;
Leitung: Maria Striegel

Die ersten Basics sind schnell gelernt und mit diesen Nähbasics können schon die ersten Projekte umgesetzt werden. Zwei einfache Schnittmodelle stehen Ihnen zur Verfügung.

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 Auffrischungskurs für Abitur und Studium für Schüler der 11. und 12. Jahrgangsstufe

J 101

Beginn: Mi., 5. Feb. 2020; 17.00 - 19.30 Uhr; Mittelschule
Krumbach; 6 Abende; 8 - 10 Teilnehmer; Gebühr: 80,00 €;
Leitung: Walter Czech

Sie wollen Ihr mathematisches 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 P102 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., 20. Feb. 2020; 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., 5. März 2020; 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., 12. März 2020; 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: Di., 18. Feb. 2020; 15.30 - 18.00 Uhr;
Mi., 19. Feb. 2020; 15.30 - 18.00 Uhr;
Di., 10. März 2020; 15.30 - 18.00 Uhr;
Mi., 11. März 2020; 15.30 - 18.00 Uhr;

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel

Pannenhilfskurs

P 106

Fr., 27. März 2020; 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.

Gibt es Erdstrahlen? – Workshop –

P 108

Di., 4. Feb. 2020; 19.00 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1,
1. OG; 1 Abend; 10 - 15 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

Di., 11. Feb. 2020; 19.00 - 21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1,
1. OG; 1 Abend; 10 - 15 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) – Workshop –

P 110

Sa., 1. Feb. 2020; 16.00 - 17.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal,
2. OG; 1 Nachmittag; 8 - 16 Teilnehmerinnen;
Gebühr: 25,00 €; Leitung: Alexander Denk

Vortrag zur effektiven Selbstverteidigung – speziell für Frauen ab 16 Jahren – ohne groß sportlich oder gelenkig sein zu müssen. Eine moderne Form von Selbstschutz.

NEU!

„So geht's dir gut“

P 111

Mi., 4. März 2020; 19.00 - 21.00 Uhr; Ahornweg 3, Deisenhausen;
5 Abende; 6 - 7 Teilnehmer; Gebühr: 40,00 €;
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 anziehen.

Herz Klopfen

Wir zeigen Ihnen wie's geht!
Ihre Volkshochschule

Aikido – Schnupperkurs (ab 10 Jahren) P 112

Beginn: Mi., 29. Jan. 2020; 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!**Vom Fahrrad zum E-Bike – Workshop - P 113**

Do., 26. März 2020; 19.00-21.00 Uhr; Mittelschule Krumbach, Aula; 1 Abend; 8-20 Teilnehmer; 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 mit Uwe's Radl Schuppen.

NEU!**Unsere Stadtbücherei P 114**

Di., 24. März 2020; 10.00 Uhr; Stadtbücherei Krumbach, Nassauer Str. 8; 1 Vormittag; 8-20 Teilnehmer; 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, Fernleihe ...)

Anmeldung bitte bis Di., 17. März 2020

NEU!**Baufinanzierung für kluge Rechner – Workshop – P 115**

Sa., 27. März 2020; 17.00-20.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; 1 Abend; 25-60 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Karl Müller-Lanzl

Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:

Wofür Zinsen zahlen, wenn es aktuell Negativzinsen seitens EZB gibt?
 • Kollaps bei den Bausparkassen wegen aktueller Zinslage?
 • Ist die Lebensversicherung noch sicher?
 • Wie viel Immobilie kann ich mir leisten?
 • Engpass Immobilie • wie komme ich dennoch zum Zug?

Anmeldung bitte bis Fr., 20. März 2020

NEU!**„LETZTE HILFE“ – Kurs Umsorgen und Begleiten am Lebensende P 116**

Di., 24./31. März 2020; 19.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 1, 1. OG; 2 Abende; 8-12 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Ökumenische Hospizinitiative Krumbach und Umgebung e.V.; Antonie Forstner und Anne Seitzer, Fachkräfte für Palliative Care und Hospizhelfer

Wir werden älter. Die meisten Menschen möchten zu Hause sterben. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur dieses oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht.“

Anmeldung bitte bis Fr., 13. März 2020

NEU!**Vorstellungsgespräche professionell vorbereiten und durchführen P 117**

Do., 13. Feb. 2020; 18.00-21.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Abend; 10-20 Teilnehmer; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Wolfgang Erdrich

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

Anmeldung bitte bis Fr., 7. Feb. 2020

NEU!**Eiternschaft – der Meilenstein im Leben P 118**

Sa., 21. März 2020; 9.00-12.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 1 Vormittag; 8-14 Teilnehmer; Gebühr: 25,00 €; Leitung: Stefan Goßner

Was die Erziehung relativ einfach macht. – Was ist natürliche Autorität? – Erziehung ohne körperliche und psychische Gewalt. – Ist Elektronik in der Kindheit nötig? – Was fördert „IQ“ und „EQ“? – Ruhe und Kraft sind für die Erziehung wichtiger als Materielles. – Aufenthalt in der Natur, Ernährung und Schlaf.

**REISEN / FAHRTEN / VERSCHIEDENES****STUDIENFAHRTEN****„Die Fäden der Moderne“: Matisse, Picasso, Miró und die französischen Gobelins Kulturfahrt nach München (Kunsthalle) F 101**

Mi., 22. Jan. 2020; Fahrt mit Bus und Bahn (Bayernticket); Treffpunkt: 8.25 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; Der Preis orientiert sich an der Zahl der Anmeldungen; max. 20 Teilnehmer

Anmeldung bitte bis Di., 14. Jan. 2020

Stuttgarts Musical Highlights

Besuchen Sie entweder das Musical

„Ghost“ **F 102**
oder

„Aladdin“ **F 103**

So., 8. März 2020; Abfahrt: 15.00 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; Rückkehr gegen 0.00 Uhr; Gesamtkosten: je nach Preiskategorie; Karte für Ghost: PK 3 109,00 €, PK 2 125,00 €
Karte für Aladdin: PK 3 119,00 €, PK 2 139,00 €

In den Kosten sind Busfahrt und Eintritt enthalten.

Anmeldung bitte bis Mo., 27. Jan. 2020

MET im Kino: „Maria Stuarda“ (mit Diana Damrau) F 104

Sa., 9. Mai 2020; Fahrt mit Reisebus; Treffpunkt: 18.00 Uhr, Busbahnhof beim Rathaus; Beginn: 19.00 Uhr; Rückkehr gegen 23.00 Uhr; Gesamtkosten: 38,00 € (Busfahrt, Eintritt)
Erleben Sie im Günzburger BiiGZ eine Liveübertragung der Oper „Maria Stuarda“ von Gaetano Donizetti aus der Metropolitan Opera in New York.

Anmeldung bitte bis Fr., 3. April 2020

Historische Wassertürme und Kanäle Augsburg UNESCO-Welterbe F 105

Sa., 16. Mai 2020; Abfahrt: 7.30 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; 7.38 Uhr Gasthof Munding; Rückkehr gegen 17.30 Uhr; Gesamtkosten: 29,00 € (Busfahrt, Führungen)

Augsburg ist seit kurzem mit seiner historischen Wasserkunst UNESCO-Welterbe. Ein Rundgang entlang der Kanäle und eine Besichtigung der Wassertürme am Roten Tor zeigt eindrucksvoll Augsburgs einzigartige Wasserwirtschaft.

Anmeldung bitte bis Do., 30 April 2020

Theaterfahrt nach München – Kleine Komödie „Wer hat Angst vorm weißen Mann“ mit Hans Stadlbauer und Joanna Semmelrogge F 106

Sa., 23. Mai 2020; Abfahrt: 15.30 in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; Rückkehr gegen 0.00 Uhr; Gesamtkosten: 85,00 € (Busfahrt, Eintritt); Vorstellungsbeginn: 19.30 Uhr; Das Abendessen im Bayerischen Hof/Palais-Keller ist nicht inbegriffen.

Anmeldung bitte bis Fr., 24. April 2020

Augustfahrt nach Baden-Baden**F 107**

So., 2. Aug. 2020; Abfahrt: 6.00 Uhr in Krumbach, Busbahnhof beim Rathaus; Rückkehr gegen 20.00 Uhr; Gesamtkosten: 68,00 € (Busfahrt, Stadtführung mit Casinoführung, Frieder-Burda-Museum mit Eintritt und Führung, kleine Verpflegung im Bus)

Lassen Sie das einzigartige Flair, die Geschichte und die Sehenswürdigkeiten der modernen Kurstadt und ehemaligen Sommerhauptstadt Europas auf sich wirken und lernen Sie Baden-Baden mit allen Facetten kennen.

Anmeldung bitte bis Fr., 10. Juli 2020

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.

Ausführliche Informationsblätter sind in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerhaus erhältlich.

Veranstalter: BBS-Reisen

Kopenhagen**F 108**

4-tägige Flugreise von Fr., 1. Mai bis Mo., 4. Mai 2020; Linienflug mit Lufthansa; Übernachtung im 3-Sterne-Superior-Hotel; Preis im DZ: 998,00 € (p. P.), EZ-Zuschlag: 160,00 €; Ausflüge und Führungen: Schloss Christiansborg, Christiania u. Reffen Food Court, Nordseelandrundfahrt, City Small Pass am 2. und 3. Tag (Nutzung der öffentl. Verkehrsmittel)

Anmeldung bitte bis Fr., 28. Feb. 2020

Mailand und die oberitalienischen Städte**F 109**

5-tägige Busreise von Mi., 9. bis So., 13. Sep. 2020; klassifizierter Komfortreisebus; Übernachtung im 4-Sterne-Hotel in Mailand; Preis im DZ: 698,00 € (p. P.), EZ-Zuschlag: 160,00 €; Ausflüge und Führungen: Lugano (Hinreise), Mailand (mit Dom), Bergamo, Pavia, Certosa, Parma, Cremona, Como (Rückreise)

Anmeldung bitte bis Fr., 29. Mai 2020

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 Preis beträgt jeweils 10,00 € (pro Person) Kinder zwischen 10-14 Jahren zahlen 5,00 €. Der Transport erfolgt mit eigenem PKW (Fahrgemeinschaften).

Teilnahme nur mit Fahrradhelm.

Anmeldung für die Radtouren bitte ausschließlich bei Herrn Reiter unter Tel.: 08282 1433 oder E-Mail: bernhard.reiter@freenet.de

Radtour 1:

„Von Günzburg durchs Donauried ins Lonetal“ **R 101**

So., 24. Mai 2020; 8.00-ca. 18.30 Uhr; Treffpunkt: 8.00 Uhr; Bahnhof Krumbach; max. 20 Teilnehmer

Radtour 2: „Von Thannhausen über Zusmarshausen nach Allerheiligen“**R 102**

So., 7. Juni 2020; 8.00-ca. 18.30 Uhr; Treffpunkt: 8.00 Uhr; Bahnhof Krumbach; max. 20 Teilnehmer

Radtour 3: „Von Lauingen über Dillingen zum Kloster Neresheim“**R 103**

So., 21. Juni 2020; 8.00-ca. 18.30 Uhr; Treffpunkt: 8.00 Uhr; Bahnhof Krumbach; max. 20 Teilnehmer

AKTIV IM ALTER**Film (nicht nur) für Senioren:**

„Ich war noch niemals in New York“

A 101

Mi., 22. April 2020; 14.30 Uhr; Cinepark Kino Kumbach, Marktplatz 22a; Eintrittspreis: 3,50 €

Verfilmung des Udo Jürgens-Musicals über eine romantische, turbulente und (un)freiwillige Kreuzfahrt nach New York. Für die erfolgsverwöhnte Fernsehmoderatorin Lisa Wartberg (Heike Makatsch) steht die Karriere an erster Stelle. Ihre Prioritäten ändern sich jedoch, als ihre Mutter Maria (Katharina Thalbach) einen Unfall mit Gedächtnisverlust erleidet.

Der Film wird in beiden Sälen gezeigt. Kino 1 ist ebenerdig über den Notausgang zu erreichen. Vorverkauf ab Mi., 25. März 2020 während der Kino-Öffnungszeiten (Mo.-Do. ab 19.00 Uhr, Fr.-So. ab 15.00 Uhr); Tel.: 08282/827551; Karten können bis 30 Minuten vor Beginn an der Kasse gegen die Erstattung des Eintrittspreises zurückgegeben werden.

VERSCHIEDENES**Schafkopfspielen (mit Vorkenntnissen)****Y 101**

Beginn: Do., 19. März 2020; 19.00-20.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 4 Abende; 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., 12. März 2020

Schreiben für Lokalmedien**Y 102**

Fr., 24./31. Jan. und 7./14. Feb. 2020; 18.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs 2, 1. OG; 4 Abende; Gebühr: 20,00 €; Leitung: Marc Hettich

Wer für Lokalmedien wie die Mittelschwäbischen Nachrichten, Schwabenecho oder bürger.seiten schreibt oder die Pressearbeit für einen Verein übernimmt, ist bei diesem vhs-Kurs richtig. Der Lokaljournalist Marc Hettich gibt anhand vieler praktischer Beispiele Tipps zur Verbesserung des eigenen Schreibstils.

Anmeldung bitte bis Fr., 17. Jan. 2020

Handstulpen in Perlenstickerei**Y 103**

Di., 28. Jan. u. Di., 4. Feb. 2020; 19.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; 2 Abende; Gebühr: 20,00 € (inkl. Wolle); Leitung: Birgit's Nadelstübchen

Bitte mitbringen: falls vorhanden, ein Nadelspiel 2,5

Anmeldung bitte bis Di., 21. Jan. 2020

4. Krumbacher Repair-Café**Y 104**

So., 1. März 2020; 14.00-17.00 Uhr; Mittelschwäbisches Heimatmuseum, Heinrich-Sinz-Str. 3-5

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, dem Landkreis Günzburg (Seniorenfachstelle), dem Kreisabfallwirtschaftsbetrieb und der Stadt Krumbach.

Anmeldung bitte bis Fr., 14. Feb. 2020

Betriebsbesichtigung BWF Group Offingen – Regional verwurzelt, weltweit führend –**Y 105**

Di., 3. März 2020; Treffpunkt: 14.15 Uhr am Busbahnhof beim Rathaus

Seit mehr als 120 Jahren ist die BWF Group führender Hersteller im Bereich textile Filtermedien für die industrielle Entstaubung, technische Filzwerkstoffe, Wollfilze und Kunststoffprofile. Mit 1800 Beschäftigten an weltweit 15 Produktionsstandorten ist die Unternehmensgruppe ein in 4. und 5. Generation inhabergeführtes Traditionsunternehmen mit Hauptsitz in Offingen. Nach einer Firmenpräsentation besichtigen Sie die moderne Produktionsstätte des Unternehmensbereiches BWF Invirotec, der sich auf die Produktion von Filtermedien zur Entstaubung, Produktfiltration und Fest-/ Flüssigtrennung spezialisiert hat.

Es entstehen Fahrtkosten.

Anmeldung bitte bis Di., 18. Feb. 2020

Schminktipp für Frauen: Best Ager 50+**Y 106**

Sa., 21. März 2020; 11.00-14.00 Uhr; Mittelschule Krumbach; Gebühr: 25,00 €; Leitung: Nina Bals

Schritt für Schritt erlernen die Teilnehmerinnen, sich einfach und dezent, aber zugleich typgerecht zu schminken.

Bitte mitbringen: Haarband oder Spange

Anmeldung bitte bis Fr., 13. März 2020

Bierseminar mit Georg Ringler Das kleine ABC des Bieres

Y 107

Di., 31. März 2020; 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., 24. März 2020

Besichtigung Technisches Hilfswerk (THW) Krumbach

Y 108

Mi, 13. Mai 2020; 19.00 Uhr; THW Krumbach, Wiesenweg 4

Das vielfältige Aufgabenspektrum dieser von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern getragenen Organisation umfasst technisch-humanitäre Hilfe im In- und Ausland.

Anmeldung bitte bis Mi., 6. Mai 2020

Malwerkstatt für Menschen mit und ohne Behinderung

Y 109

Mo., 13. Juli bis Fr., 17. Juli 2020; 17.30-20.30 Uhr; Mittelschule Krumbach; Gebühr: 30,00 €; Leitung: Kathrin Franckenberg, Künstlerin

Künstlerisch Interessierte mit und ohne Behinderung sollen durch den Workshop „Malwerkstatt“ eine Möglichkeit zu kleinen kreativen Auszeiten inmitten des Alltags erhalten. Gemeinsames künstlerisches Arbeiten fördert während des einwöchigen Kurses den Austausch zwischen Menschen mit und ohne Behinderung. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, vielmehr zählt die Lust am Gestalten und Malen. (Hol- und Bringdienst für Menschen mit Behinderung)

Kooperation mit dem Inklusionsprojekt GrenzenLos (Dominikus-Ringeisen-Werk)

Anmeldung bitte bis Mo., 15. Juni 2020



VORTRÄGE + WORKSHOPS

„Jetzt sag doch einfach, was los ist!“ – Kommunikation im Kontext psychischer Erkrankungen V 101

Mo., 27. Jan. 2020; 18.30 Uhr; Tagesstätte für seelische Gesundheit „Café Zott“, Mindelheimer Str. 20; Christine Bayerle (Dipl.-Päd. univ.), Daniel Friedrich (Ergotherapeut), Patricia Müller (Ergotherapeutin)

Unter diesem provokanten Titel werden Möglichkeiten der Kommunikation und des Umgangs mit der sich verändernden Lebenswelt der Betroffenen angesprochen und diskutiert.

Beitrag der Tagesstätte für seelische Gesundheit in Kooperation mit der vhs Krumbach.

Anmeldung bitte bis Mo., 20. Jan. 2020

Besteuerung von Vereinen V 102

Di., 4. Feb. 2020; 19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Peter Henzler (Steuerberater, Wirtschaftsprüfer)

Es geht um Themen wie Gemeinnützigkeit, Umsatzsteuer, Spendenrecht.

Anmeldung bitte bis Di., 28. Jan. 2020

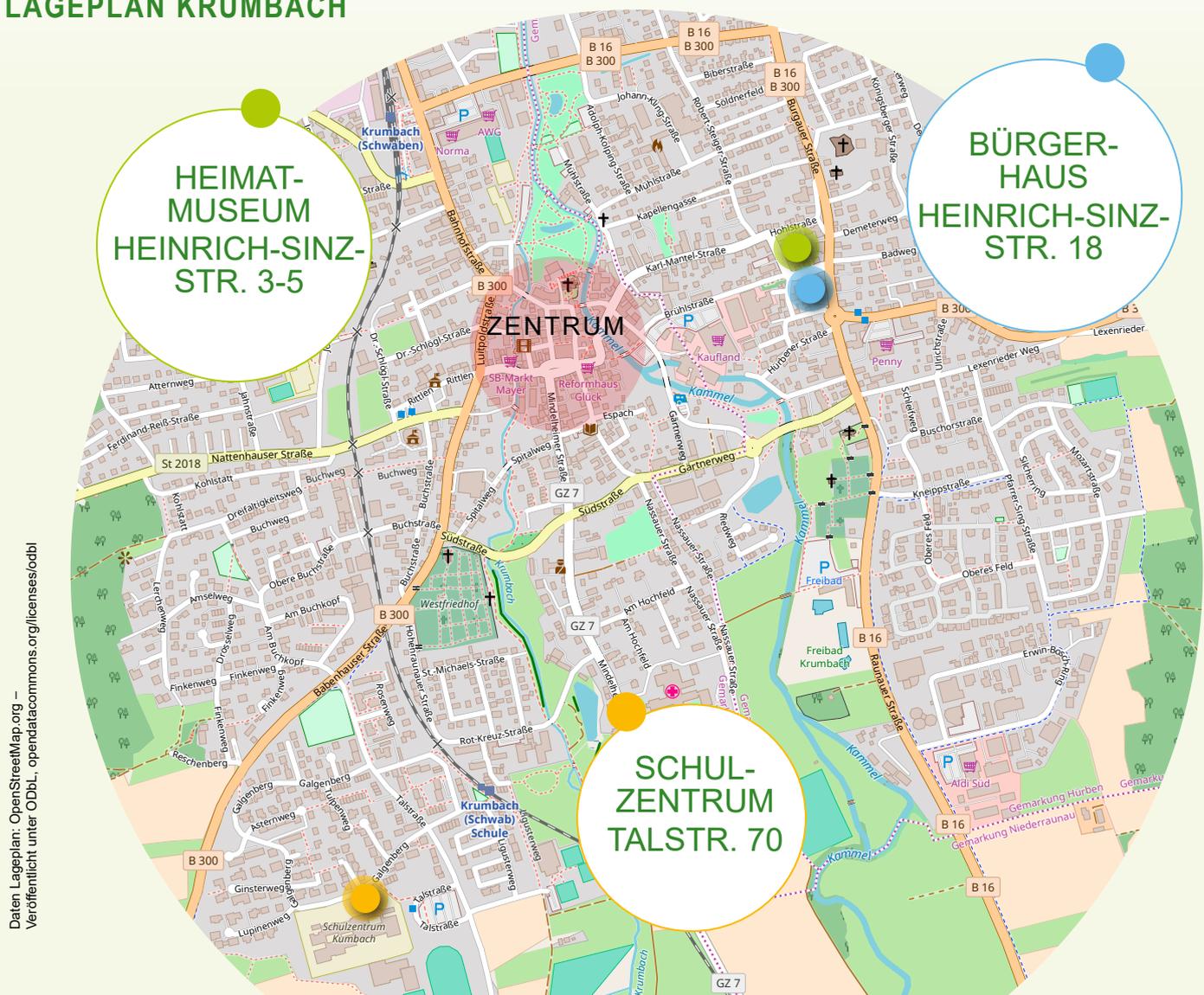
Hurtigruten – schönste Seereise der Welt: Mit dem Postschiff entlang der norwegischen Küste V 103

Fr., 7. Feb. 2020; 19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG; Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Dieter Rösch

Die 1250 Seemeilen lange Reise entlang der grandiosen norwegischen Küste von Bergen nach Kirkenes gilt als schönste Schiffsreise der Welt. Der Vortrag von Dieter Rösche beschreibt die Reise im Winter und Sommer und gibt viele Informationen über Land und Leute sowie die wichtigsten Häfen wie Kirkenes, Alesund, Bergen und Trondheim.

Anmeldung bitte bis Fr., 31. Jan. 2020

LAGEPLAN KRUMBACH



„Ich höre was, was du nicht hörst“ Informationen zum Thema Hörschädigung **V 104**

Do., 7. Mai 2020; 16.30 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG;
Vortrag von Uta Baer (Dipl. Soz.päd., Mitarbeiterin der Beratungsstelle für Hörgeschädigte der Regens Wagner Offene Hilfen Augsburg).

Wie hören wir? Unterschiede von Schwerhörigkeit • Umgang mit schwerhörigen Menschen • Hilfsmittel

Anmeldung bitte bis Do., 30. April 2020

„FAMILIE IN FAHRT“

Eine Veranstaltungsreihe der Kinderschutzstelle und der Familienstützpunkte in Kooperation mit der vhs.

„Kindern kreativ Grenzen setzen – aber wie?“ **V 105**

Mi., 18. März 2020; 19.00 Uhr; Grundschule Krumbach, Am Stadtgarten 2; Vortrag von Ulrike Altmann

Kindern im Alltag Grenzen zu setzen ist eine Herausforderung. Kinder brauchen Regeln, sonst fehlen ihnen Halt und Sicherheit. Wie können kreativ Grenzen aufgezeigt werden? Welche Ideen lassen sich im Alltag gut umsetzen?

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de

„Geschwisterfreud – Geschwisterleid“ **V 106**

Di., 12. Mai 2020; 19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG;
Vortrag von Marion Hirsekorn

Im Umgang miteinander üben Geschwister Konfliktfähigkeit, Nähe-Distanz-Regulierung, Persönlichkeitsentwicklung und Abgrenzung. Warum Streitigkeiten unter Geschwistern so wichtig sind und wie Eltern bei Konflikten durch Moderation helfen können, sind Themen des Abends.

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de

„Kein Kind braucht perfekte Eltern“ **V 107**

Do., 14. Mai 2020; 19.00 Uhr; Bürgerhaus, vhs Saal, 2. OG;
Vortrag von Janine Beier-Seifert

Es gibt kein Patentrezept, Eltern zu sein. Jeder muss seinen eigenen Weg finden und herausfinden, was seine Werte und Grenzen sind.

Anmeldung unter: fif.landkreis-guenzburg.de

NEUBURG

Anmeldungen im Rathaus
Bergstraße 2

86476 Neuburg an der Kammell
Anna-Maria Böck, Karin Zecha
Tel. 08283 998516

einwohneramt@neuburg-ka.de



KURSE

Hurtigruten – schönste Seereise der Welt: Mit dem Postschiff entlang der norwegischen Küste **N 101**

Di., 24. März 2020; 19.00 Uhr; Grundschule Neuburg;
Unkostenbeitrag: 5,00 €; Vortrag von Dieter Rösch

Die 1250 Seemeilen lange Reise entlang der grandiosen norwegischen Küste von Bergen nach Kirkenes gilt als schönste Schiffsreise der Welt. Der Vortrag von Dieter Rösche beschreibt die Reise im Winter und Sommer und gibt viele Informationen über Land und Leute sowie die wichtigsten Häfen wie Kirkenes, Alesund, Bergen und Trondheim.

Anmeldung bitte bis Di., 17. März 2020

Englisch – Grundstufe A 1/2 **N 102**

Beginn: Mi., 29. Jan. 2020; 18.00 - 19.30 Uhr;
Grundschule Neuburg; 10 Abende; 9 - 20 Teilnehmer;
Leitung: Susana Gabriel

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Headway English A1

Spanisch – Grundstufe A 1/1 **N 103**

Beginn: Do., 30. Jan. 2020; 18.00 - 19.30 Uhr;
Grundschule Neuburg; 10 Abende; 9 - 20 Teilnehmer;
Leitung: Susana Gabriel

Lehrbuch: Caminos neu A1

HINWEIS: Die Gebühren der Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer.

Kräuterwanderung – die Apotheke der Natur **N 104**

Fr., 15. Mai 2020, 15.00 - 17.00 Uhr; Naturheilpraxis Behlinden, Max-Schmid-Str. 37; 1 Nachmittag; 8 - 10 Teilnehmer;
Gebühr: 20,00 €; Leitung: Antonie R. Neumann

Bei einem gemeinsamen Spaziergang erfahren Sie, was Sie von Wiese, Sträuchern, Bäumen in der freien Natur wann, warum und in welcher Form zu sich nehmen können. Ein dankbarer, achtsamer, liebevoller Umgang mit der Natur wird wieder bewusst. Bei Regen fällt der Kurs aus (Ersatztermin).

Bitte mitbringen: Körbchen oder Stofftasche, kleine Schere, gutes Schuhwerk

THANNHAUSEN

Leitung: Gertrud Zimmermann-Wejda

Uhlandstr. 5, 86470 Thannhausen

Tel. 08281 2452

(keine Anmeldung für Kurse).

Anmeldungen online unter

www.vg-thannhausen.de/vhs

oder VG Thannhausen,

Rathaus, Julia Bode

Tel. 08281 90134



**Gertrud
Zimmermann-
Wejda**

vhs-Leitung
Thannhausen



GESELLSCHAFT / LEBEN

KULTURGESPRÄCHE

Mein Jakobsweg 2013 **T 101**

So., 16. Feb. 2020; 17.00 Uhr; „Beim Schwung“;
Referent: Karl Selig, Loppenhäuser

Charly Selig pilgerte 2013 auf dem Jakobsweg. Er erzählt mit einer farbenprächtigen Bilderpräsentation von seinem 2.623 km langen Fußmarsch von Loppenhäuser nach Santiago de Compostela.

Das historische Rathaus von Thannhausen **T 102**

So., 22. März 2020; 17.00 Uhr; „Beim Schwung“;
Referent: Bernhard Niethammer, Bauhistoriker

Thannhausen, die Kleinstadt im südlichen Landkreis hatte immer schon geschichtsträchtige Rathäuser. Vom derzeit „historischen“ Rathaus, seiner Architektur und seiner baulichen Entwicklung erzählt der Bauhistoriker Bernhard Niethammer.

Die Geheimsache Kuno – Wunderwaffe aus dem Wald **T 103**

Sa., 28. März 2020; 17.00 Uhr; „Beim Schwung“;
Referent: Maximilian Czynsz, Redakteur bei der Augsburger Allgemeinen

Noch Jahre nach dem Krieg hieß es in vielen Dörfern rund um den Scheppacher Forst, dass im geheimen Waldwerk die Me 262 gebaut worden ist. Maximilian Czynsz erzählt über die Wunderwaffe aus dem Wald und das KZ-Lager Waldwerk.

Richtet sich nach dem Termin der Exkursion (s. T 104)

REISEN UND EXKURSIONEN

Die Geheimsache Kuno: Auf dem Gedenkweg durch den Scheppacher Forst T 104

So., 29. März 2020; 10.00 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz am Solarfeld in Scheppach (Mitfahrgelegenheit ab Thannhausen möglich)

Dauer der Exkursion: ca. 1,5-2 Stunden auf ausgebauten Forstwegen. Geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren.

Gutes Schuhwerk wird angeraten

Witterungsbedingt kann der Termin verschoben werden. Die VHS informiert Sie darüber.

4-tägige Studienreise Goslar mit Rammelsberg – Quedlinburg Weltkulturerbestätten – Kleinode in der Mitte Deutschlands T 105

Termin: Sa., 29. Aug.-Di., 1. Sep. 2020

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

Das Infoblatt liegt ab Februar 2020 in der VG Thannhausen und im kleinen Kulturhaus „Beim Schwung“ für Sie aus.

GESELLSCHAFT UND LEBEN

„Mama darf ich an Dein Handy?“ „Papa darf ich am Computer spielen?“ T 106

Do., 5. März 2020; 19.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 9,00 €; Leitung: Melanie Beggel

Ein Workshop für Eltern mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter.

„Lass los vom Alltagsstress“ T 107

Sa., 9. Mai 2020; 10.00-12.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 9,00 €; Leitung: Manuela Tomschi, Mediatorin

Hier lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und kleines Kissen

„Ich und mein Tier“ T 108

Fr., 15. Mai 2020; 18.00-20.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 9,00 €; Leitung: Manuela Tomschi, Mediatorin

Was tut meinem Tier gut? Wie kommuniziere ich mit meinem Tier? Im Workshop lernen Sie Kompetenzen zur Erziehung des Tieres kennen, sprechen über Tiergesundheit und eine gesunde Ernährung.



SPRACHEN / VERSTÄNDIGUNG

Im Bereich Sprachen werden auch Kleingruppen (5-6 Teilnehmer) bei höherem Gebührensatz angeboten. Anfallende Kopierkosten werden in bar im Kurs abgerechnet. Diese sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Englisch Grundstufe – Einsteiger T 109

Beginn: Mo., 3. Feb. 2020; 19.00-20.30 Uhr; Grundschule Thannhausen; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Christina Jäderholm

Kein Lehrbuch erforderlich

Englisch für Anfänger – Vormittagskurs – T 110

Beginn: Mi., 8. Jan. 2020; 9.30-11.00 Uhr; „Beim Schwung“; 15 Vormittage; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 75,00 €; Leitung: Christina Jäderholm

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.

Kein Lehrbuch erforderlich

Italienisch für Könnler – Lektürekurs T 111

Beginn: Mo., 3. Feb. 2020; 19.00-20.30 Uhr; Grundschule Thannhausen; 10 Abende; 7-14 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €; 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

Italienisch für Fortgeschrittene – einfache Lektüre T 112

Beginn: Di., 4. Feb. 2020; 19.00-20.30 Uhr; „Beim Schwung“; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €;

Leitung: Sandra Hartl

Kein Lehrbuch erforderlich

Italienisch – Lektürekurs T 113

Beginn: Do., 6. Feb. 2020; 19.00-20.30 Uhr; Grundschule Thannhausen; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer;

Gebühr: 50,00 €; Leitung: Sandra Hartl

Kein Lehrbuch erforderlich

Italienisch für Anfänger T 114

Beginn: Do., 16. Jan. 2020; 19.00-20.30 Uhr; Grundschule Thannhausen; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer;

Gebühr: 50,00 €; Leitung: Christina Jäderholm

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Kein Lehrbuch erforderlich

Spanisch Grundstufe für Einsteiger T 115

Beginn: Mi., 5. Feb. 2020; 19.00-20.30 Uhr; „Beim Schwung“; 10 Abende; 7-12 Teilnehmer; Gebühr: 50,00 €;

Leitung: Marta Mira Solans

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

Spanisch für Anfänger T 116

Beginn: Mo., 13. Jan. 2020; 18.00-19.30 Uhr; „Beim Schwung“; 15 Abende; 7-12 Teilnehmer;

Gebühr: 75,00 €; Leitung: Marta Mira Solans

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Kein Lehrbuch erforderlich



GESUNDHEIT / PRÄVENTION

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

Pilates T 117

Beginn: Mo., 20. Jan. 2020; 18.30-19.30 Uhr; Grundschule Thannhausen; 10 Abende; Gebühr: 50,00 €; Leitung: Erna Schuler

Tanz mit – bleib fit! (für Alleinstehende und Paare) T 118

Beginn: Di., 7. Jan. 2020; 9.00-10.30 Uhr; Gemeindehaus Ursberg; 10 Vormittage; Mindestteilnehmerzahl: 16; Gebühr: 60,00 € (pro Person); Leitung: Heide Schöbel



KUNSTHANDWERK / HANDARBEIT

Ran an die Maschen! Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene T 119

Mi., 5. Feb. 2020; 14.00-15.30 Uhr; „Beim Schwung“; max. 8 Teilnehmer; Gebühr: 8,00 €; Leitung: Edith Schantini

Sie möchten gerne Stricken und Häkeln kennenlernen oder haben gerade eine längere Strickpause hinter sich und finden nicht den erneuten Einstieg in diese kreative und entspannende Beschäftigung? Die Kursleiterin gibt Ihnen Hilfestellung bei Mustern und Techniken, handwerkliches Know-How und Tipps zum richtigen Arbeitsmaterial.

Bitte mitbringen: Ihre Materialien und Ideen was Sie fertigen möchten, gerne auch Angefangenes.

Filzen für Anfänger – Sitzkissen T 120

Fr., 26. Juni 2020; 14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“; max. 8 Teilnehmer; Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten; Leitung: Stephanie Doppelbauer

In einfachen Schritten erlernen Sie, wie aus fein gekämmter Schafwolle praktische Sitzkissen entstehen. Dabei können Sie aus vielen kräftig leuchtenden Farben der Filzwolle wählen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Noppenfolie

Perlenschmuck selbst gemacht T 121

Sa., 25. April 2020; 10.00-13.00 Uhr; „Beim Schwung“; max. 8 Teilnehmer; Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten; Leitung: Montserrat Sülzle

Perlenschmuck eignet sich für jede Garderobe und jede Gelegenheit. Sie können Perlen aus Glas, Holz, Stein, Keramik oder Metall zur Kette, Armband oder Ohrschmuck verarbeiten. Die Kursleiterin bietet auch ausgefallene Perlen aus Asien und Afrika an.

Enkaustik – Malen mit Bügeleisen und Wachs T 122

Mi., 11. März 2020; 18.00-20.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 16,00 € zzgl. Materialkosten: ca. 10,00 €; Leitung: Melanie Beggel

Enkaustik nennt sich die besondere Maltechnik, bei der heißes Wachs mit einem Bügeleisen auf speziellem Papier aufgebracht wird. Sie werden staunen, wie schnell Sie erfolgreich sind. Anhand von Blumen lernen Sie das Malen mit dem Bügeleisen.

Bitte mitbringen: Bügeleisen ohne Dampffunktion

Speckstein für Anfänger T 123

Sa., 16. Mai 2020; 10.00-13.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 16,00 € zzgl. Materialkosten; Leitung: Melanie Beggel

Speckstein ist sehr weich. Man kann ihn feilen, sägen, schnitzen, bohren schleifen und polieren. An einem kleinen Stück probieren Sie Ihr Geschick. Sie können einen Anhänger oder einen Handschmeichler fertigen.

Bitte mitbringen: Schürze, Lappen

Buchfaltkunst – Nichts ist so wertvoll wie ein altes Buch! T 124

Mi., 12. Feb. 2020; 14.00-16.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 16,00 €; Leitung: Ellen Heinzl

Bitte mitbringen: Bücher ab 300 Seiten


**NÄHWERKSTATT
FÜR ANFÄNGER UND
FORTGESCHRITTENE**

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

Tricks aus der Nähwerkstatt: Was nähe ich mit welchem Fuß? T 125

Mi., 22. Jan. 2020; 17.00-19.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 18,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Genaueres und zeitsparendes Nähen mit dem entsprechenden Nähfußchen für Knopflöcher, Reißverschlüsse, verschiedene Säume usw.

Für Anfänger geeignet.

Fadenmalerei – Sticken mit der Nähmaschine T 126

Fr., 24. Jan. 2020; 16.00-18.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 18,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Bitte mitbringen: Stickfuß Ihrer Nähmaschine

Alles gefüllt! – Wärmekissen und Decken T 127

Fr., 24. Jan. 2020; 18.00-20.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 18,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Füllung je nach Wunsch: Kirschkerne, Dinkelspelz, Zirbenholzspäne (kann bei der Kursleiterin erworben werden).

Warmes für kalte Tage: die Walkjacke T 128

Mi., 29. u. Fr., 31. Jan. 2020; 17.00-20.00 Uhr; „Beim Schwung“; 2 Abende; Gebühr: 36,00 €; zzgl. Materialkosten: ca. 10,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Stoffverbrauch: ca. 2,00 m Walkstoff

Stoffe wachsen T 129

Mi., 12. Feb. 2020; 16.00-17.30 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 9,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Bitte mitbringen: 2 große Geschirrtücher 70 x 40 cm (Karomuster) oder Baumwollstoff gleicher Größe

Der sichere Kuchentransport – Tortenbägs für Blechkuchen und große Kuchenformen T 130

Mi., 12. Feb. 2020; 18.00-20.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 18,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Wir nähen aus den gewachsten oder ungewachsten Geschirrtüchern eine praktische Transporttasche für Ihre Blechkuchen und Torten.

Hype and style – der Krawattenrock T 131

Fr., 14. Feb. 2020; 16.00-18.00 Uhr und Sa., 15. Feb. 2020; 10.00-13.00 Uhr; „Beim Schwung“; 2 Termine; Gebühr: 36,00 €; Leitung: Ellen Heinzl

Mit diesem Kleidungsstück erringen Sie volle Aufmerksamkeit. Ab jetzt gilt es Krawatten sammeln und nicht wegwerfen. Sie benötigen je nach Größe 28-40 Stück.

Modell-Schnitte selbst entwerfen T 132

Mi., 4. März 2020; 16.00-19.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Die Königsdisziplin beim Nähen ist der Schnittentwurf. Lernen Sie, wie Schnitte angelegt und in den Größen verändert werden.

Bitte mitbringen: Maßband, Schreibzeug, Schnitträdchen

Die Recycle-Idee: Ändern statt wegwerfen! T 133

Sa., 7. März 2020; 10.00-13.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Liebingsstücke, die nicht mehr passen oder der Schnitt hoffnungslos altmodisch ist, hat jeder im Kleiderschrank. Nicht alles wegwerfen, sondern ändern, aufpeppen oder etwas ganz Neues daraus machen. In diesem Kurs bekommen Sie fachkundige Anleitung für Ihre Projekte, Tipps, Anregungen und Ideen zum Umsetzen.

Für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte diverse Kleidungsstücke zum Umarbeiten voranmelden.

Meine Nähmaschine, das unbekannte Ding (Anfänger) T 134

Mi., 11. März 2020; 16.00-18.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 18,00 €; 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)

Nähen mit dehnbaren Stoffen – Babykleidung T 135

Fr., 13. März 2020; 16.00-18.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 18,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Kinderkleidung bis Größe 104-Schnitt und Nähen T 136

Sa., 14. März 2020; 10.00-13.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Der Rock, das universelle Kleidungsstück T 137

Mi., 18. u. Fr., 20. März 2020; 17.00-19.00 Uhr; „Beim Schwung“; 2 Abende; Gebühr: 36,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Modell-Schnitte selbst entwerfen T 138

Mi., 25. März 2020; 16.00-19.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Kursbeschreibung siehe Kurs T 132

Bluse oder Shirt für den Sommer T 139

Mi., 22. u. Fr., 24. April 2020; 16.00-19.00 Uhr; „Beim Schwung“; 2 Tage; Gebühr: 36,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Nähen Sie nach Ihrem eigenen Schnitt eine schicke Sommerbluse oder ein legeres Shirt.

Tricks aus der Nähwerkstatt: Nähen mit verschiedenen Materialien T 140

Mi., 13. Mai 2020; 16.00-19.00 Uhr; „Beim Schwung“; Gebühr: 18,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Ob Leder, Filz, Leinen oder Baumwolle, alle Stoffarten haben ihre eigene Struktur. Wir kombinieren diese Materialien und nähen Taschen, Rucksäcke und Turnbeutel.



LAGEPLAN THANNHAUSEN

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

Sommerkleid oder Strandhose T 141

Mi., 24. Juni 2020; 16.00-19.00 Uhr; „Beim Schwung“;
Gebühr: 24,00 €; Leitung: Maria Moeritz

Der Selberrmacher-Treff T 142

Mi., 8. Jan., 5. Feb., 4. März, 1. April, 6. Mai 2020;
14.00-17.00 Uhr; „Beim Schwung“

Die „Selberrmacher“ sind eine altersunabhängige Gruppe von Frauen, die gerne in Gemeinschaft handarbeiten und basteln. Jeder der teilnehmen möchte, ist herzlich willkommen.



KOCHEN / ESSEN / TRINKEN

Bitte um Beachtung: Bei nicht rechtzeitiger Absage oder versäumten Kochterminen wird die Gebühr in Rechnung gestellt. Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Getränk, Geschirrtuch und entsprechende Behältnisse für Kostproben.

Thermomixküche: Traditioneller Hefeteig T 143

Sa., 1. Feb. 2020; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Küche; Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

Genau das Richtige für die Faschingszeit. Küchle, Kartoffelknöpf oder Hefeteig gefüllt – es ist das Lieblingsgebäck in der schwäbisch-bayerischen Küche.

Thermomixküche: Date Cooking T 144

Sa., 25. April 2020; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Küche; Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

Der Frühling ist da. Blumen und frische Kräuter regen an zum Kochen. Singles, weiblich und männlich kochen für- und miteinander.

Thermomixküche: Kids am Thermomix T 145

Sa., 9. Mai 2020; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Küche; Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

Kinder ab 6 Jahren kochen mit dem Thermomix für den Mutter- und Vatertag.

Thermomixküche: Die Aromen Asiens T 146

Sa., 27. Juni 2020; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Küche; Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

Eine wundersame Geschmacksreise mit Pasten und Gewürzen aus China, Indien und die thailändische Küche. Auch ergründen wir das Geheimnis der superkleinen Teigtäschchen.

Thermomixküche: Sommerküche T 147

Sa., 18. Juli 2020; 10.00-13.00 Uhr; Mittelschule Thannhausen, Küche; Gebühr: 16,00 € zzgl. Lebensmittelkosten; Leitung: Petra Müller

Wir lassen uns inspirieren von Sommergemüse, Blüten und Kräutern, Beeren und Früchten zu einer gesunden, leichten Sommerkost.

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

Winterliche Vogelwelt im Landkreis Günzburg Z 101

Di., 4. Feb. 2020; 19.30 Uhr; Gasthof Adler; Gebühr: 5,00 €;
Referent: Dipl. Biol. Stefan Böhm

Der Landkreis Günzburg weist nicht nur im Frühjahr, sondern auch in den Wintermonaten eine reichhaltige Vogelwelt auf. So sind „wir“ beispielsweise Gastgeber für tausende Urlauber aus fernen Ländern, die den Winter gezielt bei uns verbringen.

Anmeldung bitte bis Fr., 31. Jan. 2020

„Mensch versteh mich doch!“ Z 102

Di., 4. u. 11. Feb. 2020; 19.30-20.30 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 2 Abende; Gebühr: 10,00 €; Leitung: Irmgard Celik, seit 2005 Teamleitung in einer Wohngemeinschaft für Demenzkranke beim Snehotta Pflegeteam, Validationsanwenderin nach Naomi Feil, systemisch/integrativer Coach

Auf das häufig herausfordernde Verhalten von dementen Menschen, die Nöte, Ängste und Aggressionen aller Beteiligten wird im Vortrag eingegangen. Basierend auf der Validation nach Naomi Feil werden Ihnen Techniken näher gebracht, die schwierige, nervenaufreibende Situationen in Momente inniger Zweisamkeit wandeln können.

Die Vorträge sind für Angehörige, Pflege- und Betreuungskräfte von dementen Menschen, sowie alle Interessierten geeignet.

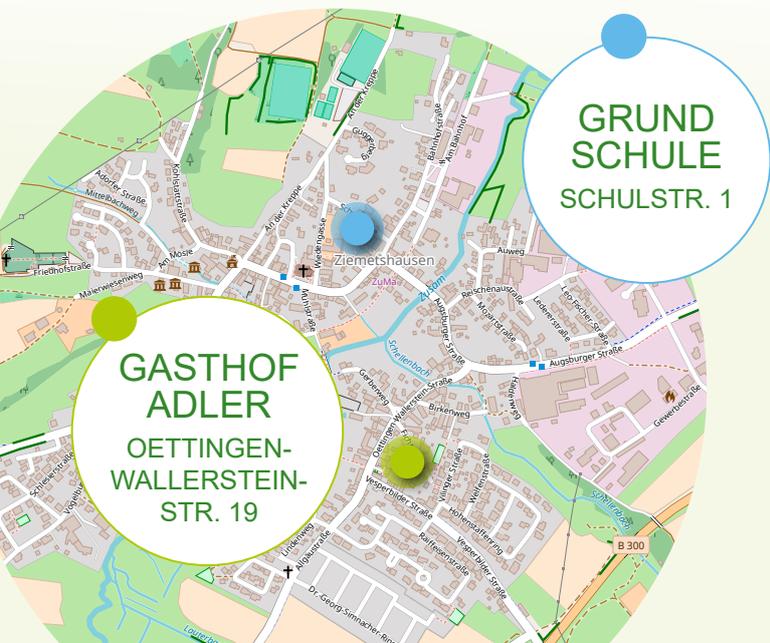
Anmeldung bitte bis Fr., 31. Jan. 2020

Die Schönheit der Natur und des Gartens im Rhythmus der Jahreszeiten Z 103

Di., 17. März 2020; 19.30 Uhr; Gasthof Adler; Gebühr: 5,00 €;
Referent: 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. Erleben Sie die Schönheit der Natur in eindrucksvollen Bildern.

Anmeldung bitte bis Fr., 13. März 2020



KURSE

„Was dich bewegt, nimm es mit in die Meditation und sei neugierig, was daraus entsteht!“ Z 104

Mi., 12. Feb., 26. Feb., 11. März, 25. März, 8. April;
18.30-20.30 Uhr; Raiffeisenstraße 31 a, Ziemetshausen;
5 Abende; Gebühr: 35,00 €;

Leitung: Michael Schocker und Irmgard Celik

Wir laden Sie dazu ein, mit uns gemeinsam durch verschiedene Meditationstechniken zu gehen. Dadurch bekommen Sie die Möglichkeit, die eigenen Denk- und Verhaltensmuster besser kennen zu lernen.

Bitte mitbringen: Sitzkissen und Decke

Anmeldung bitte bis Fr., 7. Feb. 2020

Hatha-Yoga I: Anfänger und Fortgeschrittene Z 105

Beginn: Mo., 20. Jan. 2020; 17.45-19.15 Uhr;
Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 50,00 €;
Leitung: Claudia Abeska

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

Hatha-Yoga II: Anfänger und Fortgeschrittene Z 106

Beginn: Mo., 20. Jan. 2020; 19.30-21.00 Uhr;
Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 50,00 €;
Leitung: Claudia Abeska

Kursbeschreibung siehe Kurs Z 105

Anmeldung für Kurs Z 105 + Z 106 bitte bis Fr., 17. Jan. 2020

Pilates: Anfänger und Fortgeschrittene Z 107

Beginn: Do., 23. Jan. 2020; 18.30-19.30 Uhr;
Grundschule Ziemetshausen; 10 Abende; Gebühr: 50,00 €;
Leitung: Erna Schuler

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

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, bequeme Kleidung

Anmeldung bitte bis Fr., 17. Jan. 2020

QiGong I Z 108

Beginn: Di., 11. Feb. 2020; 17.45-19.15 Uhr;
Grundschule Ziemetshausen; 12 Abende; Gebühr: 60,00 €;
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., 7. Feb. 2020

Tanzkurs für Einsteiger u. Wiedereinsteiger Z 109

Beginn: Fr., 24. Jan. 2020; 20.00 Uhr; Grundschule Ziemetshausen; 5 Abende; Gebühr: 50,00 € (pro Person);
Leitung: Erika und Hugo Arndt

Zum Auffrischen, Erlernen und Vertiefen von Tango, Langsamer Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, ...

Bis ins hohe Alter fördert Tanzen die Bildung neuer Nervenzellen und die Verbindungen zwischen Nervenzellen und kann Demenz sogar aufhalten. Auch bei Parkinson, Schmerz und Stress ist Bewegungsverbesserung, Hilfe und Linderung nachgewiesen. Tanzen ist gesund: Die rhythmischen Bewegungen können das Risiko senken zu erkranken. Auch chronische Schmerzen und Stress lassen sich reduzieren. Wer tanzt, hält sich fit, hat Spaß und trifft Menschen. Doch Tanzen ist auch gut für die Gesundheit. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gedächtnisleistung aus, auf das Herz-Kreislauf-System das Gehirn also auf die Orientierung und die Koordination.

Bitte nur paarweise anmelden

Anmeldung bitte bis Fr., 17. Jan. 2020