



Volkshochschule
Kesseltal

Außenstelle der
Volkshochschule Dillingen

Programm

Frühjahr/ Sommer 2017

ONLINE-Anmeldung:
www.vhs-dlg.de

Vorsitzender
der VHS-Außenstelle Kesseltal:
Bürgermeister Michael Holzinger

Leiterin
der VHS-Außenstelle Kesseltal:
Christine Vogl

Kontakt: vhs.kesseltal@gmail.com

Anmeldebeginn:
Montag, 20. Februar 2017
- 7:30 Uhr -

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass vor
diesem Termin keine Anmeldungen möglich sind.

So können Sie sich anmelden:

- **ONLINE** unter www.vhs-dlg.de
(Sie sind sofort im Kurs eingebucht!)
- **TELEFONISCH** unter **09071 / 54-108** oder **54-109**
- **Schriftlich** mit einem **ANMELDESCHEIN**

Einen Anmeldeschein finden Sie am Ende des Programms;
weitere Anmeldescheine gibt's im Bissinger Rathaus und
bei einigen Bankinstituten im Kesseltal.

Ihren Anmeldeschein können Sie per Post an die VHS
Dillingen senden oder im Bissinger Rathaus (Vorzimmer
des Bürgermeisters) abgeben.

- per **TELEFAX** unter **09071 / 54-199**
- per **E-MAIL** unter vhs@dillingen-donau.de

Bitte beachten Sie:

Anmeldungen, die schriftlich, per Fax oder per E-Mail
vor dem und am Anmeldebeginn eingehen, können
erst ab **20.02.2017** in der Reihenfolge des Eingangs
bearbeitet werden!

Bitte geben Sie unbedingt deutlich an:

- ⇒ **Name, vollständige Adresse und Telefonnummer**
- ⇒ **Bankverbindung (IBAN und BIC), Kontoinhaber**
- ⇒ **Kurs- bzw. Veranstaltungsnummer(n)**

Das müssen Sie beachten:

**Alle Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur
Bezahlung der Teilnahmegebühr – auch bei Nichtteilnahme!**
Abmeldungen sind bis eine Woche vor Kursbeginn bei der VHS
Dillingen, Tel. 0 90 71 / 54-108 und 54-109 möglich.

Es werden keine Teilnehmerkarten versandt!

Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn ein Kurs bzw. eine
Veranstaltung nicht stattfinden kann. Sollten Sie nichts mehr von
uns hören, können sie sich auf Ihre VHS-Veranstaltung freuen.
Sollte der gewünschte Kurs bereits ausgebucht sein, setzen wir
Sie auf eine Warteliste und informieren Sie entsprechend. Wird
später ein Platz frei oder kann ein Zusatzkurs eingerichtet werden,
nehmen wir Kontakt mit Ihnen auf.

Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird das Entgelt
frühestens am Tag des Kursbeginns von Ihrem Girokonto
abgebucht.
Evtl. anfallende Materialkosten zahlen Sie direkt beim Kursleiter.

Kann ein Kurs oder eine Veranstaltung wegen zu geringer
Anmeldezahlen bzw. aus anderen Gründen nicht stattfinden,
bemühen wir uns, Sie rechtzeitig zu informieren.

**Unser neues Gesamtprogramm
Frühjahr/Sommer 2017
mit rund 400 interessanten Angeboten
erhalten Sie u.a. im Rathaus Bissingen.**

**K8423 Kreativer Samstag:
Mit Farben und Stempeln... ab 7 Jahre**

Beginn/Dauer: Samstag, 18.03.2017 / 10:00-13:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Werkraum
Leitung: Annette Hartmann
Gebühr: 14,00 € (zzgl. 4,00 - 6,00 € Materialkosten für Farbe, Stempel und Papier - je nach Bedarf) / keine Ermäßigung möglich
Teilnehmer: mindestens 4 - höchstens 6

...lassen wir die verschiedensten Muster auf dem Papier entstehen - natürlich in deinen Lieblingsfarben... wir hängen die bedruckten Papiere auf die Wäscheleine zum Trocknen... machen eine kleine kreative Pause und gestalten dann unsere eigenen Hefte...
Mitzubringen: Kleidung, der evtl. Farbkleckse nichts ausmachen (Malerkittel), kleines Handtuch zum Händeputzen, Schere.

**K8424 Die Nähmaschine und ich:
Wir nähen einen Bucheinband ab 10 Jahre**

Beginn/Dauer: Samstag, 24.06.2017 / 10:00-13:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Annette Hartmann
Gebühr: 14,00 € (zzgl. 5,00 - 6,00 € Materialkosten für Buch und Bügelvlies) / keine Ermäßigung möglich
Teilnehmer: mindestens 4 - höchstens 5

Wir wollen ein Notiz-/Tage-/Kochbuch (Du bestimmst den Verwendungszweck) mit einem Stoffeinband verschönern. Dabei hilft uns die Nähmaschine.
Mitzubringen: zwei Baumwollstoffe (nicht dehnbar) Höhe: 30 cm, Breite 55 cm, passende Nähseide, Schere, Stecknadeln und zum Aufnähen ein Band oder eine Borte (Länge 50cm), die dir besonders gefällt.

K8357 Weiden flechten: Gartenobjekte

Beginn/Dauer: Samstag, 20.05.2017 / 14:00-18:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Manuela Itzelsberger, Floristin
Gebühr: 18,00 € (zzgl. 20,00 - 40,00 € Materialkosten, je nach Verbrauch)
Teilnehmer: mindestens 8 - höchstens 10

Egal ob Rankhilfe, Gartensegel, Kugel oder Sonne: In diesem Kurs werden dekorative Dinge für den Garten aus Weiden geflochten. Nach fachkundiger Einführung darf jeder das herstellen, was er gerne in seinem Garten hätte. Da dieser Kurs über mehrere Stunden geht, ist es möglich, größere Teile oder aber auch zwei bis drei kleinere Teile zu fertigen und mit nach Hause zu nehmen.
Mitzubringen: Gartenschere
Anmeldeschluss wegen Materialbestellung:
Freitag, 05.05.2017

**K8380 Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene
in Aufbau- und Plattentechnik**

Termine: 3 Kurstermine:
Samstag, 29.04.2017, 09:00-16:30 Uhr
Sonntag, 30.04.2017, 09:00-16:30 Uhr
Samstag, 17.06.2017, 14:00-18:00 Uhr
(an den ersten beiden Tagen mit je 30 Minuten Mittagspause nach Absprache)
Ort: Bissingen, Mittelschule - Werkraum
Leitung: Elisabeth Hanl
Gebühr: 88,00 € (zzgl. ca. 15,00 - 20,00 € Material)
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 8

Auf den Sommer hin, töpfeln wir in weißem oder rotem Ton "Schönes" für Haus und Garten. Im Kurs möchte ich meine praktische Erfahrung des Modellierens sowie Tipps und Kniffe zur Aufbau- oder Plattentechnik weitergeben. Der dritte Kurstermin ist Glasurtag.
Teilnahmevoraussetzung: etwas handwerkliche Fähigkeiten.
Mitzubringen: Plastiktüten, alte Lappen, Trinkbecher, gute Laune

**K9250 Crashkurs für Männer und Frauen:
...was Sie schon immer übers Kochen
wissen wollten!**

Beginn/Dauer: Samstag, 18.03.2017 /
2 x Samstag von 10:00-14:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Leitung: Elisabeth Maier, Köchin und Ernährungs-Gesundheitstrainerin (GTE)
Gebühr: 49,00 € (inkl. 24,00 € Materialkosten)
Teilnehmer: mindestens 8 - höchstens 16

Sie möchten gerne sicherer im Kochen werden? ...oder überhaupt damit anfangen? In diesem Kurs können Sie sich Grundwissen aneignen, sich Tipps und Tricks von der Profi-Köchin zeigen lassen und selber ausprobieren. Wir bereiten Salate, Suppen, vegetarische Gerichte, Fisch, Fleisch und Desserts zu.
Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug, 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste

K9252 Hefeteig süß und pikant

Beginn/Dauer: Montag, 03.04.2017 / 19:00-22:00 Uhr
Ort: Erlingshofen, Dorfstr. 14 - bei der Dozentin in der eigenen Vorführküche
Leitung: Irmgard Miller, Hauswirtschaftsmeisterin
Gebühr: 20,00 € (inkl. Materialkosten und Getränk)
Teilnehmer: mindestens 20 - höchstens 30

An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie man den Klassiker Hefeteig schnell und einfach süß oder pikant zubereitet.

K9251 Salate, Partybrote, Soßen

Beginn/Dauer: Dienstag, 09.05.2017 / 19:00-22:00 Uhr
Ort: Erlingshofen, Dorfstr. 14 - bei der Dozentin in der eigenen Vorführküche
Leitung: Irmgard Miller, Hauswirtschaftsmeisterin
Gebühr: 20,00 € (inkl. Materialkosten und Getränk)
Teilnehmer: mindestens 20 - höchstens 30

Nun kann die Grillsaison beginnen! Tolle Rezepte für Ihre (Grill-) Party!

K9253 Backen mit Urgetreide

Beginn/Dauer: Dienstag, 16.05.2017 / 19:00-21:30 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Leitung: Elisabeth Mailänder
Gebühr: 10,00 € (keine Materialkosten)
Teilnehmer: mindestens 10 - höchstens 16

Wir backen verschiedene Brotsorten und Semmeln mit Urgetreide: Einkorn, Emmer und Dinkel.
Mitzubringen: Schürze

**Jetzt ONLINE anmelden:
www.vhs-dlg.de**

K1151 Gesundheit darf einfach sein!

Beginn/Dauer: Mittwoch, 05.04.2017 / 19:30-22:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Birgit Moll, Heilberaterin
Gebühr: 10,00 €
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 20

Heilberaterin Birgit Moll informiert Sie an diesem Abend darüber, wie wichtig Licht, Wasser, Salz und Säure/Basen für unseren Körper sind und wie wir mit diesen Hilfsmitteln selbst unseren Gesundheitszustand verbessern können.

K1152 Wechseljahre sind (k)eine Krankheit

Beginn/Dauer: Mittwoch, 10.05.2017 / 19:30-21:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Gertrud Czerwenka, Heilpraktikerin
Gebühr: 7,00 € (zzgl. 2,00 € Materialkosten)
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 20

Im Klimakterium finden im Körper und in der Seele Veränderungen statt, die uns Frauen zur Auseinandersetzung mit dem Altwerden auffordern. Was geschieht in dieser Umstellungsphase? Was kann ich selbst tun, um meinem Körper bei der Umstellung zu helfen? Von Heilkräutern bis Massagen über Kinesiologie bis Yoga erhalten Sie ausführliche Infos zur Selbsthilfe und Aussöhnung mit Ihrem Körper.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

K1150 Kranker Darm: Hilfe durch Mikroorganismen

Beginn/Dauer: Donnerstag, 23.03.2017 / 19:00-21:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Michael Winter, Zertifizierter Berater für die EM-Technologie
Gebühr: 9,00 €
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 20

Viele Menschen kämpfen mit Darmproblemen. Ein kranker Darm kann Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen und Leiden sein, wie beispielsweise Migräne, Allergien, Neurodermitis, Rheuma, chronische Müdigkeit oder Konzentrationsmangel. Weit häufiger als man denkt, ist ein geschädigter Darm (z.B. durch Antibiotika) der Grund vieler Übel. Mit der alternativen Methode der effektiven Mikroorganismen soll das Darmmilieu nachhaltig verändert werden. Der Dozent, zertifizierter EM-Berater, gibt einen Überblick über Zusammenhänge von Darmleiden und allgemeinem Gesundheitszustand und stellt den Einsatz der Mikroorganismen vor.

K1153 Löwenzahn: Mehr als nur eine Pustelblume

Beginn/Dauer: Donnerstag, 16.03.2017 / 19:30-21:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Gertrud Czerwenka, Heilpraktikerin
Gebühr: 7,00 € (zzgl. 2,00 € Materialkosten)
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 30

Obwohl fast ausschließlich als Unkraut bekannt, besitzt der Löwenzahn dennoch erstaunliche therapeutische Fähigkeiten. Er wird auch der Ginseng des Westens genannt. Der Vortrag gibt umfangreiche Informationen zur Bedeutung und praktischen Anwendung des verkannten Heilkrauts.

K1154 Mit Schwung in den Alltag

Beginn/Dauer: Donnerstag, 23.03.2017 / 5 x Donnerstag von 09:30-11:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Gertrud Czerwenka, Heilpraktikerin
Gebühr: 30,00 € (zzgl. 10,00 € Materialkosten)
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 20

Fünf Vormittage mit wechselndem Schwerpunkt auf Grundlage der Kneipp-Therapie. Ziel der Therapie ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Diese durchaus moderne Methode stützt sich auf fünf Säulen: Wasseranwendungen, Bewegung, Heilpflanzen, gesunde Ernährung und bewusste Lebensführung. Mit zahlreichen praktischen Tipps und Übungen erhalten Sie umfassende Informationen, die Sie sofort im Alltag umsetzen können, z.B. Dehnungsübungen, Yoga, Entspannungsübungen, Barfußlaufen, ... und vieles mehr.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

K1280 Entspannen - aber wie? Die richtige Entspannungsmethode für mich finden

Beginn/Dauer: Freitag, 26.05.2017 / 19:30-21:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Alexandra Ebner, Dipl.-Gesundheitswirtin, Gesundheitscoach, Krankenschwester
Gebühr: 5,00 €
Teilnehmer: mindestens 8 - höchstens 20

Eine schnelllebige Gesellschaft fordert den Menschen viel ab: Zeitdruck, Hektik und Stress nehmen zu. Wie gelingt es dann, sich eine Auszeit inmitten all der Hektik zu gönnen? Welche Entspannungsmethode ist dabei für Sie am besten geeignet? Sie erhalten einen Einblick, was bei Stress im Körper passiert und probieren verschiedene Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen) aus.

K1281 Wie der Igel den Frühling schnuppert: Entspannung für Kinder von 6 - 10 Jahre

Beginn/Dauer: Samstag, 18.03.2017 / 15:00-16:30 Uhr
Ort: Bissingen, Thalheim 52 - bei der Dozentin in der Praxis im 1. Stock
Leitung: Dorothee Burger-Mätzler, Heilpädagogin, Lerntrainerin, Entspannungspädagogin
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung möglich)
Teilnehmer: mindestens 4 - höchstens 6

Still werden ist etwas Spielerisches, das Spaß machen kann. Eigentätig entdeckte Stille ist ein Gegengewicht zu Hektik und Stress der heutigen Zeit. Durch Entspannung lernt Ihr Kind seinen eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, es gelangt zu innerer Ruhe, Sicherheit und Selbstbewusstsein. Wir wollen an diesem Nachmittag lernen aus der Bewegung in die Ruhe zu finden.
Mitzubringen: gemütliche Kleidung, Socken mit rutschfester Sohle, Matte, Baumwolldecke, kl. Kissen

KEINE KURSE IN DEN FERIEN!

Generell finden in den Schulferien keine Kurse statt!
Bei Kursen, die auch in der Ferienzeit stattfinden, ist dies gesondert vermerkt!

**K1282 Zauberwald:
Phantasiereise für Erwachsene**

Beginn/Dauer: Mittwoch, 17.05.2017 / 19:30-21:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Sybille Wegener, Edelsteinberaterin
Gebühr: 7,00 €
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 12

Phantasiereise für Erwachsene mit Stimme, schamanisch-indianischer Flöte und Trommel. Lassen Sie sich überraschen und gehen mit mir auf die Reise in die Welt der Entspannung und Phantasie.
Mitzubringen: Getränk / Wer liegen möchte, bringt 2 Decken und ein kleines Kissen mit.

K1283 Entspannt in den Tag

Beginn/Dauer: Donnerstag, 16.03.2017 /
1 x Donnerstag von 09:30-11:00 Uhr
Ort: Bissingen, Thalheim 52 - bei der Dozentin in der Praxis im 1. Stock
Leitung: Dorothee Burger-Mätzler, Heilpädagogin, Lerntrainerin, Entspannungspädagogin
Gebühr: 9,00 €
Teilnehmer: mindestens 4 - höchstens 6

Ruhe und Entspannung sind von zentraler Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie kommen in der Hektik des Alltags oft zu kurz. Hohe Anforderungen im Beruf und Alltag lassen den "Motor" ständig auf Hochtouren laufen. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit für Körper, Geist und Seele, in der Sie durch verschiedene Entspannungsübungen begleitet werden. Genießen Sie dabei Klänge, Farben und Düfte, während Sie Ihre Muskeln entspannen, Ihren Kopf frei bekommen und die Seele baumeln lassen, um dann mit frischer Energie wieder in den Alltag zu starten.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke, kl. Kissen

K1290 Hatha-Yoga für Beginner

Beginn/Dauer: Dienstag, 07.03.2017 / 7 x Dienstag von 17:45-18:45 Uhr
(nicht am 28.03. und 02.05. / nicht in den Ferien)
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Simone Gebhard, Yogalehrerin
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: mindestens 9 - höchstens 12

Schritt für Schritt werden wir ins Yoga einsteigen und lernen eine sichere und klar ausgerichtete Praxis. Wir entdecken das Bewusstsein für unseren Atem in den Bewegungsabläufen und durch Positionen, in denen wir innehalten und Zeit haben, uns zu dehnen. Stress und Verspannungen werden gelöst, und wir kommen im "Hier und Jetzt" an.
Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

**Unser neues Gesamtprogramm
Frühjahr/Sommer 2017
mit rund 400 interessanten Angeboten
erhalten Sie u.a. im Rathaus Bissingen.**

K1291 Hatha-Flow-Yoga

Beginn/Dauer: Dienstag, 07.03.2017 / 7 x Dienstag von 18:55-19:55 Uhr
(nicht am 28.03., 02.05. und in den Ferien)
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Simone Gebhard, Yogalehrerin
Gebühr: 32,00 €
Teilnehmer: mindestens 9 - höchstens 12

Eine dynamische Stunde, in der sich Bewegung und Atem verbinden. Flow-Yoga ist Meditation in Bewegung, und durch Körperpositionen variierend angeordnet entsteht ein harmonischer, kreativer Fluss. Wir arbeiten nicht nur an unserer Kraft und Körperkoordination, sondern auch an unserer Konzentration und Achtsamkeit. Eine Praxis, die uns im "Hier und Jetzt" und bei uns selbst ankommen lässt.
Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

K1389 Beckenbodentraining

Beginn/Dauer: Dienstag, 07.03.2017 / 6 x Dienstag von 09:00-10:30 Uhr (auch in den Ferien)
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Sonja Schüle, Hebamme
Gebühr: 36,00 €
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 10

Beckenboden - was ist das? Ziel des Kurses ist es, diese weibliche Basis kennen zu lernen, zu kräftigen und langfristig zu schützen. Beckenbodengymnastik ist sinnvoll für Frauen aller Altersklassen. Dieser Kurs eignet sich bei bestehenden Problemen wie unwillkürlichem Harnabgang, Organsenkungen (Blase, Gebärmutter), nach Operationen an Blase oder Gebärmutter, aber auch bei sexuellen Problemen. Empfehlenswert ist dieser Kurs auch als Erweiterung nach einer abgeschlossenen Rückbildung oder traumatischen Geburten. Die erlernten Übungen bauen aufeinander auf und sollten zuhause regelmäßig wiederholt werden, um einen langfristigen Effekt zu erreichen. / Mitzubringen: Gymnastikmatte, Pezziball, rutschfeste Socken, evtl. Getränk

K1393 Pilates ist Faszientraining

Beginn/Dauer: Donnerstag, 09.03.2017 / 10 x Donnerstag von 18:30-19:30 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Erna Mayer, Pilatestrainerin
Gebühr: 41,00 €
Teilnehmer: mindestens 8 - höchstens 13

Was Joseph Pilates bereits wusste, wird durch neueste Forschungserkenntnisse wissenschaftlich untermauert. Das Training langer Muskelketten, federnde Impulse und deh nende Bewegungen zeichneten schon damals seine Methode aus. Klar gibt es Crunches und andere Gemeinheiten für einen flachen Bauch. Aber die besten Übungen hat sich vor fast 100 Jahren Joseph Pilates ausgedacht. Denn sein Konzept trainiert besonders die tiefen, kleinen Muskeln in Bauch und Becken. Sie sind für die Haltung zuständig - und für eine schöne Körpermitte. Pilates ist ein perfektes Präventionsprogramm. Selbst Faszienexperte Dr. Robert Schleip vermutet in seinem Buch „Faszien Fitness“, dass Joseph Pilates „intuitiv die Beteiligung der Faszien und der Faszienzugbahnen begriff.“
Teilnahmevoraussetzungen: Pilateskenntnisse
Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch

K1395 Pilates mit Kleingeräten

Beginn/Dauer: Donnerstag, 09.03.2017 / 10 x Donnerstag von 19:45-20:45 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Erna Mayer, Pilatestrainerin
Gebühr: 41,00 €
Teilnehmer: mindestens 8 - höchstens 13

Mit Kleingeräten wie Redondo- und Pezzi-Ball, Pilatesrolle/-kugeln, Balance-Pad und Brasils werden die erlernten Übungen verfeinert, intensiviert und der Schwierigkeitsgrad gesteigert. Die runde Form des Balles erhöht die Instabilität. Dadurch wird die Muskulatur automatisch wesentlich stärker aktiviert. Übungen mit der Rolle können das Training intensivieren. Sie ist sehr gut geeignet für Entspannungsübungen, die den oberen Rücken und Nackenbereich behandeln. Verklebte und verhärtete Faszien können per Selbstmassage mit der Pilatesrolle bzw. Kugel gelöst und gelockert werden. Balance-Pad und Brasils sind ein gutes Training für die tiefliegenden Muskelgruppen.
Teilnahmevoraussetzungen: Pilates-Grundkenntnisse
Mitzubringen: Isomatte, Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch

K1392 Flexi-Bar Training

Beginn/Dauer: Freitag, 10.03.2017 / 5 x Freitag von 17:30-18:30 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Ingrid Schwarz, Übungsleiterin, Step-Trainerin, Kursleiterin Pilates
Gebühr: 21,00 €
(inkl. 5,00 € Leihgebühr für Flexi-Bar)
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 10

Gesunder Rücken kann entzücken! Das Flexi-Bar Training ist ein Sport und Therapiegerät. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers: die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Durch das Training mit dem Flexi-Bar wird die zu schwache Tiefenmuskulatur trainiert. Der Flexi-Bar wird auch im therapeutischen Bereich erfolgreich eingesetzt, so z. B. bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule und der Hüfte. Weitere Vorteile des Flexi-Bar-Trainings im Gegensatz zum herkömmlichen Training sind: Verbesserung der Körperhaltung, Erhöhung des Stoffwechsels.
Mitzubringen: Isomatte, Sportkleidung

K1390 Total Bodyworkout

Beginn/Dauer: Donnerstag, 16.03.2017 / 6 x Donnerstag von 17:45-18:45 Uhr
Ort: Bissingen, Kindertageseinrichtung – Turnhalle
Leitung: Andrea Laube, Aerobic-B-Lizenz, Lehrerin für Fitness+Sportreha, BSA-Akademie
Gebühr: 25,00 €
Teilnehmer: mindestens 7 - höchstens 10

Sind Sie mit Ihrer Figur nicht mehr zufrieden? Dann haben wir das Richtige für Sie! Ein gezieltes Workout speziell für Bauch, Beine und Po bringt Ihre Problemzonen durch schonende und effektive Übungen bald wieder in Form.
Mitzubringen: feste Schuhe, Gymnastikmatte, Physioband

K1396 Zumba

Beginn/Dauer: Donnerstag, 16.03.2017 / 6 x Donnerstag von 18:50-19:35 Uhr
Ort: Bissingen, Kindertageseinrichtung – Turnhalle
Leitung: Andrea Laube, Official Zumba Instruktorin
Gebühr: 19,00 €
Teilnehmer: mindestens 7 - höchstens 10

Das Workout zu Latino-Rhythmen!
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

**K1380 Taekwondo-Schnuppertraining
6 - 14 Jahre**

Beginn/Dauer: Mittwoch, 08.03.2017 / 5 x Mittwoch von 18:00-19:00 Uhr
(auch in den Ferien)
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Heinrich Magosch, 9. DAN, 21facher Deutscher Meister (Trainer A)
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung möglich)
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 20

„Was ist eigentlich Taekwondo?“ werdet ihr euch vielleicht fragen. Trainiert einmal aufmerksam und konzentriert beim regulären Taekwondo-Kindertraining mit, dann werden sich viele Fragen von alleine beantworten. Taekwondo ist mehr als eine Sportart, denn es fordert nicht nur körperlich, sondern auch geistig heraus. Es lehrt euch, schnell zu reagieren und eine Sache konzentriert und mit vollem Einsatz zu Ende zu bringen. Das bedeutet: Wenn ihr etwas wollt, könnt ihr das auch erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob es darum geht, eine Prüfung zu bestehen oder in der Schule eine schwere Mathearbeit zu schreiben. Die fünf Abende sind eine gute Möglichkeit Taekwondo, das mittlerweile in Bayern als Schulsport anerkannt ist, kennen zu lernen.

Mitzubringen: Trainingsanzug, Turnschuhe

K1381 Unschlagbar: Taekwondo und Allkampf

Beginn/Dauer: Mittwoch, 08.03.2017 / 5 x Mittwoch von 19:30-20:30 Uhr
(auch in den Ferien)
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Leitung: Heinrich Magosch, 9. DAN, 21facher Deutscher Meister (Trainer A)
Gebühr: 23,00 €
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 20

Extra für Sie zusammengestellt: Allkampf und Taekwondo. Bauen Sie Stress durch gezieltes Training ab. Ihr Körper gewinnt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung sind wichtiger denn je. Wir bieten Ihnen durch dieses Kursangebot einen sportlichen Ausgleich zum Alltag und die Möglichkeit, die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung zu erlernen. Unser Kursangebot gilt für jedes Alter und jedes Geschlecht.
Mitzubringen: Trainingsanzug, Turnschuhe

Anmeldungen für Kurse bis spätestens
4 Tage vor Beginn

**K9899 Fahrtechnik Mountainbike -
Auffrischkurs zum Saisonauftakt
(ab 18 Jahre)**

Termin: Samstag, 13.05.2017 / 13:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Bissingen, Sportheim,
Erzbischof-Schreiber-Weg 2
Leitung: Hans Guggenmoos, MTB-Guide mit Trainer-
lizenz, zertifizierter Fahrtechniktrainer
Gebühr: 22,00 €
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 12

Die Technik des Mountainbikes und auch die Fahrtechnik entwickelt sich jährlich weiter. Deswegen richtet sich der Kurs an Mountainbiker, die bereits einen Grundlagenkurs hinter sich haben oder auch nur ihre Fahrtechnik erlernen wollen. In einer kleinen Gruppe lernst du das flüssige Fahren mit dem Mountainbike. Der methodisch aufgebaute und didaktisch professionelle Fahrtechnikkurs im Kesseltal vermittelt alle Grundlagen, die für das sichere Fahren im mittelschweren technischen Gelände notwendig sind.

Programm: Bike-Check, Zentralposition, Balanceübungen, Verbessern der Bremstechnik, Kurventechnik, Überwinden von Hindernissen, "richtiges" Bergauf- und Bergabfahren, Techniken für das Befahren von leichten bis mittelschweren Wegen, Spitzkehrentechnik, Singletrails und Wurzelpassagen.
Mitzubringen: funktionstüchtiges Mountainbike, Helm (Pflicht), Handschuhe, kleines Reparaturset, Getränke, Proviant, witterungsangepasste Radkleidung, Flatpedals, Bike-Schuhe (am besten ohne Cleats) oder feste Turnschuhe. / Bei Fragen: hguggenmoos@gropper.de; mobil: 0160-7190164

**K9900 Welches E-Bike kaufe ich mir? –
Argumente für E-Bike-Interessenten**

Beginn/Dauer: Samstag, 18.02.2017 / 16:00-18:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Edgar Brachem, Fahrradhändler
Gebühr: 3,00 €
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 20
Anmeldung: sofort möglich (nur telefonisch)

Das Fahrrad mit Elektromotor legt sein Reha-Image ab und spricht jüngere und technikbegeisterte Menschen an. Warum Elektroräder auch Pedelecs genannt werden und was Sie darüber wissen sollten, wie Sie ein gutes Elektrofahrrad finden und warum nicht alle gleich gut sind, erfahren Sie an diesem Nachmittag. Sie erhalten die wichtigsten Informationen über die unterschiedlichen Pedelec- und E-Bike-Typen, über Akkus und Akkupflege, E-Bike-Versicherung und den rechtlichen Status der unterschiedlichen Bauarten.

**K6300 Tastenschreiben: Mit der grünen Ameise
tippen lernen ab 10 Jahre**

Beginn/Dauer: Mittwoch, 17.05.2017 / 8 x Mittwoch
von 17:00-18:30 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Informatikraum
Leitung: Simone Häußler, Fachlehrerin für
Textverarbeitung
Gebühr: 49,00 € (inkl. Materialkosten) - keine
Ermäßigung möglich
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 12

Tippen mit zehn Fingern will gelernt sein! Neben der herkömmlichen Lernmethode gibt es das neuere „ASDF-

Lernmodul“, mit dem gerade Kinder und Jugendliche mit Spaß das „Zehn-Finger-Tastenschreiben“ lernen können. Den einzelnen Tasten werden Farben und Symbole zugeordnet, die mit kleinen Geschichten immer wieder abgerufen und getippt werden. So freut sich beispielsweise die grüne Ameise an der gelben Sonne, und die Tasten prägen sich ein. Ein Lernen mit mehreren Sinnen also, das laut Erkenntnissen der Hirnforschung schneller und effektiver ist. Der Kurs eignet sich für Kinder ab der 4. Klasse (Wechsel aufs Gymnasium, Wechsel vom Gymnasium auf die Real- oder Wirtschaftsschule).

**K5655 Ausbildungsplatzsuche leicht gemacht:
Bewerbungstraining für angehende Azubis**

Beginn/Dauer: Samstag, 11.03.2017 / 09:00-14:00 Uhr
(mit 2 kleinen Pausen von je 15 Min.)
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Steffen Brezger, Personalreferent
Gebühr: 24,00 € (inkl. 2,00 € für Begleitmaterial) –
keine Ermäßigung möglich
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 10

Im Rahmen des Workshops lernt ihr alle wesentlichen Aspekte einer erfolgreichen Bewerbung für eine Ausbildungsstelle kennen: Im Mittelpunkt stehen die Vorbereitung auf und ein Training für ein Vorstellungsgespräch. Darüber hinaus besprechen wir auch die Zusammenstellung von Bewerbungsunterlagen (Aufbau, Inhalt, Tipps & Tricks). Das Seminar ist interaktiv gehalten, so dass wir möglichst viel üben wollen. Sofern ihr es wünscht, besteht die Möglichkeit bereits vorhandene Bewerbungsunterlagen in der Veranstaltung zu besprechen. / Mitzubringen: Schreibmaterial, gerne auch Bewerbungsunterlagen, falls vorhanden

K5660 Internet und e-mail für Einsteiger

Beginn/Dauer: Donnerstag, 11.05.2017 / 2 x Donnerstag
von 18:00-21:30 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Informatikraum
Leitung: Timo Bürger, Bürokaufmann
Gebühr: 40,00 €
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 10

In den 1980er Jahren wurde es erfunden. Woran damals niemand dachte, ist heute für jegliche Personengruppe ein nicht mehr wegzudenkendes Organ des Alltags mit unerschöpflichen Möglichkeiten und Bequemlichkeiten: das Internet im Job meist für die Kommunikation eingesetzt, bietet es für den Privatanwender an nahezu jedem Ort der Welt eine Reihe an Funktionen: Kommunizieren mit Personen und Unternehmen (E-Mail, Sprach- und Videogespräche); Recherchieren nach Veranstaltungen, Angeboten, Anleitungen, Wissen & Co; Einkaufs-, Verkaufs- und Tauschportale; Unterhaltungsmedien nutzen (Musik, Lektüren, Videos); das Potenzial der Suchmaschinen nutzen, Bankgeschäfte online erledigen und noch vieles mehr. Ebenso behandelt der Kurs Themen wie z. B. das „sichere Surfen“. / Mitzubringen: Schreibzeug

K5661 Präsentation mit Power Point

Beginn/Dauer: Montag, 20.03.2017 / 3 x Montag
von 18:00-21:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Informatikraum
Leitung: Timo Bürger, Bürokaufmann
Gebühr: 54,00 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 10

In Ihrem Beruf müssen Sie öfter einmal einen Vortrag vorbereiten? Ihr Kind muss ein Referat in der Schule halten? Nutzen Sie doch für die grafische Darstellung die Möglichkeiten des Microsoft Office-Pakets. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie PowerPoint einsetzen und eindrucksvolle Präsentationen erstellen, die dem Betrachter noch lange in Erinnerung bleiben. Jeder erstellt im Kurs eine kleine Präsentation und kann diese zur Übung auch vor dem gesamten Kurs vortragen. Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht notwendig. Der Kurs passt sich dem Lerntempo an. / Mitzubringen: Schreibzeug

K5662 Digitaler Nachlass - Erbe 2.0: Spuren im Internet?

Beginn/Dauer: Donnerstag, 22.06.2017 / 20:30-22:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Lehrsraum
Leitung: Timo Bürger, Bürokaufmann
Gebühr: 9,00 €
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 10

Jeden Tag kommen Menschen plötzlich ums Leben und reißen ein großes Loch in das Leben der Angehörigen. Das reale Leben der Verunglückten ist mit dem Tod beendet, aber das digitale Leben der Verstorbenen läuft weiter, wie wenn nichts geschehen wäre. Das digitale Zeitalter hat mittlerweile alle Generationen erreicht, darum betrifft der digitale Nachlass auch jeden Menschen, egal wie alt man auch ist! Viele Angehörige wissen gar nicht, was der Verstorbene alles vor seinem Tod in der digitalen Welt "erlebt" hat und erfahren davon oft erst, wenn es bereits zu spät ist. In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in das Thema "digitaler Nachlass - Erbe 2.0". Schwerpunkte: Wie vererbe ich digitale Daten richtig? Wie bewahre ich meine Erben vor rechtlichen Schwierigkeiten. Werden Sie jetzt aktiv. / Mitzubringen: Schreibzeug

K5750 Erbrecht: Erbfolge, Testament, Erbvertrag

Beginn/Dauer: Dienstag, 28.03.2017 / 19:30-21:00 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Adrian Graf, Rechtsanwalt
Gebühr: 5,00 €
Teilnehmer: mindestens 8 - höchstens 20

An diesem Abend erfahren Sie viel Wissenswertes rund um das Erbrecht. Die gesetzliche Erbfolge wird Ihnen im Gegensatz zu der "gewillkürten" Erbfolge vorgestellt. Es geht um Testament, das Ehegatten-Testament und einen eigenen Erbvertrag. Auch die Pflichtteilsansprüche und die EU-Erbrechtsverordnung finden Berücksichtigung. Mitzubringen: Bürgerliches Gesetzbuch (evtl. dtv-Taschenbuchausgabe)

K5751 Bleiben Sie selbstbestimmt: Patienten- verfügung und Vorsorgevollmachten

Beginn/Dauer: Dienstag, 14.03.2017 / 19:00-20:30 Uhr
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Leitung: Markus Rauwolf, Testamentsvollstrecker
Gebühr: 5,00 €
Teilnehmer: mindestens 10 - höchstens 25

Ein Auto- oder Skiunfall! Geschäftsunfähigkeit! Ohne rechtskonforme Vollmachten kann in diesem Fall selbst die eigene Familie nichts entscheiden. Selbst der Ehepartner hätte oft keinen Zugriff auf Geldanlagen und Altersvorsorge, obwohl man die gemeinsame Kontovollmacht hat und vielleicht sogar gemeinsam im Grundbuch

steht. An diesem Abend wird Ihnen von einem Fachmann alles Wichtige zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten erklärt.

Ein Pferdetag: "Rund ums Pferd" 5 - 11 Jahre

K9970 Samstag, 01.04.2017 / 10:00-13:00 Uhr

K9971 Samstag, 27.05.2017 / 10:00-13:00 Uhr

K9972 Samstag, 01.07.2017 / 10:00-13:00 Uhr

Ort: Bissingen, "Wichtelhof" - Warnhofen Nr. 30
Leitung: Jeannine Hergöth, Erzieherin und Reittherapeutin

Gebühr: jeweils 37,00 € (keine Ermäßigung möglich)
Teilnehmer: mindestens 4 - höchstens 4

In dieser "Pferdezeit" widmen wir uns ganz ausführlich den Pferden. Wir werden reiten, voltigieren, Pferde-, Stall- und Reitutensilienpflege vertiefen und entweder einen Ausritt oder Reiterspiele machen. Für Essen und Getränke ist gesorgt, denn gemeinsam schmeckt's besser. Reiterliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte Fahrrad- oder Reithelm und feste Schuhe mitbringen und den Helm unbedingt zuhause passend einstellen!

K9973 "Pferde mal anders erleben" 3-tägiger Workshop 6-12 Jahre

Termin: Freitag, 21.04.2017 - Sonntag, 23.04.2017
3 Tage, jeweils von 9:00-14:00 Uhr

Ort: "Wichtelhof", Warnhofen Nr. 30
Leitung: Jeannine Hergöth, Erzieherin und Reittherapeutin

Gebühr: 125,00 € (keine Ermäßigung möglich)
Teilnehmer: mindestens 4 - höchstens 4

"Pferde mal anders erleben" ist für all die Kinder, die schon immer "mehr" als nur reiten lernen wollten. Für Kinder, die wissen wollen, wie ein Pferd lebt, was es braucht, wie man es zu einem zuverlässigen Partner erzieht, was man ihm Gutes tun kann und wie man seine Freizeit mit ihm abwechslungsreich gestaltet. An diesen drei Tagen werden wir dies alles aktiv und gemeinsam mit den Partnern „Pferd“ erleben. Das heißt, wir werden vom Boden aus mit den Pferden üben, aber uns auch auf ihren Rücken schwingen. Natürlich mit viel Spaß verbunden. Lasst euch ein auf dieses Erlebnis, ihr werdet es nicht bereuen. Essen, Getränke und Materialien sind im Preis enthalten.

Bitte wetterentsprechende Kleidung, Fahrrad- oder Reithelm sowie feste Schuhe mitbringen. Den Helm bitte unbedingt zuhause passend einstellen!

Teilnahme ohne reiterliche Vorkenntnisse möglich!

4252 Kräuterwanderung

Termin: Samstag, 24.06.2017 / 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: 13:45 Uhr, Naturheilpraxis "Czerwenka" – Diemantstein 127

Leitung: Gertrud Czerwenka, Heilpraktikerin
Gebühr: 10,00 € (zzgl. 2,00 € Materialkosten)
Teilnehmer: mindestens 5 - höchstens 25

Sie erfahren viel über bei uns heimische Kräuter und Pflanzen. Erkennen und Anwendung sowie respektvoller Umgang mit dem reichen Angebot der Natur in unserem Umfeld. Lernen Sie unsere Umgebung mit offenen Augen neu kennen. Der Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

K0130 Wanderung am Michelsberg Fronhofen

Termin: Samstag, 01.04.2017 / 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Fronhofen - Michelsberg
(oben an der Kirche)
Leitung: Heinrich Schiele, Thalheim
Gebühr: 4,00 € - Anmeldung erforderlich!
Teilnehmer: mindestens 6 - höchstens 25

Wir wandern von der Kirche zur Höhle "Hansele Hohl", über den Erlebnisweg zum Schlossberg und dann an der Hohenburger Mühle vorbei über Thalheim zum Zeltplatz. Den Baumlehrpfad streifend geht es entlang der Kessel wieder zurück zum Parkplatz. Sie erfahren dabei vieles über Natur, Pflanzen, Tiere und die Geschichte unserer Region. Die Wanderung ist auch für Familien geeignet.

K4250 Besuch bei der "Bissinger Auerquelle"

Termin: Donnerstag, 23.03.2017 / 16:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: 16:00 Uhr, Bissingen, Auerquelle,
Auerweg 1 - vor dem Büro-Eingang
Leitung: Erna Hörhammer, Senior-Chefin;
Sabine Remiger; Christine Vogl
Gebühr: 3,00 € - Anmeldung erforderlich!
Teilnehmer: mindestens 15 - höchstens 35

Im Kesseltal entstand in den vergangenen hundert Jahren ein Unternehmen, das aus 342 m Tiefe einen elementaren Naturschatz, die „Bissinger Auerquelle“, fördert und abfüllt.

Neben dem hochwertigen Mineralwasser bietet das Unternehmen noch ein vielseitiges Sortiment an weiteren Getränken. Rund 50 Millionen Flaschen werden jährlich in Bissingen abgefüllt und finden Abnehmer im gesamten süddeutschen Raum. Bei einer Betriebsführung bekommen Sie zunächst Firmengeschichte und Abfülltechnik erklärt, bevor Sie in einem Rundgang einen Blick hinter die Kulissen werfen.

4251 Zur Irisblüte in den Bauerngarten

Termin: Freitag, 26.05.2017 / 17:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: 17:00 Uhr, Bissingen, Hochdorf 13
Leitung: Christine Ruf
Gebühr: 3,00 € - Anmeldung erforderlich!
Teilnehmer: mindestens 10 - höchstens 15

Freuen Sie sich auf einen Besuch in einem wunderschönen und kreativ gestalteten Bauerngarten in Hochdorf bei Bissingen. Über 50 verschiedene Bartiris tauchen die knapp 2000 Quadratmeter in ein buntes Blütenmeer. Gartenbäuerin Christine Ruf hat nicht nur den grünen Daunen, sondern auch ein Händchen für liebevolle Dekorationen und Gartengestaltung aus Naturmaterialien oder anderen Dingen, die ein Bauernhof so hergibt. Lassen Sie sich doch inspirieren und freuen sich außerdem an Obstbäumen, Wildobsthecken, Hoch- und Staudenbeeten! Bei Regen findet die Gartenführung am 1. Juni statt.



Volkshochschule
Kesseltal

Außenstelle der
Volkshochschule Dillingen

Anmeldung / SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE58VHS00000000574**

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse/Veranstaltungen der Volkshochschule Dillingen a.d.Donau im Frühjahr/Sommer-Semester 2017 an:

Nr.	€	Nr.	€	Nr.	€
-----	---	-----	---	-----	---

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Telefon (tagsüber):

E-Mail:

Ich ermächtige die VHS Dillingen a.d.Donau widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Dillingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankspesen bei Widerspruch oder Rücknahme sind vom Teilnehmer zu tragen.

Bankverbindung: IBAN
Name der Bank / BIC

Angaben zum Kontoinhaber (nur erforderlich, falls vom Teilnehmer abweichend):

Name, Vorname

Anschrift

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Geschäftsbedingungen der VHS Dillingen.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte für jeden Teilnehmer einen eigenen Anmeldeschein ausfüllen und einsenden/faxen an:
VHS Dillingen, Königstraße 37/38, 89407 Dillingen – Telefax 09071/54-199