

**Anmeldebeginn:
Montag, 24. Februar 2025
- 7:30 Uhr -**

Programm Frühjahr-Sommer 2025



Außenstelle Kesseltal

Außenstellenleitung: Vera Dressel
Kontakt: vhs.kesseltal@gmail.com

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

bitte denken Sie daran, bei der Anmeldung, wenn möglich, Ihre E-Mail-Adresse anzugeben, denn nur so können wir Sie über kurzfristige Änderungen rechtzeitig informieren. Bitte prüfen Sie vor Kursbeginn Ihr E-Mail-Postfach auf Neuigkeiten. Aktuelle Informationen zu Ihrem Kurs finden Sie auch unter Eingabe der Kursnummer auf unserer Homepage.



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**
Den Anmeldeschein finden Sie am Ende der Beilage sowie am Ende des Programmhefts. Ihren Anmeldeschein können Sie per Post an die vhs Dillingen senden oder im Bissinger Rathaus (Vorzimmer des Bürgermeisters) abgeben.
- per **TELEFAX** unter **09071 54-317**
- per **E-MAIL** unter vhs@dillingen-donau.de

Anmeldungen, die schriftlich, per Fax oder per E-Mail vor dem und am Tag des Anmeldebeginns eingehen, können erst ab 24.02.2025 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 Teilnehmergebühr – auch bei Nichtteilnahme!

Abmeldungen sind bis eine Woche vor Kursbeginn bei der vhs Dillingen, Tel. 0 90 71 54-108 oder 54-109 möglich.

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 in der Regel direkt bei der Kursleitung.

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

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Dillingen finden Sie auf Seite 221 im aktuellen Programmheft.

K1007 Workshop Keraflott gießen - Tolle Deko für den Frühling

Termin: Samstag, 15.03.2025 / 10:00-13:00 Uhr
Leitung: Stefanie Körner, Hobby-Kreative
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 € (zzgl. 20,00 € Material)



In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie zauberhafte Dekostücke aus Keraflott gießen und weiterbearbeiten können. Hierfür werden Silikonformen, passend zur Jahreszeit, verwendet. Nach einer kurzen Einführung werden wir gemeinsam tolle Werke in Kombination mit Trockenblumen, Holzklotzchen, Kerzen und Co. für den Frühling zaubern.

Mitzubringen: Getränk, Brotzeit, Tasche/Tablett zum Transport Ihrer gefertigten Stücke

K1008 Dot Painting „Sonnenfänger“

Termin: Donnerstag, 20.03.2025 / 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Helga Meindl
Ort: Bissingen, Mittelschule - Werkraum
Gebühr: 18,00 € (zzgl. 15,00 € Material)



An diesem Abend bemalen wir in der dot-painting Technik zwei bis drei Acrylscheiben. Untereinander aufgehängt wird daraus eine Fensterdekoration. Das durchscheinende Licht bringt die Acrylfarben zum Leuchten und ein zusätzlicher Kristall fängt die Sonnenstrahlen ein und reflektiert sie ins Zimmer. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne kreativ betätigen und mit Farben gestalten. Der meditative Charakter der Punktmalerei entspannt und führt zu innerer Ruhe.

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung

K1009 Töpfern macht Freude Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Termine: Samstag, 22.03.2025 / 10:00-17:00 Uhr
Samstag, 05.04.2025 / 10:00-13:00 Uhr (Glasure)
(mit Mittagspause am 22.03.2025 von 30 Minuten)
Abholtermin nach Absprache
Leitung: Anna Sporer, Hobbytöpferin
Ort: Bissingen, Oberliezheim 2 - bei der Kursleiterin
Gebühr: 58,00 € (zzgl. Material, Ton 2,20 €/kg, Glasure ab 9,00 € und Brand)

Kreieren Sie liebevoll getöpferte Geschenke oder eigene Wohnaccessoires an denen Sie sich lange erfreuen werden.

Mitzubringen: Schürze, Handtuch, Föhn, Brotzeit und Getränk

Bitte bringen Sie das Geld für Materialkosten in bar und möglichst passend zum Kurs mit, sofern der Betrag nicht in den Kursgebühren inbegriffen ist.

Freies Gestalten mit Silber Wir schmieden ein Schmuckstück

K1010
Termin: Mittwoch, 26.03.2025 / 18:00-22:00 Uhr

K1011
Termin: Mittwoch, 02.04.2025 / 18:00-22:00 Uhr

K1012
Termin: Mittwoch, 09.04.2025 / 18:00-22:00 Uhr

Leitung: Roman Zanker, freier Schmuckgestalter
Ort: Bissingen, Oberliezheim 29 - beim Kursleiter

Gebühr: 45,00 € (zzgl. ca. 15,00 - 20,00 € Material)

Der Wunsch, sich zu schmücken, ist so alt wie die Menschheit. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, selbst kreativ zu sein und Ihre eigenen Ideen umzusetzen. Zunächst gestalten Sie mit Hammer und Punzen die Oberfläche eines Silberstreifens nach Ihren Vorstellungen. Danach wird der Streifen am Ringeisen gerundet und anschließend verlötet. Fertig ist Ihr Unikat! Durch fachkundige Anleitung ist es auch Anfänger/innen möglich, einen Ring oder einen Anhänger zu fertigen. So kann jede/r Teilnehmer/in am Ende sein/ihr eigenes Schmuckstück mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Schutzbrille



Fusingglastechnik: Farbenfrohe Kunstwerke aus verschmolzenem Glas

K1014
Termin: Montag, 26.05.2025 / 18:00-21:00 Uhr

K1015
Termin: Dienstag, 27.05.2025 / 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Andreas Klotz, Glaskünstler
Ort: Bissingen, Glasatelier Klotz - Kesselfeldstr. 2
Gebühr: 15,00 € (zzgl. ca. 25,00 € Material / je nach Aufwand)

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Glasfusing, einer Technik mit Wurzeln in der Altägyptischen Handwerkskunst. Gestalten Sie eigene Kunstwerke wie Glasschmuck, Gartendekoration oder Fensterbilder. Sie lernen, Glas zu schmelzen, farbig zu gestalten und in individuelle Formen zu bringen. Ein kreatives Erlebnis für alle, die Handwerk und Kunst verbinden möchten.



K1013 Upcycling - Nützliche Dinge selbst machen

Beginn: Dienstag, 01.04.2025 / 2 x von 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Inés Hermann
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Handarbeitsraum
Gebühr: 28,00 €



In diesem Kurs werden wir aus alten Textilien neue brauchbare Dinge herstellen. So wird der Kauf eines neuen Produktes verhindert und damit wertvolle Ressourcen geschont. Selbst Anfänger/innen können schöne Putz-utensilien, müllfreie Einkaufshilfen, Praktisches für Unterwegs oder Dinge zum Wohlfühlen nähen, häkeln oder stricken. Die Arbeitsschritte sind einfach gehalten - das fertige Produkt wird einzigartig. Helfen Sie mit, die Dinge zu ändern – heute ist der beste Tag, damit zu beginnen. Für Sie sind es jeden Tag Kleinigkeiten, doch im Lauf der Jahre entstehen so viele große Dinge.
Mitzubringen für Ihr Wunschprojekt: Garnreste samt Strick- oder Häkelnadeln, alte Jeans oder Alttextilien

K1040 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Termin: Montag, 07.04.2025 / 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im
Landratsamt Dillingen a.d. Donau
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr /
keine Ermäßigung)

Wer trifft Entscheidungen, wenn ich diese wegen Krankheit, Unfall oder fortgeschrittenem Alter nicht mehr selbst treffen kann? Wie kann ich vorsorgen, dass meine Vertrauensperson die notwendige Legitimation erhält? Gibt es Fallstricke? Worauf muss ich achten? Und wie formuliere ich eine Patientenverfügung, damit sie im Falle meiner Entscheidungsunfähigkeit auch Beachtung findet? Diese Fragen und viele mehr sollen an diesem Abend beantwortet werden.

Mitzubringen: Schreibzeug

K1020 Schwäbische Küche - Reichhaltig und lecker

Termin: Mittwoch, 19.03.2025 / 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Inés Hermann
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Schulküche
Gebühr: 20,00 € (inkl. 5,00 € Material)



In diesem regionalen Kochkurs werden wir gemeinsam ein wunderbares drei Gänge Menü zaubern und dabei regionale und nachhaltig verwendete Zutaten in leckere Gerichte verwandeln. Die schwäbische Küche bietet kulinarische Schätze, die preiswert sind und schnell zubereitet werden können. Nix verkommen lassen und dennoch genießen!

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

K1021 Syrische Küche

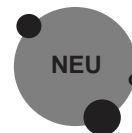
Termin: Freitag, 14.03.2025 / 17:00-20:00 Uhr
Leitung: Julia Schäferling
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 35,00 € (inkl. 20,00 € Material)

Die Teilnehmer/innen des Kochkurses können nicht nur die Gerichte zubereiten, sondern auch mehr über die syrische Kultur und Geschichte erfahren, die eng mit der Küche verknüpft sind. Der Kurs kann auch eine Gelegenheit bieten, um neue Leute kennenzulernen und einen Einblick in die Gastfreundschaft und Wärme zu bekommen, die in der syrischen Kultur tief verwurzelt sind. Ein syrischer Kochkurs kann nicht nur ein kulinarisches Erlebnis sein, sondern auch ein kulturelles und soziales Erlebnis, das die Teilnehmer/innen bereichert und inspiriert. Der Kochkurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für erfahrene Köche/innen geeignet.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

K1025 Make-up leicht gemacht

Termin: Freitag, 14.03.2025 / 19:00-22:00 Uhr
Leitung: Marianne Bottesch,
Beautyexpertin & Visagistin
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Handarbeitsraum
Gebühr: 20,00 € (zzgl. 7,00 € Material)



Sich in seiner Haut wohl zu fühlen, ist für jede/n von uns wichtig! Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihrem Typ entsprechend geschminkt, strahlend schön aussehen.

K1026 Basenfasten im Frühling

Termin: Montag, 10.03.2025 / 17:30-19:00 Uhr
Freitag, 14.03.2025 / 17:30-19:00 Uhr
Montag, 17.03.2025 / 17:30-19:00 Uhr
Mittwoch, 19.03.2025 / 17:30-19:00 Uhr
Leitung: Roswitha Ziegler-Wörner, Heilpraktikerin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 36,00 € (zzgl. 109,00 € Material)

Sind Sie oft müde, schlapp und antriebslos? Leiden Sie unter Schmerzen, Arthrose, Migräne oder Kopfschmerzen? Mit schonendem Basenfasten reinigen Sie den Körper und füllen ihn neu auf. Schonende Entschlackung und Entsäuerung vom Körper führt zu einem spürbaren Wohlbefinden. Alle Organe profitieren davon. Sie bekommen alle Unterlagen und das Material an die Hand. Bei jedem Treffen gibt es ein basisches Essen und verschiedene Getränke.

Mitzubringen: Schreibzeug, Matte, Decke, Kissen



K1027 Silent inflammation - Stille Entzündungen erkennen und behandeln

Termin: Mittwoch, 02.04.2025 / 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Judith Grinbold,
Heilpraktikerin in Ausbildung
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Handarbeitsraum
Gebühr: 8,00 €



Stille Entzündungen sind unterschwellige, chronische Entzündungsprozesse, die meist unbemerkt ablaufen und nicht gemessen werden können. Sie unterscheiden sich von akuten Entzündungen, da sie keine offensichtlichen Symptome wie Schmerzen oder Schwellungen verursachen. Diese Art von Entzündung kann jedoch langfristig gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben: Sie stehen im Zusammenhang mit vielen chronischen Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen und sogar Depressionen. Zudem kann sie den Alterungsprozess beschleunigen, die Verdauung beeinträchtigen und das Immunsystem schwächen. Die Ursachen sind vielfältig, haben aber sehr oft mit unserem heutigen Lebensstil zu tun: industrielle und zuckerreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Stress.
Mitzubringen: Schreibzeug

K1028 Kakaozeremonie - Die Blüte der Weiblichkeit

Termin: Samstag, 22.03.2025 / 13:00-15:00 Uhr
Leitung: Katarína Hämmerle
Ort: Bissingen, Kindergarten -
Turnraum (bitte den Hintereingang
der Kita am Parkplatz der Schulturnhalle
benutzen)
Gebühr: 21,00 € (inkl. 9,00 € Material)



Zeremonieller Kakao ist bekannt für seine herzöffnenden und blockadenlösenden Eigenschaften. Lassen Sie Ihre Weiblichkeit erblühen und genießen Sie bei einer geführten Meditation das Gefühl mit Mama-Kakao.
Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

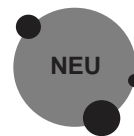
K1030 Meditation und Achtsamkeit

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025 / 10 x von 18:30-19:30 Uhr
Leitung: Katarína Hämmerle
Ort: Bissingen, Kindergarten - Turnraum
(bitte den Hintereingang der Kita am Parkplatz
der Schulturnhalle benutzen)
Gebühr: 70,00 € (inkl. 11,00 € Material)

Mit Meditation können wir unsere körperliche und geistige Gesundheit verbessern. Störungen und Blockaden können sich sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene zeigen. In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe von Meditation die Lebensenergie zu verbessern.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Decke, Kissen

K1031 R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenkentspannung

Termin: Dienstag, 18.03.2025 / 18:00-22:00 Uhr
Leitung: Ulrike Wagner,
R.E.S.E.T.®-Instruktorin
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Handarbeitsraum
Gebühr: 40,00 € (inkl. 20,00 € für Skript und
Übungs-CD/USB-Stick)



Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt (z.B. Zahnspangen), kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenkmuskeln. Dies ist oft die Ursache für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lenschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.® Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend als Basis praktische Übungen für zu Hause.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Getränk, Schreibzeug

K1032 Kiefer-Yoga - Neue Wege zu mehr Gelöstheit

Termin: Dienstag, 06.05.2025 / 18:00-22:00 Uhr
Leitung: Ulrike Wagner,
R.E.S.E.T.®-Instruktorin
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Handarbeitsraum
Gebühr: 40,00 € (inkl. 20,00 € für Skript und
Übungs-CD/USB-Stick)



Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kieferverspannungen, Zähneknirschen, Zahnspangen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Es hilft uns dabei die Ursache zu finden und nicht nur das Symptom zu bekämpfen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie der Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und die gesamte Muskulatur, entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit. Die Kiefer-Yogastunden stecken voller neuer Eindrücke mit Meditationen, Kieferübungen, anatomischen Einblicken u.v.m. Somit werden Sie viel neues "Werkzeug" zum Ausüben für zuhause bekommen.
Wichtig: Der Kurs Kiefer-Yoga basiert auf einer anderen Methode und unterscheidet sich daher vom Kurs "R.E.S.E.T. - Basis Kiefergelenkentspannung".
Mitzubringen: Matte, Kissen, Decke, Getränk, Schreibzeug

K1033 Rückenfit mit Pilates Für Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025 /
8 x von 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Erna Mayer, Pilatetrainerin mit
Zusatzausbildung Rückentrainer
Ort: Bissingen, Kindergarten - Turnraum
(bitte den Hintereingang der Kita am Parkplatz
der Schulturnhalle benutzen)

Gebühr: 40,00 €

Ein gesunder und starker Rücken - mit Pilates kein Problem. Pilates hilft die Beweglichkeit des gesamten Körpers zu bewahren, die Muskulatur zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und das Gleichgewicht zu stabilisieren. Die fließenden und langsamen Bewegungen fördern zusätzlich die Konzentration. Das Pilatetraining entwickelt ein Bewusstsein für die Einheit von Körper und Geist. Teilnahmevoraussetzung: Pilatesgrundkenntnisse.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

K1034 60 plus - Rückenfit mit Pilates

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025 /
8 x von 19:45-20:45 Uhr

Leitung: Erna Mayer, Pilatetrainerin mit
Zusatzausbildung Rückentrainer
Ort: Bissingen, Kindergarten - Turnraum
(bitte den Hintereingang der Kita am Parkplatz
der Schulturnhalle benutzen)

Gebühr: 34,00 € (keine Ermäßigung)

In diesem Kurs schulen wir Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren und kräftigen den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Übungen zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule. Wir schulen den aufrechten Stand und die Balance, kräftigen und dehnen die Haltemuskulatur. Durch den Einsatz von Kleingeräten werden die Übungen abwechslungsreicher und intensiver gestaltet.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

K1035 Barfußtraining Gymnastik für die Füße

Termin: Donnerstag, 05.06.2025 / 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Erna Mayer, Pilatetrainerin mit
Zusatzausbildung Rückentrainer
Ort: Bissingen, Kindergarten -
Turnraum (bitte den Hintereingang
der Kita am Parkplatz der Schulturnhalle
benutzen)

Gebühr: 8,00 €

Fußgymnastik fördert eine gute Fußmuskulatur. Starke Füße reagieren schneller, ermüden nicht so rasch und stützen das Fußgewölbe. Auch Sprunggelenke, Schienbeine und Waden können durch Fußgymnastik gestärkt werden. Wer stundenlang steht oder häufig hohe und unbequeme Schuhe trägt, hat schnell mit Fußproblemen zu kämpfen. Muskeln und Sehnen an den Füßen werden so kaum gefördert oder falsch belastet. Barfußlaufen ist eine Besonderheit geworden. Doch es macht nicht nur Spaß, die Fußmuskulatur baut sich auf und die Füße selbst werden in ihrer natürlichen Funktion gestärkt. Die Wassertherapie aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf, regt das Immunsystem an und stärkt die Abwehrkräfte.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte

K1036 Bauch Beine Po - XPress

Beginn: Donnerstag, 13.03.2025 /
8 x von 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Martina Lipp, lizenzierte Kurstrainerin
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Mehrzweckraum der Turnhalle

Gebühr: 48,00 €

Nach einem Aufwärmteil trainieren wir vorwiegend die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Das Ziel dieser Einheit ist die Festigung und Straffung. Das Training ist darauf ausgerichtet, die spezifischen Muskeln in den Bereichen Bauch, Beine und Po zu stärken und zu formen. Es werden Bauchmuskeln gestrafft, Oberschenkelmuskulatur gekräftigt und Po gefestigt. Das Ergebnis ist eine definierte Körpermitte und eine verbesserte Körperhaltung. Obwohl der Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po liegt, bietet BBP Xpress auch ein ganzheitliches Training für den gesamten Körper. Durch die Kombination von Kraftübungen und cardio-basierten Aktivitäten werden andere Muskelgruppen wie der Rücken, die Arme und die Schultern ebenfalls trainiert. Dadurch verbessert sich die Körperbalance und die allgemeine Stärke.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Handtuch

K1045 Heimat- und Familiengeschichte(n) im Gemeindearchiv II

Termin: Freitag, 28.03.2025 / 15:00-17:00 Uhr

Leitung: Helmut Herreiner, Archivpfleger
Ort: Bissingen, Gemeindearchiv - Premauerstr. 31
(im ehemaligen Feuerwehrhaus)

Gebühr: 8,00 €

Die ältesten vor Ort erhaltenen Schriftzeugnisse im Archiv der Marktgemeinde Bissingen reichen bis in die Zeit des Dreißigjährigen Krieges zurück. Neben den eigentlichen Archivalien enthält das Archiv aber auch eine Heimatbibliothek, eine umfassende Chronik der Marktgemeinde, eine kleine heimatkundliche Sammlung und nicht zuletzt einen eigenen Bereich für die Ahnenforschung. Die Teilnehmer/innen erhalten an diesem Kursnachmittag einen vertieften Einblick in ausgewählte Themenbereiche der Kesseltaler Heimatgeschichte und können dabei auch gerne ihre eigenen Interessen mit einbringen.

vhs Volkshochschule
Dillingen an der Donau
Außenstelle Kesseltal

**Dann sind Sie bei
uns genau richtig!**

Wir suchen für die vhs-Außenstelle
Kesseltal offene und kommunikative
Kursleitungen, die Freunde am
Umgang mit anderen Menschen
haben und Ihre Talente und
Fähigkeiten teilen möchten.

Senden Sie Ihre Bewerbung und
Ihre Ideen an

vhs.kesseltal@gmail.com

Wir freuen uns auf Sie!

Sportskanone?
Computerfreak?
Künstler/in?
Sprachtalent?

K1050 Geführte Wanderung durch das historische Kartäusertal

Termin: Samstag, 31.05.2025 / 13:00-17:00 Uhr
Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Buchautor, Gästeführer
Ort: Christgarten im Karthäusertal, von Dillingen her kommend - in Christgarten ca. 60 m nach der ehem. "Gaststätte zum Schwanen" links auf dem kleinen Wanderparkplatz am Wildgehege
Gebühr: 13,00 € - Anmeldung erforderlich!

Jörg-Reiner Mayer-Karstadt spricht die Ungarnschlacht 955 an, sowie die ehemalige Burg Rauhaus. Danach gehen wir in den Mönchschorraum. Sie erfahren Auf- und Niedergang des Klosters. Weiter geht es zur Hoppelmühle, Mühlplatz, Papiermühle, Anhausen, wo ehemalige Schaf- und Holzknechte der Burg Hochhaus waren. Es folgen Hochhaus mit ausführlichen Erläuterungen, die Mühlplätze der Wassermühle und der Pulvermühle. Hier endet die Führung mit Blick auf die Ruine Niederhaus. Teilnahmevoraussetzung: witterungsbedingte Kleidung, Wanderschuhe, gut zu Fuß. Nicht Rollator- oder Rollstuhltauglich.

K1060 Yoga für Kinder 4 - 6 Jahre

Beginn: Mittwoch, 07.05.2025 / 5 x von 14:15-15:00 Uhr
Leitung: Ramona Braun, zertifizierte Kinderyogalehrerin
Ort: Bissingen, Kesselostheim - bei der Kursleiterin
Gebühr: 32,00 € (inkl. 5,00 € Material / keine Ermäßigung)

Yoga kitzelt wach, was in euch steckt und macht euch stark. Im Fokus stehen die Freude an Bewegung, Selbstbewusstsein und alle Gefühle. Wir erleben gemeinsam verschiedene Bildwelten mit freien Bewegungen, koordinativen Übungen sowie die Förderung der Fantasie und Wahrnehmung des eigenen Körpers. Nach erfolgreicher Anmeldung wird die genaue Anschrift des Kursraumes per E-Mail mitgeteilt.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Socken

K1061 Taekwondo-Schnuppertraining 6 - 14 Jahre

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025 / 4 x von 18:00-19:00 Uhr
Leitung: Heinrich Magosch, 10. DAN, Trainer A DOSB, Präsident des Deutschen Allkampf Bundes e.V. Trainer: Christian und Bernd Seiler, 4. DAN
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Gebühr: 17,00 € (keine Ermäßigung)

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 vier Abende sind eine gute Möglichkeit, Taekwondo, das mittlerweile in Bayern als Schulsport anerkannt ist, kennenzulernen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

K1062 Taekwondo für Jugendliche und Erwachsene / Ab 14 Jahre

Beginn: Mittwoch, 12.03.2025 / 5 x von 19:00-20:00 Uhr
Leitung: Heinrich Magosch, 10. DAN, Trainer A DOSB, Präsident des Deutschen Allkampf Bundes e.V. Trainer: Christian und Bernd Seiler, 4. DAN
Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle
Gebühr: 25,00 €

Selbstbewusstsein, Durchhaltevermögen, Geduld und Selbstbeherrschung sind heute wichtiger denn je, denn Stress ist eine Alltagserscheinung geworden. Während Ihr/euer Körper an Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gewinnt, lernen Sie/lernt ihr nebenbei auch noch die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

K1063 Märchenküche - Eltern-Kind-Kurs Ab 5 Jahre (mit einem Elternteil)

Termin: Samstag, 22.03.2025 / 14:00-18:00 Uhr
Leitung: Elke Rathgeb, Ernährungsberaterin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 40,00 € je Kind mit einem Elternteil (inkl. 15,00 € Material / keine Ermäßigung)

Gemeinsames Kochen stärkt die Beziehung zueinander. Wir kochen mit Kindern in Anlehnung an verschiedene Märchen. Wir lassen uns von Rotkäppchen, Rapunzel, Schneewittchen und den sieben Zwergen inspirieren und bereiten gemeinsam leichte, einfache Gerichte zu.
Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

K1064 Kochen für die Mama 6 - 10 Jahre

Termin: Samstag, 29.03.2025 / 15:30-19:30 Uhr
Leitung: Elke Rathgeb, Ernährungsberaterin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 37,00 € (inkl. 15,00 € Material / keine Ermäßigung)

In diesem Kurs wollen wir ein raffiniertes Menü kochen und eine passende, hübsche Deko anfertigen, damit ihr eure Mama am Muttertag überraschen könnt.
Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

K1065 Kochen wie die Großen 8 - 15 Jahre

Termin: Samstag, 03.05.2025 / 14:00-18:00 Uhr
Leitung: Elke Rathgeb, Ernährungsberaterin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 37,00 € (inkl. 15,00 € Material / keine Ermäßigung)

So kannst du deine Eltern beeindrucken! Wir bereiten ein anspruchsvolles Menü mit drei Gängen zu (u.a. leckere Suppe, Salat, Gemüsegericht und als Nachtisch eine Überraschung). Nebenbei widmen wir uns dem richtigen Umgang mit Lebensmitteln.
Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

4205 Kultur erleben: Bayerische Landesausstellung in Memmingen und Kartause Buxheim

Termin: Samstag, 05.04.2025 / 08:30-19:00 Uhr
► Anmeldeschluss: 21.03.2025

Leitung: StD Dr. Arnold Schromm, 1. Vorsitzender
des Historischen Vereins Dillingen

Ort: Dillingen, Bahnhof -
Bushaltestelle
(nur bei Bedarf: 8:15 Uhr, Höchstädt
Marktplatz / bitte bei Anmeldung angeben!)

Gebühr: 55,00 € (inkl. Eintritte und Führungen /
keine Ermäßigung, außer 50 % für Kinder
bis 6 Jahre)

NEU

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Tagesfahrt zu kulturellen und historischen Highlights in Memmingen und Buxheim. Zuerst besuchen wir im Rahmen einer Führung die Bayerische Landesausstellung „Projekt Freiheit - Memmingen 1525“ im Dietrich-Bonhoeffer-Haus. (Optional: Im Anschluss haben Sie noch Zeit, die Ausstellung in Ruhe auf eigene Faust zu erkunden.) Nach dem Besuch in Memmingen setzen wir unsere Fahrt nach Buxheim fort, wo wir ein gemeinsames Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen) genießen. Gestärkt besichtigen wir anschließend die beeindruckende Kartause Buxheim, ein ehemaliges Kartäuserkloster mit einer bewegten Geschichte. Die Führung gibt spannende Einblicke in die Architektur und das Leben im Kloster. Nach der Führung bleibt noch etwas Zeit zur freien Verfügung, bevor wir uns gegen 17:00 Uhr auf den Rückweg nach Dillingen machen. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz für diese interessante Tagesfahrt! Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!



4207 Erlebnisstadt Bamberg Weltkulturerbe, Kulinarik und Schifffahrt

Termin: Freitag, 27.06.2025 / 07:00-20:00 Uhr
► Anmeldeschluss: 13.06.2025

Leitung: Patricia Tremmel, Leiterin der vhs Dillingen

Ort: Dillingen, Bahnhof - Bushaltestelle
(nur bei Bedarf: 7:15 Uhr,
Höchstädt Marktplatz /
bitte bei Anmeldung angeben!)

Gebühr: 75,00 € (inkl. Stadtführung,
Mittagessen, Schifffahrt / keine Ermäßigung,
außer 50 % für Kinder bis 6 Jahre)

NEU

Tauchen Sie ein in die faszinierende Vielfalt der UNESCO-Weltkulturerbestadt Bamberg. Die Altstadt begeistert mit ihren hervorragend erhaltenen Bauwerken aus dem 11. bis 19. Jahrhundert und gilt als einzigartiges Beispiel für eine auf frühmittelalterlicher Grundstruktur entwickelte mitteleuropäische Stadt. Unsere Tagesexkursion beginnt mit einer zweistündigen Stadtführung „Faszination Weltkulturerbe“, bei der Sie die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten im historischen Altstadtzentrum entdecken. Nach einem gemeinsamen Mittagessen (im Preis enthalten) setzen wir die Erkundung auf dem Wasser fort. Freuen Sie sich am Nachmittag auf eine 80-minütige Schifffahrt entlang der Regnitz und des Main-Donau-Kanals - eine ideale Gelegenheit, Bamberg aus einer neuen Perspektive zu erleben. Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!

4206 Tagesfahrt nach Ulm Bundesfestung und Brauereikunst

Termin: Mittwoch, 21.05.2025 / 08:30-16:30 Uhr
► Anmeldeschluss: 14.05.2025

Leitung: Patricia Tremmel, Leiterin der vhs Dillingen

Ort: Dillingen, Bahnhof -
Treffpunkt vor dem
Bahnhofsgebäude

Gebühr: 55,00 € (inkl. Fahrtkosten,
Führungen, Mittagessen und Getränke /
keine Ermäßigung: falls Deutschlandticket, dann
ermäßigter Preis 42,00 €)

NEU

Entdecken Sie Ulm von seiner spannenden Seite! Unsere Tagesfahrt führt Sie zunächst zur historischen Bundesfestung Oberer Kuhberg, einem beeindruckenden Zeugnis preußischer Festungsarchitektur. Bei einer Führung erfahren Sie mehr über die Geschichte und Bedeutung dieses einzigartigen Bauwerks. Anschließend besuchen wir die Traditionsbrauerei Gold Ochsen, wo Sie bei einer Führung hinter die Kulissen der Braukunst blicken können. Ein leckeres Mittagessen und 2 Getränke in der Brauerei sind inklusive. Die An- und Abreise erfolgt umweltfreundlich mit dem Zug und öffentlichen Verkehrsmitteln. Freuen Sie sich auf einen Tag voller Geschichte, Genuss und Gemeinschaft! Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist! Bitte bei der Anmeldung angeben, falls vegetarisches Essen gewünscht wird!



W0505 Geldanlage - Einfach und transparent Online-Kurs - In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Termin: Mittwoch, 09.04.2025 / 18:00-20:00 Uhr

Leitung: Merten Larisch,
Verbraucherzentrale Bayern e.V.,
Referent Altersvorsorge,
Geldanlage und
Immobilienfinanzierung

Ort: Online-Angebot - per Videokonferenz

Gebühr: 10,00 €

NEU

Dieses Seminar bietet Ihnen Basiswissen über Geldanlagen und Anlageformen. Es informiert über verschiedene, auch nachhaltige Geldanlageformen und geht auf die folgenden Fragen ein: Wie strukturiere ich mein Anlagevermögen rentabel und sicher? Wie suche ich mir Anlageprodukte aus und wo kaufe ich sie? Was zeichnet eine gute Anlagenberatung aus? Informationen zur technischen Umsetzung unter www.vhs-dlg.de > Digitale Angebote.

verbraucherzentrale

Bayern



Volkshochschule Dillingen a.d. Donau
Außenstelle Kesseltal
Königstraße 37/38
89407 Dillingen
Fax: 09071 54-199

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse/Veranstaltungen an:

1	Kurs-Nr. _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Gebühr _____
4	Kurs-Nr. _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer/in:

Name, Vorname _____

Straße, Nr., PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die vhs Dillingen a.d. Donau, die Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meine Bank an, die Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann ich die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Bankgebühren bei Widerspruch oder Rücknahme trage ich selbst.

Name des Kontoinhabers _____

Name der Bank _____

IBAN _____ BIC _____

Ich habe die Datenschutzerklärung (s. S. 222) zur Kenntnis genommen.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Dillingen (s. S. 221)

Datum, Unterschrift _____

Hinweis: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs entfällt.

Anmeldung ab
Montag,
24.02.2025,
7:30 Uhr