

**PROGRAMM
HERBST & WINTER
2024/25**



Allmendingen Illerrieden Griesingen

Altheim (Alb) **Munderkingen Dornstadt**

Lonsee **Oberdischingen Balzheim**

Öpfingen Weidenstetten Dietenheim

Westerstetten **Rottenacker**



www.vhs-g.de



ALLMENDINGEN

MENSCH UND WELT

24WAM001 Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

V. Riechert, Bürgerhaus Allmendingen, Do 14.11.24, 08:30 - 12:30 Uhr, 60,00 €

24WAM002 Nisthilfen sind immer für eine Überraschung gut

S. Mohn, An der Lichse – Nisthilfenlehrpfad, Sa 28.09.24, 10:00 - 12:15 Uhr, 5,00 €

24WAM004 Waldexkursion – Wildfrüchte im Herbst und ihre Verwendung

S. R. Braun, Wanderparkplatz Tiefental, Blaubeuren/Weiler, Sa 26.10.24, 14:30 - 16:00 Uhr, 16,00 €

24WAM005 Baumschnittkurs

H. Mattis, Standort Raum Allmendingen (wird bekannt gegeben), Sa 25.01.25, 09:30 - 12:00 Uhr, 4,50 € für nicht BUND-Mitglieder über 18 Jahre - direkt zahlbar vor Ort, Anmeldung erforderlich

KULTUR UND GESTALTEN

24WAM020 Gemeinsam Tanzen

S. Gron, Bürgerhaus Allmendingen (am 24.10.24 im Pfarrer-Seiler-Haus), 5x, Do ab 26.09.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 50,00 €

24WAM021 Tanz-Tag: Gemeinsam Tanzen

S. Gron, Bürgerhaus Allmendingen, Sa 01.02.25, 10:00 - 17:00 Uhr, 37,00 €

24WAM022 Übungsabende: Standard und Latein

S. u. C. Ströhle, Bürgerhaus Allmendingen, 7x, Fr ab 04.10.24, 20:00 - 22:00 Uhr, 29,00 €

24WAM023 Tanz ins neue Jahr

S. u. C. Ströhle, Bürgerhaus Allmendingen, Di 31.12.24, ab 20:00 Uhr, 5,00 €

24WAM024 Nähmaschinen-Führerschein für Jeder Mann&Frau und Kinder ab 9 Jahren

P. Engel, Schule Allmendingen, Fr 18.10.24, 16:00 - 19:00 Uhr, 25,00 € + 5 € Materialkosten (ggf. Leihgebühr Nähmaschine)

24WAM027 Filzen – farbenfrohe Nuggets für Schlüsselanhänger oder Kette

P. Engel, Schule Allmendingen, Di 05.11.24, 17:00 - 20:00 Uhr, 25,00 € + ca. 10-15 € Materialkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

24WAM040 Arthrose – Wie lässt sich der Gelenkverschleiß behandeln?

Dr. M. Beck, Bürgerhaus Allmendingen, Do 23.01.25, 19:00 - 21:15 Uhr, 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

S. Mohn, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM045 9x, Mi ab 25.09.24, 08:30 - 10:00 Uhr, 93,00 €

24WAM046 11x, Mi ab 04.12.24, 08:30 - 10:00 Uhr, 114,00 €

24WAM047 Atemworkshop

S. Mohn, Seniorenresidenz Allmendingen, Di 15.10.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 20,00 €

24WAM048 Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

S. Mohn, Seniorenresidenz Allmendingen, Di 14.01.25, 18:00 - 21:00 Uhr, 20,00 €

HIIT – High Intensity Intervall Training

H. Schleicher, Ev. Gemeindezentrum Allmendingen

24WAM051 11x, Do ab 26.09.24, 19:45 - 20:45 Uhr, 83,00 €

24WAM052 8x, Do ab 09.01.25, 19:45 - 20:45 Uhr, 60,00 €

24WAM055 Mit Achtsamkeit und Gymnastik ins Wochenende

T. Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen, Sa 02.11.24, 09:15 - 11:30 Uhr, 15,00 €

Pilates für Anfänger/innen

T. Tonelli, Seniorenresidenz Allmendingen

24WAM056 5x, Sa ab 09.11.24, 10:30 - 11:30 Uhr, 36,00 €

24WAM057 7x, Sa ab 11.01.25, 10:30 - 11:30 Uhr, 51,00 €

Zumba®

K. Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM058 10x, Fr ab 04.10.24, 17:00 - 18:00 Uhr, 53,00 €

24WAM059 6x, Fr ab 10.01.25, 17:00 - 18:00 Uhr, 32,00 €

Zumba® Toning

K. Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM062 10x, So ab 06.10.24, 09:00 - 10:00 Uhr, 53,00 €

24WAM063 6x, So ab 12.01.25, 09:00 - 10:00 Uhr, 32,00 €

MIX mit Sticks

K. Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM060 10x, Fr ab 04.10.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 53,00 €

24WAM061 6x, Fr ab 10.01.25, 18:30 - 19:30 Uhr, 32,00 €

HULA Hoop

K. Kneiße, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM064 10x, So ab 06.10.24, 10:15 - 11:00 Uhr, 45,00 €

24WAM065 6x, So ab 12.01.25, 10:15 - 11:00 Uhr, 27,00 €

Reifen unbedingt mitbringen

24WAM066 Stay fit mit easy Aerobic und fittem Rücken

M. Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 8x, Mo ab 07.10.24, 17:15 - 18:00 Uhr, 35,00 €

24WAM067 AROHA® - Das ideale Fitnessprogramm für Körper und Geist

M. Scharl, Bürgerhaus Allmendingen, 7x, Mo ab 13.01.25, 17:15 - 18:00 Uhr, 30,00 €

24WAM068 Sturzfrei & Stark: Dein Osteoporose-Coach

C. Demirci, Seniorenresidenz Allmendingen, 10x, Fr ab 25.10.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 127,00 €, ZPP zertifizierter Kurs

24WAM069 Lachen mit Bewegung & Gesundheit

L. Hornung, Seniorenresidenz Allmendingen, Sa 09.11.24, 14:00 - 16:00 Uhr, 19,00 €

Vinyasa Flow Yoga

A. Heuschmid, Bürgerhaus Allmendingen

Einführung - Schnuppertermine

24WAM070 Sa 16.11.24, 10:00 - 11:30 Uhr, 5,00 €

24WAM071 Fr 29.11.24, 09:30 - 11:00 Uhr, 5,00 €

Kursangebot

24WAM072 8x, Fr ab 10.01.25, 09:30 - 10:30 Uhr, 64,00 €

24WAM073 Selbstverteidigung für Erwachsene

Sportschule Hirschle Allmendingen, 6x, Mi ab 08.01.25, 20:00 - 21:30 Uhr, 59,00 €

24WAM074 Steak IT Easy – geniales 3-Gänge-Menü vom Grill

B. Amann, Küche in der Schule Allmendingen, Fr 25.10.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 33,00 € + ca. 17 € Lebensmittelkosten

24WAM075 Genussvolles Backen – Herzhafte und süße Köstlichkeiten aus dem Thermomix

S. Bohner, Küche in der Schule Allmendingen, Sa 26.10.24, 10:30 - 14:30 Uhr, 27,00 € + ca. 15 € Lebensmittelkosten

24WAM076 Gesundes Essen mit Kräutern aus der thailändischen Küche

P. Strahl, Küche in der Schule Allmendingen, Mi 27.11.24, 17:45 - 21:45 Uhr, 20,00 € + ca. 14 € Lebensmittelkosten

24WAM077 Asiatische Küche: Gesundes und schnelles Essen aus dem Wok

P. Strahl, Küche der Schule Allmendingen, Mo 20.01.25, 17:45 - 21:45 Uhr, 20,00 € + ca. 14 € Lebensmittelkosten

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen.*

Englisch für Anfänger/innen: Ihr Einstieg in die englische Sprache und Kultur

J. Haible-Pöschl, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM100 7x, Di ab 22.10.24, 08:30 - 10:00 Uhr, 39,00 €*
24WAM101 8x, Di ab 07.01.25, 08:30 - 10:00 Uhr, 45,00 €*

Revision is the mother of wisdom: Englischkurs für Wiedereinsteiger/innen

J. Haible-Pöschl, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM102 7x, Di ab 22.10.24, 10:00 - 11:30 Uhr, 39,00 €*
24WAM103 8x, Di ab 07.01.25, 10:00 - 11:30 Uhr, 45,00 €*

JUNGE VHS

Inline-Skate-Kurs

J. Kiehlneker, Sportplatz hinter der Schule Allmendingen

24WAM140 Anfänger/innen (6 - 12 Jahre), Sa 12.10.24, 13:00 - 14:30 Uhr, 15,00 €
24WAM141 Fortgeschrittene (6 - 12 Jahre), Sa 12.10.24, 14:45 - 16:15 Uhr, 15,00 €

24WAM142 Kids zeigen ihre Stärke (Grundschul Kinder)

Sportschule Hirschle Allmendingen, 6x, Fr ab 10.01.25, 14:00 - 15:00 Uhr, 39,00 €

24WAM143 Herbstzauber in der Küche – Kochen für Kinder (7 - 14 Jahre)

T. Belthle, Küche der Schule Allmendingen, Sa 19.10.24, 10:30 - 13:30 Uhr, 18,00 € + 3,50 € Lebensmittelkosten

24WAM144 In der Weihnachtsbäckerei – Backen mit Kindern (7 - 14 Jahre)

T. Belthle, Küche der Schule Allmendingen, Sa 14.12.24, 10:30 - 13:30 Uhr, 18,00 € + 3,50 € Lebensmittelkosten

24WAM145 Leckerer aus Kartoffeln (8 - 12 Jahre)

U. A. Bahmer, Küche der Schule Allmendingen, Fr 08.11.24, 15:00 - 17:30 Uhr, 5,00 € + 6 € Lebensmittelkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

24WAM147 Tannenbaum, oh Tannenbaum

B. Ströbele-Graf, Schule Allmendingen, Sa 09.11.24, 09:30 - 11:45 Uhr, 12,00 € + Materialkosten

24WAM148 Körbe flechten mit Kindern (8 - 12 Jahre)

H. Munding, Werkstatt Familie Munding, Öpfingen, Sa 16.11.24, 13:00 - 16:00 Uhr, 5,00 € + 8 € Materialkosten

24WAM149 Lernort Bauernhof – für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

M. Rueß, Demeterbauernhof Familie Rueß, Erbach, Sa 09.11.24, 09:30 - 12:00 Uhr

Die Veranstaltung auf dem „Lernort Bauernhof“ Betrieb wird vom Alb-Donau-Kreis gefördert und ist daher gebührenfrei.

Anmeldung über die Volkshochschule unbedingt erforderlich!

Kinderyoga – alles, was du brauchst, steckt in dir (Grundschul Kinder)

S. Viktor-Meier, Bürgerhaus Allmendingen

24WAM150 Schnuppertermin Fr 11.10.24, 15:00 - 15:45 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

24WAM151 2x, Fr ab 18.10.24, 15:00 - 15:45 Uhr, 10,00 €

24WAM152 4x, Fr ab 08.11.24, 15:00 - 15:45 Uhr, 20,00 €

GRIESINGEN

KULTUR UND GESTALTEN

24WGR020 Line Dance zum Schnuppern

J. Schimmel, Mehrzweckhalle Griesingen, Sa 09.11.24, 14:00 - 16:30 Uhr, 19,00 €

24WGR021 Patchworktreff - Fortsetzungskurs

E. Stöferle, Rathaus Griesingen, jeden 2. Donnerstag im Monat, 20:00 - 22:00 Uhr, 1,50 € (Barkasse vor Ort), Anmeldung nicht erforderlich

24WGR022 Upcycling – kleine Tasche mit Reißverschluss für Fortgeschrittene

P. Engel, Rathaus Griesingen, Fr 25.10.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 26,00 €, im Vorfeld bieten wir einen Nähmaschinen-Führerschein für JederMann&Frau und Kinder ab 9 Jahren (24WAM024) am 18.10.24 in Allmendingen an.

24WGR024 Kuselig warme Nackenkatze – selbst genäht

P. Engel, Rathaus Griesingen, Fr 31.01.25, 17:00 - 20:00 Uhr, 26,00 €, im Vorfeld bieten wir einen Nähmaschinen-Führerschein für JederMann&Frau und Kinder ab 9 Jahren (24WAM024) am 18.10.24 in Allmendingen an.

24WGR023 Energie-Kraft-Bild 2025

P. Engel, Rathaus Griesingen, Fr 10.01.25, 17:00 - 20:00 Uhr, 26,00 € + 28 € Materialkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Yoga am Abend

I. Freudenreich, Rathaus Griesingen

24WGR040 5x, Di ab 24.09.24, 18:30 - 19:45 Uhr, 49,00 €

24WGR041 6x, Di ab 05.11.24, 18:30 - 19:45 Uhr, 59,00 €

24WGR042 8x, Di ab 07.01.25, 18:30 - 19:45 Uhr, 79,00 €

Yoga Nidra, der schlaflose Schlaf der Yogis

I. Freudenreich, Mehrzweckhalle Griesingen Vereineräum

24WGR043 4x, Fr ab 27.09.24, 18:30 - 19:45 Uhr, 39,00 €

24WGR044 4x, Fr ab 15.11.24, 18:30 - 19:45 Uhr, 39,00 €

24WGR045 4x, Fr ab 24.01.25, 18:30 - 19:45 Uhr, 39,00 €

Beckenbodengymnastik und Rückenfit

T. Tonelli

Mehrzweckhalle Griesingen Vereineräum

24WGR046 9x, Fr ab 27.09.24, 08:30 - 09:30 Uhr, 55,00 €

24WGR047 7x, Fr ab 10.01.25, 08:30 - 09:30 Uhr, 43,00 €

Rathaus Griesingen

24WGR048 9x, Fr ab 27.09.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 55,00 €

24WGR049 7x, Fr ab 10.01.25, 18:30 - 19:30 Uhr, 43,00 €

24WGR050 Kochen mit dem Thermomix – Inspiration sowie Tipps und Tricks

A. Schenk, Rathaus Griesingen, Mo 18.11.24, 18:00 - 21:30 Uhr, 20,00 € + 13 € Lebensmittelkosten

24WGR051 Die Aromen Indiens – Thermomix Kochkurs

A. Schenk, Rathaus Griesingen, Mo 02.12.24, 18:00 - 21:30 Uhr, 20,00 € + 20 € Lebensmittelkosten

JUNGE VHS

24WGR140 Pausensnacks und Fingerfood (8 - 12 Jahre)

J. Hertenberger, Rathaus Griesingen, Fr 04.10.24,

10:00 - 12:15 Uhr, 5,00 € + 8 € Lebensmittelkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

24WGR141 Bau eines Modell-Lastwagens (ab 9 Jahren)

A. Seifert, Rathaus Griesingen, 2x, Mo ab 28.10.24, 09:00 - 12:00 Uhr, 40,00 € + 10 € Materialkosten

HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG

Sichern Sie sich gleich den Platz in Ihrem Lieblingskurs.



www.vhs-g.de

MUNDERKINGEN / ROTTENACKER

NEU!

Die Kurse aus
Rottenacker finden
Sie nun hier

24WMU = Kursnummer Munderkingen
24WRO = Kursnummer Rottenacker

MENSCH UND WELT

24WMU001 Die Europäische Union – Vom Friedensprojekt zum Bürokratiemonster? Wie geht es weiter mit der EU?

E. Pöschl, Realschule Munderkingen, 5x, Di ab 05.11.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 33,00 €

24WMU002 Unsere Honigbiene – ein Geschenk der Natur

M. Kreutle, VHS-Raum Munderkingen, Fr 22.11.24, 19:30 - 21:00 Uhr, 5,00 €

24WMU003 Letzte Hilfe

U. Häußler, E. Häfele, VHS-Raum Munderkingen, Mi 23.10.24, 17:30 - 21:30 Uhr, 22,00 €

24WMU004 Das Wissen meiner Oma – "Haushaltstipps"

E. Collombet, VHS-Raum Munderkingen, Fr 18.10.24, 18:30 - 20:45 Uhr, 10,00 €

KULTUR UND GESTALTEN

24WRO020 Tanzkurs für Paare – Goldkurs

T. Rieber, Rathaus Rottenacker, 8x, Sa ab 05.10.24, 18:00 - 19:45 Uhr, 65,00 €* pro Person

* nähere Gebühreninformation unter www.vhs-g.de

Aquarellfarben treffen Kalligraphiestifte

J. Haible-Pöschl, P. Sorg, Schule an der Donauschleife Munderkingen, Kunstraum

24WMU020 Herbstliches 3x, Sa ab 07.09.24,

10:00 - 15:00 Uhr, 95,00 € + Materialkosten

24WMU021 Herbstliches und Weihnachtliches

5x, Mi ab 06.11.24, 18:00 - 20:30 Uhr, 83,00 € + Materialkosten

24WRO022 Acrylmalen für Erwachsene

S. Schnell, Grundschule Rottenacker, 2x, Fr 15.11.24, 18:00 - 21:00 Uhr und Sa 16.11.24, 14:00 - 17:00 Uhr, 46,00 €

Kleine und große Kunstwerke aus Makramee

C. Martin, kleiner VHS-Raum, Munderkingen

24WMU022 6x, Di ab 24.09.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 26,00 € + Materialkosten

24WMU023 6x, Di ab 07.01.25, 18:00 - 19:30 Uhr, 26,00 € + Materialkosten

24WRO021 Kreative Lichthäuser gestalten

B. Striebel, Grundschule Rottenacker, 3x, Fr 27.09.24, 18.10.24 und 08.11.24, jew. 19:00 - 22:00 Uhr, 51,00 € + Materialkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

24WMU040 Demenz – Entstehung, Behandlung, Prävention

Dr. med. S. Fischer, VHS-Raum Munderkingen, Di 12.11.24, 18:30 - 20:30 Uhr, 5,00 €

24WMU041 Regeneration des Atems

I. Velten-Kretz, VHS-Raum Munderkingen, Fr 08.11.24, 16:00 - 19:30 Uhr, 26,00 €

TaiJi und QiGong

M. Zinth, VHS-Raum Munderkingen

24WMU060 Schnuppertermin Di 24.09.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 7,00 €

24WMU061 10x, Di ab 01.10.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 67,00 €

24WMU068 ZUMBA® Fitness

D. Zubaio, Aula Schillerschule Munderkingen, 7x, Do ab 10.10.24, 18:45 - 19:45 Uhr, 58,00 €

24WMU070 Yoga für Einsteiger

D. Butter, Aula Schillerschule Munderkingen, 7x, Mi ab 02.10.24, 20:00 - 21:15 Uhr, 47,00 €

24WMU069 Yoga für langjährig Übende

D. Butter, Aula Schillerschule Munderkingen, 7x, Mi ab 02.10.24, 18:15 - 19:45 Uhr, 56,00 €

24WMU071 Yoga Vertiefungskurs

D. Butter, Aula Schillerschule Munderkingen, 7x, Mi ab 15.01.25, 18:30 - 20:00 Uhr, 56,00 €

24WMU043 Kräuterspaziergang im September

E. Collombet, Infozentrum Lauterach, Fr 13.09.24, 16:00 - 17:30 Uhr, 8,00 €

24WMU044 Verborgene Schätze: Hausmittel aus der eigenen Küche

E. Collombet, VHS-Raum Munderkingen, Fr 20.09.24, 18:30 - 20:45 Uhr, 10,00 €

24WMU050 Wilde Wurst

A. Schaible, Gemeindefleischhaus Obermarchtal, Sa 28.09.24, 07:30 - 15:00 Uhr, 55,00 € + ca. 45 € Lebensmittelkosten

24WMU051 Von der Schweinehälfte zur fertigen Vesperplatte

A. Schaible, Gemeindefleischhaus Obermarchtal, Sa 15.02.25, 07:30 - 15:00 Uhr, 55,00 € + ca. 40 € Lebensmittelkosten

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen.*

24WMU100 English makes the world go round – Englisch für fortgeschrittene Anfänger/innen

J. Haible-Pöschl, Realschule Munderkingen, 10x, Di ab 17.09.24, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 56,00 €*

24WMU101 Englisch für Fortgeschrittene

J. Haible-Pöschl, Realschule Munderkingen, 10x, Mo ab 16.09.24, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 56,00 €*

24WMU102 Französisch für Anfänger/innen –

Ihr Einstieg in die Französische Sprache

R. Wolf, Realschule Munderkingen, 7x, Mo ab 23.09.24, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 50,00 €*

24WMU103 Französisch für Fortgeschrittene – Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse

R. Wolf, Realschule Munderkingen, 7x, Mi ab 25.09.24, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 50,00 €*

JUNGE VHS

Babyschwimmen von 5 bis 13 Monaten

M. Trkulja, Lehrschwimmbecken Donauhalle Munderkingen

24WMU140 8x, Fr ab 27.09.24, 17:00 - 17:45 Uhr, 74,00 €

24WMU141 8x, Fr ab 10.01.25, 17:00 - 17:45 Uhr, 74,00 €

24WMU142 Leckerer aus Kartoffeln (8 - 12 Jahre)

J. Hertenberger, Küche Schule an der Donauschleife Munderkingen, Fr 04.10.24, 14:30 - 17:30 Uhr, 5,00 € + 6 € Materialkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

24WMU143 In der Weihnachtsbäckerei –

Backen mit Kindern (7 - 14 Jahre)

T. Belthle, Küche Realschule Munderkingen, Samstag, 07.12.24, 10:30 - 13:30 Uhr, 16,00 € + ca. 3,50 € Materialkosten

24WRO140 Töpfern für Kinder (8 - 11 Jahre)

B. Striebel, Grundschule Rottenacker, 3x, 28.09.24 – tonen, 19.10.24 – glasieren, 09.11.24 – Ausgabe, 35,00 € + Materialkosten

24WMU144 Kindergeburtstag: Koch- und Backkurs

T. Belthle, Küche Realschule Munderkingen, Sa (Termin nach Vereinbarung), 10:00 - 13:30 Uhr, 95,00 € + Lebensmittelkosten

OBERDISCHINGEN

MENSCH UND WELT

24WOB001 Ortsführung Oberdischingen

T. Becker, Treffpunkt Kirchplatz, So 20.10.24, 14:00 - 15:30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung über das Rathaus erwünscht, Telefon 07305/93113-19

24WOB002 Besichtigung Müllheizkraftwerk mit Vortrag

R. Flaig, Fernwärme Ulm GmbH, Mi 06.11.24, 14:30 - 16:30 Uhr, 5,00 €, Anmeldung erforderlich, Trittsicherheit erforderlich

24WOB003 Faszinierendes Irland – Auf ungewöhnlichen Wegen über die "Grüne Insel"

E. Ladner, Booghk de Doo - Bad Uracher Folkgruppe, Sitzungs- und Kultursaal Oberdischingen, Sa 16.11.24, 19:30 - 22:30 Uhr, 12,00 € Vorverkauf Rathaus, 14,00 € Abendkasse

24WOB004 Mosaic Expedition „Eingefroren im Eis“

H. Honold, Sitzungs- und Kultursaal Oberdischingen, Do 05.12.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 12,00 € Vorverkauf Rathaus, 14,00 € Abendkasse

KULTUR UND GESTALTEN

24WOB020 Klassischer Indischer Tanz (Odissi-Style)

M. Gosh, A. Banerjee, M. Pal, Rathaus Oberdischingen, Sa 02.11.24, 12:45 - 14:15 Uhr, 19,00 €

24WOB021 Bollywood Dance – Tanzen wie die Stars

M. Gosh, A. Banerjee, M. Pal, Rathaus Oberdischingen, Sa 02.11.24, 14:30 - 16:00 Uhr, 19,00 €

24WOB023 Spirit of India: Das getanzte Gebet – Indische Tempeltanzaufführung

M. Gosh, A. Banerjee, M. Pal, Sitzungs- und Kultursaal Oberdischingen, Sa 02.11.24, 20:00 - 22:00 Uhr, 12,00 € Vorverkauf über Rathaus, 14,00 € Abendkasse

24WOB022 Weihnachtszeit - Märchenzeit (ab 4 - 99 Jahren)

M. Bailer, Sitzungs- und Kultursaal Oberdischingen, So 15.12.24, 15:00 - 17:00 Uhr, 4,00 € pro Person, Anmeldung über Rathaus, die Aufsichtspflicht während der Veranstaltung liegt bei den Begleitpersonen der Kinder

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Aquaintervall – Fit Im Wasser!

E. Deiss, Mehrzweckhalle Oberdischingen Lehrschwimmbekken

24WOB042 10x, Di ab 01.10.24, 19:00 - 19:40 Uhr, 118,00 €

24WOB044 10x, Di ab 01.10.24, 19:40 - 20:20 Uhr, 118,00 €

24WOB043 7x, Di ab 14.01.25, 19:00 - 19:40 Uhr, 82,00 €

24WOB045 7x, Di ab 14.01.25, 19:40 - 20:20 Uhr, 82,00 €

Yoga Nidra

I. Freudenreich, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule

24WOB046 5x, Di ab 24.09.24, 16:30 - 17:45 Uhr, 50,00 €

24WOB047 5x, Di ab 07.01.25, 16:30 - 17:45 Uhr, 50,00 €

Yoga – Mehr Energie im Alltag

I. Freudenreich, Haus der Vereine Oberdischingen

24WOB048 10x, Mi ab 25.09.24, 08:30 - 09:45 Uhr, 99,00 €

24WOB050 10x, Mi ab 25.09.24, 10:00 - 11:15 Uhr, 99,00 €

24WOB049 8x, Mi ab 08.01.25, 08:30 - 09:45 Uhr, 79,00 €

24WOB051 8x, Mi ab 08.01.25, 10:00 - 11:15 Uhr, 79,00 €

Hatha Yoga am Abend – Zeit für dich

I. Freudenreich, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule

24WOB052 10x, Mi ab 25.09.24, 17:30 - 18:45 Uhr, 99,00 €

24WOB053 8x, Mi ab 08.01.25, 17:30 - 18:45 Uhr, 79,00 €

24WOB054 Asiatische Köstlichkeiten aus Indien und China – gesundes Essen aus dem Wok

P. Strahl, Küche Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Di 15.10.24, 18:00 - 22:00 Uhr, 17,00 € + ca. 15 € Lebensmittelkosten inkl. Rezeptkopien

24WOB055 Genussvolles Backen – Herzhafte und süße Köstlichkeiten aus dem Thermomix

S. Bohner, Küche Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Fr 25.10.24, 16:00 - 20:00 Uhr, 27,00 € + ca. 15 € Lebensmittelkosten

24WOB056 Die süße Versuchung: Zucker & andere Süßungsmittel

J. Hertenberger, Sitzungs- und Kultursaal Oberdischingen, Do 06.02.25, 19:00 - 20:00 Uhr, 5,00 €, Anmeldung erforderlich, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen.*

24WOB100 Italienisch für den Urlaub – für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (A1/A2)

A. Holzer, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, 8x, Do ab 26.09.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 57,00 €*

24WOB101 English with a native speaker – für Urlaub und Freizeit

A. McIlroy, Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, 8x, Di ab 01.10.24, 18:30 - 20:00 Uhr, 69,00 €*

JUNGE VHS

Kleinkinderschwimmen von 12 - 18 Monaten

M. Trkulja, Mehrzweckhalle Oberdischingen Lehrschwimmbekken

24WOB140 8x, Mi ab 25.09.24, 10:00 - 10:45 Uhr, 89,00 €

24WOB141 7x, Mi ab 08.01.25, 10:00 - 10:45 Uhr, 78,00 €

24WOB142 "Ich wehre mich!" – für Kinder von der 1. bis 4. Klasse

L. Bäuml, Mehrzweckhalle Oberdischingen, 2x, Sa 18.01.25 und 25.01.25, jew. 09:00 - 12:00 Uhr, 35,00 €

24WOB143 Lecker aus Kartoffeln (8 - 12 Jahre)

J. Hertenberger, Küche Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Sa 19.10.24, 09:30 - 12:30 Uhr, 5,00 € + 6 € Lebensmittelkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

24WOB144 Eine kulinarische Weltreise – für Teens (ab 13 Jahren)

J. Hertenberger, Küche Josef-Karlmann-Brechenmacher-Schule, Sa 19.10.24, 13:30 - 16:00 Uhr, 16,00 € + 6 € Materialkosten

24WOB022 Weihnachtszeit - Märchenzeit (ab 4 - 99 Jahren)

M. Bailer, Sitzungs- und Kultursaal Oberdischingen, So 15.12.24, 15:00 - 17:00 Uhr, 4,00 € pro Person, Anmeldung über Rathaus, die Aufsichtspflicht während der Veranstaltung liegt bei den Begleitpersonen der Kinder

Sie möchten selber einen **Kurs anbieten**? Melden Sie sich bei uns!

ÖPFINGEN

KULTUR UND GESTALTEN

Ideen nehmen Formen an

R. Gaissmaier, Grundschule Öpfingen, 2x

24WOE025 Sa 02.11.24, 10:00 - 17:00 Uhr und Sa 23.11.24, 10:00 - 13:00 Uhr, 49,00 € + Materialkosten

24WOE026 Sa 08.02.25, 10:00 - 17:00 Uhr und Sa 01.03.25, 10:00 - 13:00 Uhr, 49,00 € + Materialkosten

24WOE027 Abend-Make-up überraschend einfach

N. Henle, Begegnungsraum Öpfingen, Fr 08.11.24, 19:00 - 21:15 Uhr, 22,00 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Mehr Lebensfreude mit Qigong

U. Kammel, Begegnungsraum Öpfingen

24WOE040 10x, Mo ab 23.09.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 80,00 €

24WOE041 5x, Mo ab 13.01.25, 18:30 - 19:30 Uhr, 40,00 €

Tai Chi – Die Essenz des Lebens stärken

U. Kammel, Begegnungsraum Öpfingen

24WOE042 10x, Mi ab 25.09.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 80,00 €

24WOE043 5x, Mi ab 08.01.25, 18:30 - 19:30 Uhr, 40,00 €

24WOE044 Entspannt in den Herbst mit sanftem Hatha Yoga und Yoga Nidra – Schnupperkurs

U. Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen, 3x, Mo ab 04.11.24, 19:00 - 20:15 Uhr, 27,00 €

24WOE045 Entspannt in den Frühling mit sanftem Hatha Yoga und Yoga Nidra

U. Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen, 7x, Mo ab 13.01.25, 19:00 - 20:15 Uhr, 63,00 €

Yoga für mehr Ausgeglichenheit

U. Huber, Kulturraum "Unteres Schloss" Öpfingen

24WOE046 8x, Di ab 24.09.24, 17:30 - 18:45 Uhr, 68,00 €

24WOE047 7x, Di ab 14.01.25, 17:30 - 18:45 Uhr, 60,00 €

JUNGE VHS

24WOE140 Sei kreativ: Trockenfilzen kleiner Figuren (ab 6 Jahren)

W.-M. Stappen-Brioul, Grundschule Öpfingen, Di 17.09.24, 17:00 - 19:15 Uhr, 19,00 € + 5 € Materialkosten

24WOE141 Hexen aus Holz gestalten (ab 6 Jahren)

W.-M. Stappen-Brioul, Grundschule Öpfingen, Di 01.10.24, 17:00 - 19:15 Uhr, 19,00 € + 5 € Materialkosten

24WOE142 Pausensnacks und Fingerfood – neue Rezepte (8 - 12 Jahre)

J. Hertenberger, Grundschule Öpfingen, Fr 27.09.24, 15:00 - 17:30 Uhr, 5,00 € + 8 € Materialkosten, in Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis

24WOE143 Weihnachtsgeschenke aus der Küche (7 - 12 Jahre)

J. Hertenberger, Grundschule Öpfingen, Fr 13.12.24, 15:00 - 17:30 Uhr, 19,00 € + 6 € Materialkosten

24WOE144 Upcycling-Kurs für Kinder: Coole Tischsets aus alten Jeans (Ferienkurs ab 8 Jahre)

E. Sontheimer, Begegnungsraum Öpfingen, 2x, Mo 28.10.24 und Di 29.10.24, jew. 14:30 - 16:45 Uhr, 20,00 €

24WOE145 Kreative Töpferwerkstatt für Kinder (8 - 13 Jahre)

C. Prang, Grundschule Öpfingen, 3x, Mi ab 13.11.24, 16:00 - 18:00 Uhr, 26,00 € + ca.10-15 € Materialkosten

Kinderkino – keine Anmeldung erforderlich!

Begegnungsraum Öpfingen, Sa 14:30 - 16:00 Uhr, am 28.09.24, 07.12.24, 08.02.25, gebührenfrei

24WOE149 Kindergeburtstag: Koch- und Backkurs (8 - 14 Jahre)

J. Hertenberger, 1 Termin à 3 Stunden (Termin und Uhrzeit nach Absprache), 95,00 € + Lebensmittelkosten

ROTTENACKER

s. Munderkingen/Rottenacker

Mit dem Bus zum Abo ins Theater Ulm.

Ergreifen Sie die Gelegenheit und buchen Sie Ihr Mittwochs- & Freitagsabo mit Bustransfer.

Mittwochs-Abo 1 / Freitags-Abo 1

7 Vorstellungen aus Musik, Tanz und Schauspiel

Mittwochs-Abo 1 Musiktheater Pur

Freitags-Abo 1 Musiktheater Pur

4 Vorstellungen aus Musik und Tanz

Bushaltstellen in Allmendingen, Ehingen, Munderkingen, Öpfingen, Oberdischingen, usw.

Weitere Informationen auch zu Ihren Ansprechpartnern vor Ort finden Sie auf unserer Homepage: www.theater-ulm.de oder im Abo-Büro unter abobuero@ulm.de, Tel.: 0731-161 44 58.



Foto © Marc Lontzek

ONLINE-ANGEBOTE



Haben Sie
einen
Kurswunsch?
Sprechen Sie uns
gerne an.

MENSCH UND WELT

24WWEB001 Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz
H. Nehme, Di 17.09.24, 18:30 - 21:00 Uhr, 19,00 €

Künstliche Intelligenz (KI)-Reihe

S. Bennewitz

24WWEB002 1. Einführung in KI: Mi 15.01.25,
19:00 - 20:30 Uhr, 10,00 €

24WWEB003 2. Textgenerierung mit KI: Mi 22.01.25,
19:00 - 20:30 Uhr, 10,00 €

24WWEB004 3. Bilderstellung mit KI: Mi 29.01.25,
19:00 - 20:30 Uhr, 10,00 €

Jeder Termin auch einzeln buchbar.

24WWEB005 Meine erste Immobilienfinanzierung (Bestand
oder Neubau) – was muss ich wissen?

R. Schütt, 3x, Di ab 05.11.24, 19:00 - 20:55 Uhr, 49,00 €

24WWEB006 Was kann ich nach einem Verlust noch für
mich tun, um die Trauer zu verarbeiten?

C. Dietsche, Mo 11.11.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 10,00 €

24WWEB007 Eltern werden – rechtliche und finanzielle
Regelungen rund um die Geburt

A. Schmid, Do 14.11.24, 18:00 - 20:30 Uhr, 6,00 €

24WWEB008 Familien in der Pubertät: Strategien für
den Umgang mit Jugendlichen

Y. Eichner, Mo 02.12.24, 19:00 - 20:30 Uhr, 8,00 €

24WWEB009 Die Welt des Gamings -
Chancen und Risiken von digitalen Spielen

J. Stratmann, Mo 14.10.24, 19:30 - 20:30 Uhr, 6,00 €

24WWEB010 Hochsensibilität

C. Dietsche, Mo 21.10.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 10,00 €

24WWEB011 Die Rauh Nächte

C. Dietsche, Mo 02.12.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 10,00 €

24WWEB012 Was Träume sind und wie wir sie
verstehen können

Prof. Dr. M. Schredl, Mi 29.01.25, 19:00 - 20:30 Uhr, 10,00 €

24WWEB013 Europa zu Hause. Wie wirkt sich Europa auf
Verbraucher/innen aus?

I. Buscke, Do 24.04.25, 19:00 - 20:30 Uhr, gebührenfrei,
Veranstalter ist der Bundesarbeitskreis Politik – Gesellschaft –
Umwelt im DVV

24WWEB014 Kulturelle Aneignung – Alles nur geklaut?

T. Della, Mi 06.11.24, 19:00 - 20:30 Uhr, gebührenfrei, Ver-
anstalter ist der Bundesarbeitskreis Politik – Gesellschaft –
Umwelt im DVV

KULTUR UND GESTALTEN

24WWEB020 Videoworkshop – Von der Idee zu einem
Video auf YouTube

M. Keim, 3x, Mi ab 09.10.24, 19:00 - 21:00 Uhr, 60,00 €

24WWEB021 Kreatives Schreiben –
Inspiration und Handwerk

J. Falzoi, 6x, Mi ab 18.09.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 115,00 €

24WWEB022 Der professionelle Weg zum
fertigen Buch

A. Kislich, C. Humberg, So 26.01.25, 11:00 - 17:00 Uhr, 64,00 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

24WWEB040 Rückenfit

N. Seel, 10x, Di ab 24.09.24, 19:00 - 19:45 Uhr, 59,00 €

24WWEB041 Pilates & Yoga

N. Seel, 10x, Mi ab 25.09.24, 18:00 - 19:15 Uhr, 90,00 €

24WWEB042 YinYoga für mehr Entspannung und
Beweglichkeit

S. Hölzl, 10x, Do ab 10.10.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 80,00 €

24WWEB043 Yin Yoga – für die Meridiane

A. Steiner, 4x, Mi ab 23.10.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 40,00 €

24WWEB044 Regeneration des Atems

I. Velten-Kretz, 6x, Mo ab 04.11.24, 19:00 - 20:30 Uhr, 60,00 €

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag
hinzukommen.*

24WWEB100 Italienisch für Anfänger/innen ohne
Vorkenntnisse (A1) – Live aus Italien

G. Li Vigni, 11x, Mi ab 09.10.24, 19:40 - 21:10 Uhr, 95,00 €*

24WWEB101 Italienisch - Grundstufe (A2) – Live aus Italien

G. Li Vigni, 10x, Mo ab 07.10.24, 19:40 - 21:10 Uhr, 86,00 €*

24WWEB102 Spanisch für Anfänger/innen ohne
Vorkenntnisse (A1)

M.-J. Tárraga-Teruel, 10x, Mi ab 25.09.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
86,00 €*

24WWEB103 English Conversation B2

R. Bull, 11x, Do ab 26.09.24, 09:00 - 10:30 Uhr, 119,00 €*

BERUF UND EDV

24WWEB120 Word - Serienbriefe

S. Bennewitz, Mo 14.10.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24WWEB121 Word – Illustrationen, Grafiken und
Zeichnungsobjekte

S. Bennewitz, Do 23.01.25, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24WWEB122 Excel 1 – Grundlagen der Tabellen-
bearbeitung

S. Bennewitz, Do 10.10.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24WWEB123 Excel 2 – Erweiterte Tabellenbearbeitung

S. Bennewitz, Do 17.10.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24WWEB124 Excel 3 – Einfache Formeln und Funktionen

S. Bennewitz, Do 24.10.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24WWEB125 Excel 4 – Verschachtelte Funktionen und
absolute Bezüge

S. Bennewitz, Do 07.11.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24WWEB126 Excel 7 – Funktionen aus dem Büroalltag

S. Bennewitz, Do 28.11.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

24WWEB127 Urheberrecht

S. Bennewitz, Do 30.01.25, 19:00 - 20:00 Uhr, 14,00 €

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

der Herbst und Winter laden uns ein, die stilleren Momente des Jahres zu genießen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Unsere neue Programmsaison bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, sich weiterzubilden, neue Leidenschaften zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Ob kreative Kurse, spannende Vorträge oder praktische Workshops - unser vielfältiges Angebot hält für jeden etwas bereit.

Und das ist noch nicht alles! Auf unserer Homepage www.vhs-g.de finden Sie viele weitere spannende Kurse und Veranstaltungen in unseren 14 Mitgliedsgemeinden.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen diese inspirierende Jahreszeit zu erleben und Sie auf Ihrem persönlichen Bildungsweg zu begleiten.

Herzlich willkommen in Ihrem neuen Semester!

Ihr Volkshochschul-Team

**Anmeldungen
sind ab sofort
möglich!**

Informationen zur Anmeldung

Die Anmeldung für das Herbst-/Wintersemester 2024/25 ist **ab sofort** möglich. Sie können sich online unter www.vhs-g.de anmelden. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung aber auch per E-Mail oder telefonisch entgegen.

Bitte beachten Sie, dass das Programmheft nur die wichtigsten Informationen zu den Kursen enthält. Die ausführliche Beschreibung unserer Angebote, die genauen Termin- und Raumangaben sowie weitere wichtige Details finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-g.de. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung. Sie erhalten nur bei der Online-Anmeldung eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt.

Anmeldeschluss ist immer eine Woche vor Kursbeginn. Bis dahin ist auch eine kostenlose Kursstornierung möglich. Danach werden sowohl die Kursgebühren als auch ggf. die Material- oder Lebensmittelkosten fällig. Ermäßigungen müssen vor Veranstaltungsbeginn gegen Vorlage einer Bescheinigung geltend gemacht werden. Für einen reibungslosen Ablauf der Zahlung bitten wir Sie, uns eine SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen, sodass wir Ihre Kursgebühr von Ihrem Konto abbuchen können.

VHS-G GESCHÄFTSSTELLE

Anschrift:

Landratsamt Alb-Donau-Kreis
Schillerstraße 30, 89077 Ulm
Telefon: 0731 185-1242
E-Mail: info@vhs-g.de
Homepage: www.vhs-g.de

Bankverbindung:

Sparkasse Ulm:
DE5763050000 0000 006994
SOLADES1ULM

Telefonische Sprechzeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Mo. – Do. 13:30 – 15:30 Uhr

VHS-G AUSSENSTELLEN

Rathaus Allmendingen

Telefon: 07391 7015-30
E-Mail: vhs@Allmendingen.de
Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
Di. 13:30 – 16:00 Uhr
Do. 13:30 – 18:00 Uhr

Rathaus Griesingen

Telefon: 07391 8748
E-Mail: sekretariat@griesingen.de
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Di. 16:00 – 18:00 Uhr
Do. 16:00 – 19:00 Uhr

Rathaus Munderkingen

Telefon: 07393 598-114
E-Mail: vhs@munderkingen.de
Mo. - Fr. 08:00 - 11:45 Uhr
Mo. 14:00 - 16:00 Uhr
Mi. 14:00 - 17:30 Uhr

Rathaus Oberdischingen

Telefon: 07305 93113-19
E-Mail: buergerbuero@oberdischingen.de
Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
Di. 13:30 – 17:00 Uhr
Do. 16:00 – 18:30 Uhr

Rathaus Öpfingen

Telefon: 07391 7084-0
E-Mail: info@oepfingen.de
Mo. – Mi. 07:30 – 12:00 Uhr
Di. 14:00 – 16:00 Uhr
Mi. 13:30 – 18:00 Uhr
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

Rathaus Rottenacker

Telefon: 07393 9504-0
E-Mail: info@rottenacker.de
Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
Mi. 14:00 – 17:00 Uhr

IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule im Alb-Donau-Kreis e.V.
Hausadresse: Schillerstraße 30, 89077 Ulm
Layout und Satz: plan b - Werbeberatung, Bettina Spleiß
Druck u. Verarbeitung: Druck+Medien Zipperlen GmbH, 89160 Dornstadt



Mitglied des Volkshochschulverbandes
Baden-Württemberg – zertifiziert nach ZBQ