Volkshochschule
Dillingen an der Donau

Programm Frühjahr-Sommer 2024

Außenstelle Syrgenstein

Außenstellenleitung: Anja Schmid
Kontakt: volkshochschule@syrgenstein.de

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.

Anmeldebeginn: Montag, 26. Februar 2024
- 7:30 Uhr -

So können Sie sich anmelden:

- **online** unter **www.vhs-dlg.de**
  (Sie sind sofort im Kurs eingebucht!)

- direkt bei der **VG Syrgenstein**

  Telefon: 09077 709-52 | Telefax: 09077 709-50
  E-Mail: volkshochschule@syrgenstein.de

  Öffnungszeiten / telefonische Erreichbarkeit
  der Außenstelle Syrgenstein:
  täglich, außer dienstags, 8:00 – 12:00 Uhr
  sowie nach Vereinbarung

Anmeldungen, die schriftlich, per Fax oder per E-Mail vor dem und am Tag des Anmeldebeginns eingehen, können erst ab 26.02.2024 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 und 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 197 im aktuellen Programmheft.

S0901 MeTime - Investieren Sie Zeit in sich

NEU

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 /
7 x von 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Kathrin Schmid,
Gesundheitspädagogin (SKA),
Entspannungstrainerin

Ort: Zöschingen, Gemeindehalle - Schulstraße 11

Gebühr: 57,00 € (inkl. 10,00 € Material)

Ein Kurs, der Ihnen Zeit schenkt und nicht nimmt. Mit Bewegung, Entspannung und Achtsamkeitsübungen, in- und outdoor, tanken Sie auf und verbessern ganz nebenbei Ihre Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer und somit Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Im Fokus stehen sanfte, fließende, effektive Übungen, die Sie aufrichten und gleichzeitig Ruhe gönnen. Gesundheitsfördernde Aspekte aus der Kneipplehre, Bewegungspädagogik und dem Embodiment unterstützen dabei. Ihre Haltung und Ihre Ausstrahlung verbessern sich und Sie werden Ideen bekommen, wie Sie Stresssituationen besser begegnen können. Mit einer langen Entspannungseinheit klingt jede Kursstunde aus.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Kissen, Decke

S0902 Meditation

Beginn: Mittwoch, 13.03.2024 / 8 x von 19:00-20:30 Uhr
(findet am 27.03.2024 statt)

Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin

Ort: Bachhagel, Brauereistadel - Kirchplatz 4

Gebühr: 48,00 €

Meditation bedeutet das "Loslassen" aller Spannungen im Körper. Das Loslassen unerwünschter Gedanken, die fortwährend unseren Geist in einem Gedankenkarussell halten. Mit unterschiedlichen meditativen Techniken lernen Sie zur Ruhe zu kommen, Ihre Gedanken zu fokussieren und Prioritäten in Ihrem Leben zu setzen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Decke, Kissen, Getränk

S0903 Qi Gong am Morgen

NEU

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 /
10 x von 09:00-10:00 Uhr

Leitung: Birgit Holzwarth,
Qi-Gong-Kursleiterin

Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen -
Ringstraße 48

Gebühr: 40,00 €

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie - das ist das Ziel von Qi Gong. Die Körperhaltung verbessert sich, Stress wird abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Anfänger/innen geeignet.
Mitzubringen: Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk, Matte oder Decke

Generell finden keine Kurse in den Ferien statt!

Bei Kursen, die auch in der Ferienzeit stattfinden, ist dies gesondert vermerkt!

Qi Gong am Abend

S0904

Beginn: Dienstag, 12.03.2024 /
10 x von 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Birgit Holzwarth, Qi-Gong-Kursleiterin

Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen
Ringstraße 48

Gebühr: 40,00 €

S0905

Beginn: Dienstag, 18.06.2024 /
6 x von 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Birgit Holzwarth, Qi-Gong-Kursleiterin

Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen -
Ringstraße 48

Gebühr: 24,00 €

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie - das ist das Ziel von Qi Gong. Die Körperhaltung verbessert sich, Stress wird abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Anfänger/innen geeignet.
Mitzubringen: Sportkleidung, leichte Sportschuhe, Getränk, Matte oder Decke

S0906 Mit Yoga Kraft und Energie tanken

Beginn: Dienstag, 12.03.2024 / 14 x von 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Ines Unger, Yoga-Kurslehrerin

Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen -
Ringstraße 48

Gebühr: 70,00 €

Yoga ist eine großartige Möglichkeit, Stress hinter sich zu lassen und die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten. Durch Hatha-Yoga bekommen Sie ein besseres Körpergefühl und können tiefe, geistige Entspannung erfahren. Beruhigende und vitalisierende Atemübungen ergänzen die Körperübungen. Jede Stunde beginnt und endet mit Stille zur Einstimmung und zum gemeinsamen Ausklang.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Decke, Sitzkissen

S0907 Yoga am Morgen

Beginn: Mittwoch, 13.03.2024 / 8 x von 09:00-10:30 Uhr
(findet am 27.03.2024 statt)

Leitung: Elke Baamann, Yogalehrerin

Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen -
Ringstraße 48

Gebühr: 39,00 €

Yoga am Morgen unterstützt uns dabei, den Körper durchlässig zu machen, um mit frischer Energie in den Tag zu gehen. In Verbindung mit unserem Atem schaffen wir eine Einheit, die manch unbekannte Kräfte freisetzt.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Decke, festes Kissen

S0908 Hatha Yoga am Abend - Sanft Beweglichkeit - Kraft - Entspannung

Beginn: Donnerstag, 21.03.2024 / 10 x von 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen - Ringstraße 48
Gebühr: 56,00 €

Sanfte, ganzheitliche Yogastunden für Körper, Geist und Seele. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen befreien uns von Verspannungen und Blockaden. Im Kurs kümmern wir uns insbesondere um die Entspannung unseres Rückens. Wir lernen im langsamen Tempo das Sonnengebet, regenerierende Asanas, Atemübungen (Pranayama) sowie die Kunst der Tiefenentspannung mit Klangschale. Bitte vermeiden Sie schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs.
Teilnahmevoraussetzung: Der Kurs ist für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen geeignet.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen oder Yogablock

S0909 Hatha Yoga am Abend - Dynamisch Beweglichkeit - Kraft - Entspannung

Beginn: Donnerstag, 21.03.2024 / 10 x von 19:15-20:45 Uhr

Leitung: Eun-A Kim, Yogalehrerin (BYV)
Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen - Ringstraße 48
Gebühr: 56,00 €

Yoga ist ein Weg zu körperlicher und seelischer Gesundheit. Der Unterricht beinhaltet Entspannungsübungen, dynamische und statische Asanas, Atemübungen und Tiefenentspannung. Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt. Der Körper, vor allem die Wirbelsäule, wird flexibler, der Geist ruhiger.
Teilnahmevoraussetzung: Der Kurs ist für Geübte geeignet.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen oder Yogablock

S0910 Hatha Yoga Für Fortgeschrittene

Beginn: Montag, 11.03.2024 / 8 x von 18:00-19:30 Uhr (findet am 25.03.2024 statt, entfällt am 08.04.2024)

Leitung: Ulrike Menschig, Yogalehrerin (SKA)
Ort: Bachhagel, Brauereistadel - Kirchplatz 4
Gebühr: 45,00 €

Über den Körper lernen die Teilnehmer/innen, den Dialog zwischen Körper und Geist anzuregen. Im Üben von Asanas (Haltungen) werden Sie erfahren, in welcher Art und Weise Sie mit dem eigenen Körper umgehen, welche Möglichkeiten, aber auch Grenzen, er aufzeigt. Dabei wird schon eine ganze Reihe von harmonisierenden Wirkungen ausgelöst. Spannung und Entspannung führen Sie schrittweise näher zu sich selbst. In angepassten Übungssequenzen werden wir uns den Inhalten und den Methoden des Hatha-Yoga nähern.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Decke, Socken

S0911 Gesund und beweglich bleiben in jedem Alter

Beginn: Montag, 11.03.2024 / 16 x von 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Yvonne Bayerle, DOSB-Übungsleiterin C und B Orthopädie und Neurologie
Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen - Ringstraße 48
Gebühr: 64,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, mit unkomplizierter Gymnastik auf der Matte oder einem Stuhl alters- oder gesundheitsbedingten Einschränkungen vorzubeugen. Einfache Übungen können Verspannungen lindern, den Gleichgewichtssinn verbessern und gleichzeitig den Körper stärken. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit werden dadurch nachhaltig verbessert.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

S0912 Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 / 6 x von 18:20-19:20 Uhr

Leitung: Silvia Schober, DOSB-Übungsleiterin C-Lizenz
Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Schulstraße 8 a
Gebühr: 24,00 €

Ziel dieses Kurses ist es, zu lernen, den Rücken im Alltag zu entlasten. Durch gezielte Kräftigung und Dehnung der richtigen Muskulatur wird die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule trainiert. Dadurch werden Rückenschmerzen vermieden und bestehende Schmerzen oft sogar ganz beseitigt.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

S0913 Intensive Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 / 6 x von 19:25-20:25 Uhr

Leitung: Silvia Schober, DOSB-Übungsleiterin C-Lizenz
Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Schulstraße 8 a
Gebühr: 24,00 €

Durch noch intensivere Kräftigung und Dehnung der richtigen Muskulaturen wird die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule trainiert. Die Kräftigungsübungen werden gezielt durch Häufigkeit und wechselnde Geschwindigkeit gesteigert.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

S0914 Fit von Kopf bis Fuß am Abend

Beginn: Mittwoch, 13.03.2024 / 10 x von 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Yvonne Bayerle, DOSB-Übungsleiterin C und B Orthopädie und Neurologie
Ort: Syrgenstein, Bürgerhaus Landshausen - Ringstraße 48
Gebühr: 40,00 €

Dieses gesundheitsorientierte Fitnessprogramm verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, denn Aerobictraining mit und ohne Step kurbelt die Fettverbrennung an. Das abwechslungsreiche Kraftausdauertraining wirkt körperstraffend und das gezielte Stretching macht den Körper geschmeidiger.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Theraband, kleine Hanteln

S0915 Walk & Fit von Kopf bis Fuß Outdoor-Kurs

Beginn: Mittwoch, 26.06.2024 / 5 x von 19:00-20:00 Uhr
Leitung: Yvonne Bayerle, DOSB-Übungsleiterin C und B Orthopädie und Neurologie
Ort: Bachhagel, Erddeponie - Parkplatz Wald
Gebühr: 20,00 €

In diesem Outdoor-Fitness-Kurs wechseln sich Walk-Einheiten und Bodyweight-Übungen ab. Die Walk-Einheiten verbessern unsere Ausdauer, an den verschiedenen Stationen trainieren wir mit einfachen, aber effektiven Workouts unsere Kraft und Koordination. Ein Rundum-Programm für den ganzen Körper inmitten der Natur. Im Laufe des Kurses werden verschiedene Strecken in den Wäldern des Bachtal begangen. Der Treffpunkt wird immer vor dem nächsten Kurs angegeben.
Mitzubringen: wettergerechte Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

S0917 Piloxing®

Beginn: Dienstag, 12.03.2024 /
12 x von **17:45-18:40 Uhr**
Achtung: Kurszeit hat sich gegenüber Programmheft geändert!
Leitung: Christina Zanetty, Piloxing®Trainerin
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Spiel- und Bewegungshalle
Gebühr: 54,00 €

Piloxing® kombiniert die kraftvollen und schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing® ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Um die Stabilität bei den Übungen im Pilates zu gewährleisten, wird das Training ohne Sportschuhe betrieben. Wer regelmäßig Piloxing® betreibt, wird so gut wie alle Muskeln stärken – von Bauch, Beine, Po bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur.
Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Getränk

S0916 Zumba®

Beginn: Dienstag, 12.03.2024 /
12 x von **18:45-19:40 Uhr**
Achtung: Kurszeit hat sich gegenüber Programmheft geändert!
Leitung: Christina Zanetty, Zumba®-Trainerin
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Spiel- und Bewegungshalle
Gebühr: 54,00 €

Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, kalorienverbrennende, muskelformende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, sondern nach Party!
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

S0918 Badminton

Beginn: Dienstag, 12.03.2024 / 12 x von 19:30-20:30 Uhr
Leitung: Torsten Klee, Trainer C Badminton
Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Schulstraße 8 a
Gebühr: 60,00 €

Dieser Kurs ist für Erwachsene, die Lust haben, einmal Badminton zu spielen. Egal, ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r! Trainiert werden neben Kondition und Ausdauer auch Schlagtechniken und Ballgefühl. Wir spielen Einzel, Doppel und Mixed.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Badminton-Schläger (Bälle werden gestellt, einige Schläger sind im Notfall vorhanden)

S1900 Von Frau zu Frau - Frauen in den Wechseljahren

Termin: Dienstag, 07.05.2024 / 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Karin Lenz, Gesundheitsberaterin Prävention
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - EG, Raum 012
Gebühr: 8,00 €

NEU

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Veränderungen der Körperform und so vieles mehr. Viele Frauen können etwas darüber erzählen. Aber warum ist das so und was kann Frau für sich tun, um gut durch die Wechseljahre zu kommen?
Mitzubringen: Schreibzeug

S1902 Kleine Wellnessrunde mit ätherischen Ölen

Termin: Samstag, 13.04.2024 / 15:00-17:00 Uhr
Leitung: Silvia Hellstern, Wellnesstherapeutin (Medo-Med)
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Aula
Gebühr: 10,00 € (zzgl. 5,00 € Material)

NEU

Mit Bei der Massage mit ätherischen Ölen tritt eine Entspannung für den Körper und auch für Geist und Seele ein. Die aromatische Wirkung unterstützt den ganzen Organismus, lindert Beschwerden und trägt präventiv zu einem gesunden Wohlbefinden bei. Sämtliche Körpersysteme werden angesprochen und sorgen für Stressreduktion, Ausgleich im Alltag, mehr Lebensfreude und gesteigerte Leistungsfähigkeit, u.v.m. Die Duftstoffe wirken positiv auf unsere Nerven, indem sie uns entspannen, beruhigen, stimulieren und aufheitern. Erleben Sie hochwertige ätherische Öle, ihren Einsatz und was aromatische Ölmassagen bewirken können. Gemeinsam kommen Sie in den Genuss einer Handmassage, die wir gegenseitig anwenden werden.
Mitzubringen: Schreibzeug, Gästehandtuch

S1901 Diagnose Hashimoto Ursachen und Lösungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Termin: Dienstag, 23.04.2024 / 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Kathrin Schön, Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie

Ort: Bachhagel, Brauereistadel - Kirchplatz 4

Gebühr: 8,00 €

NEU

In diesem Vortrag lernen Sie zu verstehen, warum und wie sich das Krankheitsbild Hashimoto entwickeln kann und wie Sie selbst aktiv Ihr Beschwerdebild positiv beeinflussen können. Ernährung, Bewegung und der richtige Umgang mit Stress sind wichtige Schlüsselpunkte, um eine ursachenorientierte Lösung für die Autoimmunerkrankung zu finden.
Mitzubringen: Schreibzeug

S1903 Natürliche Heilkräfte zum Wohle des Kindes

Termin: Mittwoch, 12.06.2024 / 18:30-20:30 Uhr

Leitung: Silvia Hellstern, Wellnesstherapeutin (Medo-Med)

Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - EG, Raum 012

Gebühr: 10,00 € (zzgl. 9,00 € Material)

NEU

Unterstützen Sie Ihr Kind mit den Essenzen der Natur in Form von ätherischen Ölen. Sie bewähren sich im täglichen Gebrauch für die kleinen und großen Probleme von Kindern und Jugendlichen. Die reinen ätherischen Öle werden Ihr Kind positiv in sämtlichen Lebenslagen unterstützen und wirken sich heilsam auf Körper und Seele aus. Sie wirken schützend, erdend, ermutigend, erholend, lindernd, fokussierend und verdauungsfördernd. Sie erfahren alles, was Sie über die Anwendung der Öle wissen sollten. Gemeinsam werden wir mit Ölen Ihrer Wahl eine erfrischende Roll-on Flasche herstellen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Gästehandtuch

S1904 Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Termin: Montag, 10.06.2024 / 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Werner Seidl, Leiter der Betreuungsstelle im Landratsamt Dillingen a.d.Donau

Ort: Zöschingen, Gemeindehalle - Schulstr. 11

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

S1909 Reisebericht Nordeuropa 20 000 km mit dem Minivan zwischen Wäldern, Wasser und Eis

Termin: Samstag, 17.02.2024 / 19:00-21:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!

Leitung: Ingrid und Raimer Fock

Ort: Bachhagel, Brauereistadel - Kirchplatz 4

Gebühr: 6,00 €
(keine Ermäßigung / Anmeldung erforderlich!)

NEU

Drei Monate waren Ingrid und Raimer Fock mit ihrem kleinen Camper "Carl Caddy" in allen skandinavischen Ländern unterwegs. Die Fahrt startete in Polen und ging über das Baltikum entlang der Grenze von Russland. Über Finnland reisten sie bis zur östlichsten Stadt Norwegens, nach Vardö, das am Ufer des Eismeeres liegt. Das nächste Ziel war der 650 km lange Kystriksveien in Norwegen, eine der schönsten Küstenstraße der Welt. Über Schweden und Dänemark ging es mit der Fähre nach Island um dort eine besondere Jahreszeit, den Herbst mit dem "Coming Home" der Schafe zu erleben.

S1910 Balkonkraftwerk - Zum Anfassen

Termin: Samstag, 17.02.2024 / 10:00-12:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!

Leitung: Sigurd Misselwitz, Dipl.-Ing. Technische Kybernetik

Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Foyer

Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung)

NEU

Ab Anfang 2024 gibt es neue Regelungen zum Betrieb von Stecker-Solar-Geräten, sogenannten Balkonkraftwerken in Deutschland. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten der einfachen Energiegewinnung kennen. Erhalten Sie grundlegende und weitergehende Informationen zum Thema Photovoltaik. Erleben Sie ein Balkonkraftwerk beim Aufbau, bei der Einrichtung und im Betrieb. Finden Sie heraus, welche Konfiguration zu Ihnen passt. Erkennen Sie den Umweltschutzaspekt hinter der Anlage. Finden Sie heraus, was mit der Anlage nach der Betriebszeit gemacht werden kann. Teilen Sie gerne auch Ihre eigenen Erfahrungen.

S1911 Wie sieht die Heizung der Zukunft aus?

Termin: Mittwoch, 20.03.2024 / 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Ing. Rudi Seibt, Sachverständiger, Dozent und Energieberater

Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Foyer

Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung)

NEU

Um Klimaneutralität zu erreichen, muss die Verbrennung fossiler Rohstoffe schnell beendet werden. Das GEG weist hier den richtigen Weg. Meist sind Wärmepumpen eine praktikable Alternative für Heizung und Warmwasser, sowohl beim Neubau als auch im Bestand. Und eine Wärmepumpe kann auch kühlen. Alternativen mit Holz als Pellet, Hackschnitzel oder Stückholz sind auf dem Land oft gewünscht, aber sind sie auch zweckentsprechend? Oft besteht der Wunsch, den Strom dafür mit Photovoltaik (PV) auf dem eigenen Dach kostengünstig zu erzeugen. Jedoch wird Wärme vor allem im Winter gebraucht und die Sonne scheint mehr im Sommer. Der Vortrag zeigt auf, wie das "Jahreszeiten-Dilemma" gelöst bzw. abgemildert werden kann und welchen Beitrag Photovoltaik für Heizung und Warmwasserversorgung leisten kann.

S1913 Elektromobilität - Kann das Elektroauto in der Klima- und Energiekrise helfen?

Termin: Mittwoch, 17.04.2024 / von 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Ing. Conrad Rössel
Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Foyer
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung)

NEU

Elektromobilität wird in Deutschland oft kontrovers diskutiert, und kommt – im Gegensatz zu vielen anderen Ländern – kaum voran. Die Darstellung des Themas in den Medien ist oft einseitig und von Unkenntnis der Zusammenhänge und Hintergründe geprägt. Der Vortrag räumt auf mit gängigen Vorurteilen und Irrtümern (u. a. Bilanzen und Rohstoffe betreffend). Im Anschluss an den Vortrag können mehrere E-Autos besichtigt werden, ggf. sind auch Mitfahrten möglich. Dipl.-Ing. Conrad Rössel befasst sich seit über 30 Jahren mit dem Thema (auch beruflich bei Mercedes und Voith), und fährt seit vielen Jahren selbst ausschließlich elektrisch.

S2900 Kommunale Wasserversorgung im Blick Besuch der Gemeinschaftskläranlage Bachtal

Termin: Samstag, 20.04.2024 / 13:30-15:00 Uhr

Leitung: Franz Seeger, geprüfter Abwassermeister
Ort: Bachhagel, Eingang der Kläranlage - St.-Georg-Straße 35
Gebühr: 4,00 € (vhs-Verwaltungsgebühr / keine Ermäßigung)

NEU

Die Gemeinschaftskläranlage Bachtal gibt Einblicke in die Prozesse der kommunalen Abwasserentsorgung. Bei der geführten Besichtigung auf der Kläranlage in Bachhagel erfahren Sie Wissenswertes über scheinbar selbstverständliche Leistungen, die unseren Alltag erst ermöglichen. Die Kläranlage reinigt jährlich ca. 1 Millionen Kubikmeter Abwasser für das gesamte Einzugsgebiet der Gemeinde Syrgenstein, Bachhagel und Zöschingen. Dabei wird der Reinigungsprozess besonders effizient und umweltgerecht realisiert. Die Kläranlage ist als Belebungsanlage mit gemeinsamer aerober Schlammstabilisierung sowie Denitrifikation sowie biologischer Phosphorelimination konzipiert.

S3900 Malen mit Aquarellfarben / Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Beginn: Dienstag, 12.03.2024 / 6 x von 18:30-20:30 Uhr / (auch in den Ferien)

Leitung: Ingrid Schön-Bürger, Hobbymalerin
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Werkraum (EG, Raum 8)
Gebühr: 40,00 €

NEU

Das Zusammenspiel von Pinsel, Wasser und Pigmenten macht die Aquarellmalerei immer zum Wagnis und Abenteuer. Die besten Aquarelle wirken auf den Betrachter, als wären sie ganz locker aus dem Pinsel geflossen. Um so ein spontan wirkendes Bild zu malen und den persönlichen Ausdruck zu finden, benötigen Sie eine solide Grundlage. Sie lernen den passenden Blickpunkt und Bildausschnitt zu wählen und die Komposition festzulegen. Sie üben Licht und Schatten zu setzen, die Wirkung der Kontraste und die Farbauswahl.
Mitzubringen: Aquarellblock (mind. A3), Aquarellfarben, Pinsel, Wassergefäß, Stofflappen bzw. Küchenpapier

S3901 Intuitives Malen mit Farbpigmenten und Gewürzen

Termin: Samstag, 27.04.2024 / 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Snežana Vassiliadis, Kunsttherapeutin (SHB) Prävention/Rehabilitation
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Werkraum (EG, Raum 8)
Gebühr: 28,00 € (zzgl. 20,00 € Material für Leinwand und Farben)

Das Malen mit Gewürzen fordert uns auf, bewusst mit uns selbst in Berührung zu kommen, für eine Weile aus dem Alltag herauszutreten und uns mit all unseren Sinnen wahrzunehmen. Diese Art der Malerei erlaubt gerade denjenigen unter uns den Zugriff auf ihre inneren Ressourcen, die im Berufsleben sehr kopflastig gefordert werden. Künstlerisches Arbeiten eröffnet Freiräume, in denen wir in dieser so schnelllebigen Zeit einen persönlichen Rückzugsort finden können. Die Kreativität wird so reaktiviert und lädt uns ein, zu uns selbst zu kommen und um neue Kraft zu schöpfen. Das Malen mit Gewürzen ist somit eine ganz besondere Erfahrung. Wir malen mit Ingwer, Zimt und Curcuma. Die Gewürze werden in einem Cellulosebinder mit Farbpigmenten angerührt, gemalt wird auf einer im Kurs selbst hergestellten Leinwand.
Mitzubringen: verschiedene Pinsel, Schwämme, Spachtel, Stofflappen und ggf. Einmalhandschuhe

S3902 Frühlingsblüten - Osterdekoration filzen

Termin: Freitag, 15.03.2024 / 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Inés Hermann
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Schulküche
Gebühr: 19,00 € (zzgl. 5,00 € Material)

NEU

Der Jahreszeitentisch im Frühling schmückt sich mit zarten Blüten und Blättern in frischen Farben. In diesem Kurs filzen Sie Ihre individuelle Frühlings- und Osterdekoration, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind.
Mitzubringen: zwei alte Handtücher

S3903 Wir häkeln einen (Brot)Korb

Termine: Dienstag, 19.03.2024 / 17:30-21:00 Uhr
Mittwoch, 20.03.2024 / 17:30-21:00 Uhr

Leitung: Claudia Brenner
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - EG, Raum 012
Gebühr: 29,00 € (zzgl. 12,00 € Material)

NEU

Sie möchten gerne einen Brotkorb oder Aufbewahrungskorb selbst machen? In gemütlicher Atmosphäre häkeln wir zusammen einen Korb im Stickstich mit einer 5 mm dicken Baumwollkordel. Sie entscheiden, wie groß der Korb werden soll, mit oder ohne Henkel, mit oder ohne Deckel.Mitzubringen: Häkelnadel 7,5 oder 8

S3904 Weiden flechten - Weidensonne

Termin: Freitag, 28.06.2024 / 18:00-22:00 Uhr
► Anmeldeschluss: 13.06.2024

Leitung: Manuela Itzelsberger, Floristin
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Werkraum (EG, Raum 8)
Gebühr: 25,00 € (zzgl. 30,00 - 50,00 € Material)

An diesem Abend flechten wir eine wunderschöne Sonne Ø ca. 1,20 m. Die Sonne besteht aus zehn Strahlen, von welchen fünf ausgeflochten werden. Wer möchte, kann diese Sonnenstrahlen mit Filzbändern oder Tonteilen verzieren. Damit die Mitte der Sonne kräftig leuchtet, wird in diese ein Kranz geflochten, in welchem eine bunte Glasscheibe von ca. 12 bis 15 cm Ø befestigt wird. Die Sonne kann auf einem Stab in den Garten gesteckt oder aufgehängt werden.
Mitzubringen: Gartenschere
Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis
In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Syrgenstein

S4800
Termin: Samstag, 24.02.2024 / 09:30-16:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!
(Mittagspause von 11:30-13:00 Uhr)
Ausweichtermin bei schlechter Witterung: 09.03.2024
Gebühr: 16,00 €

S4801
Termin: Samstag, 13.07.2024 / 13:30-16:00 Uhr

Leitung: Erich Römer, Gartenpfleger
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Werkraum (EG, Raum 8)
Gebühr: 13,00 €

Obst- und Gartenbauverein Syrgenstein

Der Ertrag und die Qualität der Früchte werden maßgeblich vom Baumschnitt beeinflusst. Auch der Sommerschnitt ist eine wichtige Pflegemaßnahme. Wir erklären Ihnen weshalb und zeigen Ihnen, wie es gemacht wird.
Mitzubringen: scharfe Bypass-Schere (Gartenschere), Baumsäge, Arbeitskleidung, Handschuhe

S4900 Italienische Basics zubereiten - Pasta, Pesto, Pinsa

Termin: Samstag, 16.03.2024 / 17:00-22:00 Uhr

Leitung: Angela Hagenbusch, Köchin Hauswirtschaftsmeisterin,
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Schulküche
Gebühr: 25,00 € (zzgl. 20,00 - 25,00 € Material)

NEU

Nudelteig und Pinsateig selbst machen ist gar nicht so schwer, Pesto und Frutti di Mare laden zum Nachkochen ein. Um das Italienische Genießerglück perfekt zu machen dürfen die Dolci bei diesem Kochabend nicht fehlen.
Mitzubringen: Materialgeld, 2 Geschirrtücher, Messer, Küchenbrett, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

S4901 Griechischer Abend Griechische Köstlichkeiten

Termin: Samstag, 20.04.2024 / 17:00-22:00 Uhr

Leitung: Violeta Gawriilidou-Steinacher, Hobbyköchin
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Schulküche
Gebühr: 25,00 € (zzgl. 20,00 - 25,00 € Material)

Wer schon einmal in Griechenland war, der weiß, dass es nicht nur Gyros und Souflaki gibt. Vegetarische Gerichte mit viel Gemüse oder Hülsenfrüchten sowie klassische Fleischgerichte sind aus der Alltagsküche nicht wegzudenken. Lassen Sie sich auch an diesem Abend wieder von der Vielfalt der Griechischen Küche überraschen! In diesem Sinne: "Kali orexi" und "Jia mas"!
Mitzubringen: Materialgeld, 2 Geschirrtücher, Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

S4902 Ein "sprizziger" Abend Erfrischendes mit frischem Obst und fruchtigen Säften

Termin: Samstag, 11.05.2024 / 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl. Bartender
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 – Schulküche
Gebühr: 27,00 € (inkl. 15,00 € Material)

Der Sommer kommt und da ist ein Sprizz etwas herrlich Erfrischendes für einen lauen Abend. Wir mixen fruchtige Varianten mit frischem Obst und leckeren Säften. Bitte lassen Sie sich an diesem Abend fahren.
Mindestalter: 18 Jahre.
Mitzubringen: Schreibzeug, Wasser, Knabberzeug

S4903 Sommercocktails

Termin: Samstag, 15.06.2024 / 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Sabrina Weishaupt, Dipl. Bartender
Ort: Bachhagel, Schule, Burghagler Str. 25 - Schulküche
Gebühr: 27,00 € (inkl. 15,00 € Material)

Wir starten mit herrlich fruchtigen, exotischen Cocktails in den Sommer. Nach einem kurzen Theorieteil beginnen wir den Shaker zu schwingen. Die Cocktails werden natürlich auch gleich getestet. Bitte lassen Sie sich an diesem Abend fahren. Mindestalter: 18 Jahre.
Mitzubringen: Schreibzeug, Wasser, Knabberzeug

S5900 Englisch Auffrischungskurs - A1/A2 Für Erwachsene

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 / 7 x von 18:00-19:00 Uhr

NEU

Leitung: Melanie Keck, Übersetzerin für Englisch
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 – EG, Raum 012
Gebühr: 36,00 € (inkl. 5,00 € Material)

Ziel des Kurses ist es, flüssiger Englisch zu sprechen und typische Fehler zu vermeiden. Wir üben Konversation in Alltagssituationen und wiederholen einfache Grundgrammatik und allgemeinen Wortschatz. Die Materialien werden von der Kursleitung zusammengestellt.
Teilnahmevoraussetzung: Niveau A2 GER
Mitzubringen: Schreibzeug, Handy mit installierter Wörterbuchapp (z.B. Leo oder Pons)

S7900 Badminton für Kinder
Ab 6 Jahre

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 /
12 x von 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Torsten Klee, Trainer C Badminton
Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Schulstraße 8 a
Gebühr: 54,00 € (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder ab 6 Jahren, die Lust haben, einmal Badminton zu spielen oder Badminton lernen möchten.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Badminton-Schläger (Bälle werden gestellt, einige Schläger sind im Notfall vorhanden)

S7901 Badminton für Jugendliche
Ab 10 Jahre

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 /
12 x von 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Torsten Klee, Trainer C Badminton
Ort: Syrgenstein, Bachtalhalle - Schulstraße 8 a
Gebühr: 54,00 € (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs richtet sich an alle Jugendlichen ab 10 Jahren, die Lust haben, einmal Badminton zu spielen oder schon spielen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Badminton-Schläger (Bälle werden gestellt, einige Schläger sind im Notfall vorhanden)

S7902 Geschenk zum Muttertag - Eine Handmassage / 7 - 11 Jahre

Termin: Donnerstag, 02.05.2024 / 15:30-17:30 Uhr

Leitung: Michaela Uhl, Heilpraktikerin
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - EG, Raum 012
Gebühr: 10,00 € (zzgl. 6,00 € für Skript und Massageöl / keine Ermäßigung)

NEU

Wollt ihr eure Mama zum Muttertag mit einer Handmassage überraschen? In diesem Workshop übt ihr mit anderen Kindern gegenseitig, wie die Handmassage geht, so dass ihr am Muttertag ein Massage-Profi seid. Damit eure Überraschung gelingt, bekommt ihr am Kurstag ein Skript mit vielen Fotos und einer Beschreibung sowie ein Fläschchen Massageöl.
Mitzubringen: Schreibzeug, Gästehandtuch

S7903 Bernstein schleifen
Ab 8 Jahre

Termin: Freitag, 14.06.2024 / 15:30-17:30 Uhr

Leitung: Manuela Müller
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Werkraum (EG, Raum 8)
Gebühr: 10,00 € (zzgl. 20,00 € Material / keine Ermäßigung)

NEU

An diesem Nachmittag schleifen wir einen Bernstein-Rohling in die gewünschte Form, hierbei sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Anschließend wird er immer feiner geschliffen, so dass eine glatte Oberfläche entsteht. Wir werden ihn noch polieren, wobei du entscheiden darfst, wie sehr dein Stein glänzen soll. Zum Schluss bohren wir noch ein Loch, durch das wir dann das Lederband ziehen werden. Ein Schmuckkurs auch für Jungs. Mitzubringen: Arbeitskleidung, Getränk

S7904 Töpferwerkstatt - Handyhalter
9 - 16 Jahre

Termin: Montag, 19.02.2024 / 17:00-19:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!

Leitung: Doris Heinle
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Werkraum (EG, Raum 8)
Gebühr: 12,00 € (zzgl. 10,00 € Material / keine Ermäßigung)

Du brauchst Platz für dein Handy? Modellieren, glasieren, fertigbrennen - schon sind eure getöpferten Handyhalter fertig. Handy dabei - für die richtige Größe? Dann kann´s losgehen.
Mitzubringen: Föhn, Malkittel/T-Shirt, zwei Geschirrtücher

Töpferwerkstatt - Teller für das Frühstück / Ab 8 Jahre

S7905
Termine: Montag, 15.04.2024 / 16:30-18:00 Uhr
Montag, 29.04.2024 / 16:30-18:00 Uhr

S7906
Termine: Dienstag, 04.06.2024 / 16:30-18:00 Uhr
Dienstag, 18.06.2024 / 16:30-18:00 Uhr

NEU

Leitung: Doris Heinle
Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Werkraum (EG, Raum 8)
Gebühr: 21,00 € (zzgl. 10,00 € Material / keine Ermäßigung)

Diesmal töpfert ihr einen Teller. Wir modellieren am ersten Nachmittag und ihr glasiert beim zweiten Termin. Anschließend wird der Teller nochmal gebrannt und ist dann für das nächste Frühstück einsatzbereit! Den Abholtermin vereinbaren wir im Kurs. Guten Appetit und viel Spaß mit eurem neuen Geschirr!
Mitzubringen: Föhn, altes Geschirrtuch, Malkittel, zwei Geschirrtücher

S7907 Kochen wie die Großen
8 - 15 Jahre

Termin: Freitag, 19.04.2024 / 15:00-18:30 Uhr

Leitung: Elke Rathgeb, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Schulküche

Gebühr: 35,00 € (inkl. 17,00 € 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

S7908 Wir kochen für die Mama zum Muttertag
6 - 10 Jahre

Termin: Samstag, 04.05.2024 / 15:00-18:30 Uhr

Leitung: Elke Rathgeb, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Ort: Syrgenstein, Grundschule, Schulstr. 10 - Schulküche

Gebühr: 38,00 € (inkl. 20,00 € Material / keine Ermäßigung)

NEU

Die Mama mit einem raffinierten Menü und hübscher Deko überraschen. Das kann ganz einfach sein! In diesem Kurs wollen wir ein raffiniertes Menü kochen und eine passende, hübsche Deko anfertigen, damit ihr eure Mama am Muttertag überraschen könnt.
Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Küchenbrett, kleines Küchenmesser, kleines Handtuch, Topflappen, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

S7909 Wasser-Forscher/in
8 - 12 Jahre

Termin: Mittwoch, 15.05.2024 / 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Beatrix Diedering, Revierförsterin, und Sebastian Diedering, OGV Syrgenstein

Ort: Syrgenstein, Garten der Familie Diedering - am Stubenberg (Feldweg von Altenberg/Lachmahdstraße bergauf Richtung Zöschingen)

Gebühr: 4,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Wer lebt im Teich? Mit Becherlupen und Keschern ausgestattet gehen wir auf die Suche nach den Lebenwesen im kühlen Nass. Im Anschluss untersuchen und zeichnen wir die Tiere.
Mitzubringen: unempfindliche Kleidung

Obst- und Gartenbauverein Syrgenstein

S7910 Wiesen-Forscher/in
8 - 12 Jahre

Termin: Mittwoch, 12.06.2024 / 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Beatrix Diedering, Revierförsterin, und Sebastian Diedering, OGV Syrgenstein

Ort: Syrgenstein, Garten der Familie Diedering - am Stubenberg (Feldweg von Altenberg/Lachmahdstraße bergauf Richtung Zöschingen)

Gebühr: 4,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Wer lebt im Dschungel aus Gräsern und Blumen? Mit Becherlupen und Binokularen ausgestattet gehen wir auf die Suche nach den kleinen Krabblern. Im Anschluss untersuchen und zeichnen wir die Tiere. Mitzubringen: unempfindliche Kleidung

Obst- und Gartenbauverein Syrgenstein

S7911 Boden-Forscher/in
8 - 12 Jahre

Termin: Mittwoch, 17.07.2024 / 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Beatrix Diedering, Revierförsterin, und Sebastian Diedering, OGV Syrgenstein

Ort: Syrgenstein, Garten der Familie Diedering - am Stubenberg (Feldweg von Altenberg/Lachmahdstraße bergauf Richtung Zöschingen)

Gebühr: 4,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Wer lebt in unserem Erdreich? Mit Becherlupen und Exhaustoren ausgestattet gehen wir auf die Suche nach Käfern, Spinnen und Springschwänzen im Boden. Im Anschluss untersuchen und zeichnen wir die Tiere.
Mitzubringen: unempfindliche Kleidung

Obst- und Gartenbauverein Syrgenstein

Sportskanone?
Computerfreak?
Künstler/in?
Sprachtalent?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir suchen offene und kommunikative **Kursleitungen**, die Freude am Umgang mit anderen Menschen haben und ihre Talente und Fähigkeiten teilen möchten.

Senden Sie Ihre Bewerbung und Ihre Ideen an vhs@dillingen-donau.de.

Wir freuen uns auf Sie!

vhs Volkshochschule Dillingen an der Donau

S7912 Übernachtung auf der Streuobstwiese 9 - 12 Jahre

Beginn: Samstag, 29.06.2024 / 16:00 Uhr
bis Sonntag, 30.06.2024 / 10:00 Uhr

Leitung: Beatrix Diedering, Revierförsterin, und Sebastian Diedering, Dipl.-Biologe und Umweltbildner

Ort: Syrgenstein, Garten der Familie Diedering - am Stubenberg (Feldweg von Altenberg/Lachmahdstraße bergauf Richtung Zöschingen)

Gebühr: 29,00 € (inkl. 25,00 € Material / keine Ermäßigung)

Du bist gerne draußen und liebst Abenteuer? Dann sitze mit uns am Lagerfeuer und mache mit uns eine Nachtwanderung bei Sternenlicht! Hoffentlich ist dein Schlafsack dicht, denn wir schlafen unter freiem Himmel! Für Essen und Getränke ist gesorgt. Spezielle Essenswünsche (Allergien, vegetarisch oder vegan, ohne Schweinefleisch, etc.) bitte unbedingt bei der Anmeldung mit angeben! Abendessen gibt es am Lagerfeuer, zum Frühstück gibt es Müsli mit Obst. Die Übernachtung findet nur bei geeigneter Witterung statt!
Mitzubringen: warmer Schlafsack, Isomatte, Wechselkleidung, Trainingsanzug zum Schlafen, Taschenlampe, Taschenmesser, strapazierfähige lange Kleidung anziehen, geschlossene, feste Schuhe, Mütze (nachts kann es unter freiem Himmel ziemlich kalt werden, eine Mütze hält den Kopf schön warm), Zahnbürste und Co.
In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Syrgenstein.

4200 Tagesfahrt nach Würzburg

Termin: Freitag, 12.04.2024 / 07:00-21:00 Uhr
► Anmeldeschluss: 28.03.2024

Leitung: Patricia Tremmel, Leiterin der vhs Dillingen

Ort: Dillingen, Bushaltestelle - Rosenstraße (nur bei Bedarf: 6:45 Uhr, Höchstädt Marktplatz / bitte bei Anmeldung angeben!)

Gebühr: 69,00 € (inkl. Eintritte, Führungen und Weinverkostung / keine Ermäßigung, außer 50 % für Kinder bis 6 Jahre)

Neben einer Stadtführung durch die beschauliche Altstadt Würzburgs am Vormittag besuchen wir nach einem gemeinsamen Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen) die im 18. Jahrhundert im barocken Baustil errichtete Residenz mit ihren liebevoll angelegten Gärten. Seit 1981 zählt sie zum UNESCO-Weltkulturerbe. Abschließend besichtigen wir eine nahegelegene Weinkellerei, bei der eine Weinverkostung nicht fehlen darf.
Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!

4201 Vom Spargelhof zur Walhalla

Termin: Samstag, 04.05.2024 / 08:00-20:00 Uhr
► Anmeldeschluss: 19.04.2024

Leitung: Elmar Waltl

Ort: Dillingen, Bushaltestelle - Rosenstraße (nur bei Bedarf: 08:15 Uhr, Höchstädt Marktplatz / bitte bei Anmeldung angeben!)

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

Vom Anbau bis zum Genuss – wissen, woher"s kommt. Der Waltl-Spargelhof ist ein traditioneller, landwirtschaftlicher Familienbetrieb – im Herzen von Sandharlanden – am Fuße des Kapellenberges. Beim "kleinen Spargelseminar" erfahren Sie direkt auf dem Feld alles zum Thema Spargel, vom Anbau über die Ernte bis hin zur Lagerung mit vielen Tipps rund um die Zubereitung. Nach einem gemeinsamen Mittagessen auf dem Spargelhof (nicht im Preis inbegriffen) geht es weiter in Richtung Regensburg mit dem Ziel Walhalla. Dort wird bei einer Führung Interessantes rund um die Gedenkstätte auf dem Bräuberg im bayerischen Donaustauf erzählt und erklärt. Mit den Eindrücken der herrlichen Aussicht über das Donautal treten wir anschließend die Heimreise an.
Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!

4202 Welterbe des Mittelalters - 1300 Jahre Klosterinsel Reichenau Inklusive Große Landesausstellung in Konstanz

Termin: Freitag, 14.06.2024 / 06:30-21:00 Uhr
► Anmeldeschluss: 31.05.2024

Leitung: Patricia Tremmel, Leiterin der vhs Dillingen

Ort: Dillingen, Bushaltestelle - Rosenstraße (nur bei Bedarf: 06:15 Uhr, Höchstädt Marktplatz / bitte bei Anmeldung angeben!)

Gebühr: 74,00 € (inkl. Eintritte und Führungen / keine Ermäßigung, außer 50 % für Kinder bis 6 Jahre)

Unsere Tagesexkursion führt uns zunächst ins Archäologische Landesmuseum nach Konstanz, wo wir die Große Landesausstellung im Rahmen einer Führung besuchen. Weiter geht es auf die Insel Reichenau. Nach einem gemeinsamen Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen) tauchen wir ins Mittelalter ein. Neben einer Führung durch das Münster St. Maria und Markus besichtigen wir die dazugehörige Schatzkammer sowie die farbenprächtigen Klostergärten. Im Anschluss bleibt noch Zeit, die nähere Umgebung auf eigene Faust zu erkunden. Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!

4203 Fahrt zur Landesausstellung "Tassilo, Korbinian und der Bär - Bayern im frühen Mittelalter" ins Diözesanmuseum Freising

Termin: Samstag, 20.07.2024 / 07:45-19:00 Uhr
► Anmeldeschluss: 05.07.2024

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

Ort: Dillingen, Bushaltestelle - Rosenstraße
(bei Bedarf: Zustieg um 08:00 Uhr in Höchstädt, bitte bei Anmeldung angeben)

Gebühr: 58,00 € (inkl. Eintritt und Führungen / keine Ermäßigung, außer 50% für Kinder bis 6 Jahre)

Mit dem für das Jahr 724 überlieferten Eintreffen des Missionsbischofs Korbinian in Bayern begann die Geschichte des Bistums Freising. Korbinian soll es gelungen sein, einen wilden Bären, der sein Packpferd anfiel, zu zähmen und zu seinem neuen Lastenträger zu machen, eine Legende, die später Niederschlag im Freisinger Stadtwappen (vgl. Abb.) gefunden hat. Zum 1300-jährigen Diözesanjubiläum erzählt die Ausstellung von den Anfängen der Kirche in Bayern, aber auch von Macht und Glanz der frühen Bayerischen Herzogsfamilie der Agilolfinger. Diese hatten Korbinian gerufen und herrschten schließlich über ein Land, das sich zeitweise bis Südtirol, Oberösterreich, Kärnten und Slowenien erstreckte. Die Errichtung eines mächtigen Königreichs der Bajuwaren war zum Greifen nahe und beim Erreichen dieses Ziels versuchte der Bayerische Herzog Tassilo III. († um 796) sogar dem mächtigen Frankenkönig Karl (dem Großen) die Stirn zu bieten. Wie die spannende Geschichte weitergeht, erfährt der Besucher der Ausstellung in Freising anhand ausgewählter, wertvoller Exponate und interessanter Schaubilder. Veranstalter sind das Haus der Bayerischen Geschichte und die Erzdiözese München und Freising. Zusätzlich zur Landesausstellung werden dem Publikum ausgewählte Prunkräume des Dombezirks über Führungen zugänglich gemacht. Die Räumlichkeiten des Dombezirks sind nicht barrierefrei und umfassen mehrere (Wendel-)Treppen! Das gemeinsame Mittagessen ist nicht im Preis inbegriffen.
In Kooperation mit dem Historischen Verein Dillingen.
Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!

W1301 Pilates / Online-Kurs

Beginn: Montag, 11.03.2024 / 15 x von 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Ute von Egloffstein, Pilates-Trainerin

Ort: Online-Angebot - Live-Übertragung aus dem Colleg

Gebühr: 62,00 €

Pilates aktiviert ganz gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien sowie die Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille. Es verbessert die Beweglichkeit und bringt Muskeln und Gelenke in Schwung, ohne sie zu belasten. Die Übungen sind für unterschiedliche Alters- und Fitnessstufen geeignet. Der Präsenzkurs wird als Online-Angebot live aus dem Colleg per Videokonferenz übertragen. Informationen zur technischen Umsetzung unter www.vhs-dlg.de.
Sie benötigen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte

W9940 Infoabend Sportbootführerschein-Kombikurs / Online-Kurs

Termin: Mittwoch, 20.03.2024 / 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Georg Uhl, Sportbootschulbetreiber

Ort: Online-Angebot - per Videokonferenz

Gebühr: kostenfrei

Kostenfreier Infoabend zum Sportbootführerschein-Kombikurs (Kursnr. W9941) im April 2024. Für die Teilnahme am Kombikurs ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich!
Weitere Infos unter Eingabe der Kursnr. W9941 auf unserer Homepage.

W9941 Sportbootführerschein-Kombikurs: See, Binnen und Bodenseeschifferpatent A Online-Theorie-Kurs

Beginn: Montag, 08.04.2024 / 6 x von 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Georg Uhl, Sportbootschulbetreiber

Ort: Online-Angebot - per Videokonferenz

Gebühr: 240,00 € (zzgl. Kosten für Fachbücher, Navigationsbesteck, Fahrstunden, Atteste und Prüfungen / keine Ermäßigung)

Haben Sie Lust auf weltweites Motorboot-, Jetski-, Wasserski- oder Wakeboardfahren, Tauchen vom Boot oder Sonnenbaden in einer einsamen Bucht? Dieser Kombi-Kurs bereitet Sie auf die drei gängigen Scheine vor: den Sportbootführerschein See, den Sportbootführerschein Binnen und das Bodenseeschifferpatent A. Weitere Infos erhalten Sie bei einem kostenfreier Infoabend über Zoom am 20.03.2024 (Kursnr. 9940 - hierfür bitte gesondert anmelden) sowie unter Eingabe der Kursnummer auf unserer Homepage.

4410 Besuch in der Backstube Himmelbäck

Termin: Donnerstag, 18.04.2024 / 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Jürgen und Jakob Lenzer, Bäckermeister und Konditoren

Ort: Lauingen, Backstube Himmelbäck - Geiselinastraße 8

Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Die Familie Lenzer lädt zum Himmelbäck in die Backstube ein: Jürgen und Jakob Lenzer erklären ihre handwerkliche Backkultur, zeigen Rohstoffe, Gewürze, Vorteige und Sauerteige. Gebacken wird natürlich auch und Sie können den Bäckern dabei über die Schulter schauen. Sie erfahren, wie durch das Zusammenspiel von Rohstoffen, Handwerkskunst und Zeit eine saftige Krume, eine rösche Kruste und ein feines Aroma entstehen. Selbstverständlich können Sie alles fragen, was Sie schon immer über Ihr "tägliches Brot" wissen wollten!
Bei einer reichhaltigen Brotverkostung können Sie erschmecken, was Sie vorher erlebt und gesehen haben, bevor Sie dann mit einem noch warmen, duftenden Brot nach Hause gehen.