



**Zusatzprogramm Winter-/Frühjahr 2019
mit Kinder-Spezial
sowie Angebote aus dem laufenden
Programm**

*Wir wünschen frohe Weihnachten und freuen
uns auch während der Weihnachtsfeiertage über
Anmeldungen per E-Mail!*

**Treffpunkt für alle Kurse, die in der
Schule stattfinden, ist der Haupteingang
zur Aula!**

So erreichen Sie uns bzw. melden sich
an:

Dienstag und Donnerstag
09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

im Rathaus Wittislingen
Marienplatz 6
89426 Wittislingen
Zimmer 5, EG - Leiterin Christina David
Zimmer 2, EG - Vertreterin Daniela Seitz

Telefonisch: DI + DO 09.00-12.00 Uhr
09076-9509-23 Frau David
09076-9509-20 Frau Seitz

Fax:
09076--9509-99

E-Mail:
vhs@vg-wittislingen.de

Homepage: www.vg-wittislingen.de

Kids first!

Zumba® Kids Junior - für Kinder von 4 bis 6 Jahre

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumbafans im Alter von vier bis sechs Jahren. Hier können die Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und den Spaß und die Bewegung mit Zumba genießen. Die Konzentration und das Selbstvertrauen der Kids wird gesteigert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Koordination verbessert.

Termin: Freitag, 18.01.2019, 15.30-16.30 Uhr, 5 Termine
Ort: Kindergarten Wittislingen
Leitung: Petra Siedentopf, Zumba®-Instruktorin
Kursgebühr: 22,00 €
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 10

Zumba® Kids - für Kinder von 7 bis 11 Jahre

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumbafans im Alter von sieben bis elf Jahren. Hier können die Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und den Spaß und die Bewegung mit Zumba genießen. Die Konzentration und das Selbstvertrauen der Kids wird gesteigert, der Stoffwechsel angekurbelt und die Koordination verbessert.

Termin: Freitag, 18.01.2019, 16.30-17.30 Uhr, 5 Termine
Ort: Kindergarten Wittislingen
Leitung: Petra Siedentopf, Zumba®-Instruktorin
Kursgebühr: 22,00 €
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahre

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Kindergarten- und Schulalltag. Im Yoga finden Kinder eine Fülle von Möglichkeiten, die Körperwahrnehmung, Fitness und Konzentration zu fördern. Mit dem gezielten Einsatz von Übungen können sie neue Energie tanken, ihr Selbstbewusstsein und ihre Wahrnehmung stärken. Gleichzeitig kann Yoga entspannen und dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge zu lenken.

Termin: Freitag, 18.01.2019, 17.45 -18.45 Uhr, 5 Termine
Ort: Kindergarten Wittislingen
Leitung: Petra Siedentopf, Übungsleiterin Kinderyoga
Kursgebühr: 22,00 €
Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk.
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 7

Sprache

Englisch –A2

Wir starten mit einem neuen Buch und sind deshalb besonders offen für neue Kursteilnehmer. Haben Sie keine Hemmungen, schnuppern Sie einfach rein – Sie werden sich wohlfühlen bei der netten Gruppe und der lockeren Atmosphäre.

Das Level A2 entspricht dem geübten Einsteiger. Wer also auch nach längerer Pause sein Englisch wieder auffrischen möchte, ist hier genau richtig.

Termin: Donnerstag, 17.01.2019, 18.00 – 19.30 Uhr, 3 Abende
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer
Leitung: Michaela Probst, Lehrerin (Cambridge Certificate of Proficiency)
Kursgebühr: 18,00 €
Mitzubringen: NEXT A2/1, Hueber-Verlag 978-3-19-202932-5, ab Unit 9
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Englisch für Fortgeschrittene - B1

Wir haben im letzten Sommer gerade ein neues Buch angefangen. Unterhaltsame Themen machen neugierig, vielfältige Übungen sorgen für erfrischende Abwechslung und regelmäßige Tipps zeigen auf, wie Sie persönlich am besten lernen.

Termin: Donnerstag, 17.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 3 Abende
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer
Leitung: Michaela Probst, Lehrerin (Cambridge Certificate of Proficiency)
Kursgebühr: 18,00 €
Mitzubringen: NEXT B1/2, Hueber-Verlag 978-3-19-002935-8, ab Unit 7
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Parliamo Italiano III

Fortsetzung des Kurses vom Jan./Febr. 2018. Erkennen Sie die italienische Sprache und unterhalten Sie sich im nächsten Urlaub mit den dortigen Landsleuten. Kurzweiliger Kurs mit alltagsgebräuchlichen Inhalten.

Termin: Mo. 07.01.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 Abende
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer
Leitung: Katrin Schabel
Kursgebühr: 50,00 € + 5,00 € Materialkosten
Mitzubringen: Schreibzeug
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 8

Sport / Gesundheit

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemübungen, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte – im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effizientes Training für den ganzen Körper wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, Pilates ist für jedes Alter geeignet.

Termine:

Kurs I: Mo. 07.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende
Kurs II: Mo. 07.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 Abende
Ort: BeneVit Haus Egautal, Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2.OG
Leitung: Steffi Müller
Kursgebühr: 56,00 € (14 Abende)
Mitzubringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 13

Yoga am Morgen

Mit Yoga in den Tag. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, stärkt Körper und Geist, fühlt sich wacher und ausgeglichener. Wenn sie also Lust haben etwas für sich und Ihr Wohlfühl zu tun, sind sie in diesem Kurs richtig.

Termin: Mi. 09.01.2019, 09.00 – 10.15 Uhr, 8 Vormittage
Ort: BeneVit Haus Egautal, Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2.OG
Leitung: Christine Burdack
Kursgebühr: 40,00 €
Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 12

Yoga am Abend

Wieder mehr Beweglichkeit für Körper und Geist erlangen und verbunden mit einer bewussten Atmung zu mehr Kraft, Gelassenheit und Entspannung finden.

Termin: Do. 10.01.2019, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 Abende
Ort: BeneVit Haus Egautal, Wittislingen, Oberbechinger Str. 12, 2.OG
Leitung: Christine Burdack
Kursgebühr: 40,00 €
Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 12

Rückengymnastik Hatha Yoga – Stille und Aktivität in der Bewegung **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Die Körperübungen des Yoga sind für alle gleichermaßen geeignet, da sie jeder entsprechend seiner Beweglichkeit ausführen kann. Der Unterricht wird von Atem-, Bewusstseins- und Seelenübungen geleitet. Wir wollen in diesem Kurs vor allem eine rechte Gedankenübung erlernen, die das Nervensystem ordnet und zu Entspannung und Regeneration führt.

Termin: Fr.18.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende
Ort: Kindergarten Wittislingen
Leitung: Ulrike Menschig, Yogalehrerin
Kursgebühr: 45,00 €
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 12

Wichtig: Neue Anmeldungen können vorerst nur auf die Warteliste gesetzt werden!

Rückengymnastik

Übungen, die Rückenschmerzen lindern oder verhindern können, werden so erlernt, dass man sie jederzeit im Alltag anwenden kann. Viel Wert wird hierbei auf Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur (u.a. Bauch) gelegt, ohne aber die Theorie zu vergessen. 5 Minuten am Tag reichen!

Termine:

Kurs I: Do. 10.01.2019, 18.05 – 19.05 Uhr, 10 Abende
Kurs II: Do. 10.01.2019, 19.10 – 20.10 Uhr, 10 Abende
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Empore der Aula
Leitung: Hermann Seeger, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation
Kursgebühr: 45,00 € (10 Termine)
Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Liegematte, Handtuch
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 13

Allround-Fitness

Der Kurs verbindet Übungen aus den Bereichen Kraft, Kondition und Beweglichkeit. Mit Musik werden Elemente aus Skigymnastik, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Rücken- und Gerätetraining, körperlicher und geistiger Entspannung so zusammengestellt, dass Sie für Physis und Psyche etwas Gutes tun. Bei gesundheitlichen Problemen, z.B. akuten Bandscheibenproblemen, Atemnot, etc. ist der Kurs nicht geeignet.

Termin: Do. 10.01.2019, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Empore der Aula
Leitung: Hermann Seeger, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation
Kursgebühr: 45,00 €
Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Liegematte, Handtuch
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 13

Gesellschaft/ Leben

Betreuungen

Informationen zum Thema

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Termin: Mi 09.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum
Leitung: Isabella Schwägerl, Betreuungsstelle Landratsamt Dillingen
Kursgebühr: Frei
Anmeldung erforderlich!
Höchst-TN: 20

Weil ich viel zu gutmütig bin! Lerne „NEIN“ zu sagen und Grenzen zu setzen“

Kennen Sie ihn auch diesen Satz: „Ich bin halt zu gutmütig!“ Viele Menschen sagen „JA“, weil es ihnen so schwer fällt „NEIN“ zu sagen, tragen Lasten für andere oder lassen sich so ziemlich alles auf die Schulter packen? Machen Dinge, die sie nicht wirklich tun möchten, sei es um des lieben Friedens willen, um andere nicht zu verletzen, oder...oder...oder. Es gibt genügend Situationen im Alltag, wo sich so etwas abspielt. Leidtragende sind die eben „viel zu Gutmütigen“, die meist zu dem noch selbst unter ihrem Verhalten leiden und sich ärgern, wenn sie wieder einmal „Ja“ statt „Nein“ gesagt haben. Ganz abgesehen von gesundheitlichen Problemen, die sich langfristig körperlich oder auch seelisch anbahnen. Dieses Verhalten ist nicht angeboren, es hat Hintergründe auf die ich Sie in diesem Kurs aufmerksam machen möchte und wie sie diese verändern können, denn „Nichts ist dazu verurteilt so zu bleiben wie es ist!“.

Termin: Mi. 16.01.2019, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum
Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert
Kursgebühr: 16,00 € + 6,50 € Skript
Mitzubringen: Schreibzeug
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Kreatives Gestalten

Sonnenfänger – Dekoration aus Buntglas für Garten und Fenster

Der Frühling lässt nicht mehr lang auf sich warten und unsere Sehnsucht nach Sonne und Farbe wächst jeden Tag mehr, auch unsere Lust, Haus und Garten zu verschönern. Kreieren Sie Ihr eigenes Kunstwerk in Form von Sonnenfängern, die Sie an den noch kahlen Ästen oder aber im Haus ans Fenster hängen können.

In diesem Kurs lernen wir, wie man Glas mit verschiedenen Hilfsmitteln schneidet und bricht und zu einem Mosaik fügt. Damit unser Sonnenfänger ein richtiger Blickfang wird, verzieren wir ihn noch mit allerlei Schmuckelementen und Perlen.

Termin: Sa. 19.01.2019, 13.00 – 17.00 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Werkraum
Leitung: Sonja Schnürer
Kursgebühr: 17,00 € + Materialkosten für 3 Sonnenfänger 20,00 €
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 10

Computer

Erste Schritte mit WhatsApp

Sie haben das Programm „WhatsApp“ dem weltweit meist genutzten Messenger auf Ihrem Smartphone installiert. Nun können Sie es als Kommunikationszentrale nutzen und bleiben so in

Verbindung mit Familie, Bekannten und Freunden. Dieser Kurs bietet Ihnen Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät mit der installierten Software „WhatsApp“ mit.

Schwerpunkte sind:

- Nachrichten senden und empfangen
- Bilder und Multimedia
- Telefonieren
- Einstellungen
- Privatsphäre
- Vertragsbedingungen

Termin: Mo. 18.02.2019, 18.00 – 20.15 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum
Leitung: Sigrid Müller
Kursgebühr: 16,50 € + Skript 10,00 €
Mitzubringen: Schreibzeug
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Internet im Alltag für Senioren

Sie benötigen/möchten eine Telefonauskunft, eine Zugverbindung, ein Hotelzimmer, sich per Mail austauschen oder Bilder mitschicken, Bankgeschäfte online abwickeln, sich mit Gleichgesinnten über Ihr Hobby unterhalten oder einfach nur die Neuigkeiten des Tages erfahren? All dieses ist im Internet möglich.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows

Termin: Fr. 22.02.2019, 18.00 – 20.15 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum
Leitung: Sigrid Müller
Kursgebühr: 16,50 € + Skript 10,00 €
Mitzubringen: Schreibzeug
Mindest-TN: 5 **Höchst-TN:** 12

Koch- und Esskultur

Feine Alpenküche

Die Küche der Alpen ist geprägt von den Lebensmitteln, die es vor Ort gibt. Deftig und schmackhaft ist die Tradition. In diesem Kurs geben wir den Gerichten einen modernen Touch z.B. Polenta-Steinpilzravioli, Kartoffel-Spinatstrudel, Lamm, Reh oder Rind unter der Salzkruste, Hollunderchutney.

Termin: Mo. 18.02.2019, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche
Leitung: Elisabeth Maier
Kursgebühr: 15,00 € + 13,00 € Lebensmittelkosten (per Einzug oder mit Kursgebühr überweisen)
Mindest-TN: 6 **Höchst-TN:** 12

Zu allen Kochkursen bitte mitbringen: Kochschürze, zwei Geschirrtücher, Spüllappen, Topflappen, Schürze, kleinen Behälter für Kostproben, Getränk.

Allgemeine Hinweise zu den Kochkursen: Im Interesse aller Kursteilnehmer müssen bei unentschuldigtem Fernbleiben trotzdem die Materialkosten bezahlt werden!