



Volkshochschule

# Wittislingen

Frühjahr-/Sommerprogramm 2021

*Bitte beachten Sie die aktuellen Hygienemaßnahmen auf unserer Homepage:  
[www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de)*

**Anmeldung ab 08.02.2021**

## Kids first!

### Rosenkranz knüpfen (ab 8 Jahren)

Kursnr. 211W-J502

Du kommst bald zur Kommunion und hast noch keinen Rosenkranz? Oder Du möchtest vielleicht Deiner Oma einen zum Geburtstag schenken?

Wir basteln aus Glasperlen einen Rosenkranz, das Besondere daran ist das Kreuz aus Glas. Du kannst aus vielen verschiedenen Farben aussuchen. Danach werden wir gemeinsam Deinen Rosenkranz knüpfen, dabei lernst Du auch die unterschiedlichen Knoten kennen.

**Termin:** Samstag, 27.03.2021, 15.30 - 17.30 Uhr

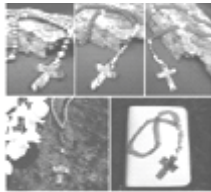
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum

**Leitung:** Manuel Müller

**Kursgebühr:** 10,00 €

**Mindestalter:** 8 Jahre

**Mitzubringen:** 15 € Materialkosten (je nach Verbrauch)



### Zumba® Kids Junior - für Kinder

**von 4 bis 6 Jahre**

Kursnr. 211W-J500

Diese Stunde ist ideal für die jüngeren Zumba-Fans im Alter von 4-6 Jahren. Wir werden zu cooler Musik tanzen, spielen und uns auf die Reise in die Kinderyogawelt geben.

**Termin:** Dienstag, 13.04.2021, 16.15 - 17:30 Uhr  
**10 Termine**

**Ort:** Kindergarten Wittislingen

**Leitung:** Petra Siedentopf, Zumba®-Instruktorin

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk

### Muttertagsgeschenk (ab 8 Jahren)

Kursnr. 211W-J503

Bald ist wieder Muttertag und Dir fehlt noch eine zündende Idee? Dann bist Du hier genau richtig!

Du kannst aus verschiedenen Geschenkideen das für Dich passende aussuchen. Wir werden schöne, glänzende Glasperlen verarbeiten. Du kannst z.B. einen Taschenanhänger, Armband, Windspiel, Lesezeichen oder eine kleine Kette basteln. Anschließend werden wir Dein Geschenk gleich noch schön verpacken.

**Termin:** Freitag, 30.04.2021, 15.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum

**Leitung:** Manuel Müller

**Kursgebühr:** 10,00 €

**Mindestalter:** 8 Jahre

**Mitzubringen:** 15 € Materialkosten (je nach Verbrauch)



**So erreichen Sie uns:**

**Montag - Freitag**

**08.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

**im Rathaus Wittislingen**

Marienplatz 6

89426 Wittislingen

Zimmer 2, EG - Leiterin Daniela Seitz

Zimmer 2, EG - Vertreterin Cathrin Oberschmid

**Telefonisch:** 09076 9509-20

**Fax:** 09076 9509-99

**E-Mail:** [vhs@vg-wittislingen.de](mailto:vhs@vg-wittislingen.de)

**Homepage:** [www.vg-wittislingen.de](http://www.vg-wittislingen.de)

### Kuschel-Kissen nähen für Kinder

**von 9 bis 15 Jahre**

Kursnr. 221W-J507

Wir nähen ein Kissen aus Stoff, nach eigenen Vorstellungen mit Reißverschluss.

**Termin:** Freitag, 16.04.2021, 15.30 – 18.30 Uhr

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum

**Leitung:** Manuela Edel

**Kursgebühr:** 18,00 €

**Mitzubringen:** Stoffschere, ggf. Nähmaschine; 8,00 € Materialkosten

### Makramee knüpfen-knoten-flechten

**(ab 8 Jahren)**

Kursnr. 211W-J501

Makramee ist eine alte Knüpfttechnik, die aus dem Orient kommt und gerade wieder sehr modern ist. Lass uns gemeinsam schöne Fußkettchen aus Makramee flechten. Wir lernen die wichtigsten Knoten und wie man Perlen einarbeiten kann.

Du kannst natürlich auch ein schönes Armband knüpfen, dabei kannst Du Dein Garn aus vielen verschiedenen Farben auswählen. Statt Knoten-Wirrwarr bekommt Ihr das ultimative Makramee-Erlebnis.

**Termin:** Freitag, 14.05.2021, 15.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum

**Leitung:** Manuel Müller

**Kursgebühr:** 10,00 €

**Mindestalter:** 8 Jahre

**Mitzubringen:** 10 € Materialkosten (je nach Verbrauch)

### Hase im Ei nähen für Kinder

**von 9 bis 15 Jahre**

Kursnr. 221W-J507

Wir nähen einen Osterhasen aus Plüsch und Jerseystoff, der sich in einem Osterei versteckt!

**Termin:** Freitag, 19.03.2021, 15.30 – 18.30 Uhr

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum

**Leitung:** Manuela Edel

**Kursgebühr:** 18,00 €

**Mitzubringen:** Stoffschere, ggf. Nähmaschine; 8,00 € Materialkosten



### Reitkurs für Kinder ab 10 Jahre

Kursnr. 201W-J503

Dieser Reitkurs ist für pferdebegeisterte Kinder die Spaß an Pferden haben und immer schon mal reiten wollten. Wir werden die Ponys zusammen putzen, satteln und natürlich darf jedes Kind reiten.

**Termin:**  
**Kurs I** Freitag, 26.03.2021, 17.00 – 19.00 Uhr  
Kursnr.221W-J504  
**Kurs II:** Freitag, 25.06.2021, 17.00 – 19.00 Uhr  
Kursnr. 221W-J505  
**Ort:** Reiterhof Stöcklein, Obere Hauptstr. 24,  
89407 Dillingen-Hausen  
**Leitung:** Sylvia Bässler-Stöcklein, Trainer Reiten  
**Kursgebühr:** 25,00 € – keine Ermäßigung möglich  
**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk,  
Reithelm wird gestellt

## Filzkurs Windlicht für Kinder ab 7 Jahre

**Kursnr. 221W-J509**

Wir filzen aus Merino-Schafwolle ein Windlicht.

**Termin:** Freitag, 07.05.2021, 15.30 – 18.30 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Handarbeitsraum  
**Leitung:** Manuela Edel  
**Kursgebühr:** 18,00 € + 8,00 € Materialkosten  
**Mitzubringen:** 1 großes Handtuch,  
1 kleines Handtuch



## Babymassage für Mütter und Väter mit Neugeborenen von der 5. Lebenswoche bis zum 4. Lebensmonat

**Kursnr. 211W-J506**

Die Geburt des eigenen Kindes ist für Eltern ein berührender Moment im Leben. Doch neben all dem Glück spielen oft auch Sorgen eine Rolle. Immer dann, wenn der kleine Erdenbürger ohne scheinbaren Anlass weint und schreit, fühlen sich Eltern manchmal ratlos. Oftmals sind Koliken oder Blähungen der Grund für die Zeit der schlaflosen Nächte. Die Anwendung einer Babymassage kann dem Stress ein Ende bereiten und dem Baby Erleichterung verschaffen. Die Babymassage bietet außerdem die Möglichkeit, sich gegenseitig noch besser kennen zu lernen.

Es sind auch Babys mit „Handycap“ herzlich willkommen!

**Termine:** Montag, 08.03.2021, 15.00 – 16.00 Uhr  
**4 Termine**  
**Ort:** Pfarrheim Wittislingen  
**Leitung:** Marina Wagner  
**Kursgebühr:** 44,00 € Inkl. Massageöl  
**Mitzubringen:** Babydecke, Bade- und Moltontuch, bequeme,  
leichte Kleidung für die Eltern

## **Erwachsene**

### **Sport/Gesundheit**

## Zumba für Erwachsene

**Kursnr. 211W-G518**

Das Zumba Workout basiert auf Prinzip „FUN ANDE EASY TO DO“  
Schluss mit den alten Workouts, jetzt ist Party angesagt!!!

Zumba Fitness = Das Tanzvergnügen, bei dem das Training zur Nebensache wird! Es ist energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm. Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das wichtigste ist, sich zu bewegen und Spaß daran zu haben. Es ist dynamisch, leicht zu erlernen und du kannst jederzeit mitmachen und Spaß dabei haben. Weil Tanzen Spaß macht.

**Termin:** Mittwoch, 03.03.2021, 18.00 – 19.00 Uhr  
**15 Termine**  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Empore der Aula  
**Leitung:** Özden Yüksel, Official Zumba Instructor  
**Kursgebühr:** 90,00 €  
**Mitzubringen:** Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch  
und Getränk

## Klangmeditation- Phantasiereisen mit Klangschalen

**Kursnr. 211W-G515**

Durch Stressabbau können viele Leiden verringert werden, denn die meisten funktionellen Störungen sind Ausdruck dafür, dass wir die durch die alltäglichen Belastungen angehäufte Energie meist nicht auflösen können. Phantasiereisen mit Klängen helfen uns, in den gewünschten Entspannungszustand zu kommen. Über beruhigende innere Bilder werden Zustände der Ruhe, Entspannung und Erholung erzeugt. Lassen Sie sich mit Hilfe der Klänge auf eine Meditationsreise führen! Lernen Sie die Kunst der Entspannung zu beherrschen, die Vitalitätsreserven aufzubauen, mögliche Stressfaktoren zu erkennen und sie anschließend im Klang auflösen zu lassen. Es können auch einzelne Termine zum Kennenlernen gebucht werden.

**Termine:** Mittwoch, 03.03.2021, 19.00 – 20.30 Uhr  
**6 Termine**  
**Ort:** Pfarrheim Wittislingen  
**Leitung:** Jellinek Judith, Klangtherapeutin  
**Kursgebühr:** 35,00 €  
**Mitzubringen:** lockere Kleidung, Yogamatte, Decke

## Reitkurs für Erwachsene Pferdefreunde

Zum Reiten ist man nie zu alt! Ein Kurs für Pferdebegeisterte, die einmal das Glück auf dem Pferderücken erleben wollen oder erwachsene Wiedereinsteiger in entspannter Atmosphäre. Der Kurs beinhaltet sowohl Theorie als auch praktischen Unterricht. Kompetente Trainer und gut ausgebildete, ausgeglichene Lehrpferde stehen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen sie sich dieses Erlebnis.

**Termin:**  
**Kurs I** Freitag, 19.03.2021, 17.00 - 19.00 Uhr  
Kursnr. 211W-G519  
**Kurs II** Freitag, 18.06.2021, 17.00 - 19.00 Uhr  
Kursnr. 211W-G520  
**Ort:** Reiterhof Stöcklein, Obere Hauptstr. 24,  
89407 Dillingen-Hausen  
**Leitung:** Sylvia Bässler-Stöcklein, Trainer Reiten  
**Kursgebühr:** 40,00 €- keine Ermäßigung möglich  
**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, festes Schuhwerk,  
Reithelm wird gestellt

## 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:**  
**Frühjahr Kurs I:** Montag, 01.03.2021, 18.00 – 19.00 Uhr  
**10 Termine**  
Kursnr.: 211W-G508  
**Frühjahr Kurs II:** Montag, 01.03.2021, 19.00 – 20.00 Uhr  
**10 Termine**  
Kursnr.: 211W-G509  
**Sommer Kurs I:** Montag, 07.06.2021, 18.00 – 19.00 Uhr  
**6 Termine**  
Kursnr.: 211W-G512  
**Sommer Kurs II:** Montag, 07.06.2021, 19.00 – 20.00 Uhr  
**6 Termine**  
Kursnr.: 211W-G513  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Empore der Aula  
**Leitung:** Steffi Müller, Trainerin Pilates-matwork  
**Kursgebühr:** 40,00 € Kurs I, 24,00 € Kurs II  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

## Fit mit Step

Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Für Anfänger, sowie Fortgeschrittene.

Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislauf-System. Ideal für den Muskelaufbau und Training von Hüften, Gesäß und Oberschenkel und stärkt gleichzeitig Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden, steigert die individuelle Fitness und die allgemeine Ausdauer, die körperliche Kraft und die Koordination. Ein Stretchingteil, der auch leichte Pilates-Elemente beinhaltet, bildet den Abschluss.

### Termine:

**Frühjahr Kurs I: Montag, 01.03.2021, 20.15 – 21.15 Uhr**  
**10 Termine**

**Kursnr.: 211W-G510**

**Sommer Kurs II: Montag, 07.06.2021, 20.15 – 21.15 Uhr**  
**6 Termine**

**Kursnr.: 211W-G511**

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Empore der Aula

**Leitung:** Steffi Müller, Trainerin Pilates-matwork

**Kursgebühr:** 40,00 € Kurs I, 24,00 € Kurs II

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, großes Handtuch, Getränk

## Ruhig wie ein Berg, biegsam wie Bambus

**Kursnr. 211W-G516**

### **Besser sehen, besser aussehen mit Qi Gong**

Noch keine Frühlingsgefühle? Energie und Laune bei null? Kopfweg, trockene und gereizte Augen? Die Kleider passen auch nicht mehr? Sich jetzt so richtig auspowern, um wieder schnell fit zu werden?!

Der etwas andere Weg: Entspannung. So glauben die Chinesen, dass sie der Schlüssel für natürliche Balance im Körper und damit auch für gutes Sehen und gutes Aussehen ist. Ihre Energie (Qi) fließt ungehindert durch den Körper, die inneren Organe bleiben kräftig. Sie atmen durch und lassen die Müdigkeit hinter sich, das Sehvermögen verbessert sich. Ob bei Muskelverspannung, Migräne, Schlaflosigkeit oder eben Sehschwäche, Qi Gong bietet eine gute Ergänzung zu anderen Methoden. Übrigens: die entspannenden Übungen können Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren. Der Frühling kann kommen!

### Termin:

**Kurs I: Mittwoch, 03.03.2021, 18.30 – 20.00 Uhr**  
**10 Termine**

**Kursnr. 211W-G516**

**Kurs II: Mittwoch, 03.03.2021, 20.00 – 21.30 Uhr**  
**10 Termine**

**Kursnr. 211W-G517**

**Ort:** Kindergarten Wittislingen

**Leitung:** Dr. Danka Koutnás

**Kursgebühr:** 45,00 €

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, flache Schuhe

## Yoga am Morgen

**Kursnr. 211W-G500**

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 Wohlbefühl zu tun, sind Sie in diesem Kurs richtig.

**Termin: Mittwoch, 03.03.2021, 9.00 – 10.15 Uhr**  
**15 Termine**

**Ort:** Pfarrheim Wittislingen

**Leitung:** Christine Burdack

**Kursgebühr:** 61,00 €

**Mitzubringen:** Matte, evtl. kleines Kissen und Decke

## Yoga am Abend

**Kursnr. 211W-G502**

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

### Termin:

**Kurs I: Donnerstag, 04.03.2021, 18.30 – 19.45 Uhr**  
**15 Termine**

**Ort:** Pfarrheim Wittislingen

**Leitung:** Christine Burdack

**Kursgebühr:** 61,00 €

**Mitzubringen:** Matte, evtl. kleines Kissen und Decke

## Fernöstliche Wohlfühlstunde mit Gymnastik und Meditation

**Kursnr. 211W-G506**

Bewegung und Meditation zur Erhaltung der Gesundheit. Bewegungsübungen werden mit Atem- und Meditationsübungen kombiniert, die regulierend auf das vegetative Nervensystem und den Energiefluss im Körper wirken. Sie fördern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Körper, Geist und Seele werden trainiert und als Prävention eingesetzt. Der Kurs richtet sich an alle, die sich einfach wohler fühlen und den Alltagsstress leichter bewältigen möchten.

### Termin:

**Kurs I: Mittwoch, 03.03.2021, 18.00 – 19.00 Uhr**  
**10 Termine**

**Ort:** Pfarrheim Wittislingen

**Leitung:** Judit Jellinek, M. A. Germanistik, mit DaZ-  
Zulassung, Klangtherapeutin, QiGong-Trainerin

**Kursgebühr:** 40,00 €

**Mitzubringen:** lockere Kleidung, Yogamatte, Decke

## Begleiten oder die eigene Trauer - Verlust verarbeiten

**Kursnr. 211W-G505**

Trauer heißt nicht immer Verarbeitung vom Tod eines Menschen oder Tier. Trauer hat viele Gesichter: Tod eines Menschen oder eines Haustieres, Verlust der sozialen Freundschaften und Kontakte, Verlust um eine Beziehung, Verlust um einen Arbeitsplatz, Verlust der Örtlichkeit, Verlust von Schwangerschaft, Trauer ist ein sehr tiefgehendes, allumfassendes Gefühl; sie kann helfen, uns nach einem Verlust neu zu Orientieren. Nicht gelebte Trauer lähmt uns im Alltag.

Es gibt kein „falsches“ oder „richtiges“ Trauern. Betroffene haben es sehr schwer, in ihrem Umfeld geeignete Ansprechpartner zu finden. Der Umgang mit Trauer ist in unserer Gesellschaft ungewohnt und befremdlich.

Ziel dieses sehr lebendigen und kreativen Seminars: Was ist Trauer? Worüber trauern wir? Mit trauernden umgehen, Umsetzung von Körperarbeit, Ritualen, Unterstützendes Kennenlernen von Bachblüten, Aromaöle, Meditationen

**Termine: Mittwoch, 03.03.2021, 18.00 – 22.00 Uhr**

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen,  
Aufenthaltsraum

**Leitung:** Ulrike Wagner

**Kursgebühr:** 22,00 €

**Mitzubringen:** Decke, Kissen, Isomatte, Getränk;  
18 € Materialkosten

## Aromatherapie für Schwangere, Babys und Kleinkinder

**Kursnr. 211W-G503**

Für unsere Kleinsten und in der sensiblen Zeit der Schwangerschaft wünschen sich viele eine nebenwirkungsfreie Gesundheitsbegleitung. Aus diesem Grund setzen wir gerne auf ein naturheilkundliches Hausmittel. Dazu gehören mittlerweile auch immer mehr die Mittel der Aromatherapie. Mit der entsprechenden Vorsicht und Sachkenntnis kann man die wundervolle Welt der Düfte bei Kindern z.B. - zur Verbesserung der Lernfähigkeit, - für das seelische Wohlbefinden (Unruhe, Stress, ADHS), - zum Immunschutz,- bei Schmerzen (Zahnweh, Blähungen), - zur Verbesserung der Hautgesundheit sehr hilfreich eingesetzt werden. Auch in der Schwangerschaft kann die Aromatherapie schon sanft dosiert Verwendung finden. Die Aromatherapie wird oft bei : -schmerzhaften Kindsbewegungen, - geringer Milchproduktion, -bei Schwangerschaftsstreifen eingesetzt.

Seminarinhalt: Grundlagen zu ätherischen Ölen; Beschreibung verschiedener Öle mit Infoblatt; Arbeit mit den Ölen in der Aromatherapie mit Beispielen;

**Termin:** Samstag, 15.05.2021, 13.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim Wittislingen  
**Leitung:** Marina Wagner  
**Kursgebühr:** 19,00 €  
**Mitzubringen:** 20,00 € Materialkosten (Skript und Öl)

## Körper und Kiefer ins Gleichgewicht bringen mit dem Vagusnerv

**Kursnr. 211W-G504**

Der Vagusnerv ist an der Regulation fast aller inneren Organe und dem Gesichtsbereich beteiligt. Indem du deinen Vagusnerv stimulierst, normalisierst du dein gesamtes System. Gerade jetzt in der angespannten Zeit bedarf der Vagusnerv Entspannung. So kommst du nach belastenden Situationen wieder schneller zur Ruhe und kannst spannungsbedingte Beschwerden lindern, dazu zählen: Kiefergelenks- und Rückenverspannungen, Migräne, Burnout, Gedächtnisstörungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Lernprobleme, Erschöpfung, Neuralgien. Dieser Kurs bietet Ihnen Übungen zur Selbst- oder Fremdanwendung sowie Meditation und Aromaöle wie Sie Ihren Vagusnerv wieder aktivieren. So finden Körper und Kiefer zu einem Zustand von Gleichgewicht zurück.

**Termine:** Montag, 07.06.2021, 18.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Markstatt 4, Aufenthaltsraum  
**Leitung:** Ulrike Wagner  
**Kursgebühr:** 22,00 €  
**Mitzubringen:** 18,00 € Materialkosten

## Gesellschaft/Leben

### Heilfasten

**Kursnr. 211W-G531**

„Gäbe es (Heil)-fasten als Pille, könnte man sehr viel Geld verdienen. Die Effekte sind einfach großartig.“, so das Fazit der Autorin Susanne Fröhlich, die in ihrem Bestseller „Fröhlich fasten“ ein Plädoyer für das Heilfasten hält.

Heilfasten hat eine jahrhundertalte Tradition. Aus viele Kulturen und Zeiten kennen wir das Heilfasten als segensreiches Naturheilmittel, welches auch bei den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Krankheiten aus dem rheumatischen Formenkreis Großes bewirken kann.

Heilfasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum. In dieser Zeit kann sich der Organismus von Übersäuerung, Schlacken und Toxinen reinigen.

An diesem Abend erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Heilfasten. Außerdem sprechen wir über eine von der Dozentin geführte Heilfastengruppe von Samstag, den 13.03.2021 bis Samstag, den 20.03.2021. Vorabinformationen dazu können Sie bei Bedarf gerne unter [praxis@uhl-naturheilkunde.de](mailto:praxis@uhl-naturheilkunde.de) oder unter 09077/9572626 einholen. Die Anmeldungen zum Heilfastenkurs werden ebenfalls ab sofort von der Kursleiterin entgegengenommen.

**Termin:** Dienstag, 23.02.2021, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Michaela Uhl, Heilpraktikerin  
**Kursgebühr:** 10,00 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug und 15,00 € Materialkosten

### Deutsch für Anfänger (A1)

**Kursnr. 211W-S501**

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die über keine oder geringe Deutsch-Kenntnisse verfügen. Wir lernen Deutsch für den Alltag und für den Beruf. Lesen, Sprechen, Hören, Schreiben und Grammatik stehen im Vordergrund. Wir bauen einen Wortschatz auf und lernen erste Sätze zu bilden, sowie erste einfache Dialoge zu führen.

**Termin:** Dienstag, 02.03.2021, 08.00 – 09.30 Uhr  
**10 Termine**

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Judit Jellinek, M. A. Germanistik, mit DaZ-Zulassung, Klangtherapeutin, QiGong-Trainerin

**Kursgebühr:** 60,00 €

**Mitzubringen:** Schreibzeug; Buch: Pluspunkt Deutsch. Leben in Deutschland. ISBN: 978-3-06-120552-2 Cornelsen Verlag; Buchpreis: 16,25 €

## Schafkopf für Fortgeschrittene

**Kursnr. 211W-P500**

Schafkopf ist ein traditionelles Kartenspiel, das gerne in bayrischen Wirthäusern gespielt wird. Lernen Sie mit der "Schell Ass" zu spielen oder welche Besonderheiten ein "Wenz" kennt. Jugendliche sind auch gern gesehen! Anmeldung erforderlich!

**Termin:** Donnerstag, 04.03.2021, 19.00 – 20.30 Uhr  
**3 Termine**

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Aufenthaltsraum

**Leitung:** Werner Wenger

**Kursgebühr:** kostenlos, jedoch mit Anmeldung!

## Resilienz stärken - Mit Optimismus durch die Krise

**Kursnr. 211W-G522**

Gerade in schwierigen Zeiten, wie wir alle sie zur Zeit durchleben, ist es enorm wichtig unsere seelische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Diese ist bei optimistischen Menschen besser als bei pessimistischen. Optimismus verhindert, dass wir resignieren, den Kopf in den Sand stecken und deprimiert sind. Optimismus hilft Krisen und Probleme besser zu verkraften. Viele Untersuchungen zeigen Optimismus wirkt sich positiv auf unser Leben, unsere Gesundheit, unsere Lebenserwartung, und unser seelisches Wohlbefinden aus. Optimisten haben einen niedrigeren Blutdruck, sie erholen sich schneller von Operationen und werden weniger krank. Optimismus und Pessimismus sind keineswegs festgelegte Persönlichkeits-Merkmale. Vielmehr ist es unsere Art zu denken, wie wir uns die Welt und die Dinge, die uns umgeben, ansehen, worauf wir unser Augenmerk richten. Und wie wir denken, das können wir selbst beeinflussen. So können wir auch optimistischer werden. Dieser Kurs bietet Ihnen viele Impulse und Hilfestellungen für mehr Optimismus.

**Termin:** Dienstag, 16.03.2021, 17.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert

**Kursgebühr:** 18,00 €

**Mitzubringen:** Schreibzeug und 7,00 € Materialkosten

## Schüssler Salze für Kinder

**Kursnr. 211W-G521**

Sanfte Hilfe für Kinder von Geburt bis zum 14-Lebensjahr.

Nützliche Information über Kinderkrankheiten.

Hilfreiche Tipps über die Anwendung der Schüsslersalze bei Kindern.

**Termin:** Donnerstag, 18.03.2021, 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen

**Leitung:** Roswitha Ziegler- Wörner

**Kursgebühr:** 7,50 €

**Mitzubringen:** Schreibzeug

## Psychologische Hintergründe bei Übergewicht

**Kursnr. 211W-G523**

Auslöser für unser Übergewicht liegen meist tiefer, erklärt werden körperliche Symptome und ihre seelischen Zusammenhänge, die hier Impulse zur Veränderung negativer Denkstruktur und destruktiver Verhaltensmuster bieten. Warum wir Verlangen nach ganz bestimmten Nahrungsmitteln gehäuft haben; auf was unser Essverhalten uns aufmerksam macht; Zuordnung einzelner Nahrungsmittel und ihren seelischen Hintergrund; Was kann ich tun, wenn der

emotionale Hunger einsetzt; Gedankenumkehr- u.a. sind Themen dieses Kurses sowie Selbsttest mit Auswertung: Welcher emotionaler Ess-Typ bin ich und worauf muss ich achten; Die verschiedenen Ess-Typen werden beschrieben nach psychologischen Hintergründen, kontraproduktiven Verhaltensmustern, und Möglichkeiten diese Strukturen zu durchbrechen.

**Termin:** Dienstag, 13.04.2021, 18.00 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert  
**Kursgebühr:** 17,50 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug und 7,50 € Materialkosten

## Heilsame Wickel und Auflagen im Kindesalter

**Kursnr. 211W-G530**

„Wickel tun einfach nur gut. Und: Sie wirken!“ Mit diesem Zitat beschreiben die Autorinnen Bernadette Bächle-Helde und Ursel Bühring in ihrem Buch „Heilsame Wickel und Auflagen“ kurz und prägnant die Wirkung von Wickeln und Auflagen. Früher waren diese therapeutischen Anwendungen selbstverständlicher Bestandteil bei vielen Krankheitsbildern. Heute hingegen sind sie - wenn überhaupt bekannt – oft nur als angenehmer Zusatz zur Therapie angewandt. Jedoch kann diese in der Anwendung einfache und hochwirksame Therapieform eine Wende im Krankheitsverlauf einleiten. In diesem Kurs erlernen Sie das dafür nötige Know-how. Wir besprechen bei welchen Beschwerden Sie welchen Wickel anlegen können, wie Sie ihn vorbereiten, was zu beachten ist und wie der Wickel richtig angelegt wird.

**Termin:** Dienstag, 13.04.2021, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum  
**Leitung:** Michaela Uhl, Heilpraktikerin  
**Kursgebühr:** 10,00 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug und 15,00 € Materialkosten

## Hormone natürlich regulieren

**Kursnr. 211W-G514**

Hormone regulieren viele Vorgänge in unserem Körper. Störungen im Hormonhaushalt haben weitreichende Folgen auf unsere Gesundheit. Viele Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Haarausfall, Blutdruckschwankungen, Gewichtszunahme und vieles mehr entstehen, wenn Hormone nicht richtig funktionieren. An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen rund um den Hormonhaushalt.

**Termin:** Montag, 26.04.2021 19.00 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Renate Herb, Heilpraktikerin  
**Kursgebühr:** 10,00 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug

## Kümmere Dich um deine Seele, sonst wird es irgendwann dein Körper tun

**Kursnr. 211W-G526**

Ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, Alkoholmissbrauch, Rauchen, Umweltverschmutzung u.a. gefährden unseren Körper und damit unser Leben. Doch wie ist es mit den psychischen Giften, die sich in Beziehungen entwickeln? In der Familie, am Arbeitsplatz in Freundschaften im Liebesleben? Welchen Einfluss haben negative Kontakte auf unsere Gesundheit? Es spielt keine Rolle ob es sich um Beziehungen in Partnerschaften zwischen Chef und Untergebenen, Eltern und Kinder handelt, es betrifft unser gesamtes Umfeld in dem wir leben. Dieser Kurs beinhaltet: die weitreichenden Auswirkungen zwischenmenschlicher Beziehungen auf die Krankheits-Anfälligkeit - wie psychische Gifte entstehen und welche Folgen sie für unsere Gesundheit haben -wie kann ich diese entgiften. Dieser Kurs regt zum Umdenken an, und gibt Tipps zum Aufbau positiver Beziehungen und zur Veränderung negativer Muster. Ab und zu im Leben müssen wir überdenken welche Beziehungen noch zu uns passen, wir dürfen uns auch von Menschen die uns nicht guttun lösen.

**Termin:** Mittwoch, 28.04.2021, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert  
**Kursgebühr:** 17,00 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug und 7,00 € Materialkosten

## Wasser unser Lebensquell - Jahrzente altes Wissen; Wasser energetisieren mit Edelsteinen

**Kursnr. 211W-G524**

Wasser unser Lebensquell mit Edelsteinen energetisiert, wird Sie überraschen wie weich Wasser schmecken kann, und gleichzeitig unsere Selbstheilungskräfte unterstützt, Verwandeln Sie Ihr Trinkwasser mit Hilfe von Edelsteinen in ein energetisiertes, frisches Edelsteinwasser. Seit Jahrzehnten sind Edelsteine bekannt zur Unterstützung unserer Selbstheilungskräfte. Durch das Trinken von Edelsteinwasser kann die Wirkung der Steine, die Körperfunktionen aktivieren, die die Verdauung unterstützen und den Stoffwechsel anregen. In diesem Kurs lernen Sie, welche Edelsteine für Wasser geeignet sind, was Sie beachten müssen, und welche Wirkung diese auf Seele, Geist und Körper haben. Mit vielen Tipps und Anregungen.

**Termin:** Dienstag, 04.05.2021, 18.00 – 21.30 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert  
**Kursgebühr:** 18,00 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug und 7,00 € Materialkosten

## „Leichter Leben - loslassen was nicht mehr zu uns gehört“

**Kursnr. 211W-G527**

Im Laufe unseres Lebens sammelt sich eine Menge Last an, die wir mit uns herumtragen. Vieles müssen wir loslassen, doch keiner sagt uns wie es geht. Schuldgefühle, Verletzungen, Verdrängungen, einengende Denk- und Verhaltensmuster, Erwartungen, Gedankenkreisel, bis hin zu alt gehegtem Groll auf Menschen u.v.m., blockieren uns nicht nur in unserem persönlichen Wachstum. Wir büßen an Lebensqualität ein, und nicht zuletzt kann es zu schweren Erkrankungen unseres Körpers führen. Erkennen Sie selbst was noch zu Ihnen gehört, was Sie loslassen und verabschieden dürfen, und wie es geht.

**Termin:** Dienstag, 18.05.2021, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert  
**Kursgebühr:** 17,00 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug und 7,00 € Materialkosten

## Traditionelle Chinesische Medizin – 3000 Jahre altes Wissen – Unsere 7 Haupt-Chakren in Verbindung mit Körper und Seele

**Kursnr. 211W-G525**

Was in unserer Kultur weniger kultiviert wurde, wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit mehr als 3000 Jahren gelebt: das Wissen um die Ganzheitlichkeit. Jedes Lebewesen ist Körper, Geist und Seele. Jede Krankheit kann ihre Ursache in einem der drei finden. Kein Leiden ist ausschließlich in nur einem der drei vorhanden. Körper, Geist und Seele beeinflussen und bedingen sich gegenseitig. Genauso wie unser Denken unsere Gefühle beeinflusst und unsere Gefühle unser Handeln beeinflussen. Auch in unserer westlichen, medizinischen Welt hat sich die Sicht dahingehend längst geändert. Mittlerweile betrachten immer mehr Ärzte Krankheiten im Zusammenhang mit der Psyche. Jedes unserer 7 Haupt-Chakren beeinflusst bestimmte Bereiche der körperlichen Gesundheit, sowie der seelisch geistigen Vorgänge. Während unseres Lebens können bestimmte Ereignisse, Verhaltensweisen oder Gefühle wie z.B. Kränkung, Angst, Unsicherheit, Eifersucht, Wut, mangelnder Aussprache eigener Bedürfnisse usw., zu Blockaden und Störungen führen. Übertriebene Anpassung einhergehend mit der Zurückhaltung der Emotionen könnten einen Energiestau verursachen, der sich später in Form eines Wutanfalls ablädt.

Wie Störungen und Blockaden auf Seele und Körper wirken wird Ihnen in diesem Kurs aufgezeigt.

**Termin:** Dienstag, 08.06.2021, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenraum  
**Leitung:** Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert  
**Kursgebühr:** 17,00 €  
**Mitzubringen:** Schreibzeug und 7,00 € Materialkosten

## Kreatives Gestalten

Zur Information werden zu den Kursen "Kreatives Gestalten" Fotos und Modelle im Rathausfenster ausgestellt.

### Filzkurs Glas-Windlicht

Kursnr. 211W-K503

Wir filzen Glas-Windlichter aus Merino-Schafwolle.

**Termin:** Montag, 08.03.2021, 18.00 – 21.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum  
**Leitung:** Manuela Edel  
**Kursgebühr:** 18,00 €  
**Mitzubringen:** ein kleines und ein großes Handtuch und 8,00 € Materialkosten

### Flechtfrisuren

In diesem Kurs werden wir verschiedene Flechtfrisuren zeigen und lernen. Französischer Zopf, Aufgesetzter Zopf, Fischgräten Zopf, 4er Zopf, geflochtener Dutt;

**Termin:**  
**Kurs I** Montag, 15.03.2021, 17.00 – 20.00 Uhr  
Kursnr. 211W-K505  
**Kurs II** Montag, 12.04.2021, 17.00 – 20.00 Uhr  
Kursnr. 211W-K506  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum  
**Leitung:** Neudecker Julia  
**Kursgebühr:** 22,50 €  
**Mitzubringen:** Stielkamm, Bürste und ca. 5,00 € Materialkosten

### Sommerlicher Türkranz

Kursnr. 211W-K501

Upcycling als neuer Wohntrend!

Zusammen gestalten wir aus Filzstoffen und Nespressokapseln einen sommerlichen Türkranz. Nachdem wir den Kranz mit den Stoffen umwickelt haben, biegen wir aus den Kapseln Blumen und Schmetterlinge. Der Kranz kann nun von Ihnen noch ganz individuell mit Perlen, Bändern und anderem Dekomaterial verziert werden.

**Termin:** Donnerstag, 22.04.2021, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum  
**Leitung:** Manuela Müller  
**Kursgebühr:** 15,00 €  
**Mitzubringen:** 2 kleine Brettchen, Heißklebepistole;  
**Materialkosten:** ca. 25,00 € (werden im Kurs genau berechnet)



### Filzkurs Lichterhäuschen

Kursnr. 211W-K504

Wir filzen aus Merino-Schafwolle und einer LED-Kerze ein Lichterhäuschen.

**Termin:** Montag, 26.04.2021, 18.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum  
**Leitung:** Manuela Edel  
**Kursgebühr:** 19,00 €  
**Mitzubringen:** ein kleines und ein großes Handtuch und 12,00 € Materialkosten



### Yogakette (für Erwachsene)

Kursnr. 211W-K500

Eine Yogakette oder auch Mala genannt kann entweder zum Meditieren oder einfach nur als wunderschönes Schmuckstück getragen werden.

Zu Beginn des Kurses wird kurz auf die Bedeutung und die typischen Merkmale einer Yogakette eingegangen. Sie dürfen sich aus einer Vielzahl von Halbedelsteinen Ihre eigene Mala zusammenstellen. Dabei können Sie auf die Heilwirkung der Steine achten oder sich einfach von den Farben inspirieren lassen. Genießen Sie die Ruhe beim Knüpfen der Mala und entfliehen Sie eine Weile dem Alltag.

**Termin:** Donnerstag, 20.05.2021, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Handarbeitsraum

**Leitung:** Manuela Müller  
**Kursgebühr:** 15,00 €  
**Mitzubringen:** Lesebrille, Getränk und Materialkosten: ca. 40,00 € (werden im Kurs genau berechnet)

## Koch-, Trink- und Esskultur

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

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

### Italienische Hauptgerichte

Kursnr. 211W-G528

Wir bereiten selbstgemachte Nudeln mit verschiedenen Soßen zu; z.B. Agli Olio, Schinken Sahnesoße, Hackfleischbällchen in Tomatensoße. Zum Nachtisch bereiten wir selbstgemachtes Tiramisu zu.

**Termin:** Freitag, 05.03.2021, 18.00 – 23.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche  
**Leitung:** Giovanni Muscetra, Koch  
**Kursgebühr:** 27,00 €  
**Mitzubringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk und 12,00 € Lebensmittelkosten

### Italienische Vorspeisen

Kursnr. 211W-G529

Zusammen bereiten wir verschiedene Vorspeisen zu; Auberginenpizza, Auberginenröllchen, gebeizter Lachs, Bruscetta, Pizzabrot.

**Termin:** Freitag, 16.04.2021, 18.00 – 23.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche  
**Leitung:** Giovanni Muscetra, Koch  
**Kursgebühr:** 27,00 €  
**Mitzubringen:** Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk und 12,00 € Lebensmittelkosten

### Gin-Cocktailkurs

Kursnr. 211W-G532

Gestartet wird der Abend mit der spannenden Entstehungsgeschichte des Gins. Danach werden wir sämtliche Cocktails mit Gin mixen und genießen. Angefangen vom Gin Tonic, Gin Fizz und viele, viele mehr. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

**Termin:** Freitag, 07.05.2021, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche  
**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Kursgebühr:** 22,00 € inkl. Materialkosten  
**Mitzubringen:** Wasser, Knabbersachen und Stift

## **Sommercocktails**

**Kursnr. 211W-G533**

Nichts ist köstlicher als ein fruchtiges und erfrischendes Getränk an einem warmen Tag. Kühle, fantasievoll kreierte und raffiniert zubereitete Drinks sind wahre Trendsetter - ideal für die nächste Gartenparty und lauschige Sommernächte. Nach kurzer Theorie beginnen wir in unserem Kurs den Shaker zu schwingen. Die kreativen Mixkreationen mit Früchten und Kräutern werden natürlich auch gleich getestet. Lassen Sie sich bei diesem Kurs bitte chauffieren!

**Termin:** Freitag, 11.06.2021, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche  
**Leitung:** Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender  
**Kursgebühr:** 22,00 € inkl. Materialkosten  
**Mitzubringen:** Wasser, Knabbersachen und Stift



***Haben Sie etwas Interessantes für sich oder Ihre Familie entdeckt?  
Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen.  
Wenn Sie Anregungen fürs kommende Programm haben oder gerne  
selber Kurse anbieten möchten - bitte melden Sie sich.  
Gerne nehmen wir spontan weitere Angebote mit in unser Programm auf.***

### ***Was ist bei der Anmeldung zusätzlich zu beachten?***

- ❖ Sie erhalten keine schriftliche Bestätigung der Anmeldung.
- ❖ Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Kursgebühren, auch bei Nicht-Teilnahme. Rücktrittsrecht besteht bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn.
- ❖ Gebühren werden nur abgebucht, wenn der Kurs durchgeführt wird.
- ❖ Bei Ausfall eines Kurses werden Sie von uns benachrichtigt.
- ❖ Die einzelnen Veranstaltungen sowie notwendige Programmänderungen und Terminverschiebungen der Außenstelle Wittislingen erscheinen zusätzlich im Amtsblatt der VG Wittislingen.

### ***So sichern Sie sich Ihren Platz im Kurs:***

- ❖ **Per E-Mail:** [wittislingen@vhs-donauzusam.de](mailto:wittislingen@vhs-donauzusam.de)
- ❖ **Online:** [www.vhs-donauzusam.de](http://www.vhs-donauzusam.de)
- ❖ **Per Post:** Anmeldeformular an die vhs Wittislingen, Marienplatz 6, 89426 Wittislingen
- ❖ **Per Fax:** Mit dem Anmeldeformular an die Fax-Nummer 09076/9509-99
- ❖ **Telefonisch:** Telefon 09076/9509-20

***Leitung: Daniela Seitz  
Vertretung: Cathrin Oberschmid***



# Volkshochschule *Wittislingen*

## Verbindliche Anmeldung:

Kurs 1: \_\_\_\_\_ Kursgebühr: \_\_\_\_\_

Kurs 2: \_\_\_\_\_ Kursgebühr: \_\_\_\_\_

Kurs 3: \_\_\_\_\_ Kursgebühr: \_\_\_\_\_

## Teilnehmerdaten:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

## Zahlung:

- Bankeinzug:       SEPA-Lastschrift liegt bereits vor.  
 SEPA-Lastschriftsmandat bitte zuschicken.
- Überweisen der Rechnung

---

Unterschrift