

Anmeldebeginn:
Montag, 15. September 2025
- 7:30 Uhr -

Programm Herbst-Winter 2025/2026



Außenstelle Kesseltal

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

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

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



So können Sie sich anmelden:

- **ONLINE** unter www.vhs-dlg.de
(Sie sind sofort im Kurs eingebucht!)
- **TELEFONISCH**
unter **09071 54-108** oder **54-109**
- **Schriftlich** mit einem **ANMELDESCHEIN**
Den Anmeldeschein finden Sie am Ende der Beilage sowie am Ende des Programmhefts. Ihren Anmeldeschein können Sie per Post an die vhs Dillingen senden oder im Bissinger Rathaus (Vorzimmer des Bürgermeisters) abgeben.
- per **TELEFAX** unter **09071 54-317**
- per **E-MAIL** unter vhs@dillingen-donau.de

Anmeldungen, die schriftlich, per Fax oder per E-Mail vor dem und am Tag des Anmeldebeginns eingehen, können erst ab **15.09.2025** in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet werden!

Bitte geben Sie unbedingt deutlich an:

- ⇒ **Name, vollständige Adresse und Telefonnummer**
- ⇒ **Bankverbindung (IBAN und BIC), Kontoinhaber/in**
- ⇒ **Kurs- bzw. Veranstaltungsnummer(n)**

Das müssen Sie beachten:

Alle Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Teilnehmergebühr – auch bei Nichtteilnahme!

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

Sie werden benachrichtigt, wenn ein Kurs bzw. eine Veranstaltung nicht stattfinden kann. Andernfalls erhalten Sie spätestens drei Werktage vor der Veranstaltung / vor dem Kurs per E-Mail eine automatische Kurserinnerung. 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.

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

Freies Gestalten mit Silber Wir schmieden ein Schmuckstück

K1010

Termin: Mittwoch, 29.10.2025 / 18:00-22:00 Uhr

K1011

Termin: Mittwoch, 05.11.2025 / 18:00-22:00 Uhr

K1012

Termin: Mittwoch, 28.01.2026 / 18:00-22:00 Uhr

Leitung: Roman Zanker, freier Schmuckgestalter
Ort: Bissingen, Oberliezheim 29 - beim Kursleiter
Gebühr: 45,00 € (zzgl. 15,00 - 20,00 € Material)

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



K1013 Töpfern macht Freude Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Termine: Samstag, 04.10.2025 / 10:00-14:00 Uhr
(mit Mittagspause von 30 Minuten)
Samstag, 18.10.2025 / 10:00-13:00 Uhr (Glasur)
Abholtermin nach Absprache

Leitung: Anna Sporer, Hobbytöpferin
Ort: Bissingen, Oberliezheim 2 - bei der Kursleiterin
Gebühr: 58,00 € (zzgl. Material, Ton 2,20 €/kg, Glasur ab 9,00 € und Brand)

Kreieren Sie liebevoll getöpferte Geschenke oder eigene Wohnaccessoires an denen Sie sich lange erfreuen werden.
Mitzubringen: Schürze, Handtuch, Föhn, Brotzeit und Getränk

K1014 Workshop Keraflott gießen - Tolle Deko für die Weihnachtszeit

Termin: Samstag, 15.11.2025 / 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Stefanie Körner, Hobby-Kreative
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 15,00 € (zzgl. 20,00 € Material)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie zauberhafte Dekostücke aus Keraflott gießen und weiterbearbeiten können. Hierfür werden Silikonformen, passend zur Jahreszeit, verwendet. Nach einer kurzen Einführung werden wir gemeinsam tolle Werke in Kombination mit Trockenblumen, Holzklötzchen, Kerzen und Co. für die Weihnachtszeit zaubern. Hierfür werden Silikonformen, passend zur Jahreszeit, verwendet.
Mitzubringen: Getränk, Brotzeit

K1016 Winterblüten - Weihnachtsdekoration filzen

Termin: Mittwoch, 19.11.2025 / 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Inés Hermann
Ort: Bissingen, Mittelschule -
Schulküche

Gebühr: 23,00 € (zzgl. 7,00 € Material)



Beim Filzen entstehen fantasievolle Blumen, Blüten und Perlen aus farbiger Wolle. Sie können Ihre individuelle Advents- und Weihnachtsdekoration filzen, ohne dass Vorkenntnisse erforderlich sind.

Mitzubringen: zwei alte Handtücher, einen Teller

K1017 Plotten - Schnupper-Workshop

Termin: Samstag, 22.11.2025 / 10:00-14:00 Uhr
(mit 30 Minuten Mittagspause)

Leitung: Stefanie Körner, Hobby-Kreative
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 18,00 € (zzgl. 15,00 € Material)

Wir bedrucken mit dem Schneideplotter z.B. Filz-Untersetzer, Christbaumkugeln, Schlüsselanhänger etc. Dabei lernen wir die Grundlagen des Plottens und das Gerät mit den Heißtransferpressen kennen. Plotter und Transferpresse werden gestellt.
Mitzubringen: Getränk, Brotzeit

K1018 Naturseifenherstellung nach dem Kaltverfahren Für Einsteiger/innen

Termin: Mittwoch, 26.11.2025 / 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Inés Hermann
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 20,00 € (zzgl. 6,00 € Material)

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der natürlichen und hautfreundlichen Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Hausgemachte Naturseifen wirken der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen in unseren Haushalten entgegen und tragen so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei. Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird.

Mitzubringen: Schreibzeug, Haushaltshandschuhe, Schürze, Chips-Dosen, Silikonformen oder Tetrapaks



K1020 Rieser Bauerntorte

Termin: Samstag, 04.10.2025 / 10:00-13:00 Uhr
Leitung: Bettina Kapfer, staatliche Hauswirtschafterin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 23,00 € (inkl. 8,00 € Material)

In diesem Kurs lernen Sie, wie eine Rieser Bauerntorte hergestellt wird. Die Tradition dieses Hefengebäcks geht weit in das 16. Jahrhundert zurück. Mit einfachen Methoden lernen Sie die speziellen Muster, mit der Sie Ihre Torte verzieren können. Das Apfel/Hefengebäck darf auf keiner Kaffeetafel fehlen.

Mitzubringen: Spülutensilien, Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

K1021 Wir backen Küchle

Termin: Samstag, 08.11.2025 / 10:00-13:00 Uhr
Leitung: Bettina Kapfer, staatliche Hauswirtschafterin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 23,00 € (inkl. 8,00 € Material und Getränke)

Wir werden mit dem Küchlepilz das Schmalzgebäck formen und ausbacken. Zunächst wird der Hefeteig selbst zubereitet und anschließend die Küchle geformt. Traditionell werden die Küchle im heißen Fett ausgebacken und mit Puderzucker bestäubt. Die Küchle sind nicht nur im Fasching, sondern bei jeder Kaffeetafel beliebt. Mitzubringen: Küchlepilz (falls vorhanden), Spülutensilien, Geschirrtücher, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

K1022 Aromaküche für den Winter

Termin: Samstag, 22.11.2025 / 09:00-12:30 Uhr
Leitung: Elke Rathgeb, Ernährungsberaterin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche
Gebühr: 35,00 € (inkl. 17,00 € Material)

Für gewöhnlich verleihen wir unseren Gerichten mit der Auswahl bestimmter Gewürze eine besondere Note. Viel spannender ist es jedoch, ätherische Öle in der Küche zu verwenden, um intensiv-aromatische Geschmackserlebnisse zu zaubern. Kreative Kochprofis wissen um die großartige Wirkung von Aroma-Essenzen und zaubern nuancenreiche und raffinierte Gerichte und Getränke unter Verwendung von (lebensmittelrechtlich deklarierten) Aromölen.

Orangenöl, Grapefruitöl, Lavendelöl, Basilikumöl oder auch Vanille- und Zimtöl überraschen aus Topf, Pfanne und Salatschüssel. Oft reichen wenige Tropfen, um dem Gaumen zu überzeugen und das Gericht mit Raffinesse zu unterstreichen.

In diesem Kurs kreieren wir ein ganzes Menü (Salat, Suppe, Hauptgericht, Smoothie, und Nachspeise) unter Verwendung verschiedener ätherischer Öle, um mit Geschmackserlebnissen zu überraschen.

Mitzubringen: Spülutensilien, Geschirrtücher, Schneidebrett/er, scharfe/s Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

K1025 Leben in Farbe Die Bedeutung von Vital- und Nährstoffen für unsere Gesundheit

Termin: Donnerstag, 09.10.2025 / 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Helena Sporer
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 9,00 € (inkl. Material)



Hand aufs Herz: Wie viele Portionen Obst und Gemüse essen Sie täglich? Mindestens fünf sollte Ihre Antwort sein - und das jeden Tag. Da dies manchmal wie eine Herausforderung erscheint, lade ich Sie ein, die farbenfrohe Welt der Vitalstoffe und ihre entscheidende Rolle für Ihr Wohlbefinden zu entdecken. In diesem Kurs gehen wir tief in die Thematik ein und erfahren, wie die richtigen Nährstoffe Ihre Gesundheit in vielfacher Weise beeinflussen können. Wir werden ergründen, wie Sie durch eine ausgewogene Ernährung sowie gezielte Anwendung von Supplementen Ihre Vitalität steigern und Ihre Lebensqualität verbessern können. Bringen Sie zum Vortrag jede Menge Neugier mit und lassen Sie uns gemeinsam die Bedeutung von Vitalstoffen für ein gesundes und farbenfrohes Leben erkunden.

Mitzubringen: Schreibzeug

K1026 Darm gut, alles gut? Wohlbefinden beginnt im Inneren

Termin: Mittwoch, 15.10.2025 / 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Helena Sporer
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 9,00 € (inkl. Material)



Sind Sie neugierig, was sich hinter den Kulissen Ihrer Gesundheit abspielt? Der Darm, ein wahrer Star in unserem Körper, spielt eine bedeutende Rolle. Tatsächlich finden etwa 80 Prozent unserer Immunzellen dort ihr Zuhause. In diesem Kurs erkunden wir die faszinierende Welt des Darms und wie er unser inneres Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst. Sie erfahren, wie durch eine darmfreundliche Ernährung und gezielte Maßnahmen die innere Balance wiederhergestellt werden können. Ein gestörter Darm zeigt sich an vielfältigen Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Übelkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Haarausfall, Hautirritationen, wiederholten Infektionen, anhaltender Müdigkeit und Energiemangel sowie einem geschwächten Immunsystem.

Mitzubringen: Schreibzeug



Volkshochschule
Dillingen an der Donau
Außenstelle Kesselthal

Dann sind Sie bei
uns genau richtig!

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

Senden Sie Ihre Bewerbung und Ihre Ideen an

vhs.kesselthal@gmail.com

Wir freuen uns auf Sie!

Sportskanone?
Computerfreak?
Künstler/in?
Sprachtalent?

K1027 Braucht unser Körper Vitamine?

Termin: Donnerstag, 20.11.2025 / 19:30-21:30 Uhr
Leitung: Roswitha Ziegler-Wörner, Heilpraktikerin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 11,00 €



In diesem Kurs lernen Sie, warum B-Vitamine eine zentrale Rolle für Muskeln, Herz, Nerven, Blutbildung, Immunabwehr, Zellneubildung, Gedächtnisleistung, Stimmung und allgemeine Vitalität spielen. Sie erfahren, wie Vitamin C besonders bei Stress, akuten und chronischen Entzündungen wirkt, die Regeneration und Heilung nach Operationen – insbesondere nach onkologischen Eingriffen – unterstützt und warum alle Organe von einer ausreichenden Versorgung profitieren. Zudem wird erläutert, weshalb Raucher einen erhöhten Bedarf an diesen wichtigen Vitaminen haben.
Mitzubringen: Schreibzeug

K1029 Kakaozeremonie - Neues Jahr, neue Ziele

Termin: Samstag, 10.01.2026 / 13:00-16:00 Uhr
Leitung: Katarína Hämmerle, Therapeutin für Energieveränderung
Ort: Bissingen, TSV-Sportheim - Dart- und Fitnessraum
Gebühr: 29,00 € (inkl. 11,00 € Material)

Zeremonieller Kakao ist bekannt für seine herzöffnenden und blockadenlösenden Eigenschaften. Genießen Sie bei einer geführten Meditation das Gefühl mit Mama-Kakao. Erstellen Sie Ihr eigenes Visionboard, das Sie und Ihre Träume im neuen Jahr unterstützt.
Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk, Kleber, Schere, Schreibzeug, verschiedene Zeitschriften, Bilder oder Fotos Ihrer Träume

K1030 Yoga, Qi Gong und Meditation Entspannung für Körper und Geist

Beginn: Dienstag, 30.09.2025 / 10 x von 19:00-20:00 Uhr
Leitung: Melanie Brenner-Zeyer, Erzieherin, Kneipp Gesundheitserzieherin (SKA)
Ort: Bissingen, Kindergarten - Turnraum (bitte den Hintereingang der Kita am Parkplatz der Schulturnhalle benutzen und dort parken)
Gebühr: 62,00 € (inkl. 7,00 € Material)

Schwerpunkt des Kurses liegt auf Meditation und Entspannung. Er beinhaltet außerdem sanfte Bewegungsabläufe zur Muskel- und Körperentspannung. Begleitend werden ätherische Öle und verschiedene Klanginstrumente, wie Klangschale oder Koshi, eingesetzt. Weitere Auszüge der Energiearbeit fließen mit ein.
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Decke, kleines Kissen



K1031 Meditation für Geist und Sinne

Beginn: Mittwoch, 01.10.2025 / 10 x von 18:30-19:30 Uhr
Leitung: Katarína Hämmerle, Therapeutin für Energieveränderung
Ort: Bissingen, Kindergarten - Turnraum (bitte den Hintereingang der Kita am Parkplatz der Schulturnhalle benutzen und dort parken)
Gebühr: 70,00 € (inkl. 15,00 € Material)



Meditation hilft, Gedanken zu ordnen und die Konzentration auf Ihre Ziele und Träume zu lenken und zur Ruhe zu kommen. Bereiten Sie sich auf verschiedene Übungen vor, die Ihr Leben bereichern werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, Getränk

K1032 Mehr Entspannung für Ihren Kiefer durch Tapes

Termin: Dienstag, 28.10.2025 / 17:00-21:00 Uhr
Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 44,00 € (inkl. 20,00 € für Seminarunterlagen und Tapes für den Abend)



Kleben Sie sich Ihre Symptome und den Stress einfach weg. Die bunten Klebebänder sind heute nicht mehr wegzudenken. Tapes können mehr, als nur körperliche Beschwerden auflösen, auch bei emotionalen Belastungen zeigt sich eine faszinierende Wirkung. Sie unterstützen die Muskulatur besonders im Kiefergelenksbereich, wo jegliche Verhaltensmuster und Verspannungen sich festsetzen. Sie lernen, wie wir durch die Anwendung die Symptome lockern und entspannen, die durch das Ungleichgewicht des Kiefergelenks entstehen. Die Themen sind: Anatomie in Kurzform, Tapes und die Bedeutung der Farben, Tapes zuschneiden und anlegen, Einsatzbereiche wie z.B. Zähneknirschen, verspannte Muskulatur, Migräne, Tinnitus, Schnarchen, Nackenbeschwerden. Auch für Paare geeignet. Mitzubringen: bequeme, weite Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Getränk

K1033 R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenkentspannung

Termin: Dienstag, 18.11.2025 / 17:00-21:00 Uhr
Leitung: Ulrike Wagner, R.E.S.E.T.-Instruktorin
Ort: Bissingen, Mittelschule - Handarbeitsraum
Gebühr: 44,00 € (inkl. 20,00 € für Skript und Übungs-CD/USB-Stick)

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

K1034 Rückenfit mit Pilates Für Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 09.10.2025 /
15 x von 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Erna Mayer, Pilatetrainerin mit
Zusatzausbildung Rückentrainer

Ort: Bissingen, Kindergarten - Turnraum (bitte den
Hintereingang der Kita am Parkplatz
der Schulturnhalle benutzen und dort parken)

Gebühr: 83,00 €

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

Teilnahmevoraussetzung: Pilatesgrundkenntnisse

Mitzubringen: Sportkleidung,
Sportschuhe, Getränk, Matte



Bauch Beine Po - XPress

K1035

Beginn: Donnerstag, 09.10.2025 /
10 x von 18:00-19:00 Uhr
(auch in den Ferien)

Leitung: Martina Lipp, lizenzierte Kurstrainerin

Ort: Bissingen, Mittelschule -
Mehrzweckraum der Turnhalle

Gebühr: 65,00 €

K1036

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026 /
6 x von 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Martina Lipp, lizenzierte Kurstrainerin

Ort: Bissingen, Mittelschule -
Mehrzweckraum der Turnhalle

Gebühr: 39,00 €

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, Matte, Handtuch

K1050 Führung zu den Ofnethöhlen, Villa Rustica und "Alte Bürg"

Termin: Samstag, 18.10.2025 / 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Jörg-Reiner Mayer-Karstadt, Buchautor,
Gästeführer

Ort: Nähe Nördlingen, Parkplatz am
römischen Gutshof -
siehe Anfahrtsbeschreibung

Gebühr: 10,00 €

Die Ofnethöhlen wurden vom Neandertaler bewohnt. Wie sah damals die Landschaft aus? Was gab es an jagbarem Wild? Wie lebte man? Zwei Schädelbestattungen mit mehreren Schädeln - was war passiert? Der römische Gutshof (Villa Rustica), wie ist so etwas entstanden? Was war das? Wie lebte man hier? Wie ging er zu Grunde? Die Hippolyt-Kapelle ist der Rest einer für damals großen, besonderen Burganlage. Wer war Hippolyt und wann hat er gelebt? Ein Gegenpapst, der heilig gesprochen wird? Wann bestand die Burg? Was war der Grund ihres Untergangs? Was war an ihr besonders?

Anfahrtsbeschreibung: Treffpunkt zwischen Ederheim und Utzmemmingen, nördlich der Kreuzung B466, ca. 400 m talabwärts, auf dem Parkplatz am römischen Gutshof. Wir fahren nach den Höhlen und Gutshof 1,5 km weiter zur Alten Bürg. Steiler Anstieg/Abstieg zu und von den Ofnethöhlen, nicht rollator- oder rollstuhlgeeignet. Mitzubringen: witterungsbedingte Kleidung, Wanderschuhe

K1061 Taekwondo und Allkampf für Kinder 6 - 14 Jahre

Beginn: Mittwoch, 08.10.2025 / 5 x von 18:00-19:00 Uhr
(auch in den Ferien)

Leitung: Heinrich Magosch, 10. DAN, Trainer A DOSB,
Präsident des Deutschen Allkampf Bundes e.V.
Trainer: Christian Seiler, 4. DAN und
Bernd Seiler, 4. DAN

Ort: Bissingen, Mittelschule -
Mehrzweckraum der Turnhalle

Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische und altersgerechte Weise die Grundlagen von Taekwondo und Allkampf. Neben der körperlichen Bewegung stehen auch wichtige Werte wie Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit, Kontrolle, Mut, Höflichkeit und Durchhaltevermögen im Mittelpunkt. Die Kinder erleben eine körperliche und geistige Herausforderung, bei der sie lernen, schnell zu reagieren, eine Sache konzentriert zu Ende zu bringen und sich selbst sowie andere bewusst wahrzunehmen. Durch gezielte Techniken des Verhaltenstrainings wird nicht nur das Körperbewusstsein gestärkt, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung unterstützt. Der Kurs vermittelt Freude an der Bewegung, stärkt den Teamgeist und fördert Konzentration, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit – ein wertvoller Ausgleich zum Schulalltag und eine tolle Gelegenheit, mit Spaß über sich hinauszuwachsen. Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk



K1062 Taekwondo und Allkampf für Jugendliche und Erwachsene Ab 15 Jahre

Beginn: Mittwoch, 08.10.2025 / 5 x von 18:00-19:00 Uhr (auch in den Ferien)

Leitung: Heinrich Magosch, 10. DAN, Trainer A DOSB, Präsident des Deutschen Allkampf Bundes e.V.
Trainer: Christian Seiler, 4. DAN und Bernd Seiler, 4. DAN

Ort: Bissingen, Mittelschule - Mehrzweckraum der Turnhalle

Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Mit Spaß und Bewegung werden Disziplin, Respekt, Aufmerksamkeit und Durchhaltevermögen gefördert. Gezielte Techniken stärken Verhalten, Körpergefühl und Reaktionsfähigkeit. Die Kinder lernen, konzentriert zu arbeiten und Herausforderungen mutig anzunehmen. Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist – mit viel Freude und Teamgeist.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

K1063 Kochen wie die Großen 8 - 15 Jahre

Termin: Samstag, 29.11.2025 / 15:00-18:30 Uhr

Leitung: Elke Rathgeb, Ernährungsberaterin

Ort: Bissingen, Mittelschule - Schulküche

Gebühr: 33,00 € (inkl. 15,00 € Material / keine Ermäßigung)

So kannst du deine Eltern beeindrucken! Wir bereiten ein anspruchsvolles Menü mit drei Gängen zu (u.a. leckere Suppe, Salat, Hauptgericht und als Nachtisch eine Überraschung). Nebenbei widmen wir uns dem richtigen Umgang mit Lebensmitteln.

Mitzubringen: Spül- und Geschirrtücher, Schneidebrett(er), Messer, Getränk, Behälter für Kostproben und Schreibzeug

W1242 Yin-Yoga Online-Kurs

Beginn: Dienstag, 30.09.2025 / 8 x von 19:15-20:15 Uhr

Leitung: Nesara Pradeep Kumar, Yogalehrerin

Ort: Online-Angebot - per Videokonferenz

Gebühr: 40,00 €

In diesem Yin Yoga Kurs geht es um tiefgehende Entspannung, passive Dehnungen und den Abbau von Stress. Yin Yoga ermöglicht es Ihnen, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, indem Sie in sanften, lang gehaltenen Positionen verharren. Dieser Kurs hilft dabei, Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu fördern und die innere Balance zu stärken. Der Kurs wird in einer Mischung aus Deutsch und Englisch angeboten. Die Kursleitung ist bekannt für ihren authentischen, indischen Yoga-Stil und vermittelt eine tiefgehende Praxis, die sowohl für Anfänger/innen als auch für erfahrene Yogis geeignet ist. Entspannen Sie sich und erleben Sie, wie Yin Yoga Ihnen hilft, stressfreier und entspannter in den Alltag zu starten! Sie benötigen: Matte, Bolster oder sehr großes, festes Kissen, Stuhl, Decke, Yoga-Block oder großes Buch

Informationen zur technischen Umsetzung unter www.vhs-dlg.de > Digitale Angebote.

W1301 Pilates Online-Kurs

Beginn: Montag, 29.09.2025 / 15 x von 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Ute von Egloffstein, Gymnasiallehrerin, Pilates-Trainerin

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

Gebühr: 60,00 €

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.

Sie benötigen: Matte

Informationen zur technischen Umsetzung unter www.vhs-dlg.de > Digitale Angebote.

4200 Fahrt zur Frankfurter Buchmesse

Termin: Samstag, 18.10.2025 / 06:00-23:00 Uhr
Anmeldung ab sofort möglich!
► Anmeldeschluss: 01.10.2025

Leitung: Patricia Tremmel, Leiterin der vhs Dillingen und Ulrich Demmer, Bücher Brenner

Ort: Dillingen, Bahnhof - Treffpunkt vor dem Bahnhofsgebäude (Höchstädt: 05:45 Uhr Marktplatz, Lauingen: 6:15 Uhr Bushaltestelle Brüderstraße - vor der AOK / Zustiegswunsch bitte bei Anmeldung angeben)

Gebühr: 65,00 € (inkl. Eintritt / keine Ermäßigung)

Die Frankfurter Buchmesse ist mit mehreren tausend Ausstellern/innen aus knapp 100 Ländern die größte Buchmesse der Welt. Weltweit ist sie der bedeutendste Handelsplatz für Bücher, Medien, Rechte und Lizenzen. Ob Autoren/innen, Buchhändler/innen, Verleger/innen, Illustratoren/innen und Filmproduzenten/innen - jedes Jahr im Oktober kommen alle zusammen und lassen Neues entstehen. Hier kommen Sie mit Ihren Idolen aus der Literaturwelt in direkten Kontakt - bei unzähligen Autoren/innenlesungen oder Diskussionen. Der diesjährige Ehrengast sind die Philippinen - ein Inselstaat, in dessen Kultur die Vielfalt im Mittelpunkt steht. Die zentrale Persönlichkeit der philippinischen Literatur, Jose Rizal, inspiriert mit seinem Roman "Noli Me Tangere" das Ehrengastmotto: "Fantasie beseelt die Luft". Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise.

Als Teilnehmer/in dieser Fahrt werden Sie direkt vor die Tore der Messe gefahren, sodass Sie sich nach der Ankunft direkt im Messegesehen befinden. Sie haben die Möglichkeit, den ganzen Tag für Ihren individuellen Messebesuch zu nutzen.

Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!



FRANKFURTER BUCHMESSE

4202 Weihnachtszauber in Regensburg

Termin: Freitag, 28.11.2025 / 07:00-20:30 Uhr
► Anmeldeschluss: 14.11.2025

Leitung: Patricia Tremmel,
Leiterin der vhs Dillingen

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

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



Regensburg erstrahlt im Advent in besonderem Glanz: Christkindlmärkte, festlich geschmückte Gassen und der prächtige Christbaum vor dem Alten Rathaus schaffen eine einzigartige Atmosphäre. Bei einer Stadtführung entdecken Sie weihnachtliche Traditionen der Stadt. Anschließend bleibt Zeit für eigene Erkundungen, bevor wir am Nachmittag die historischen Räume der einstigen Schnupftabakfabrik Bernard besichtigen. Lassen Sie sich vom Zauber der UNESCO-Welterbestadt verzaubern! Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!

4201 Ludwig I. - Fahrt zur Bayerischen Landesausstellung nach Regensburg

Termin: Samstag, 11.10.2025 / 08:00-19:30 Uhr
► Anmeldeschluss: 01.10.2025

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

Ort: Dillingen, Bahnhof -
Treffpunkt vor dem Bahnhofsgebäude
(Zustieg in Höchstädt 8:34 Uhr möglich)

Gebühr: 39,00 € (inkl. Bahnticket, Eintritt und Führung /
keine Ermäßigung, außer 50 % für Kinder
bis 6 Jahre)



Ludwig I. hinterließ deutliche Spuren in Bayern. Vom Bau der Eisenbahn, über seine ehrgeizige Denkmalpolitik bis zu einer skandalträchtigen Liebe. Seine Regentschaft war geprägt von großen Visionen, mutigen Entscheidungen, aber auch persönlichen Tiefpunkten. Die Führung gewährt spannende Einblicke in das Leben Ludwigs I. - mit all seinen Glanzmomenten und Schattenseiten. Begleiten Sie uns auf eine spannende Tagesfahrt ins malerische Regensburg und tauchen Sie ein in das faszinierende Leben und Wirken von König Ludwig I. - informativ, unterhaltsam und historisch eindrucksvoll. Falls Deutschlandticket-Inhaber, dann ermäßigter Preis 24,00 €.
Bitte beachten Sie, dass nach dem Anmeldeschluss eine kostenlose Stornierung nicht mehr möglich ist!



W9610 Superhirn - Namen und Gesichter merken / Online-Kurs

Termin: Donnerstag, 02.10.2025 / 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Ort: Online-Angebot - per Videokonferenz

Gebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung)

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, zeigt Ihnen Buchautor Helmut Lange einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Informationen zur technischen Umsetzung unter www.vhs-dlg.de > Digitale Angebote.

W9611 Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt Online-Kurs - Für Schüler/innen

Termin: Donnerstag, 13.11.2025 / 16:00-18:00 Uhr

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Ort: Online-Angebot - per Videokonferenz

Gebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks. Informationen zur technischen Umsetzung unter www.vhs-dlg.de > Digitale Angebote.

W9940 Infoabend / Online-Kurs Sportbootführerschein-Kombikurs

Termin: Freitag, 10.10.2025 / 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Georg und Johannes Uhl GbR,
Sportbootschulbetreiber

Ort: Online-Angebot - per Videokonferenz

Gebühr: kostenfrei - Anmeldung erforderlich!

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



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

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse/Veranstaltungen an:

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

Kursteilnehmer/in:

Name, Vorname _____

Straße, Nr., PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

SEPA-Lastschriftmandat:

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

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

Name des Kontoinhabers _____

Name der Bank _____

IBAN _____ BIC _____

- ☐ Ich habe die Datenschutzerklärung (s. S. 222) zur Kenntnis genommen.
- ☐ Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Dillingen (s. S. 221)

Datum, Unterschrift _____

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

Anmeldung ab
Montag,
15.09.2025,
7:30 Uhr