



Donzdorf | Süßen | Böhmenkirch

*Gemeinsam für
mehr Bildung*



2026

September – Februar



Volkshochschule der Stadt Donzdorf

Im Rathaus, Zimmer 310
Schloss 1 - 4
73072 Donzdorf

Leitung Kultur: Cornelia Maunz

Telefon 07162/922-318

Verwaltung und Anmeldung: Elke Suppinger und Romina Pirkel

Telefon 07162 / 922-317 und 07162 / 922-307

E-Mail: vhs@donzdorf.de

Facebook: www.facebook.com/StadtverwaltungDonzdorf

Insta: www.instagram.com/donzdorf.de

Homepage: www.vhs-donzdorf.de

Volkshochschule der Stadt Süssen

Im Süßener Kulturhaus
Marktstraße 13-17
73079 Süssen

Leitung: Verena Müller

Verwaltung / Anmeldung: Kristine Schäfer

Telefon 07162 / 96 16-680

Telefax 07162 / 96 16-682

E-Mail: vhs@suessen.de

Facebook: www.facebook.com/stadt.suessen

Homepage: www.vhs-suessen.de

Unsere Bürozeiten:

Mo bis Do 9:00 – 12:00 Uhr

Mo und Mi 14:00 – 16:00 Uhr



Unsere Bürozeiten:

Di, Do 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr

Mi 15 – 18 Uhr

Fr 9 – 13 Uhr



Volkshochschule der Gemeinde Böhmenkirch

Hauptstraße 100
89558 Böhmenkirch

Leitung: Nadja Barth

Telefon: 07332-9600-31

E-Mail: vhs@boehmenkirch.de

Homepage: www.boehmenkirch.de

Unsere Bürozeiten:

Mo - Mi + Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Mo 14:00 – 16:00 Uhr

Do 14:00 – 18:00 Uhr

Semesterbeginn: 21. September 2026

Semesterende: 07. Februar 2027

Bitte notieren Sie sich Ihren Kurstermin.

Wir bestätigen ausschließlich Anmeldungen per E-Mail.

Sie erhalten von uns lediglich eine Nachricht bei Terminänderung oder wenn der Kurs ausfällt.

Bezahlung:

Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. Die SEPA-Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Bei falschen Kontenangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr zu berechnen.

Eine Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand müssen wir eine Pauschale von 10,- € pro Kurs berechnen.

Barzahlung ist nur bei ausgewiesenen Einzelveranstaltungen (Vorträgen) vorgesehen.

Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses beträgt in der Regel zehn Teilnehmer.

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann eine Aufzahlung möglich werden.

Haftung und Versicherung

Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Teilnahmebescheinigungen

erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Geschäftsstelle.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

finden Sie am Ende dieses Heftes.

Inhalt

Volkshochschule Donzdorf

Inhalt	2
Veranstaltungen	3
Stadthalle Donzdorf 2026 – 2027	3
KUNST- UND KULTURSTIFTUNG	3
Konzerte 2026	3
Ausstellungen 2026	3
Sommerkino	4
Gesellschaft / Umwelt / Leben	4
vhs Unterwegs	4
Vorträge – informiert im Alter	5
Vorträge Flora & Fauna	6
Vorträge / Workshops Gesundheit und Achtsamkeit	6
Kunst/ Kultur/ Kreativität	8
Kreativität / Kunst	8
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	9
Feldenkrais	9
Yoga / Entspannung	10
Gymnastik/ Fitness	11
Fit älter werden	13
Tanz	14
Aqua-Fitness	15
Ernährung/Kochen	15
Sprachen	16
Englisch	16
Spanisch	18
Italienisch	19
Arbeit und Beruf	19
Künstliche Intelligenz	19
Smartphone/Apps/MS Office	20
PC Treff Senioren	21
Junge vhs	21

Volkshochschule Sülben

31. Sülbener Kleinkunsttage	23
Semester-Schwerpunkt	24
Politik, Gesellschaft und Umwelt	25
Studienfahrten	25
Exkursionen	25
Vorträge	25
Psychologie/Selbstfürsorge	26
Umwelt und Nachhaltigkeit	26
Kunst und Kreativität	26
Malen	26
Textiles Gestalten	28
Kalligrafie	28
Schmuck	29
Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Ernährung	29
Gesund älter werden	29
Prävention und Rehabilitation	30
Gymnastik	31
Tanz	32
Wassergymnastik	33
Entspannung und Meditation	34
Yoga	35
Kochen, Backen und Genießen	37
Sprachen	39
Englisch	39
Französisch	40
Italienisch	40
Spanisch	41
Italienisch	41
Berufliche Bildung und EDV	41
Junge VHS	42
Gesellschaft und Leben	48

Volkshochschule Böhmenkirch

Vorträge	48
Musik / Kunst / Kreativität	49
Musik	49
Textiles Gestalten	50
Kunst / Kreativität	50
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	51
Gymnastik / Fitness	51
Vorträge	51
Yoga	52
Ernährung / Kochen / Backen	54
Sprachen	55
Arbeit und Beruf	56
Junge VHS	57
Für Ihre Notizen	59
Allgemeine Geschäftsbedingungen	60

Ferienregelung

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.

Herbstferien 26.10.- 01.11.2026

Weihnachtsferien 23.12.-10.01.2027

Feiertage: 03.10.26

Layout / Gesamtherstellung / Anzeigenverwaltung:

Bader Druck GmbH

Daimlerstraße 15a, 73037 Göppingen-Ursenwang

Telefon 07161-98446-0, Telefax 07161-98446-46

info@bader-druck.de

www.bader-druck.de

Fotos: pixabay, privat

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen :

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle [ZPP] zertifiziert sind. Seit 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHSen, flexibel und fachlich kompetent auf den aktuellen Bedarf der Teilnehmer*innen zu reagieren. Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihrer Gesundheit gut tut.

Veranstaltungen

Stadthalle Donzdorf 2026 – 2027

Stadthalle

Donzdorf



Uli Boettcher Herr der Zwinge – Heimwerker Comedy

10. Oktober 2026, 20:00 Uhr



One Day More On stage Gesang- und Musical- schule Göppingen

14. November 2026, 19:30 Uhr



Lisa Fitz AVANTI DILETTANTI!

20. November 2026, 20:00 Uhr



Christina Rommel Schokolade – Das Konzert

09. April 2027, 20:00 Uhr

Kartenverkauf und Informationen

Stadt Donzdorf, I-Punkt im Foyer
Schloss 1-4, 73072 Donzdorf
Telefon: 07162-922-0
oder im Ticketshop unter www.stadthalle-donzdorf.de
und reservix.de
Die Rückgabe erworbener Karten ist ausgeschlossen.

KUNST- UND KULTURSTIFTUNG

Konzerte 2026

PREMIO DONZDORF 2026 Jurorenkonzert

Internationale Pianisten am Flügel –
Meisterwerke der Klavierliteratur

04. September 2026
19 Uhr Stadthalle Donzdorf

Wettbewerbskonzert

Drei Meister am Klavier, begleitet vom
Chablis-Streichquartett, PREMIO DONZDORF
2026 – wer wird triumphieren?

05. September 2026
18 Uhr Stadthalle Donzdorf

Moë Dierstein – Violine

Oktober 2026, 20 Uhr
Kammermusikkonzert im Roten Saal,
Schloss Donzdorf

Ausstellungen 2026

Christine Gläser – Ausstellung im Schloss

Vernissage 13. September 2026, 11 Uhr
Roter Saal, Schloss Donzdorf
Ausstellungsdauer: 13.09.-09.10.2026

Rosemarie und Karl Vollmer – Ausstellung im Schloss

Vernissage 25. Oktober 2026, 11 Uhr
Roter Saal, Schloss Donzdorf
Ausstellungsdauer: 25.10.-27.11.2026

Einzeltritt Konzerte:

Erwachsene 25 €/Schüler und
Studenten: 15 €

Kartenverkauf und Informationen:

Stadt Donzdorf, I-Punkt im Foyer
Schloss 1, 73072 Donzdorf
Telefon: 071629220 oder im TicketShop
unter www.donzdorf.de

Die Rückgabe erworbener Karten ist
ausgeschlossen.

Sommerkino

Donzdorfer Sommerkino



Mit der Kulisse des Donzdorfer Schlosses ist das Sommerkino ein Freiluft-Erlebnis der besonderen Art. An vier Abenden flimmern ab Einbruch der Dunkelheit heitere und spannende Kinoabenteuer über eine riesige, aufblasbare Kinoleinwand. Dieses Open-Air-Event lockt jedes Jahr immer wieder zahlreiche Besucher in den Schlosshof. Welche Filme gezeigt werden, kann ab Anfang Juli der städtischen Homepage und dem Mitteilungsblatt entnommen werden.

Montag bis Donnerstag,

03. bis 06. August 2026

Beginn: 21 Uhr Einlass: 20 Uhr

Veranstaltungsort: Östlicher Schlosshof

Ticketvorverkauf ab 1. Juli online über

www.donzdorf.de und im I-Punkt.

Bei man-
chen Fahrten und
Exkursionen ist ein
Anmeldeschluss angege-
ben, danach ist ein Rücktritt
nur gegen Nennung einer
Ersatzperson möglich. Der
Rücktritt muss schrift-
lich erklärt werden.

Gesellschaft / Umwelt / Leben

vhs Unterwegs

Nr. 261107D

Weinerlebnisse auf dem Kalten-Feld



Wein auf dem Kalten Feld?! Ja, das gibt es! Erkundigen Sie unsere schöne Heimat und erleben Sie auf einer sehenswerten Strecke mit vielen Aussichtspunkten und überraschenden Blickpunkten genussvolle Momente beim Wein.

Während der Tour werden 1 Secco und 3 hochwertige Weine der Felsengartenkelerei eG verkostet. Die Route startet am Wanderparkplatz Hornberg und führt auf das Kalte Feld mit all seinen wunderbaren Ecken und Aussichtspunkten. An verschiedenen heimeligen Plätzen wird Wein verkostet, gewandert, geschaut und gestaunt. In gemütlichen Schritten kann man für die ca. 5 km Wegstrecke mit Weinpausen rund 3 Stunden einplanen.

Leistungen: 1 Secco 3 hochwertige Weine (gekühlt), kleine Knabbereien und Leckereien zum Wein

Achtung: Bei Regen wird der Termin auf den 25.09.2026 verschoben!

Carina Barth, Weinbetriebswirtin

Freitag, 18. September 2026,

15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 35,00 €

Parkplatz am Segelfluggelände Hornberg

Nr. 262100D

STUDIENFAHRT: Lindauer Hafenweihnacht

mit Stadtführung



Erleben Sie die zauberhafte Lindauer Hafenweihnacht – ein Ort, an dem winterliche Magie lebendig wird. Vor der beeindruckenden Kulisse des Bodensee und schneebedeckter Alpen spiegeln sich funkelnde Lichter im Wasser, während der Duft von Glühwein und regionalen Köstlichkeiten durch die festlich geschmückten Gassen zieht. Zwischen liebevoll gestalteten Marktständen mit nachhaltigen Produkten, stimmungsvoller Musik am Hafen und dem märchenhaften Ambiente der Insel entsteht eine einzigartige Atmosphäre, die zum Verweilen und Genießen einlädt.

Bei einer geführten Stadtführung durch die historische Inselstadt Lindau tauchen Sie zudem in vergangene Zeiten ein: Entdecken Sie verwinkelte Gassen, prächtige Gebäude und den romantisch beleuchteten Hafen und erleben Sie Geschichte und Geschichten hautnah. Ein Besuch, der durch seine besondere Stimmung und eindrucksvolle Kulisse lange in Erinnerung bleibt.

Leistungen:

Busfahrt, Stadtführung, Begleitung durch vhs-Mitarbeiter

Anmeldeschluss: 01.10.2026!

Freitag, 27. November 2026

10:30 - 21:00 Uhr

1 Termin: 69,00 €

Feuerwehrmagazin, Parkplatz

Nr. 262302D

Pilze sammeln mit Pilzexpertin Tamara Deiss



In diesem Kurs lernen Sie die wunderbare Welt der Pilze kennen.

Auf unserer Pilzwanderung wollen wir jedoch nicht nur unser Wissen über heimische Speisepilze, sondern auch über ihre ungenießbaren oder gar giftigen Doppelgänger lernen und uns alle Merkmale zur sicheren Pilzbestimmung (soweit ohne Mikroskop möglich) genau ansehen. Natürlich werden wir die als sicher essbaren bestimmten Pilze sammeln.

Diese können Sie Zuhause zu einem schmackhaften Pilzgericht zubereiten oder zur Aufbewahrung trocknen.

Bei Gewitter, Sturm muss der Kurs leider abgesagt werden.

Treffpunkt: Kreuzung Gingener Weg
- Sudetenstraße

Altersbeschränkung: ab 16 Jahren

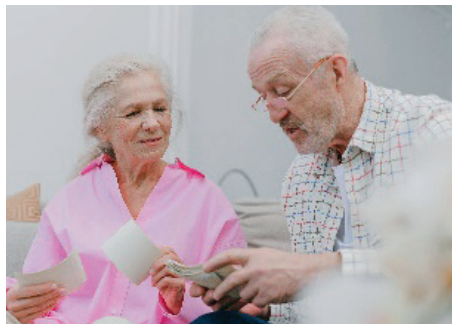
Mitzubringen: Korb, Messer, festes Schuhwerk, ggf. regenfeste Kleidung, Pilzbuch, wenn vorhanden

Tamara Deiss, Kräuterpädagogin für
Wildkräuter und Heilpflanzen, Pilzcoach
Sonntag, 11. Oktober 2026
10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin: 25,00 €

Vorträge – informiert im Alter

Nr. 262102D

Vortrag DEMENZ – Reise ins Eigenland



Zurzeit sind in Deutschland rund 1,87 Millionen (steigend) Menschen an Demenz erkrankt. Die Medizin spricht derzeit von circa 60 unterschiedliche Demenzarten.

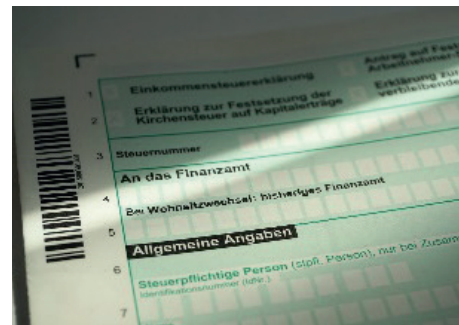
Der Referent ist seit September 2022 durch einen Angehörigen mit dem Thema Demenz konfrontiert. So wie sein Angehöriger seine Reise in ein „eigenes Land“ angetreten ist, geht auch der Referent zwischenzeitlich viele neue Wege. Großteils geht es dabei um emotionale, bürokratische und unverständliche aber auch lebenswerte Wege.

In knapp 120 Minuten versucht der Referent das Thema Demenz aus der Sicht eines Angehörigen mit all seinem Für und Wider, den Zuhörern näher zu bringen und diese zu sensibilisieren.

Günter Hofer
Donnerstag, 15. Oktober 2026
19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin: 8,00 €
Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Nr. 262106D

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler



In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Rente/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Volker Riechert
Mittwoch, 18. November 2026
14:00 - 18:00 Uhr
1 Termin: 66,00 €
Stadthalle Donzdorf, Restaurant

einfach vielseitig.

Stadtbü**cherei
Donzdorf**

**18.000 Medien –
Bücher, Zeitschriften, Spiele, Hörbücher,
Musik, Filme, Internet, E-Books.**

In der Stadthalle
Hauptstraße 44

73072 Donzdorf
Telefon 07162 - 922 706

www.stadtbuechereidonzdorf.de
stadtbuecherei@donzdorf.de

Für eine bessere
Planung bitten wir
um Voranmeldung
für unsere
Vorträge

Vorträge Flora & Fauna

Nr. 262103D

Vortrag: Winterschöner Garten

Ideen für Farbe, Struktur und Lebensraum im Herbst & Winter



Auch wenn viele Gärten ab Oktober ruhiger wirken – es gibt Pflanzen und Strukturen, die den Garten im Herbst und Winter lebendig, bunt und attraktiv halten und gleichzeitig unsere Tierwelt unterstützen. In diesem Vortrag zeigt Martin Jeutter, wie Sie mit der richtigen Pflanzenauswahl und dem passenden Standort Vögeln, Insekten und anderen Tieren eine breite Palette an Futterquellen bieten können. Farbenfrohe, fruchttragende Stauden und Sträucher sorgen nicht nur für optische Freude, sondern schaffen auch ein besseres Nahrungsangebot in der kalten Jahreszeit.

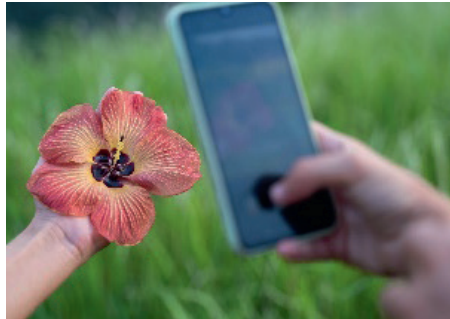
Darüber hinaus geht es um die Gestaltung natürlicher Rückzugsorte für Tiere: Hecken, Totholzbereiche, Laubhaufen oder ungestörte Ecken bieten wichtigen Schutz vor Kälte und Fressfeinden und dienen als Überwinterungsplätze für zahlreiche Arten.

Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Donnerstag, 08. Oktober 2026
19:00 - 20:30 Uhr
 1 Termin: 10,00 €
 Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Nr. 262104D

Flora incognita – mehr als Pflanzenbestimmung

Eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg



Mit Flora Incognita können mehr als 30.000 Pflanzen- und Pilzarten automatisch bestimmt werden - kostenlos und werbefrei. Aber die App kann noch mehr! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die App funktioniert, lernen Tipps und Tricks für eine genauere Bestimmung und bekommen Einblicke in die Forschungsarbeiten, die für die Entwicklung der App nötig waren und lernen welche wissenschaftlichen Fragestellungen, dank der Beobachtungsdaten von uns nun beantwortet werden können.

Michael Rzanny
Donnerstag, 26. November 2026,
18:00 - 19:30 Uhr
 1 Termin: kostenfrei
 ONLINE

ONLINE

Vorträge / Workshops Gesundheit und Achtsamkeit

Nr. 262105D

Was vertragen wir wirklich?

Darmgesundheit, Verdauungsbeschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten naturheilkundlich behandeln



Viele Menschen leiden nach dem Essen unter Blähbauch, Bauchdruck, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Müdigkeit oder wechselnder Verdauung. Oft bleibt unklar, ob bestimmte Lebensmittel, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder andere Faktoren im Verdauungssystem dahinterstecken. Der Vortrag zeigt verständlich, wie Darmgesundheit, Verdauungsbeschwerden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammenhängen können. Dabei geht es auch um Verdauungsleistung, Darmmilieu, Darmmikrobiom, Schleimhaut, Stress und individuelle Verträglichkeit. Außerdem erfahren Sie, wie sich Unverträglichkeiten, Sensitivitäten und Allergien unterscheiden und welche Möglichkeiten die naturheilkundliche Diagnostik bietet, um Beschwerden ganzheitlich einzuordnen.

Christian Geiger, Heilpraktiker, Osteopath, Physiotherapeut, Therapiezentrum Geiger, Bad Boll
Mittwoch, 11. November 2026
19:30 - 21:30 Uhr
 1 Termin: 10,00 €
 Stadthalle Donzdorf, Restaurant



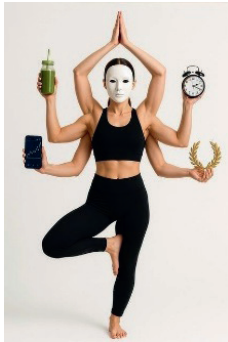
Tierherberge Donzdorf e.V.
 Tierheim ohne Zwinger

Nr. 262362D

Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge

ONLINE

„Mach mehr aus dir!“ – kaum eine Botschaft prägt unsere Gegenwart stärker. Ob Fitness-App, Achtsamkeitskurs oder Karrierecoaching: Das Ideal des stetig verbesserten Selbst durchzieht Arbeit, Freizeit und Beziehungen. Die



Logik dahinter ist oft dieselbe – Leistung, Effizienz, Selbstkontrolle. Doch wann kippt Selbstentfaltung in Selbstausbeutung? Und wie lässt sich ein gutes Leben jenseits permanenter Optimierung denken?

In dem Kurs gehen wir den kulturellen, historischen und psychologischen Wurzeln der Selbstoptimierung nach – von protestantischer Arbeitsethik und kapitalistischer Leistungsgesellschaft über digitale Selbstvermessung bis zu aktuellen Wellness- und Achtsamkeitstrends.

Wir fragen: Warum fällt es uns so schwer, „einfach zu sein“, statt immer „mehr“ zu werden? Welche gesellschaftlichen Kräfte nähren das Gefühl, nie genug zu leisten? Neben theoretischen Impulsen steht die persönliche Reflexion im Mittelpunkt. In Gesprächen und kleinen Übungen erforschen wir, wie wir selbst auf Leistungsdruck reagieren, welche inneren Antreiber uns begleiten – und welche Formen von Selbstsorge heilsame Alternativen bieten. Ziel ist es, neue Perspektiven auf den Zusammenhang von Arbeit, Anerkennung und Selbstwert zu gewinnen und Wege zu finden, achtsam, aber nicht angepasst zu leben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kai Kaufmann**Dienstag, 05. Januar 2027****18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin: 13,00 €

ONLINE

Auf Wunsch
stellen wir Ihnen
gerne einen individuellen
vhs-Geschenk-Gutschein
aus! Sprechen Sie uns
einfach an

Nr. 262151D

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

ONLINE



Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Robin Weniger**Freitag, 13. November 2026****18:00 - 20:15 Uhr**

1 Termin: 28,00 €

ONLINE

Nr. 262515D

Arbeit im Wandel - Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung

ONLINE

Arbeit bestimmt unseren Alltag, unseren Lebensrhythmus und oft auch unser Selbstverständnis. Doch was „Arbeit“ bedeutet, hat sich im Laufe der Geschichte grundlegend verändert: Von der antiken Abwertung körperlicher Tätigkeit über den Arbeitsethos der Industrialisierung bis hin zu „New Work“ und digitaler Plattformökonomie. Heute stehen wir erneut vor einem Umbruch – durch Automatisierung, KI und neue Modelle von Erwerbsarbeit. Die Veranstaltung nimmt Arbeit aus philosophischer, historischer und gesellschaftlicher Perspektive in den Blick. Wir fragen: Warum arbeiten wir eigentlich? Was macht Arbeit sinnvoll – und wann wird sie zur Belastung? Welche Vorstellungen von Arbeit prägen uns, und welche Alternativen sind denkbar?

Gemeinsam analysieren wir Texte, tauschen Erfahrungen aus und entwerfen Szenarien für die „Arbeit der Zukunft“. Die Veranstaltung bietet Raum, die eigene Arbeitsbiografie zu reflektieren und neue Perspektiven auf ein Thema zu gewinnen, das uns alle betrifft.

Kai Kaufmann**Dienstag, 12. Januar 2027****18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin: 13,00 €

ONLINE



E-Bike Fulllys
deutlich reduziert!

fredi's radshop

Ledergasse 16 in Donzdorf
Telefon 07162 26172
www.fredis-radshop.de

VIELE ANGEBOTE

Kunst/ Kultur/ Kreativität

Nr. 262518D

**CEWE Fotobuch –
gute Vorbereitung für ein
Geschenk zu Weihnachten**

NEU!



Ziel ist es, eigene Bilder auszuwählen, zu archivieren und vor allem zu präsentieren. Die Teilnehmenden lernen einfache Werkzeuge der Bildbearbeitung kennen und anzuwenden. Sie erweitern Ihr Wissen über Gestaltungsmerkmale und -regeln.

Eigene Bilder auf dem USB-Stick mitzubringen ist vorteilhaft aber nicht zwingend notwendig.

Voraussetzung: Umgang mit Maus und Tastatur

Die Kurse werden individuell nach der Teilnehmerzahl und nach den jeweiligen Unterrichtseinheiten (UE = 45 Min.) verrechnet. Jeder arbeitet am eigenen oder auch am vhs-eigenen Laptop.

Kursgebühr je UE: bei 2-3 TN je UE 20,- €; bei 4-5 TN je UE 12,- € bei 6-7 TN je UE 10,- €

Markus Rauschenberger
Dienstag, 17. November 2026,
18:30 - 20:45 Uhr
Donnerstag, 19. November 2026,
18:30 - 20:45 Uhr
2 Termine
Schloss, Raum 312

Kreativität / Kunst

**Adventskranz – schlicht,
schön, selbst gemacht!**

NEU!



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie einen schlichten Adventskranz binden. Mit einem Kranzrohling und frischen Tannenzweigen zeigen wir Ihnen die grundlegende Technik, die Zweige gleichmäßig mit Draht zu befestigen. Dabei üben Sie, die Zweige sauber anzulegen und in eine Richtung zu binden, sodass ein harmonisches Gesamtbild entsteht. Am Ende des Kurses halten Sie einen natürlichen, puristischen Adventskranz in den Händen – ganz ohne zusätzliche Dekoration. Kerzen und weitere Dekorationselemente können auf Wunsch selbstverständlich mitgebracht werden.

**Der Kurs findet im überdachten
Außenbereich statt, bitte warm anziehen!**

Mitzubringen: Kerzen und zusätzliche Dekoelemente

Nr. 262232D

Isabell Rupaner
Samstag, 21. November 2026
11:00 - 14:00 Uhr
1 Termin: 25,00 €
Baierhof in Süßen

Nr. 262233D

Isabell Rupaner
Mittwoch, 25. November 2026
17:30 - 20:30 Uhr
1 Termin: 25,00 €
Baierhof in Süßen

Nr. 262260D

**Bascetta-Sterne falten –
Kreativer Papierkurs**

NEU!



In diesem Kurs werden ein bis zwei Bascetta-Sterne gefaltet. Die Teilnehmenden lernen Schritt für Schritt die Modultechnik kennen und setzen die Sterne zu stabilen, dekorativen 3D-Objekten zusammen. Geeignet für Papierkunstinteressierte. Die Materialkosten in Höhe von 10,00 € pro Stern sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs eingesammelt.

Mitzubringen:

Die Materialkosten in Höhe von 10,00 € pro Stern

Lara Hiebl
Donnerstag, 19. November 2026
18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin: 15,00 €
Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Nr. 262261D

Epoxidkurs – Dekoartikel, Geschenke & Schlüsselanhänger

In diesem Kurs tauchen Sie in die faszinierende Welt des Epoxidharzes ein und erschaffen einzigartige Unikate – von stilvollen Dekoobjekten über persönliche Schlüsselanhänger bis hin zu besonderen Lesezeichen. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt: Spielen Sie mit Farben, Formen und dekorativen Elementen und gestalten Sie Ihr ganz eigenes Design. Vom ersten Gießen bis zum finalen Feinschliff begleiten wir Sie Schritt für Schritt – bis Ihr individuelles Kunstwerk in den Händen liegt. Die Materialkosten in Höhe von 20,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs eignet sich für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene.

Mitzubringen: Die Materialkosten in Höhe von 20,00 € (für 3 – 4 Gegenstände)

Lara Hiebl**Mittwoch, 21. Oktober 2026,****18:30 – 21:00 Uhr****Donnerstag, 22. Oktober 2026,****18:30 – 19:30 Uhr**

2 Termine: 28,00 €

Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Nr. 262223D

**Mundharmonika
F- Kurs 33. Semester**

Für Fortgeschrittene

Wir spielen mit Harps in C, D, G, A, Bb, Low-F und Low-C. (sind auch immer beim Dozenten erhältlich). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Jochen Reißmüller**freitags, ab 13. November 2026****19:15 – 20:45 Uhr**

5 Kurstermine: 69,00 €

Messelbergsschule Raum EG 02

**Gesundheit /
Bewegung / Ernährung****Feldenkrais****Workshop: Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode eröffnet über sanfte Bewegungen die Möglichkeit eigene Gewohnheiten wahrzunehmen. Auf einfache Weise werden verschiedene Bewegungsvariationen erforscht – dabei lernen Sie Unterschiede zu spüren und weniger anstrengende Möglichkeiten für Ihr Tun zu entdecken.

„Bewusstheit durch Bewegung“, entwickelt von Dr. Moshe Feldenkrais, ist für alle geeignet, die Interesse an Bewegung und Weiterentwicklung haben – unabhängig von Alter, Beruf, Fitness oder körperlichen Einschränkungen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Nr. 262312D

Samstag, 17. Oktober 2026**14:00 – 18:00 Uhr**

1 Termin: 42,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262313D

Samstag, 05. Dezember 2026**14:00 – 18:00 Uhr**

1 Termin: 42,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

VTG STRAUB
VERMESSUNG | TIEFBAU | GEOLOGIE

Ingenieurstärke für Vermessung, Stadtplanung, Tiefbau und Baugewerk – Ihr kompetenter Partner seit über 50 Jahren.

Mit uns sparen Sie Zeit und Kosten,

denn Sie bekommen viele Leistungen aus einer Hand.

Wir unterstützen Sie in allen Phasen Ihres Bauvorhabens beratend, planend, ausführend sowie als Gutachter.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

HERMANN-SCHWARZ-STRASSE 8 | 73072 DONZDORF
INFO@VTG-STAUB.DE | 07162 91013-0 | WWW.VTG-STAUB.DE

Bitte mitbringen:
Yogamatte, Wolldecke, festes Kissen und warme Socken.

Yoga / Entspannung

Nr. 262323D

Yoga am Abend - montags



Dynamisch ineinander fließende Bewegungen aus dem Vinyasa Flow wechseln sich mit sanften Dehnungen und Entspannungsphasen ab. Die Übungen werden mit Achtsamkeit und bewusster Atmung ausgeführt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Für Anfänger und Geübte.

Bitte vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Alexandra Wagner, Yogalehrerin 1000 h+, Gesundheitsberaterin, Atem Trainerin, Sound Healing
montags, ab 05. Oktober 2026
17:30 - 19:00 Uhr
 14 Kurstermine: 112,00 €
 vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262322D

Sanftes Yoga am Abend - montags



Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Unabhängig, wie alt Sie sind, ob Sie sportlich sind oder wie gut Sie entspannen können. Yoga kann jeder und Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Sie lernen die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Der bewusste Atem begleitet uns mit Leichtigkeit durch die Bewegungen.

Individuelles und achtsames Üben bringt uns zu uns selbst. Für Anfänger und Geübte.

Wichtig: Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Alexandra Wagner, Yogalehrerin 1000 h+, Gesundheitsberaterin, Atem Trainerin, Sound Healing
montags, ab 05. Oktober 2026
19:15 - 20:45 Uhr
 14 Kurstermine: 112,00 €
 vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Yoga am Vormittag - mittwochs



Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Ruhe in der Meditation und Tiefenentspannung kennen. Ein ruhiger Geisteszustand ist die Grundlage für mehr Gelassenheit und Harmonie.

Wichtig: Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Nr. 262326D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin
mittwochs, ab 23. September 2026
10:15 - 11:45 Uhr
 12 Kurstermine: 96,00 €
 vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262327D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin
mittwochs, ab 23. September 2026
08:30 - 10:00 Uhr
 12 Kurstermine: 96,00 €
 vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262321D

Faszien Yoga - donnerstags



Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga mit modernen, dynamischen Yoga - Flows. Geschmeidige Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fit werden und Entspannen!

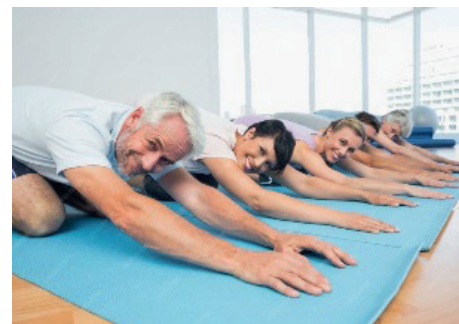
Fitte Faszien mit allem was die Faszien an Bewegung brauchen: Stretchings, elastische Federungen, Körper-, Atemübungen und Entspannung sorgen für ein geschmeidiges und kraftvolles Bindegewebsnetz. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. **Wichtig:** Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Marianne Otto, Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiterin für präventive Gymnastik
donnerstags, ab 24. September 2026
18:00 - 19:00 Uhr
 13 Kurstermine: 78,00 €
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 1

Nr. 262329D

Yoga am Abend - donnerstags



Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Ruhe in der Meditation und Tiefenentspannung

kennen. Ein ruhiger Geisteszustand ist die Grundlage für mehr Gelassenheit und Harmonie.

Wichtig: Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin
donnerstags, ab 24. September 2026
19:00 - 20:30 Uhr
 12 Kurstermine: 96,00 €
 vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262320D

Yogalates



Yogalates ist ein Yoga-, Pilates- basiertes Training mit den besten Elementen von beiden Disziplinen, welches Deinen Geist, Deinen Körper und Dein Lebensgefühl verbessern wird. Die psychophysischen Übungen sind für Frauen und Männer geeignet und entwickeln Deine mentale Ausdauer und Kraft weiter. Wir üben einfache Elemente, bei denen die Atemkontrolle eine wichtige Rolle spielt. Du wirst Deinen ganzen Körper stärken und nach Trainingsende wirst Du Dich ruhig, zentriert und glücklich fühlen. Mit Yogalates am Abend machen wir anstelle von Sonnensalutation (Sonnengruß) eine Mondsalutation (Mondgruß), für innere Ruhe, Erhöhung von Kreativität und Intuition, perfekt zur Harmonisierung von weiblicher und männlicher Energie, Yin und Yang. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken

Marianne Otto, Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiterin für präventive Gymnastik
donnerstags, ab 24. September 2026
19:15 - 20:15 Uhr
 13 Kurstermine: 78,00 €
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 1

Bitte vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor den Sportkursen.

Nr. 262324D

Hatha Yoga und Yoga Nidra

Mit Hatha Yoga und Yoga Nidra Körper, Körper, Geist und Seele entspannen

Yoga Nidra ist eine kraftvolle traditionelle Yogatechnik. Sie führt systematisch in einen Zustand der tiefen physischen, mentalen und emotionalen Entspannung. Es ist eine wirkungsvolle Technik, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Durch das Lenken der Wahrnehmung durch verschiedene Körperteile, die bewusste Wahrnehmung des Atems und das Abrufen unterschiedlicher Gefühle und Empfindungen mittels Visualisierung fällt der Teilnehmende in einen Zustand tiefster Entspannung, wo sich Zeit und Raum auflösen. Tiefer liegende körperliche, emotionale und mentale Spannungen werden durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen ausgeglichen. Alle Yoga-Nidra Übungen finden im Liegen statt. Die Stunde beginnt mit Übungen aus dem Hatha Yoga.

Vermeiden Sie bitte größere Mahlzeiten vor der Stunde.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin
freitags, ab 25. September 2026
17:45 - 19:15 Uhr
 12 Kurstermine: 96,00 €
 vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Gymnastik/ Fitness

Nr. 262373D

Rücken Fit



Unsere Wirbelsäule wird täglich stark beansprucht, deshalb müssen wir etwas dafür tun. Durch Kräftigungs-/Stabilisationsübungen, Haltungsübungen und Erhaltung der Beweglichkeit können wir das Rückenleiden verringern. Ein perfekter Mix aus Kräftigung, Mobilisation und Entspannung regt nicht nur unseren Stoffwechsel an, sondern steigert die Lebensqualität.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Martina Kolb, Rückenschul Trainerin, Sport- und Gymnastiklehrerin
montags, ab 21. September 2026
18:00 - 19:00 Uhr
 13 Kurstermine: 89,00 €
 Bürgerhaus Winzingen

Nr. 262351D

Fitness mit Birgit Ludmann



Mach was! Willst du deine Kondition verbessern, Bauch, Beine und Po kräftigen und deine Muskeln stärken? Dann komm einfach dazu!

Wir arbeiten mit und ohne Handgeräte, mit dem Stepper, bringen den Kreislauf mit fetziger Musik in Schwung und arbeiten auf der Matte.

Interesse geweckt? NeueinsteigerInnen sind herzlich willkommen.

Birgit Ludmann, Qualifizierte Übungsleiterin
montags, ab 21. September 2026
20:00 - 21:00 Uhr
 16 Kurstermine: 104,00 €
 Schulturnhalle (Schulzentrum)

Nr. 262344D

Power & Burn – Intervalltraining mit Ronny



Ein hoch intensives Ganzkörpertraining mit kurzen, explosiven Belastungsphasen: 20 Sekunden maximale Power, 10 Sekunden Pause – 8 Runden pro Intervall. Dieses Training bringt Herz-Kreislauf-System und Muskulatur gleichermaßen auf Hochtouren, steigert Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit und sorgt für einen hohen

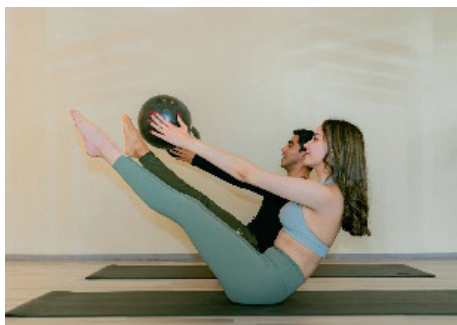
Kalorienverbrauch in kurzer Zeit.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und soweit vorhanden Gliding Discs

Ronny Mütze, Fitnesstrainer A-Lizenz,
Pilates Trainer
montags, ab 21. September 2026
20:15 - 21:15 Uhr
15 Kurstermine: 98,00 €
Vinzentiuspflege, Turnhalle

Nr. 262370D

Pilates



Der sanfte Weg zu Körperbalance und Stabilität durch Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit ihrem ganzen Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft der rumpfstabilisierenden Muskulatur verleiht.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk

Ronny Mütze, Fitnesstrainer A-Lizenz,
Pilates Trainer
dienstags, ab 22. September 2026
17:45 - 18:45 Uhr
15 Kurstermine: 98,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262360D

Funktionelle Gymnastik



Der Fokus liegt auf Muskelkräftigung, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Entspannung. Übungskombinationen und Elemente vom Pilates, Yoga und der funktionellen Gymnastik lassen uns fit und beweglich werden.

Grundaussdauer und Spass an der Bewegung sind Voraussetzung.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Martina Kolb, Rückenschul Trainerin,
Sport- und Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 22. September 2026
18:00 - 19:00 Uhr
13 Kurstermine: 89,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 262393D

Starker Rücken – Stabile Mitte



Funktionelles Training für eine belastbare Wirbelsäule

Dieser Kurs kombiniert Kräftigung, Mobilisation und funktionelles Core-Training zur Stärkung von Rücken und Körpermitte. Besonders geeignet für Vielsitzer und alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen, ihre Haltung verbessern und mehr Stabilität im Alltag entwickeln möchten. Trainiert werden Rücken, Bauch, Gesäß und Schultern durch alltagsnahe Übungen für eine gesunde und belastbare Wirbelsäule.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

David Wilkens, Fitnesstrainer B-Lizenz,
Medizinischer Fitnesstrainer
dienstags, ab 22. September 2026
19:00 - 20:00 Uhr
16 Kurstermine: 110,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262339D

Power & Glow – Intervalltraining



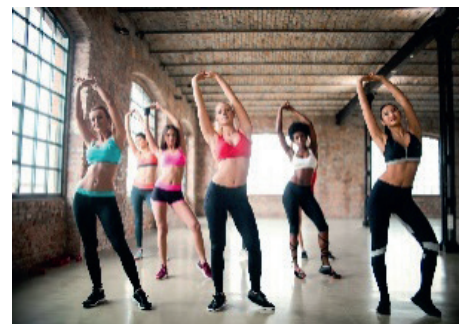
Ein strukturiertes Ganzkörpertraining im klassischen 20/10-Intervall Rhythmus. Kurze, intensive Phasen fördern Ausdauer, Kraft und Koordination. Der Einsatz von modernen Kleingeräten wie Minibands, Hanteln, Gliding Pads und Redondo Bällen ermöglicht variantenreiche Übungen und passt sich unterschiedlichen Fitnesslevels an. Geeignet für alle, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit effektiv steigern möchten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Elke Suppinger, Fitnesstrainerin C-Lizenz,
Functional Trainerin
mittwochs, ab 23. September 2026
18:30 - 19:30 Uhr
15 Kurstermine: 98,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262361D

Fitness Mix



Fit Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das auf die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperhaltung abzielt.

Es ist ein bunter Mix aus verschiedenen Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken.

Die Abwechslung und der Spaß bei der Bewegung stehen hier im Vordergrund.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger wie Fortgeschrittene, die aktiver werden möchten.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Anna Weber, Zumba Instructorin,
Fitnesstrainer A-Lizenz
mittwochs, ab 23. September 2026
18:45 - 19:45 Uhr
10 Kurstermine: 65,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 262378D

Pilates

Entspannt – Bewegt – Gestärkt ins
Wochenende



Der sanfte Weg zu mehr Körperbalance und Stabilität: Pilates vereint gezielte Übungen zur Förderung von Konzentration, Koordination und Kondition.

Unabhängig von Alter und Leistungsniveau stärkt dieses ganzheitliche Training den gesamten Körper, verbessert die Beweglichkeit und kräftigt besonders die rumpfstabilisierende Muskulatur. Für ein neues Körpergefühl – ausgeglichen, beweglich und stark.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk

Ronny Mütze, Fitnesstrainer A-Lizenz,
Pilates Trainer
freitags, ab 25. September 2026
19:30 - 20:30 Uhr
10 Kurstermine: 65,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Fit älter werden

Nr. 262372D

Fit und Aktiv für Generation 70+ (Männer und Frauen)

Zur Erhaltung der Gesundheit und Selbständigkeit spielen Sport und Bewegung im Alter eine wichtige Rolle. Ziel des Kurses ist es, durch gelenkschonendes und moderates Training den Erhalt von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Hans Suppinger, Fitnesstrainer C-Lizenz,
Functional Trainer
montags, ab 21. September 2026
09:30 - 10:30 Uhr
16 Kurstermine: 104,00 €
Lautertalhalle

Nr. 262376D

Vital und Fit – für mehr Bewegung ab 60 (Männer und Frauen)



Bewegung ist der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Leben – besonders im Alter. Durch gezielte, sanfte Übungen mit modernen Kleingeräten stärken Sie Ihre Muskulatur, fördern Sie Ihre Beweglichkeit und verbessern Ihre Balance. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre Fitness steigern und aktiv bleiben möchten, ganz ohne Druck und in ihrem eigenen Tempo.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Hans Suppinger, Fitnesstrainer C-Lizenz,
Functional Trainer
dienstags, ab 22. September 2026
09:00 - 10:00 Uhr
16 Kurstermine: 104,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Functional Fitness für Männer 55+



Der dynamische Mix aus Cardio-, Muskel- und Koordinationstraining verbessert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Muskulatur, Sehnen und Gelenke werden fit für den Alltag sowie für sportliche Belastung gemacht. Das Functional Training besteht überwiegend aus Übungen, bei denen man mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet.

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Nr. 262371D

Hans Suppinger, Fitnesstrainer C-Lizenz,
Functional Trainer
dienstags, ab 22. September 2026
19:15 - 20:15 Uhr
16 Kurstermine: 104,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 262377D

Hans Suppinger, Fitnesstrainer C-Lizenz,
Functional Trainer
donnerstags, ab 24. September 2026
19:15 - 20:15 Uhr
16 Kurstermine: 104,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 262354D

Ausgleichs Gymnastik



Sanfte Gymnastik zur Vorbeugung und Stabilisation der Osteoporose. Durch Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskelpartien, Schulung der Koordination und verschiedener Entspannungsangebote wird das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Dieser Kurs richtet sich auch an Interessenten/Innen die „entspannter“ etwas für Ihre Gesundheit machen wollen oder nach längerer Pause wieder etwas für sich tun möchten.

Bei Beschwerden bitte vorher den Arzt konsultieren.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk

Hiltrud Zinz, Qualifizierte Übungsleiterin
donnerstags, ab 24. September 2026
09:15 - 10:15 Uhr
15 Kurstermine: 98,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal

Bitte vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor den Sportkursen.

Nr. 262367D

Fit älter werden!



Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer/innen bzw. Wiedereinsteiger, die ihre Ganzkörpermuskulatur sanft mobilisieren und kräftigen wollen. Wirbelsäulengymnastik, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie Übungen mit modernen Handgeräten (Balance Pads, Redondo Bälle, Pezzibälle bzw. Therabänder sind u.a. Inhalt des Kurses).

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Christa Kind, Qualifizierte Übungsleiterin
donnerstags, ab 24. September 2026
09:30 - 10:30 Uhr

13 Kurstermine: 85,00 €
Turnhalle Reichenbach

Nr. 262330D

Yoga und Funktionsgymnastik auf dem Stuhl



Diese Yogastunde eignet sich für Menschen jeden Alters, besonders bei körperlichen Einschränkungen, Knie-/Hüftbeschwerden etc. oder bei Übergewicht.

Die Übungen werden im Sitzen, auf dem Stuhl oder im Stehen ausgeführt. Sanfte vom Atem geführte Bewegungen trainieren jedes einzelne Körperteil. Entspannungs- und Atemübungen lassen den Körper zur Ruhe kommen und sind der Schlüssel zur Gelassenheit.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

Marianne Otto, Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness,

Übungsleiterin für präventive Gymnastik
freitags, ab 25. September 2026

09:00 - 10:00 Uhr

15 Kurstermine: 98,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 262340D

Marianne Otto, Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiterin für präventive Gymnastik
freitags, ab 25. September 2026

10:15 - 11:15 Uhr

15 Kurstermine: 98,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Tanz

Zumba® – mit Annemarie



ZUMBA® ist zu einem Kult geworden und vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen und fetziger Musik wird in der Gruppe im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für ZUMBA® sind keine Vorkenntnisse notwendig, man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Bitte Turnschuhe, Sportkleidung und ein Getränk mitbringen.

Nr. 262374D

Zumba® – Kurs I

Annemarie Menzel, Zumba Instruktorin
dienstags, ab 22. September 2026

19:00 - 20:00 Uhr

14 Kurstermine: 98,00 €

Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 262375D

Zumba® – Kurs II

Annemarie Menzel, Zumba Instruktorin
donnerstags, ab 24. September 2026

18:00 - 19:00 Uhr

15 Kurstermine: 105,00 €

FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 262317D

Line Dance for Beginners mit Vorkenntnissen

Line Dance steht für Freude an Bewegung, fetzige Musik, schnelle Erfolge - und das alles ohne festen Tanzpartner. Im Kurs lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Wir sind eine bestehende Gruppe und haben bereits einige Choreografien erlernt. Neue Teilnehmende sind bei uns herzlich willkommen! Im Laufe der Zeit lernen wir weitere verschiedene Schrittkombinationen kennen und tanzen zu Country, Pop und Rock.



Mitzubringen: Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, die gut drehen, Getränk

Katrin Skarke, Line Dance Trainerin
freitags, ab 06. November 2026

18:00 - 19:00 Uhr

9 Kurstermine: 69,00 €

FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 262318D

Line Dance for Improvers

Line Dance steht für Freude an Bewegung, fetzige Musik, schnelle Erfolge - und das alles ohne festen Tanzpartner.

Im Kurs lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die tänzerische Vorkenntnisse haben oder Line Dance schon getanzt haben.

Im Laufe der Zeit lernen wir dann verschiedene Schrittkombinationen kennen und tanzen zu Country, Pop und Rock.

Mitzubringen: Bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, Getränk

Katrin Skarke, Line Dance Trainerin
freitags, ab 06. November 2026

19:00 - 20:00 Uhr

9 Kurstermine: 69,00 €

FC Clubhaus, Gymnastikraum

Kursanmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt. Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin.

Aqua-Fitness**Nr. 262345D****Aqua-Fitness I**

Inhalte des Kurses sind Konditionstraining, Koordinationsschulung, Ganzkörperspannung und Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte im Wasser. Schonend trainieren wir im Wasser die Anspannung und Entspannung der gesamten Körpermuskulatur.

Andrea Staudenmaier
dienstags, ab 29. September 2026
17:10 - 17:55 Uhr
 16 Kurstermine: 125,00 €
 Schwimmhalle (Schulzentrum)

Nr. 262346D**Aqua-Fitness II**

Inhalte des Kurses sind Konditionstraining, Koordinationsschulung, Ganzkörperspannung und Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte im Wasser. Schonend trainieren wir im Wasser die Anspannung und Entspannung der gesamten Körpermuskulatur.

Andrea Staudenmaier
dienstags, ab 29. September 2026
18:00 - 18:45 Uhr
 16 Kurstermine: 125,00 €
 Schwimmhalle (Schulzentrum)

Ernährung/Kochen**Nr. 262335D****Brot & Brötchen backen für Jedermann**

Wir backen in diesem Kurs klassisches Brot, Laugengebäck und Sauerteig mit Geling- Garantie!

Mitzubringen: Kochschürze und Geschirrtücher, Getränk

Isabell Rupaner
Freitag, 23. Oktober 2026
17:00 - 21:00 Uhr
 1 Termin: 30,00 €
 Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 262332D**Lust auf den Geschmack von Fernost?****NEU!**

Die asiatische Küche begeistert durch ihre beeindruckende Vielfalt – so facettenreich wie die zahlreichen Kulturen und Länder, aus denen sie stammt. In diesem Kochkurs



begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch Asien und entdecken die harmonische Verbindung von süßen, sauren, salzigen und scharfen Aromen. Gemeinsam bereiten wir ausgewählte Gerichte im Wok und in der Pfanne zu – mit frischen Zutaten, aromatischen Kräutern und fein abgestimmten Gewürzen. Ob knackiges Gemüse, duftender Reis oder raffinierte Saucen: Hier entstehen abwechslungsreiche Speisen, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch leicht zu Hause nachgekocht werden können. Freuen Sie sich auf neue Geschmackserlebnisse und einen genussvollen Abend in geselliger Atmosphäre – bei dem garantiert jeder Teilnehmer auf seine Kosten kommt.

Mitzubringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränk

Iris Eraydin-Roßmann,
 zertifizierte Ernährungsberaterin,
 Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Freitag, 06. November 2026
18:00 - 22:00 Uhr
 1 Termin: 38,00 €
 Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 262336D**Kochtreff für Männer – Nordafrika**

Unsere Kochtreffs sind genau das Richtige für alle, die gerne Neues ausprobieren. In geselliger Runde werden Rezepte themenbezogen zubereitet und gemeinsam verzehrt. Dabei ist ein reger Erfahrungsaustausch ausdrücklich gewünscht. Spaß am Kochen und Genuss stehen im Vordergrund!

Die Länder Algerien, Marokko und Tunesien bilden das heutige Nordafrika. Die Küche dieser Region hat mittlerweile Freunde auf der ganzen Welt gefunden. Sie ist inspirierend, farbenfroh und raffiniert, voll von der Faszination Nordafrikas und reich an den Aromen exotischer Gewürze.

Alkoholische Getränke werden im Kurs separat abgerechnet.

Mitzubringen: Schürze, scharfes Messer und Geschirrtuch

Ralf Schneider
Samstag, 07. November 2026
18:00 - 23:00 Uhr
 1 Termin: 38,00 €
 Messelbergschule, Lehrküche

Hinweise für die**Kochkurse in der Schulküche:**

Die VHS ist Gast in der Schulküche. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen mit. Bitte unterstützen Sie die Kursleiter*innen beim Reinigen der Küche. Für Kochkurse ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt können entstandene Sachkosten (z. B. Lebensmittelkosten) in Rechnung gestellt werden.

Nr. 262334D

Maultaschen – Schwäbisch pur

NEU!



Eines der bekanntesten Gerichte aus der schwäbischen Küche sind wohl neben Spätzle die Maultaschen, liebevoll „Herrgottscheißerle“ genannt.

Wollten Sie diese auch schon immer selber machen? Dann sind Sie hier richtig. Wir stellen die Maultaschen Schritt für Schritt selbst her und genießen Sie mit verschiedenen Beilagen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, Frischhaltedosen, Getränk

Isabell Rupaner

Dienstag, 10. November 2026

18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 38,00 €

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 262338D

Klassische Weihnachtsplätzchen



Wir backen zusammen Weihnachtsplätzchen, mit unseren Rezepten könnt ihr fast alle Wünsche erfüllen.

Wir backen zusammen die Klassiker von Oma wie Heidesand, Lebkuchen, Spitzbuben, „Trend-Plätzchen“ und allerhand mehr. Freut euch auf eine bunte Weihnachtsbäckerei bei Glühwein und Punsch.

Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtücher und Frischhaltedosen, Getränk

Isabell Rupaner

Freitag, 27. November 2026

17:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 38,00 €

Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 262331D

Kulinarischer Streifzug durch die Türkei – Neue Rezepte!



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der türkischen Küche und erleben Sie einen Abend voller Genuss, Düfte und Inspiration. Entdecken Sie die Raffinesse türkischer Kochkunst und zaubern Sie gemeinsam abwechslungsreiche Kreationen, die alle Sinne begeistern. Freuen Sie sich auf aromatische Klassiker wie würzige Linsensuppe, knusprige Börek, gefüllte Auberginen, oder saftige Köfte. Mit fein abgestimmten türkischen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Paprika und Minze entstehen authentische Gerichte voller Geschmack und Tradition. Dazu genießen Sie frisch gebackenes, duftendes Brot direkt aus dem Ofen. Zum krönenden Abschluss bereiten wir ein verführerisches Dessert wie Baklava oder cremigen Milchreis zu – ein süßer Ausklang, der auf der Zunge zergeht. Ein genussvoller Abend wie ein Kurzurlaub in der Türkei – voller Geschmack, Geselligkeit und unvergesslicher Momente

Mitzubringen: Kochschürze, Geschirrtücher und Frischhaltedosen, Getränk!

Iris Eraydin-Roßmann, zertifizierte

Ernährungsberaterin, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

Freitag, 11. Dezember 2026

18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 38,00 €

Messelbergschule, Lehrküche

Sprachen

Englisch

Nr. 262401D

Englisch für Anfänger – Aufbaukurs vom vorherigen Semester (A1/2.1)



Weiterführender Kurs des vorherigen Semesters, aber Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Englisch lernen und vertiefen in einer entspannten Atmosphäre. Lernen Sie vor allem unterschiedliche Situationen des Alltags gut zu meistern, was besonders im Urlaub hilfreich ist.

Die Gebühren sind abhängig von der Teilnehmerzahl (siehe AGB).

Mitzubringen: Lehrbuch: English Compass A1 – Langenscheidt

Paul Byford, Native Speaker

mittwochs, ab 23. September 2026

08:45 - 10:15 Uhr

15 Kurstermine

Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 262402D

English before work (A2/B1)



You don't have much time but want to keep and also expand your English language skills? You'd like to feel more confident when speaking English? Then this early morning course before the start of your working day is just the right thing. We meet for relaxed conversation in English covering general

topics, however, our focus will be on practicing your conversation and knowledge. Why not bring your coffee to our English before work Course?

Paul Byford, Native Speaker
mittwochs, jeweils 07:15 - 08.00 Uhr
23. Sep., 07. Okt., 21. Okt., 04. Nov., 18. Nov., 02. Dez., 16. Dez., 13. Januar, 27. Januar
9 Kurstermine: 50,00 €
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Englisch mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger (B2)

Would you like to speak English? Welcome to our course! You find the English language almost everywhere today: in the media, advertisements, your favourite music, when travelling, and so on. Whatever reasons you have for learning and practising the language, come and join our course! Practise makes perfect!

Ein Schwerpunkt unseres Englischkurses ist freies Sprechen über aktuelle Themen. Durch lebensnahe und realistische Dialoge lernen Sie die natürliche Alltagssprache kennen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Situationen im Alltag und auf Reisen auszudrücken.

Übungen zum Hörverständnis, zur Aussprache, zum Wortschatz und zur Grammatik runden diesen Kurs verlässlich ab. Die Dozentin bringt zusätzliches, interessantes Kursmaterial aus aktuellen Zeitschriften z.B. „Spotlight“ mit.

Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Mitzubringen: Lehrbuch: Go for it! B2 – Hueber Verlag

Nr. 262410D

Kurs I

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, 22. September 2026
08:15 - 09:45 Uhr
12 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 262411D

Kurs II

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, 22. September 2026
10:00 - 11:30 Uhr
12 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 262403D

English Conversation in the Morning



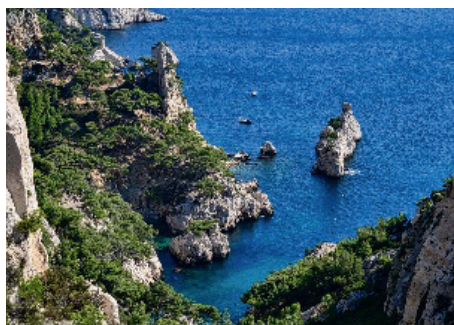
Mit diesem Angebot möchten wir alle ansprechen, die eine Gelegenheit suchen, sich auf Englisch zu unterhalten. Wir laden Sie ein, Ihre Englischkenntnisse in einer ungezwungenen Atmosphäre anzuwenden und weiterzuentwickeln. Teilnehmer sollten über gute Grundkenntnisse in Englisch verfügen. Im Mittelpunkt steht aber nicht Perfektion, sondern Spaß am Sprechen.

Paul Byford, Native Speaker
donnerstags jeweils 10:00 – 11:00 Uhr
24. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember, 21. Januar
5 Kurstermine: 49,00 €
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Französisch

Nr. 262424D

Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (A1)



Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Frankreich-Urlaub. Wir lernen praktische Redewendungen für Alltagssituationen auf Reisen und im Landeskundeteil „Balades en France“ erfahren wir viel über Land und Leute. Dank abwechslungsreicher Hör- und Konversationsübungen üben und vertiefen wir das Erlernte.

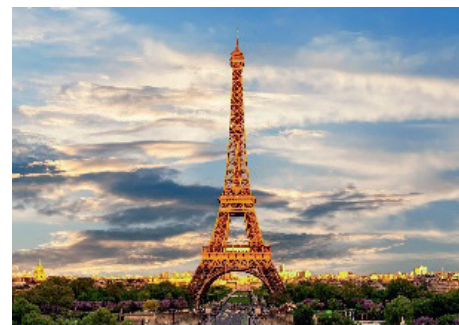
Kommen Sie einfach zum Schnuppern in die erste Kursstunde und freuen Sie sich auf Ihre erste Bestellung im Café auf Französisch!

Mitzubringen: Lehrbuch: Voyages neu Klett Verlag A1

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
montags, ab 21. September 2026
18:30 - 19:30 Uhr
12 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 262426D

Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A1 - A2)



Bonjour in unserem Französisch-Kurs! Mit viel Spaß und Freude haben wir schon ganz entspannt praxisorientierte Redewendungen für unseren nächsten Urlaub in Frankreich gelernt. Ganz spielerisch werden Sie sich in alltäglichen Situationen auf der Reise auf Französisch verständigen können. Freuen Sie sich auf Ihre erste Bestellung im Restaurant oder Ihre erste Unterhaltung, die Sie nun auf Französisch formulieren können. Kurzweilige und unterhaltsame landeskundliche Informationen runden diesen Kurs ab.

Mitzubringen: Lehrbuch: Voyages neu Klett Verlag A2

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 22. September 2026
17:45 - 18:45 Uhr
12 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Auf Wunsch
stellen wir Ihnen
gerne einen individuellen
vhs-Geschenk-Gutschein
aus! Sprechen Sie uns
einfach an

Nr. 262425D

Französisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger (B1)



Bonjour! Der dritte Band von Voyages neu begleitet Sie zu Niveau B1. Inspirierende Texte und Fotos vermitteln Ihnen ein lebendiges und aktuelles Frankreichbild. Unser Kurs bietet einen bewährten Mix aus Dialogen, Hörverständnis, personalisierten Sprechansätzen und informativen Texten. Mit Chansons, Kurzkrimis, die das Hörverständnis trainieren, Konversation über aktuelle Themen und zusätzlichem Material aus aktuellen Zeitschriften, z.B. „écoute“ wird dieser Kurs für Sie sehr abwechslungsreich. Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Mitzubringen: Lehrbuch: Voyages neu B1 – Klett Verlag

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
montags, ab 21. September 2026
17:15 - 18:15 Uhr
12 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 262421D

Französisch mit sehr guten Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger (B2 C1)



Bonjour et Salut! Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich ganz entspannt und mit viel Spaß auf Französisch zu unterhalten. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Französischkurs, der Sie mit auf eine Reise durch Frankreich nimmt. Wir sprechen und diskutieren über authentische Texte sowie lebensnahe und aktuelle Themen. Unseren nachhaltigen Lerneffekt erzielen wir durch regelmäßige Wiederholungsphasen. Chansons, Kurzkrimis und Material aus der aktuellen französischen Presse runden unseren Kurs perfekt ab. Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

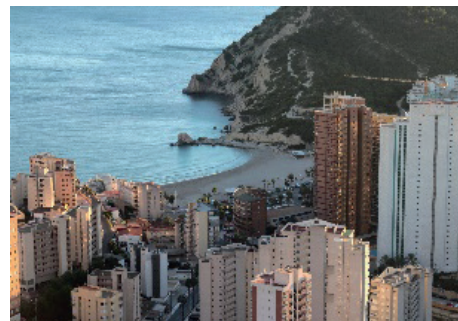
Mitzubringen: Lehrbuch: Communication Progressive du Français

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 22. September 2026
19:00 - 20:30 Uhr
12 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Spanisch

Nr. 262453D

Spanisch für Anfänger A2 – Fortsetzung vom vorherigen Semester



Üben Sie Ihre Spanisch Kenntnisse mit einem modernen kommunikativen Spanisch-lehrwerk. Im Unterricht debattieren wir über aktuelle Themen. Das Sprachtraining beinhaltet zahlreiche Übungen zur Vertiefung von Wortschatz und Grammatik. Wir starten mit Lektion 8.

Mitzubringen: Lehrbuch: Perspectivas A2 – Cornelsen ISBN: 978-3-464-20537-2

Marles Aguilera de Dortschy,
Native Speaker
freitags, ab 25. September 2026
09:00 - 10:30 Uhr
10 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 262454D

Spanisch für die Reise - Folgekurs



Wenn Sie gerne ein wenig die Landessprache und die Kultur Spaniens oder Lateinamerikas erlernen möchten, ist dies der ideale Kurs für Sie. Lernen Sie Dialoge wie man sich begrüßt und verabschiedet, das Verhalten im Restaurant, ein Hotelzimmer buchen, sich am Flughafen zurechtfinden und weitere typische Situationen. Wir starten mit Lektion 8.

Mitzubringen: Lehrbuch: Perspectivas A1 vuelo A1 Cornelsen ISBN: 978-3-464-204849

Bei Sprachkursen gelten folgende Kursgebühren:

	30 UE, 15 x 90 Minuten	24 UE, 12 x 90 Minuten	20 UE, 15 x 60 Minuten
10 TN	90,00 €	72,00 €	60,00 €
9 TN	99,00 €	79,00 €	66,00 €
8 TN	108,00 €	86,00 €	72,00 €
7 TN	129,00 €	103,00 €	86,00 €
6 TN	138,00 €	110,00 €	92,00 €
5 TN	162,00 €	130,00 €	108,00 €
4 TN	198,00 €	158,00 €	132,00 €
3 TN	264,00 €	211,00 €	176,00 €
2 TN	396,00 €	316,00 €	264,00 €

Marles Aguilera de Dortschy, Native Speaker
freitags, ab 25. September 2026
10:30 - 12:00 Uhr
 10 Kurstermine
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Italienisch

Nr. 262470D

Italienisch Grundstufe (A1)



Weiter geht es in unserem 11. Semester mit viel Freude und Energie in Lektion 15 in unserem Lehrbuch „buongiorno!“. Das freie Sprechen will geübt sein und so greifen wir immer verschiedene Sprachanlässe auf, um beim Formulieren sicherer zu werden. Und natürlich arbeiten wir weiterhin an Wortschatz und Grammatik dieser wunderbaren Sprache.

Mitzubringen: Lehrbuch: Klett Buongiorno, Lektion 15

Dietmar Kriegstötter
montags, ab 28. September 2026
19:00 - 20:30 Uhr
 12 Kurstermine
 Rechberg-Gymnasium, Neubau, N 7

Nr. 262471D

Italienisch A1 Kurs Nr. 4 – Anfänger mit Grundkenntnissen



Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits erste Erfahrungen mit der italienischen Sprache gesammelt haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten, sowie für Teilnehmer, die

gerne einige Strukturen und kommunikative Fertigkeiten wiederholen möchten. In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre werden Sie die Sprache in Alltagssituationen üben, bzw. vertiefen und dabei entdecken, wie die italienische Sprache funktioniert. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in die Kultur und das Leben der “bella Italia”.

Mitzubringen: Lehrbuch: Fantastico! A1 Klett Verlag, Lektion 8

Adriana Picardi, Native Speaker
donnerstags, ab 24. September 2026
18:00 - 19:30 Uhr
 15 Kurstermine
 Rechberg-Gymnasium, Neubau, N 4

Nr. 262472D

Einstieg in die italienische Sprache und Kultur

NEU!



Möchten Sie sich in Alltagssituationen verständigen? Einfache Wörter und Sätze verstehen und formulieren können? Sich über vertraute Themen unterhalten? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig!

Mitzubringen: Lehrbuch: Fantastico! A1 Klett Verlag

Adriana Picardi, Native Speaker
montags, ab 21. September 2026
09:00 - 10:30 Uhr
 13 Kurstermine
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

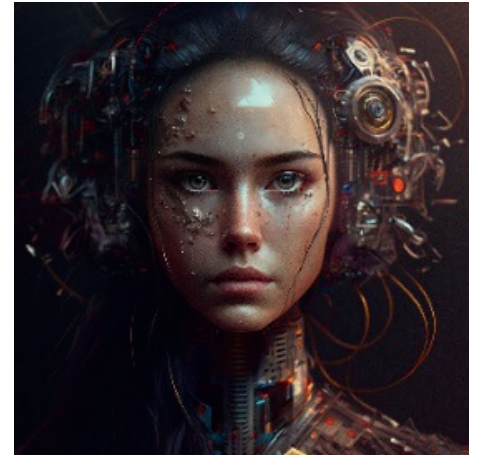
Arbeit und Beruf

Künstliche Intelligenz

Nr. 262512D

KI (ChatGPT, Gemini, Claude) – für den privaten Einsatz? – UNBEDINGT!

NEU!



Lassen Sie sich die Welt erklären von ChatGPT. KI ist zu gut, um sie nicht zu nutzen.

Wann setzen Sie nun die „normale“ Google-Suche ein und was macht die KI anders?

Sie werden Antworten und Lösungen offeriert bekommen, die Sie wahrscheinlich überraschen werden. Egal ob sie eine Reise planen, Fremdsprachen üben oder kreative Texte verfassen möchten, Ideen brauchen oder Arztberichte verstehen wollen - die KI unterstützt Sie gezielt und sehr schnell zu Ihren Fragen. Setzen Sie verschiedene KI-Systeme für unterschiedliche Anforderungen ein. Denn jede KI hat andere Schwerpunkte.

Mitzubringen: Android oder iOS (Apple) - Bitte eigenes Gerät und Ladekabel.

Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem Email-Konto.

Patricia Lippmann
Dienstag, 24. November 2026
17:30 - 19:30 Uhr
 1 Termin: 21,00 €
 Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Nr. 262513D

KI für Fortgeschrittene

ONLINE



Du nutzt ChatGPT bereits im Alltag, hast aber das Gefühl, nur an der Oberfläche zu kratzen? In diesem zweiteiligen Workshop verlassen wir die Ebene der einfachen Fragen und Antworten. Wir bauen eigene KI-Werkzeuge, bändigen komplexe Datenmengen und lernen, wie man die KI als echte „digitale Abteilung“ in Projekte integriert.

Tatyana Sarasa

Dienstag, 27. Oktober 2026,

18:00 - 20:00 Uhr

Dienstag, 03. November 2026,

18:00 - 20:00 Uhr

2 Termine: 45,00 €

ONLINE

Allgemeine Hinweise für die Kursteilnehmer/Innen unserer vhs-Computerkurse:

Die EDV-Kurse werden individuell nach der Teilnehmerzahl und nach den jeweiligen Unterrichtseinheiten (UE=45 Min) verrechnet.

Das heißt, dass die EDV-Kurse bereits ab 2 Teilnehmern durchgeführt werden!

2 - 3 Teilnehmer je UE 20.00 €

4 - 5 Teilnehmer je UE 12.00 €

- Praxisbezogene Computerkurse und qualifizierte Schulungen in angenehmer Atmosphäre im Schloss
- Jeder arbeitet am vhs-eigenen Laptop (oder auch am eigenen)
- Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch kostenlos

Benötigen Sie einen EDV Kurs außerhalb des Kursangebotes?

Fragen Sie uns, wir bieten Ihnen individuelle Schulungen an!

Nr. 262514D

KI – Avatare

ONLINE



Stellen Sie sich vor, Sie könnten ein Video in fünf Sprachen produzieren, ohne selbst vor der Kamera zu stehen oder eine Fremdsprache zu beherrschen. Was vor kurzem noch nach Science-Fiction klang, ist dank Künstlicher Intelligenz heute für jeden machbar.

In diesem praxisorientierten Kurs tauchen wir in die Welt der KI-Avatare ein. Wir lernen, wie man aus einem einfachen Foto eine sprechende Person macht, wie man Stimmen klonet oder synthetisch erzeugt und wie man lebensesechte Avatare für Präsentationen, Social Media oder Erklärvideos erstellt.

Tatyana Sarasa

Mittwoch, 04. November 2026,

18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 11. November 2026,

18:00 - 20:00 Uhr

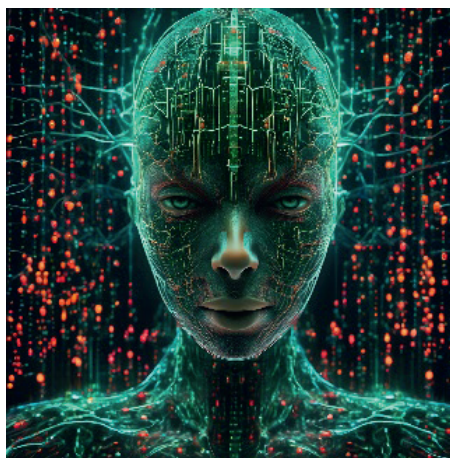
2 Termine: 45,00 €

ONLINE

Nr. 262516D

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

ONLINE



Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und

PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Robin Weniger

Mittwoch, 18. November 2026

17:30 - 18:15 Uhr

1 Termin: 20,00 €

ONLINE

Smartphone/Apps/MS Office

Nr. 262517D

Smartphone-Kurs



Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne souverän bedienen können? Na dann mal los!

Grundsätzliche Bedienung, Einstellungen und wichtige Begriffe

Cookies, Updates und Berechtigungen einfach zustimmen oder lieber nicht?

Das Handy vor fremden Zugriffen schützen Kontakte und den Kalender verwalten, Fotografieren

Internetverbindungen herstellen und das Thema Sicherheit

Tipps für tolle Apps, wie man sie auf das Handy bekommt, was sie kosten und wie man sie evtl. bezahlen kann

Eine E-Mail-Adresse braucht heute jeder und wer noch keine hat und eine möchte, bekommt sie im Kurs angelegt. (Falls vorhanden, bitte Passwort für Ihr Google-Konto mitbringen).

Der Kurs ist für alle Android-Nutzer ohne Vorkenntnisse geeignet.

Im Handy sollte die registrierte SIM-Karte eingelegt sein und auch die erstmalige Anmeldung am Handy sollte schon erfolgt sein.

Mitzubringen: Eigenes Handy bzw. Tablet (Android-System) und Ladekabel.

Patricia Lippmann

Dienstag, 03. November 2026,

09:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 11. November 2026,

09:00 - 12:00 Uhr

2 Termine: 66,00 €

Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Nr. 262519D

Excel Grundlagen

NEU!



In dem praxisorientierten Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Tabellen aufgebaut sind, Listen übersichtlich dargestellt werden und einfache Berechnungen durchgeführt werden können. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Der Umgang mit Maus und Tastatur wird vorausgesetzt.

Kursgebühr je UE: bei 2-3 TN je UE 20,- €; bei 4-5 TN je UE 12,- € bei 6-7 TN je UE 10,- €

Markus Rauschenberger

Dienstag, 12. Januar 2027,

18:30 - 20:45 Uhr

Donnerstag, 14. Januar 2027,

18:30 - 20:45 Uhr

2 Termine

Schloss, Raum 312

PC Treff Senioren

Internet- und PC-Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren

Eine Kooperation mit dem
Stadtseniorenrat Donzdorf

Der Grundgedanke ist es, Menschen die bisher nicht besonders viel mit dem PC gearbeitet haben oder sich z.B. im Umgang mit dem Internet unsicher sind, dabei zu helfen, Hemmschwellen abzubauen. Außerdem soll Seniorinnen und Senioren geholfen werden, sich im Alter weiterzubilden, sich an das Medium Internet heranzuwagen und die vielfältigen Möglichkeiten, welche einem beim Surfen im Internet geboten werden, kennenzulernen.

Ansprechpartner: Peter Kurz, Tel. 929141 oder E-Mail p.k.win@web.de

montags, jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

14. und 28. September, 12. Oktober,

02. und 16. November, 14. Dezember,

11. und 25. Januar 2027

9 Kurstermine: kostenfrei

Stadthalle Donzdorf, Restaurant und

Seminarraum 1

Junge vhs

Nr. 262600D

Zumba Kids 4-6 Jahre

Kleine Füße, Große Bewegungen



Lass Dein 4-6jähriges Kind so richtig durchstarten, damit es für die Zukunft gewappnet ist. Die Kleinen können sich bei Zumba Kids, der ultimativen Tanz- und Spielparty, richtig austoben und in eine gesunde Zukunft starten.

Mitzubringen: Bequeme Freizeitschuhe, Getränk

Anna Weber, Zumba Instructorin,
Fitnesstrainer A-Lizenz

mittwochs, ab 23. September 2026

16:30 - 17:30 Uhr

10 Kurstermine: 60,00 €

Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 262601D

Kindertanz und Hip-Hop

Hier gebt ihr den Ton an!



Schnapp Dir Deine Freunde! Hier könnt ihr ausgelassen tanzen! Zumba Kids ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir mit Freunden bei voller Lautstärke abrocken und nach unserer eigenen Pfeife tanzen!

Mitzubringen: Bequeme Freizeitschuhe, Getränk

Anna Weber, Zumba Instructorin,
Fitnesstrainer A-Lizenz

mittwochs, ab 23. September 2026

17:30 - 18:30 Uhr

10 Kurstermine: 60,00 €

Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 262637D

Wecke den Löwen in dir: Du musst dich trauen, dich zu wehren – ab 5 Jahren

Ermutigungs- und
Selbstsicherheitstraining

- Speziell entwickeltes Kindertraining Umgehen mit der eigenen Angst – Richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt – in unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Das große und das kleine „Nein“. – Geh nie mit einem Fremden mit. – Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk

Sifu Roberto Cabriolu, Kampfsporttrainer
samstags, jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

05. Dezember, 12. Dezember, 19. Dezember

3 Termine: 46,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Kursanmeldungen
werden nicht schrift-
lich bestätigt.
Wir erwarten Sie
zum 1. Kurstermin.

Nr. 262638D

**Der Medienführer-
schein für Kinder
von 9 – 14 Jahren**

NEU!

ONLINE



Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Robin Weniger

Dienstag, 01. Dezember 2026

17:00 – 18:30 Uhr

1 Termin: 20,00 €

ONLINE



Sozialstation St. Martinus Donzdorf



- ✓ Häusliche Kranken- und Altenpflege
- ✓ Entlastungsbetrag
- ✓ Familienpflege
- ✓ Kinderkrankenpflege
- ✓ Mobile Dienste
- ✓ Hauswirtschaftliche Versorgung
- ✓ Essen auf Rädern
- ✓ Tagespflege
- ✓ Auskunft und Beratungsstelle
- ✓ Pflegeschulung im häuslichen Bereich

Träger der Sozialstation:

Katholische Kirchengemeinde Donzdorf

Unsere Kooperationspartner:

Krankenpflegevereine
Böhmenkirch, Treffelhausen, Lauterstein

Einzugsgebiet:

Donzdorf, Lauterstein, Böhmenkirch



**Gerne beraten wir Sie
und freuen uns über Ihre
Kontaktaufnahme.**

Sozialstation
St. Martinus
Hauptstr. 60
73072 Donzdorf

Tel. 0 71 62 9 12 23 0
info@sozialstation-donzdorf.de

Stadtentwicklungsgesellschaft mbH **Donzdorf**



**Verkaufsstart
Baugebiet
„Bühlacker II“ in
Reichenbach u.R.
01.11.2025**

Donzdorf. Raum für Heimat

Bauen + Wohnen

Informationen zu
Bauplätzen unter:
www.donzdorf.de

Ansprechpartnerin:
Petra Irtenkauf

☎ 07162 - 922 202

✉ petra.irtenkauf@donzdorf.de

Natur, Kultur und Bewegung. Donzdorf ist vielseitig.

Die Stadtentwicklungsgesellschaft mbH Donzdorf entwickelt in naher Zukunft weitere Wohnbaugebiete. Wir haben sicher auch den passenden Wohnraum für Sie.

Gestalten Sie Ihr Zuhause, gestalten Sie Donzdorf.

Unsere Bauplätze finden Sie auch im Internet unter www.baupilot.com.
Dort können Sie sich in die Interessentenliste eintragen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

der Volkshochschulen Süßen, Donzdorf und Böhmenkirch

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen. Für die Richtigkeit der im vhs-Programmheft abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen. Die Volkshochschulen behalten sich Änderungen des Programms vor.

1. Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Veranstaltungsbeginn erforderlich, soweit im Programm nichts anderes angegeben ist.

Anmeldungen können persönlich, schriftlich, telefonisch oder online erfolgen. Bei Online-Anmeldungen erhält der Teilnehmer eine elektronische Eingangsbestätigung. Diese stellt noch keine Annahme des Vertragsangebots dar.

Ist eine Veranstaltung bereits belegt oder kann sie nicht stattfinden, erfolgt eine Benachrichtigung durch die Volkshochschule.

2. Gebühren und Zahlungsbedingungen

Die Kursgebühren werden entweder im SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen (vhs Süßen) oder vom angegebenen Konto eingezogen (vhs Donzdorf ohne SEPA Lastschrift). Für ein SEPA-Lastschriftverfahren ist ein entsprechendes Lastschriftmandat erforderlich.

Bei Rücklastschriften, die vom Teilnehmer zu vertreten sind, können die tatsächlich entstandenen Bankgebühren sowie eine angemessene Bearbeitungsgebühr berechnet werden.

Die Kursgebühren werden grundsätzlich erst nach Sicherung der Kursdurchführung fällig.

Bei Seminaren, Wochenendveranstaltungen und Exkursionen kann die Abbuchung nach Ablauf des jeweiligen Anmeldeschlusses erfolgen.

Für Online-Buchungen gelten die gesetzlichen Widerrufsrechte.

3. Mindestteilnehmerzahl

Die Durchführung einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine Mindestteilnehmerzahl voraus.

Wird diese nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Volkshochschule über die Durchführung, Kürzung oder Absage der Veranstaltung.

Die Veranstaltung kann mit Zustimmung der Teilnehmer gegen einen angemessenen Gebührenzuschlag durchgeführt werden.

Bei hoher Teilnehmerzahl kann eine Veranstaltung geteilt werden.

4. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch von der jeweiligen Volkshochschule ausgestellt.

5. Rücktritt und Widerrufsrecht

(1) Widerrufsrecht bei Online-Buchungen

Bei Online abgeschlossenen Verträgen haben Verbraucher ein gesetzliches Widerrufsrecht von 14 Tagen ab Vertragsschluss.

Der Widerruf kann über den auf der Webseite bereitgestellten Widerrufsbutton, per E-Mail oder per Post erklärt werden.

(2) Vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts

Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn die Volkshochschule mit der Durchführung des Kurses beginnt, nachdem der Teilnehmer ausdrücklich zugestimmt hat, dass mit der Ausführung vor Ablauf der Widerrufsfrist begonnen wird, und bestätigt hat, dass er dadurch sein Widerrufsrecht verliert.

(3) Rücktritt bei schriftlichen und sonstigen Anmeldungen

Bei Anmeldungen per Brief, E-Mail oder Fax (außerhalb von Fernabsatzverträgen) ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich.

(4) Besondere Regelung bei mehrteiligen Kursen

Bei Kursen mit mehr als fünf Terminen ist ein Rücktritt zusätzlich bis zum Ablauf des ersten Kurstages möglich. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben.

(5) Rücktritt nach Veranstaltungsbeginn

Nach Beginn der Veranstaltung ist ein Rücktritt grundsätzlich ausgeschlossen. Dies gilt nicht, wenn dem Teilnehmer die Teilnahme aus nachweislich schwerwiegenden gesundheitlichen Gründen dauerhaft oder für einen erheblichen Teil der Veranstaltung unmöglich ist. In diesen Fällen kann die Volkshochschule im Rahmen einer Einzelfallentscheidung eine anteilige Erstattung gewähren.

(6) Besondere Veranstaltungsformen

Für Seminare, Wochenendveranstaltungen und eintägige Kurse ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Für Fahrten und Exkursionen gilt der angegebene Anmeldeschluss. Danach ist ein Rücktritt grundsätzlich nicht mehr möglich. Die Stellung einer Ersatzperson ist zulässig.

Für Kochkurse ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei späterem Rücktritt können entstandene Sachkosten (z. B. Lebensmittelkosten) in Rechnung gestellt werden.

(7) Form des Rücktritts

Der Rücktritt ist gegenüber der Volkshochschule zu erklären. Eine Erklärung gegenüber der Kursleitung ist nicht ausreichend.

(8) Absage durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Lehrkraft ausfällt oder andere Gründe vorliegen, die nicht von ihr zu vertreten sind. Bereits gezahlte Entgelte werden in diesem Fall vollständig erstattet.

6. Vertragsschluss

Mit der Anmeldung gibt der Teilnehmer ein verbindliches Angebot zum Abschluss eines Teilnehmervertrages ab.

Der Vertrag kommt mit der Annahme durch die jeweilige Volkshochschule zustande. Die Annahme kann durch ausdrückliche Bestätigung oder spätestens mit Beginn der Veranstaltung erfolgen.

Anmeldungen zu Folgekursen über Wiederanmeldelisten sind verbindlich.

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

7. Haftung und Versicherung

Die Haftung der Volkshochschule für einfache Fahrlässigkeit ist ausgeschlossen, soweit keine wesentlichen Vertragspflichten verletzt werden und keine Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit vorliegen.

Im Übrigen haftet die Volkshochschule nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten ihrer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen.

Für den Verlust oder Diebstahl persönlicher Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Eine Unfallversicherung für Teilnehmer besteht nicht.

8. Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen gemäß DSGVO verarbeitet.

Soweit erforderlich, werden Name und Kontaktdaten des Teilnehmers an die jeweilige Kursleitung zur Organisation und Durchführung der Veranstaltung weitergegeben.

Weitere Informationen ergeben sich aus der Datenschutzerklärung der jeweiligen Volkshochschule.

9. Hausordnung

Die Volkshochschule ist mit ihren Veranstaltungen Gast in den jeweils genutzten Unterrichts- und Veranstaltungsräumen. Die Teilnehmer sind verpflichtet, die geltenden Hausordnungen der jeweiligen Einrichtungen zu beachten sowie Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln.

In Unterrichtsgebäuden besteht grundsätzlich Rauchverbot. Bei Sport- und Bewegungskursen sind geeignete und saubere Hallenschuhe zu verwenden.

Den Anweisungen der Kursleitung sowie des Hauspersonals ist Folge zu leisten.