
VHS-Programm Höchstädt Herbst/Winter 2010/2011

VOLKSHOCHSCHULE



Leiter der Außenstelle
Volkshochschule
Höchstädt a. d. Donau:

Winfried Schiffelholz,
Studiendirektor

**Anmeldebeginn:
Mittwoch,
15. September 2010
- 7.30 Uhr -**

Anmelden – ganz einfach und bequem:

- per Telefon unter 0 90 71 / 54-108 und 54-109
- per Telefax unter 0 90 71 / 54-199
- per Email unter vhs@dillingen-donau.de
- mit der Anmeldekarte aus dem Programmheft
- persönlich bei der VHS Dillingen,
Bürgerbüro im Rathaus (EG)

Jetzt auch online anmelden

www.vhs-dlg.de

Nähere Informationen zu den verschiedenen Anmeldeöglichkeiten
finden Sie auf den Seiten 5 und 6 im Programmheft.

H6310 Computerschreiben für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren - je früher desto besser

Beginn/Dauer: Mittwoch, 6.10.2010 / 10 x Mittwoch von 17.00-18.30 Uhr
(nicht in den Ferien)

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13 - EDV-Raum

Leitung: Erika Winkler, staatlich geprüfte Lehrerin für Maschinenschreiben

Gebühr: 54,00 € (**inkl.** Lehrbuch) - keine Ermäßigung möglich

Inhalt des Kurses ist - wie früher bei den VHS-Kursen "Maschinenschreiben für Anfänger" die Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes nach der 10-Finger-Tast Schreibmethode.

Anmeldeschluss (wegen Lehrbuchbestellung): Freitag, 1.10.2010

Mindestteilnehmerzahl: 8 - Höchstteilnehmerzahl: 14

H0570 Erben, Testament, Erbschaftsteuer

Beginn/Dauer: Mittwoch, 17.11.2010 / 2 x Mittwoch von 19.30-21.00 Uhr

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13
(Treffpunkt vor dem Haupteingang)

Leitung: Dr. jur. Alexander Baur, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht/Steuerrecht

Gebühr: 11,50 €

Grundbegriffe des Erbrechts (Erbfolge, Testament, Erbengemeinschaft) sind für Erben und Testierende gleichermaßen wichtig. Einen Schwerpunkt bildet die aktuelle Erbschaft- und Schenkungsteuer. Nur wer rechtzeitig vorsorgt, kann bestehende Sparmöglichkeiten nutzen. Die Teilnehmer erhalten eine Broschüre mit Fallbeispielen, Erbquoten, Steuersätzen, Freibeträgen etc.

Mindestteilnehmerzahl: 6

**Jetzt auch online anmelden:
www.vhs-dlg.de**

H0571 Mein Wille geschehe - Vorsorge u. Grundsicherung mit Vollmachten, Betreuungs- u. Patientenverfügung

Beginn/Dauer: Mittwoch, 1.12.2010 / 1 x Mittwoch von 19.00-21.15 Uhr

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13
(Treffpunkt vor dem Haupteingang)

Leitung: Dr. jur. Alexander Baur, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht/Steuerrecht

Gebühr: 7,50 €

Wer fremde Dritte über sich entscheiden lassen will, ist hier falsch. Alle anderen sollten wissen, wie Vorsorge getroffen werden kann, um im Notfall gemäß dem eigenen Willen behandelt zu werden. Dazu gehören auch Grundbegriffe der existenziellen Risikoabsicherung bei Krankheit, Berufsunfähigkeit und Tod.

Mindestteilnehmerzahl: 6

H1701 Unbezahlbar: Unser (hoffentlich intaktes) Immunsystem

Beginn/Dauer: Mittwoch, 20.10.2010 / 1 x Mittwoch von 19.30-21.00 Uhr
Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13
(Treffpunkt vor dem Haupteingang)
Leitung: Dieter Niederhofer, Heilpraktiker
Gebühr: 5,80 €

Immer mehr Antibiotika-Resistenzen, die Bedrohung durch echte oder herbeigeredete Pandemien oder Epidemien, die Frage: Impfen oder nicht, Belastungen durch moderne, oft naturwidrige Lebensweise usw. - immer größer wird die Verunsicherung in der Bevölkerung, da diese Themen oft sehr kontrovers diskutiert werden. Unstrittig ist jedoch, dass im Falle von (drohenden) Infektionen derjenige im Vorteil ist, der mit einem leistungsfähigen Immunsystem ausgestattet ist.

Im Vortrag werden u.a. besprochen:

- Allgemeine Maßnahmen zur Abwehrsteigerung
- Vorbeugung / Prophylaxe
- Möglichkeiten der Immunstärkung für Abwehrgeschwächte
- Infektanfälligkeit
- Welche Rolle spielt die Psyche bzw. Stressbelastung?

Mindestteilnehmerzahl: 6 - Höchstteilnehmerzahl: 20

H1140 Die 7 Energie-Chakren und Ihre Bedeutung mit praktischer Übung der passenden Chakrakerze

Beginn/Dauer: Montag, 18.10.2010 / 2 x Montag von 18.00-21.00 Uhr
Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13
(Treffpunkt vor dem Haupteingang)
Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühr: 39,00 € (inkl. 12,00 € Materialkosten)

Die Chakren sind wichtige Energiezentren im menschlichen Körper. Jeder kann mit seinen Chakren arbeiten - Alter, Geschlecht spielen keine Rolle. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Überblick über die Bedeutung der Chakren, mit anschließender praktischer Übung der passenden Chakrakerze.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, Schreibzeug

Mindestteilnehmerzahl: 5 - Höchstteilnehmerzahl: 10

H1160 Bluthochdruck - was tun?

Beginn/Dauer: Donnerstag, 28.10.2010 / 1 x Donnerstag von 19.00-20.00 Uhr
Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13
(Treffpunkt vor dem Haupteingang)
Leitung: Beate Schuck, Hypertonieassistentin der deutschen Hochdruckliga, Arzthelferin
Gebühr: 4,80 €

Mehr vom Leben - trotz Bluthochdruck. An diesem Abend wird gezeigt, wie durch richtige Ernährung und Bewegung die Therapie unterstützt werden kann bzw. wie dies zur Prophylaxe dient. Im Anschluss an den Vortrag können richtige Blutdruckmessungen gezeigt werden.

Mitzubringen: evtl. Schreibzeug

Mindestteilnehmerzahl: 8 - Höchstteilnehmerzahl: 20

H1169 Was mir mein Körper sagen möchte

Krankheiten und Krankheitssymptome als Botschaft der Seele entschlüsseln

Beginn/Dauer: Mittwoch, 10.11.2010 / 1 x Mittwoch von 18.00-21.00 Uhr

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13

(Treffpunkt vor dem Haupteingang)

Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gebühr: 18,50 € (inkl. Seminarunterlagen)

Alles, was geschieht im Leben, hat seinen tiefen Sinn; in allem steckt eine Botschaft: in jeder Krankheit, in jedem Ereignis. Alles im Außen spiegelt uns etwas in unerm Inneren. Diese Zusammenhänge verstehen zu lernen, ist das Ziel dieses Vortrags. Damit wir unser Leben verändern können in Richtung Gesundheit, Leichtigkeit und Freude, müssen wir uns öffnen für den Sinn, der in allem steckt. Unser Körper hat keinen eigenen Willen. Er tut nur, was der Geist befiehlt. Was unser Körper uns zeigt, ist der Zustand unseres Bewusst- und Unbewusstseins. Für alle Krankheiten haben wir uns einmal entschieden - unbewusst. Wirkliche Heilung geschieht daher nur über den Geist. Der Vortrag zeigt an vielen Beispielen die entscheidenden Ursachen für Krankheiten auf und den Heilungsweg, den jeder gehen kann, wie z. B. an wiederkehrender Herpes usw. Abgerundet wird der Abend mit den 10 Regeln für eine lange Gesundheit.

Mitzubringen: Schreibzeug / Mindestteilnehmerzahl: 5 - Höchstteilnehmerzahl: 10

H2272 "Mobbing" - wie gehe ich damit um?

Beginn/Dauer: Montag, 13.12.2010 / 1 x Montag von 18.30-21.30 Uhr

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13 - Mehrzweckraum

Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin

Gebühr: 16,80 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten)

Es kann jeden treffen, nicht nur in beruflicher sondern auch in privater Hinsicht. Oftmals entsteht aus einem harmlosen Konflikt eine gefährliche Situation mit, unter Umständen, verheerenden Auswirkungen, nicht selten bis hin zum Arbeitsplatzverlust oder schweren seelischen und körperlichen Folgen. Dieser Kurs informiert:

- Was ist eigentlich Mobbing
- Auswirkungen und Ihre Konsequenzen als auch Gefahren
- Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung
- Wie oder wo erhalte ich Unterstützung
- Ist Mobbing strafbar
- Wie sieht es aus mit Schadenersatz

Mindestteilnehmerzahl: 4 - Höchstteilnehmerzahl: 10

H2270 Blockaden lösen durch M.E.T. (Meridian-Energie-Techniken) - Auflösen statt Überlagern

Beginn/Dauer: Dienstag, 7.12.2010 / 2 Kurstermine, 2 x wöchentlich,
am Dienstag und am Donnerstag, 9.12.2010 jeweils von 18.30-21.00 Uhr

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13 - Mehrzweckraum

Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin

Gebühr: 29,50 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten)

In unserer lauten und schnelllebigen Zeit sind immer mehr permanenter Stress, Hektik, Ärger, Leistungsdruck usw. an der Tagesordnung. Über Jahre können wir Menschen Dinge verdrängen oder kompensieren, doch dem andauernden Druck auf lange Sicht können wir nicht standhalten. Es entwickeln sich häufig Ängste, Zwänge, Süchte, Erziehungs- oder auch Partnerschaftsprobleme, unser Leistungspotential sinkt, begleitet von Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, wir kauen Nägel, leiden an Akne, wir sind in Schweiß gebadet oder haben Allergien, kämpfen mit immer wiederkehrendem Herpes oder chronischen Schmerzen, Kinder

sind vermehrt überaktiv usw. usw. Mit M.E.T MERIDIAN-ENERGIE-TECHNIKEN bietet sich uns eine Form zur Auflösung von Blockaden, die durch negative Emotionen, verbunden mit einem Problem, entstanden durch aktuelle Ereignisse oder Verletzungen aus der Vergangenheit, den Fluss der Lebensenergie unterbrechen.

Dieser Kurs ist auf 2 Abende aufgeteilt und beinhaltet:

- Was ist M.E.T. - Warum, und wie wirkt es-
- Umgang mit M.E.T - Notfalltechnik
- Meridianpunkte und ihre körperlichen und seelischen Entsprechungen
- Was kann ich durch Klopfen auflösen und wie lange dauert es

Mindestteilnehmerzahl: 4 - Höchstteilnehmerzahl: 10

Entspannung / Fitness & Sport

H2271 "Zeit, die Seele baumeln zu lassen"

Beginn/Dauer: Dienstag, 9.11.2010 / 1 x Dienstag von 18.30-21.30 Uhr

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13 - Mehrzweckraum

Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin

Gebühr: 16,80 € (zzgl. 3,00 € Materialkosten)

Wenn die Wildwasser unseres Lebens drohen, die Dämme zu durchbrechen, ist es höchste Zeit die Seele baumeln zu lassen. Warten Sie nicht auf den Burnout, der kommt von ganz alleine.

Dieser Kurs beinhaltet:

- Verantwortlich für unsere Laune ist das Gleichgewicht körpereigener Stoffe
- Tipps, wie Nahrungsmittel unsere Gefühle beeinflussen
- Ideen für Ihr Wohlfühlprogramm
- Alternativ-Vorschläge um Körper und Sinne zu stimulieren

Mindestteilnehmerzahl: 4 - Höchstteilnehmerzahl: 10

Meditation: Zur Ruhe kommen - in die Mitte kommen

H1260 Beginn/Dauer: Mittwoch, 10.11.2010 / 1 x Mittwoch von 19.00-20.30 Uhr

H1261 Beginn/Dauer: Donnerstag, 18.11.2010 / 1 x Donnerstag von 19.00-20.30 Uhr

H1262 Beginn/Dauer: Mittwoch, 24.11.2010 / 1 x Mittwoch von 19.00-20.30 Uhr

H1263 Beginn/Dauer: Mittwoch, 1.12.2010 / 1 x Mittwoch von 19.00-20.30 Uhr

H1264 Beginn/Dauer: Mittwoch, 8.12.2010 / 1 x Mittwoch von 19.00-20.30 Uhr

Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13 - Mehrzweckraum

Leitung: Helene Anzengruber, Naturvedische Ernährungsberaterin und systemische Familientherapeutin

Gebühr: jeweils 7,80 €

Meditationen gibt es schon seit Urväter Zeiten. Sie beruhigen den Geist, der Körper kommt zur Ruhe, und sie erfrischen die Seele. Wir haben eine Zeit der Hektik, wir eilen, alles muss nur noch schnell gehen, es bleibt auch kaum noch Zeit für uns selbst. Nehmen Sie sich Ihre Zeit! Heute weiß man, dass Meditationen nachweisbar Stress abbauen. Meditationen können unser inneres Gleichgewicht wieder herstellen, unsere Belastbarkeit verbessern, sie wirken befreiend und steigern die Konzentration. Meditationen sind eine Zeit wundervoller Erlebnisse, Zeit der Entspannung und des Wohlfühlens. Ich freue mich auf Sie!

Mitzubringen: Matte, Decke und Kissen

Mindestteilnehmerzahl: 4 - Höchstteilnehmerzahl: 20

H1378 Spielerische Bewegungsförderung ***Spaß und Freude an der Bewegung für Kinder von 3 - 7 Jahren***

Beginn/Dauer: Freitag, 17.9.2010 / 10 x Freitag von 18.30-19.30 Uhr
(auch in den Herbstferien)

Ort: Höchstadt, Volksschule - Turnhalle

Leitung: Artur Kolb, Heilpädagogin mit Zusatzqualifikation Motopädagogik

Gebühr: 28,00 € (keine Ermäßigung möglich, außer bei 2. Kind)

Die Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung des Kindes sind sehr eng miteinander verknüpft. Alle relevanten Entwicklungsbereiche (z.B. Kognition, Motorik, Sensomotorik, Sprache, Emotionen, Sozialverhalten ...) stehen miteinander in Wechselwirkung. Die Steigerung des Selbstwertgefühls und Stärkung des Selbstbewusstseins sowie die gesundheitliche Entwicklung der Kinder ist ein wichtiges Ziel der spielerischen Bewegungsförderung. Somit wird das Kind in seiner Ganzheit erfasst. Einfache Materialien und Geräte mit hohem Aufforderungscharakter ermöglichen jedem Kind, ohne Ausnahme, sein eigenes Handeln und Tun auszuprobieren und neu zu erforschen. Eine Unterstützung im alltäglichen Leben für Kinder und Eltern. Achtung: Der Kurs findet auch in den Schulferien statt! Leider kann in diesem Semester aus räumlichen und terminlichen Gründen nur ein Kurs stattfinden, der bereits Mitte September beginnen muss.

ANMELDUNG FÜR DIESEN KURS AB SOFORT MÖGLICH!!!!

Mindestteilnehmerzahl: 8 - Höchstteilnehmerzahl: 10

H1374 Bodyfitness - Bauch, Beine, Po + Rücken

Beginn/Dauer: Dienstag, 28.9.2010 / 10 x Dienstag von 18.00-19.00 Uhr

Ort: Höchstadt, SSV-Mehrzweckhalle - Pfalz-Neuburg-Straße 23

Leitung: Silvia Heger, Physiotherapeutin, Antara[®]-Instruktorin

Gebühr: 33,00 €

Nach Warm-up und Cardio-Training auf flotte Musik wird funktionell mit den verschiedensten Übungen an den Problemzonen von Bauch, Beinen, Po, Hüften, Oberarmen und des Rückens gearbeitet, wobei besonders auf die richtige und schonende Ausführung der Übungen geachtet wird. Die Kräftigung und Formung der Muskulatur, Entwicklung von Körper- und Haltungsgefühl, Flexibilität und Beweglichkeit sind unsere Ziele auf dem Weg zu einer schönen Körpersilhouette und zu einer aufrechten und gesunden Körperhaltung. Das abschließende Stretching der trainierten Muskulatur rundet das intensive und ausgewogene Trainingsprogramm ab.

Mitzubringen: Sportschuhe, Gymnastikmatte

Mindestteilnehmerzahl: 10 - Höchstteilnehmerzahl: 30

H1375 Antara[®] - effizient, sicher und funktionell trainieren

Beginn/Dauer: Dienstag, 28.9.2010 / 10 x Dienstag von 19.00-20.00 Uhr

Ort: Höchstadt, SSV-Mehrzweckhalle - Pfalz-Neuburg-Straße 23

Leitung: Silvia Heger, Physiotherapeutin, Antara[®]-Instruktorin

Gebühr: 35,00 €

Antara[®] ist ein neues zukunftsweisendes Fitnessprogramm, das effektiv die zentrale, stabilisierende Muskulatur trainiert und damit zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung führt. Die ruhigen und präzisen Bewegungsabfolgen, die auf anatomischen und funktionellen Grundsätzen basieren, stärken die Körpermitte, optimieren die Atmung und verbessern die Körperwahrnehmung. Die kontrollierte, gesicherte und bewusste Bewegungsausführung ermöglicht auch Menschen mit Rücken- oder Gelenksbeschwerden ein intensives Training, das durch die Steigerung der Intensität mit jeder Stunde sicht- und spürbare Resultate erzielt. Antara ist ein effizientes und kraftvolles Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt - zentrale Ziele für ein ganzheitliches Wohlfühl.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe

Mindestteilnehmerzahl: 8 - Höchstteilnehmerzahl: 18

H1385 AIKIDO für Anfänger

Beginn/Dauer: Freitag, 1.10.2010 / 11 x Freitag von 20.15-21.45 Uhr
Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13 - Gymnastikraum
Leitung: Cataldo Mascoli, Il. DAN Aikido, Ken, Jo und Uwe Preuß
Gebühr: 69,00 €

AIKIDO ist eine moderne Kampf-Kunst aus Japan. Besondere Merkmale von Aikido sind die weichen, fließenden Bewegungen, die Aufrichtigkeit sowohl mit sich selbst als auch mit dem "Angreifer". Spaß und gesundheitliche Aspekte stehen im Vordergrund. Partnerschaftliche Übungsformen mit hohem Bewusstsein und Respekt machen Aikido zu einem "zeitlosen Sport", den jeder, unabhängig von Geschlecht und Alter, ausüben kann.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, trainiert wird ohne Schuhe.

Mindestteilnehmerzahl: 8 - Höchstteilnehmerzahl: 14

H1386 AIKIDO mit Stock und Schwert für Anfänger

(Kurzseminar)

Beginn/Dauer: Samstag, 2.10.2010 / 1 x Samstag von 14.00-16.00 Uhr
Ort: Höchstädt, Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Straße 13 - Gymnastikraum
Leitung: Cataldo Mascoli, Il. DAN Aikido, Ken, Jo und Uwe Preuß
Gebühr: 8,00 €

Der Umgang mit Waffen im Aikido entspricht mehr einer philosophischen Betrachtung des Lebens als dem rein martialischen Zweck, den man auf den ersten Blick vermuten würde. Für alle, die sich mehr Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Selbstvertrauen wünschen. Erkenntnisse aus dem Training bereichern den Alltag sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Übungswaffen werden gestellt oder können beim Kursleiter erworben werden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, trainiert wird ohne Schuhe

Mindestteilnehmerzahl: 8 - Höchstteilnehmerzahl: 14

Tanzen

H8506 Boogie Woogie Grundkurs

Beginn/Dauer: Dienstag, 1.2.2011 / 4 x Dienstag von 18.30-20.00 Uhr
Ort: Höchstädt, Galgenmühle 1 (zw. Höchstädt und Deisenhofen),
neues Rock'n'Roll- und Boogie Woogie-Tanzsportzentrum „The Teddy's“
Leitung: Anton und Gertrud Hurler
Gebühr: 49,00 € pro Person

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Nehmen Sie sich eine Auszeit und lernen Sie mit viel Spaß den Boogie Woogie 8er-Grundschrift und verschiedene Tanzfiguren.

Boogie-Woogie ist längst nicht mehr nur die Welt von Elvis und Co. Man tanzt ihn lässig und cool bis hin zu sportlich und fetzig, ganz nach dem Geschmack der Teilnehmer. Ein toller Ausgleich zum Alltagsstress, der zudem gesundheitsfördernd wirkt, da Körper und Geist gleichermaßen trainiert und beansprucht werden. Wer im Anschluss an den Kurs seine Kenntnisse vertiefen möchte, kann dies im wöchentlichen Training des Rock`n` Roll-Clubs gerne umsetzen. Boogie-Training kann dauerhaft ein toller Leistungssport sein, je nachdem wie intensiv trainiert wird. Bitte nur paarweise anmelden.

Mitzubringen: bequeme Tanz- oder Turnschuhe, bequeme Kleidung bzw. Sportkleidung

Mindestteilnehmerzahl: 6 - Höchstteilnehmerzahl: 20

Künstlerisches Gestalten

H8160 Aquarellieren in freier Natur: Herbstliche Impressionen

Termine: 4 Kurstermine:
Freitag, 1.10.2010, 16.00 - 18.30 Uhr
Samstag, 2.10.2010, 9.30 - 16.00 Uhr
Freitag, 8.10.2010, 16.00 - 18.30 Uhr
Samstag, 9.10.2010, 9.30 - 16.00 Uhr
(an den Samstagen jeweils mit Mittagspause von 12.00-13.00 Uhr)

Ort: Höchstädt, vor dem Schloss - (= 1. Treffpunkt / siehe Text)

Leitung: Manfred Johannes Nittbaur, Bildender Künstler und Kunstpädagoge

Gebühr: 89,00 €

Die landschaftlichen Schönheiten unserer Heimat malerisch mit dem Aquarellkasten zu erleben. Den "Indiansommer" in unserer Heimat zu entdecken, ist Inhalt und Ziel dieses Kurses. Er bietet Anfängern wie Fortgeschrittenen Einblick und Vertiefung in die Technik der Aquarellmalerei. Wir sind "en plain air" in freier Natur zu malerischen Orten in unserem Landkreis unterwegs. Der Kurs hilft, "sehen zu lernen". "Malen vor dem Motiv" macht Freude. Dieses wird der erfahrene Kursleiter vermitteln!

Mitzubringen: Aquarellkasten, Bleistift (HB oder 2B), Mallappen, Aquarellblock (bzw. Papiere, feinkörnig, 300 g/m²), weiche Pinsel (verschiedene Größen), Malunterlage, Hocker oder Klappstuhl, Brotzeit, Wasserbehälter gefüllt, evtl. kleiner Schwamm

Höchstteilnehmerzahl: 10 - Mindestteilnehmerzahl: 4

Exkursionen & Führungen

4205 Lange Nacht der Münchner Museen

Termin: Samstag, 16.10.2010

Abfahrt: 16.30 Uhr, Höchstädt Marktplatz
16.45 Uhr, Dillingen, Bushaltestelle Rosenstraße

Rückkunft: Rückkunft ca. 3.00 Uhr in Dillingen (Rückfahrt ab München um 1.00 Uhr)

Leitung: Werner Bosch, Studiendirektor a.D.

Gebühr: 38,00 € (inkl. Museumsnachts-Ticket)

Bereits zum zwölften Mal laden über 80 Münchner Museen, Sammlungen und Galerien bei der "Langen Nacht der Münchner Museen" von 19.00 Uhr bis in die späte Nacht zu einem Streifzug mit buntgemischtem Programm, Führungen, Konzerten, Lesungen und einer Menge Überraschungen ein. Jeder kann sich sein individuelles Programm zusammenstellen.

Das im Fahrtpreis inbegriffene Ticket (Wert: ca. 15,00 €) berechtigt zum Eintritt in allen beteiligten Häusern und zur Nutzung der zahlreich eingesetzten Shuttlebusse.

Mit über 30.000 Besuchern hat sich die Museumsnacht zum größten Münchner Kulturereignis entwickelt. Mit der VHS Dillingen können Sie auch dieses Jahr wieder mit dabei sein!

Mindestteilnehmerzahl: 20 - Höchstteilnehmerzahl: 45

Anmeldeschluss: 13.10.2010

H4207 Kunstrezeption von Münchner Museen: Besuch in der ALTEN PINAKOTHEK München

Termin: Samstag, 27.11.2010
Abfahrt: 8.30 Uhr, Dillingen, Bushaltestelle Rosenstraße
Nur bei Bedarf: 7.40 Uhr Bissingen, Sparkasse / 8.00 Uhr Höchstädt, Marktplatz
Rückkunft: Rückkunft: ca. 17.00 Uhr
Leitung: Manfred Johannes Nittbaur, Bildender Künstler und Kunstpädagoge
Gebühr: 32,00 € inkl. Eintritt

Als Auftakt der Reihe "Kunstrezeption von Münchner Museen", die in den folgenden Semestern fortgeführt wird, ist der Besuch der Alten Pinakothek vorgesehen. Den Kern der Gemäldesammlung bildeten zunächst die Privatsammlungen der bayerischen Herzöge und Kurfürsten. Im Zuge zentralstaatlicher Bestrebungen der bayerischen Potentaten wuchs die Sammlung zu einer der ganz großen Museen heran. Sie beherbergt heute europäische Spitzwerke vom Mittelalter bis zum Ende des 18. Jahrhunderts. Bedeutsam sind die Werke von Rembrandt, Peter Paul Rubens, Albrecht Altdorfer (Die Alexanderschlacht), und Albrecht Dürer (Die vier Apostel, Selbstbildnis im Pelzrock). Manfred Nittbaur, studierter Kunsthistoriker und Bildender Künstler, wird im Museum führen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt mit an, ob Sie in Dillingen, Höchstädt oder Bissingen in den Bus zusteigen möchten, da die Orte nur bei Bedarf angefahren werden.

Mindestteilnehmerzahl: 20 - Höchstteilnehmerzahl: 30

Anmeldeschluss: 24.11.2010

H4208 Museumsfahrt: Besuch der Flämischen Barockgalerie im Schloss Neuburg a.d. Donau

Termin: Samstag, 11.12.2010
Abfahrt: 8.30 Uhr, Dillingen, Bushaltestelle Rosenstraße
Nur bei Bedarf: 7.40 Uhr Bissingen, Sparkasse / 8.00 Uhr Höchstädt, Marktplatz
Rückkunft: Rückkunft: ca. 17.00 Uhr
Leitung: Manfred Johannes Nittbaur, Bildender Künstler und Kunstpädagoge
Gebühr: 29,00 € inkl. Busfahrt, Eintritt und Führung

Mit der Eröffnung der "Flämischen Barockgalerie" im Neuburger Schloss kam eine wahre Schatzkammer bedeutender Weltkunst in unsere schwäbisch-bayerische Region. Paradestücke barocker Malerei in diesem Museum sind die ursprünglich für die Neuburger Hofkirche von Pfalzgraf Wolfgang Wilhelm an Peter Paul Rubens in Auftrag gegebenen Seitenaltarbilder "Weihnachten" und "Pfingsten". Rubens ist mit sechs seiner Werke Mittelpunkt des Museums. Auf 900 qm werden weitere 100 monumentale Werke von Meistern wie Jordaens und Van Dyk gezeigt: Historien- und Landschaftsmalerei, Portraits, Genreszenen und Stillleben. Sie vermitteln einen umfassenden Eindruck der flämischen Schule aus der Barockzeit. Manfred J. Nittbaur führt durch die Ausstellung. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Besuch des bezaubernden Weihnachtsmarkts und der Altstadt mit ihren beeindruckenden Gebäuden der Renaissance. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt mit an, ob Sie in Dillingen, Höchstädt oder Bissingen in den Bus zusteigen möchten, da die Orte nur bei Bedarf angefahren werden. Bei geringer Zahl von Anmeldungen besteht die Möglichkeit, dass der Besuch in Neuburg mit Privat-PKWs durchgeführt wird - bitte beachten Sie, dass in diesem Fall seitens der VHS keinerlei Versicherungsschutz besteht und die Fahrt in eigener Verantwortung der Teilnehmer durchgeführt wird.

Höchstteilnehmerzahl: 30 / Anmeldeschluss: 8.12.2010

K1159 Ganzheitliche Naturerfahrungen und Öko-Wellness mit Karin Neupert

Termin: Freitag, 8.10.2010 / 18.00-20.15 Uhr
Treffpunkt: 18.00 Uhr, Waldschenke im Schwalbtal - (zwischen Gosheim und Wemding) *
Leitung: Karin Neupert, ANL zertifizierte Natur- & Landschaftsführerin im Nördlinger Ries
Gebühr: 8,50 € (keine Ermäßigung möglich)

Erleben Sie die Rieser Natur mit allen Sinnen und lassen dabei Ihre Seele baumeln: Bewegung und Fitness in erfrischender Natur bei einem Kräuterspaziergang. Spaß und Erlebnis beim naturpädagogischen Erfahrungsspiel im abenteuerlichen Wald. Ruhe und Erholung bei Meditation und Atemübung in grüner Wiese, am plätschernden Bach...Gönnen Sie sich einen genussreichen Kurz-Urlaub für Körper, Geist und Seele. Ohne Stress. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, erfahren Sie die Selbstheilungskräfte der Natur! * Ortsunkundige können sich bei der Dozentin unter Tel. 09085/4999915 informieren.

Mitzubringen: Evtl. Getränk / Mindestteilnehmerzahl: 10 - Höchstteilnehmerzahl: 16

1240 Wanderung in der Vollmondnacht

Termin: Samstag, 23.10.2010 / 19.00-22.00 Uhr
Treffpunkt: 19.00 Uhr, Karlshof - bei Niederaltheim
(Ortsunkundige informieren sich bitte unter 09089/1564)
Leitung: Hans-Jürgen König
Gebühr: 9,80 €

Die Abendwanderung führt uns zunächst durch das Karthäusertal. An Mühlen und Burgruinen vorbei, immer dem Forellenbach entgegen. Hinauf zum Felsentor, dann weiter zur "schönen Aussicht". Hier werden wir sehen, wie das "Ries" in das milde Licht des Vollmondes eingetaucht ist. Vieles ist in einer Vollmondnacht ganz anders. Wir wandern in einem gemächlichen Tempo. So können auch Kinder und Gehungeübte an dieser Wanderung teilnehmen. Mit dem geheimnisvollen Zauber der Nacht in Einklang zu kommen, das ist das Ziel dieser Abend/Nachtwanderung. Die zurückzulegende Strecke beträgt ca. 8 km. Wie bei allen im Freien stattfindenden Veranstaltungen sind wir vom Wetter abhängig. Bei unklarer Wetterlage bitte ich unter Tel. 09089-1564 nachzufragen, ob die Wanderung durchgeführt werden kann.

Mindestteilnehmerzahl: 8 - Höchstteilnehmerzahl: 20

K4257 Wanderung zwischen den Jahren

Termin: Donnerstag, 30.12.2010 / 17.00-21.00 Uhr
Treffpunkt: 17.00 Uhr, Christgarten - Parkplatz Gasthof "Schwanen"
(Ortsunkundige informieren sich unter Tel. 09089/1564)
Leitung: Hans-Jürgen König
Gebühr: 9,00 €

Wie jedes Jahr brechen wir zu einer kleinen Winterwanderung auf. Wenn dann noch eine Schneedecke vorhanden ist, wird das Licht der Fackeln die Schneekristalle zu Tausenden von Diamanten erstrahlen lassen. Wir gehen in einem moderaten Tempo, so können auch weniger Gehgeübte an dem Abend teilnehmen. Nach der Rückkehr lassen wir den Abend im Nebenzimmer des Gasthauses "Zum Schwanen" mit Geschichten und Legenden, zur Jahreszeit passend, ausklingen. So machen wir uns selber ein Geschenk: Mit einem schönen besinnlichen Abend und einen würdigen Ausklang des alten Jahres.

Mitzubringen: Fackeln (falls vorhanden)

Mindestteilnehmerzahl: 10 - Höchstteilnehmerzahl: 20

Holen Sie sich JETZT das neue VHS-Gesamt-Programm
Herbst/Winter 2010/2011!

Mit über **500 Kursen & Veranstaltungen**
in Dillingen, Höchstädt und Bissingen!

Erhältlich **ab sofort** im Rathaus Höchstädt,
bei vielen Banken und einigen Geschäften.