



Das neue Gersthofen vhs-Programm für Herbst/Winter 2023/2024 ist da!

Hier finden Sie alle Termine, die in Gersthofen angeboten werden. Das gesamte Programm der vhs Augsburg Land gibt es unter www.vhs-augsburger-land.de oder im neuen Programmheft, das Sie unter anderem im Bürgerservicezentrum der Stadt Gersthofen erhalten.

Heilpflanzen - Wildkräuterwanderung

Johanna Wegmann

Schenken Sie den Schätzen am Wegesrand Beachtung, lernen Sie sie näher kennen und staunen Sie über die Vielfalt der Vegetation. Erfahren Sie Wichtiges über Bestimmung, Sammelregeln, Inhaltsstoffe und Anwendung verschiedener Pflanzenfamilien zu der jeweiligen Jahreszeit. Auch Mythologie, alte Traditionen und Klostermedizin fließen mit ein.

Getränk, Brotzeit, wetterfeste Kleidung bitte mitbringen.

Gersthofen PGE104d01

1x, 23.09.23, Sa, 16:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Parkplatz am Europaweiler, Gersthofen Str., Gersthofen

Merkmale einer Phishing-Mail

Themenblock III

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i02

1x, 28.09.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen





Online-Shopping mit dem Computer inkl. Zahlungsmöglichkeiten

Themenblock III

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i03

1x, 05.10.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Neue Zahlungsmöglichkeiten mit dem Smartphone wie Apple Pay und Google Pay

Themenblock II

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Anmeldung nicht notwendig - Sie können einfach vorbeikommen!

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i04

1x, 12.10.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Black-Friday Shopping im November – Tipps wie Sie sich schon jetzt auf wirkliche Schnäppchen vorbereiten

Themenblock III

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und





praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i05

1x, 19.10.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Basis-Sicherheits-Einstellungen am Computer

Themenblock III

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i06

1x, 16.11.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Informationen im Netz: nützliche Webseiten rund um Internet, Datenschutz, Smartphone

Themenblock IV

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i07





1x, 23.11.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr
Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Informationen aus dem Netz I - sichere Quellen, z. B. Nachrichtenportale

Themenblock II

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i08

1x, 30.11.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr
Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Online-Shopping mit dem Computer inkl. Zahlungsmöglichkeiten

Themenblock III

Melanie Martin

An den Verbrauchernachmittagen bekommen Sie am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr individuell, persönlich und kostenfrei fundierte Antworten und praktische Hilfestellung auf zahlreiche Verbraucherfragen von Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung.

Es handelt sich um geförderte Bildungsveranstaltungen durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz im Projekt Verbraucherbildung Bayern, die kostenfrei angeboten werden.

Gersthofen PGE104i09

1x, 07.12.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr
Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Keine Anmeldung erforderlich!

Downloads von Apps und Zahlungsmöglichkeiten

Offener Bildungs- und Lerntreff

Melanie Martin





Gersthofen PGE104i10

1x, 14.12.23, Do, 15:00 - 17:00 Uhr

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Seifen sieden - altes Handwerk neu entdeckt

Birgit Scheidl

Ihnen wird vermittelt, wie pflegende und hochwertige Seife aus Speisefetten und -ölen hergestellt wird. Die Grundlagen werden erklärt und jede/r bekommt eine praktische Zusammenfassung, Rezepte und ein Seifenstück mit nach Hause. Arbeitskleidung/Schürze, Gummihandschuhe, Schutzbrille, altes Handtuch, kleiner Karton bitte mitbringen

Gersthofen PGE104u01

1x, 17.11.23, Fr, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 21,00 € inkl. 6,00 € Material

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen

Life Kinetik® - Gehirnjogging mit sportlicher Bewegung

Stefan Nuber

Über komplexe Bewegungsaufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen und dadurch leistungsfähiger, stressresistenter, konzentrierter zu werden. Zwei Trainingsbälle zum Üben sind vorhanden.

Bequeme Kleidung, Hallenschuhe bitte mitbringen

Gersthofen PGE105g01

6x, 05.10.23 - 16.11.23, Do, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 75,60 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Meine Geschichte ist fertig – und weiter? Das fertige Manuskript ist erst der Anfang..

Ivy Paul (Ivy Paul)

Sie haben eine Geschichte/Roman geschrieben und wollen wissen, wie es weitergeht bzw. weitergehen könnte? Die Kursleiterin, selbst Autorin, gibt Hilfestellung und Tipps für die Überarbeitung eines/Ihres Manuskripts, um es reif für die Verlagsbewerbung oder Selbstveröffentlichung zu machen.





Etwas zum Schreiben: Block, Stifte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE202I01

1x, 21.10.23, Sa, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 20,00 € Kopiergeld für div. Listen und Beispieltex-te - falls gewünscht - wird im Kurs Bar eingesammelt

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen

Tango Argentino

Ingrid Pöllmann

Dr.-Ing. Peter Pöllmann

Der Tango Argentino ist ein Tanz ohne choreografisch festgelegte Schrittfolgen, mit ganz eigenen Qualitäten: Als Interpretation der Musik wird er aus Grundelementen jedes Mal neu improvisiert. Diese Freiheit lässt einen reizvollen Dialog zwischen den Tanzenden entstehen, in dem sich Bewegungsfiguren Schritt für Schritt aus der Herz-zu-Herz-Verbindung und der gemeinsamen Bewegung zur Musik entwickeln. Es geht darum, in der Rolle des Führens klare, einladende Bewegungsimpulse zu senden, die in der Rolle des Folgens empfangen, bejaht und interpretiert werden. Tango Argentino ist für Jung und Alt geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs vermittelt die Grundlagen von Stehen, Gehen, Wiegen und Drehen, vom Führen und Folgen, Ochos und einfache Drehungen werden *grundgelegt*. Begleitende Übungen schulen Körperbewusstsein, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Bitte melden Sie sich paarweise an, gerne auch Frau/Frau oder Mann/Mann. Die Rollen des Führens und Folgens sollen allerdings über den Kurs fest verteilt bleiben. Einzelanmeldungen können evtl. über das vhs-Büro zu Tanzpaaren vermittelt werden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Tanzschuhe oder gut sitzende leichte Schuhe, möglichst mit rutsch fähiger (Leder-)Sohle mit. Haben Sie gerne auch ein eigenes Getränk dabei.

Gersthofen PGE205d01

5x, 17.11.23 - 15.12.23, Fr, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 48,00 € pro Person. Anmeldung bitte paarweise. Keine Ermäßigung möglich!

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Mehrzweckraum, Kirchstr. 12, Gersthofen





Kalligrafie – die persönliche Handschrift kreativ einsetzen

Heidi Anzenhofer

Weit weg von langweiliger Computerschriftästhetik werden wir die Reize und Möglichkeiten der Handschrift wiederentdecken. Mit leicht zu lernenden Abwandlungen unserer persönlichen Handschrift werden wir erstaunlich raffinierte kalligrafische Bilder und individuelle Grußkarten schaffen.

Viel Schreibpapier (Zeichenblock, Kopier-/Schmierpapier), verschiedene Stifte (Kugelschreiber, Blei-/Farb- und Filzstifte, Federn etc.), Schere, Tesafilm bitte mitbringen. Breitfedern, Federhalter und Tinte können bei der Kursleiterin erworben werden.

Gersthofen PGE207k01

1x, 20.01.24, Sa, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 21,30 € plus 1,00 € Material

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Raum: E1-A1, Theresienstraße 12, Gersthofen

Wohnaccessoire gestalten mit Kreidefarben - Workshop Basic I

Carmen Supper-Trompf

Möchten Sie einmal selbst ein Wohnaccessoire im angesagten Shabby Chic Look mit Kreidefarben gestalten? Lernen Sie, wie Sie mit Pinsel, Kreidefarben, Schleifpapier und unterschiedlichen Antikwachsen diesen zauberhaften Look selbst gestalten können. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über diesen neuen Trend des Einrichtens. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, denn sie arbeiten Schritt für Schritt unter Anleitung. Zunächst an Holzbrettchen und dann an einem kleinen Wohnaccessoire lernen Sie in entspannter und lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß die Grundtechniken des Möbelpatinierens und des Shabby Chic Stils. Zum Schluss können Sie Ihr selbst gestaltetes, individuelles Wohnaccessoire mit nach Hause nehmen.

Unempfindliche Kleidung, Fön, Getränk bitte mitbringen. Alle benötigten Materialien, wie Pinsel, Farbe, Wachse, Schleifpapier etc. und ein zu bearbeitendes Wohnaccessoire werden im Kurs gestellt.

Gersthofen PGE210w01

1x, 07.10.23, Sa, 14:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 59,00 € inkl. Material

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Werkraum I, Theresienstraße 12, Gersthofen



Übungen aus der Schwertkunst des T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil) - für Fortgeschrittene

Dr.-Ing. Peter Pöllmann

Wir erlernen schrittweise eine klassische Schwertform des T'ai Chi Ch'uan im Yang-Stil. Eine Unterrichtseinheit umfasst Vorbereitungsübungen aus Qigong, Yangsheng und Neiyangong, Solo-Übungen mit dem Schwert, einfache Partnerübungen und im Hauptteil das Arbeiten an der Form. Der Kurs ist gesundheitsorientiert. Es werden keine kämpferischen Einstellungen vermittelt. Die Bewegungen werden langsam, achtsam und ohne Körperkontakt ausgeführt. Bequeme Kleidung, dicke Socken, Tai Chi-Schuhe oder leichte Turnschuhe, stumpfes Übungsschwert für Tai Chi, vorzugsweise aus Holz (Bestellung über Kursleiter möglich) bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301c01

11x, 09.10.23 - 22.01.24, Mo, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 72,60 €

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Gesichtsyoga

Olga Fröhlich

Gesichtsyoga oder Face Fitness ist eine erstklassige Maßnahme gegen Hauterschaffung. Das Bindegewebe wird durch regelmäßiges Training der Gesichtsmuskeln gefestigt und die Haut fängt an, Kollagen und Elastin auf natürliche Weise zu produzieren.

Matte und bequeme Kleidung bitte mitbringen. Gesicht sollte ohne Make-up sein.

Gersthofen PGE301g06

1x, 20.10.23, Fr, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 7,50 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Qigong - Neiyangong, innen nährenden Übungen für Fortgeschrittene

Ingrid Pöllmann

Dr.-Ing. Peter Pöllmann

Die zwölf bereits erlernten Übungen der Sequenz "Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi" werden wiederholt und vertieft. Erweiternd kommen Übungen aus der zweiten Sequenz „Bewege das Qi und verlängere das Leben“



hinzu. Wir dringen immer fundierter in die Geheimnisse der fließenden Bewegungen ein, finden Ruhe in der Bewegung. Der Geist ist wach und gleichzeitig konzentriert, die Lebenskraft wird zunehmend gestärkt, eine heitere Gelassenheit stellt sich ein.

Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken, Getränk bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301q01

11x, 10.10.23 - 23.01.24, Di, 18:00 - 19:15 Uhr

Gebühr: 60,50 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Mehrzweckraum, Kirchstr. 12, Gersthofen

Wuxing Yangsheng Gong - Übungen zur Lebenspflege nach den Fünf Wandlungsphasen von Li Hechung

2. Sequenz

Mario Schöniger, Arzt

Zwingende Voraussetzung: Besuch der 1. Sequenz. Yangsheng-Übungen nach den 5 Wandlungsphasen.

Bequeme Kleidung, Socken oder leichte Gymnastikschuhe, Decke, Matte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301q02

9x, 25.09.23 - 22.01.24, Mo, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 79,20 €

Ulrichskindergarten, Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen

Qigong - Neiyanggong, innen nährenden Übungen für Einsteiger

Ingrid Pöllmann

Dr.-Ing. Peter Pöllmann

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Mit Hilfe leicht erlernbarer Bewegungen und der Vorstellungskraft können etwaige Blockaden gelöst und das freie Fließen der Lebenskraft unterstützt werden. Die sanften Übungen fördern innere Harmonie, Gelassenheit und Lebensfreude, machen den Körper beweglich, stärken Muskeln, Sehnen und Bänder, trainieren Gleichgewichtssinn und Koordination. Qigong ist für alle interessierten Menschen geeignet.

Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken, Getränk bitte mitbringen.





Gersthofen PGE301q03

11x, 10.10.23 - 23.01.24, Di, 19:15 - 20:30 Uhr

Gebühr: 60,50 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Mehrzweckraum, Kirchstr. 12, Gersthofen

Kundalini-Yoga für mehr Energie und Ausgeglichenheit

Ingrid Pöllmann

Kundalini-Yoga, auch bekannt als "Yoga des Bewusstseins", ist eine ideale Möglichkeit, die eigene Lebensenergie zu erfahren und zum Fließen zu bringen., sowie die natürliche Kraft des Körpers zu wecken. Bei diesem Yogastil erlernen Sie dynamische Körperübungen und vereinen diese mit Entspannungstechniken und bewusster Atemführung. Kurze abschließende Meditationen wirken beruhigend. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, evtl. Sitzkissen bitte mitbringen

Gersthofen PGE301y01

6x, 12.10.23 - 07.12.23, Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 39,60 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Hatha-Yoga

Renate Heindel

Die Yogaübungen machen den Körper mobiler und spannkraftiger. Jede Übung ist mit einer höheren Energie verbunden, das beruhigend auf das Nervensystem wirkt, um den Alltag leichter bewältigen zu können.

Bequeme Kleidung und Gymnastikmatte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301y03 - AUSGEBUCHT -

15x, 18.09.23 - 15.01.24, Mo, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 99,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Hatha-Yoga

Renate Heindel

Die Yogaübungen machen den Körper mobiler und spannkraftiger. Jede Übung ist mit einer höheren Energie verbunden, das beruhigend auf das Nervensystem wirkt, um den Alltag leichter bewältigen zu können.





Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301y04 - AUSGEBUCHT -

14x, 19.09.23 - 16.01.24, Di, 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 92,40 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Yoga - Aufbaukurs

Renate Heindel

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogaübungen werden wir den Unterschied zwischen "freier" und "gebundener" Atmung kennenlernen. Die freie Atemschule, die wir hier praktizieren, wirkt sich stärkend, regenerierend und entspannend auf unser Bewusstsein und unser ganzes Nervensystem aus.

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301y05 - AUSGEBUCHT -

14x, 19.09.23 - 16.01.24, Di, 18:15 - 19:45 Uhr

Gebühr: 92,40 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Hatha-Yoga

Renate Heindel

Die Yogaübungen machen den Körper mobiler und spannkraftiger. Jede Übung ist mit einer höheren Energie verbunden, das beruhigend auf das Nervensystem wirkt, um den Alltag leichter bewältigen zu können.

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301y06 - AUSGEBUCHT -

15x, 20.09.23 - 17.01.24, Mi, 19:45 - 21:15 Uhr

Gebühr: 99,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Yoga für Anfänger und Yogageübte

Renate Heindel

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogaübungen werden wir den Unterschied zwischen "freier" und "gebundener" Atmung kennenlernen. Die freie Atemschule, die wir hier praktizieren, wirkt sich





stärkend, regenerierend und entspannend auf unser Bewusstsein und unser ganzes Nervensystem aus.

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301y07

15x, 21.09.23 - 18.01.24, Do, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Raum: E1-130, 1. OG, Theresienstraße 12, Gersthofen

Yoga für Anfänger und Yogageübte

Renate Heindel

Durch eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Yogaübungen, werden wir den Unterschied zwischen "freier" und "gebundener" Atmung kennenlernen. Die freie Atemschule, die wir hier praktizieren, wirkt sich stärkend, regenerierend und entspannend auf unser Bewusstsein und unser ganzes Nervensystem aus.

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301y08

15x, 21.09.23 - 18.01.24, Do, 19:15 - 20:45 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Raum: E1-130, 1. OG, Theresienstraße 12, Gersthofen

PowerKids – mit Yoga und Spaß in Bewegung

Für Kinder von 6 – 9 Jahre

Sabine Hanisch

Der Alltag unserer Kinder ist oft genauso vollgepackt mit allerlei Verpflichtungen, wie bei uns Erwachsenen. Dazu kommt vielleicht noch Ärger und Stress mit Freunden oder auf dem Schulhof. In diesem Kurs sollen Ihre Kinder lernen, für den Moment loszulassen und sich entspannt und wohl dabei fühlen. Kindgerecht werden Yogaübungen, Achtsamkeitsübungen, Tanzspiele oder auch Spiele die den Gemeinschaftssinn wecken sollen, gezeigt. Auf einem Bein stehen oder brüllen wie ein Löwe...und noch vieles mehr. Alles kann - aber nichts muss. Wichtig ist, dass Ihre Kinder Spaß haben!

Sportmatte, bequeme Sportkleidung, Kuscheltier, Decke bitte mitbringen.

Gersthofen PGE301yj01





5x, 13.10.23 - 24.11.23, Fr, 15:00 - 15:45 Uhr

Gebühr: 16,50 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet

Andrea Ruß

Die Chipkarte des Hallenbades ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht übertragbar!

Gersthofen PGE302a01

15x, 21.09.23 - 25.01.24, Do, 09:15 - 10:00 Uhr

Gebühr: 86,30 € inkl. Hallengebühr

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Wassergymnastik / Nur für Schwimmer geeignet

Andrea Ruß

Die Chipkarte des Hallenbades ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht übertragbar!

Gersthofen PGE302a02 - AUSGEBUCHT -

15x, 21.09.23 - 25.01.24, Do, 10:00 - 10:45 Uhr

Gebühr: 86,30 € inkl. Hallengebühr

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness

Nur für Schwimmer geeignet

Franziska Gufler

Aqua Fit ist ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Bewegungstraining für alle, die sich gerne im Wasser bewegen. Die Kraft, Ausdauer und Koordinationsübungen stärken Muskulatur sowie Herz-Kreislaufsystem.

Die Chipkarte des Hallenbades ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht übertragbar!

Gersthofen PGE302a03 - AUSGEBUCHT -

14x, 20.09.23 - 17.01.24, Mi, 19:00 - 19:45 Uhr

Gebühr: 52,50 € inkl. Hallenbadgebühr

Hallenbadgebühr: 28,00 €

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen





Aqua-Fitness / Nur für Schwimmer geeignet

Franziska Gufler

Aqua Fit ist ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes Bewegungstraining für alle, die sich gerne im Wasser bewegen. Die Kraft, Ausdauer und Koordinationsübungen stärken Muskulatur sowie Herz-Kreislaufsystem.

Die Chipkarte des Hallenbades ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht übertragbar!

Gersthofen PGE302a04

14x, 20.09.23 - 17.01.24, Mi, 19:45 - 20:30 Uhr

Hallenbadgebühr: 28,00 €

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness

Nina Mrklas

Aquafitness ist ein vielseitiges Trainingsprogramm. Es integriert Elemente verschiedener Aqua-Angebote. Bei der Ausgestaltung der Stunde orientieren wir uns an der Leistungsfähigkeit und Zusammensetzung der Gruppe.

Die Chipkarte des Hallenbades ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht übertragbar!

Gersthofen PGE302a11

15x, 18.09.23 - 15.01.24, Mo, 08:15 - 09:00 Uhr

Gebühr: 86,30 € inkl. Hallengebühr

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness

Nina Mrklas

Aquafitness ist ein vielseitiges Trainingsprogramm. Es integriert Elemente verschiedener Aqua-Angebote. Bei der Ausgestaltung der Stunde orientieren wir uns an der Leistungsfähigkeit und Zusammensetzung der Gruppe.

Die Chipkarte des Hallenbades ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht übertragbar!

Gersthofen PGE302a12 - AUSGEBUCHT -

15x, 18.09.23 - 15.01.24, Mo, 09:00 - 09:45 Uhr

Gebühr: 86,30 € inkl. Hallengebühr

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen





Aqua-Fitness

Nina Mrklas

Aquafitness ist ein vielseitiges Trainingsprogramm. Es integriert Elemente verschiedener Aqua-Angebote. Bei der Ausgestaltung der Stunde orientieren wir uns an der Leistungsfähigkeit und Zusammensetzung der Gruppe.

Die Chipkarte des Hallenbades ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht übertragbar!

Gersthofen PGE302a13 - AUSGEBUCHT -

15x, 18.09.23 - 15.01.24, Mo, 09:45 - 10:30 Uhr

Gebühr: 86,30 € inkl. Hallengebühr

Hallenbad, Lehrschwimmbecken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness macht Spaß und fit - Nur für Schwimmer geeignet

Gisela Schregle

Fit werden und bleiben. Sie bewegen sich fast schwerelos im Wasser. Dabei trainieren Sie viele Muskeln, verbessern Ihre Ausdauer und den Energieverbrauch. Die Gelenke werden dabei geschont. Der Wasserwiderstand ist hierfür optimal.

Gersthofen PGE302a31

14x, 19.09.23 - 16.01.24, Di, 17:15 - 18:00 Uhr

Gebühr: 80,50 € inkl. Hallengebühr

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Aqua-Fitness macht Spaß und fit - Nur für Schwimmer geeignet

Gisela Schregle

Fit werden und bleiben. Sie bewegen sich fast "schwerelos" im Wasser. Dabei trainieren Sie viele Muskeln, verbessern Ihre Ausdauer und den Energieverbrauch. Die Gelenke werden dabei geschont. Der Wasserwiderstand ist hierfür optimal.

Gersthofen PGE302a32

14x, 19.09.23 - 16.01.24, Di, 18:00 - 18:45 Uhr





Gebühr: 80,50 € inkl. Hallengebühr

Hallenbad, großes Becken, Brucknerstraße 1 a, Gersthofen

Faszientraining

Olga Fröhlich

Beim Faszientraining wird Bindegewebe, das seine Elastizität verloren hat, aufgebrochen, gelockert und mit Flüssigkeit versorgt. Gezieltes Training fördert die Beweglichkeit, verbessert die sportliche Leistung und lindert Schmerzen. Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken (oder barfuß) bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302g04

10x, 04.10.23 - 20.12.23, Mi, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Pilates

Olga Fröhlich

Pilates ist ein einzigartiges Trainingsprogramm aus Dehn- und Kraftübungen. Es ist für Jung und Alt, Mann und Frau geeignet. Wir werden zusammen die grundlegenden Pilates-Prinzipien kennenlernen, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken (oder barfuß) bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302p02

14x, 19.09.23 - 16.01.24, Di, 17:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Ulrichskindergarten, Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen, Gymnastikraum, Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen

Pilates

Olga Fröhlich

Pilates ist ein einzigartiges Trainingsprogramm aus Dehn- und Kraftübungen. Es ist für Jung und Alt, Mann und Frau geeignet. Wir werden zusammen die grundlegenden Pilates-Prinzipien kennenlernen, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken (oder barfuß) bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302p03

14x, 19.09.23 - 16.01.24, Di, 18:30 - 19:30 Uhr





Gebühr: 56,00 €

Ulrichskindergarten, Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen, Gymnastikraum,
Ludwig-Hermann-Straße 12, Gersthofen

Pilates

Olga Fröhlich

Pilates ist ein einzigartiges Trainingsprogramm aus Dehn- und Kraftübungen. Es ist für Jung und Alt, Mann und Frau geeignet. Wir werden zusammen die grundlegenden Pilates-Prinzipien kennenlernen. Ergänzt wird das Pilatesprogramm mit Elementen aus dem Faszientraining, in dem das Bindegewebe, das seine Elastizität verloren hat, aufgebrochen, gelockert und mit Flüssigkeit versorgt wird.

Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Socken (oder barfuß) bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302p05

14x, 20.09.23 - 17.01.24, Mi, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Cardio-Pilates

Anastassia Benevolenski

Cardio-Pilates ist eine dynamische Mischung aus klassischem Pilates und Herz-Kreislauf-Training. Dabei wird der ganze Körper gestärkt und gedehnt sowie die Wirbelsäule gesund gehalten. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung angeregt. Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Trainingskleidung bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302p11

14x, 21.09.23 - 11.01.24, Do, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Mehrzweckraum, Kirchstr. 12, Gersthofen

Cardio-Pilates

Anastassia Benevolenski

Cardio-Pilates ist eine dynamische Mischung aus klassischem Pilates und Herz-Kreislauf-Training. Dabei wird der ganze Körper gestärkt und gedehnt sowie die Wirbelsäule gesund gehalten. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung angeregt. Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Trainingskleidung bitte mitbringen.





Gersthofen PGE302p12

14x, 21.09.23 - 11.01.24, Do, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Mehrzweckraum, Kirchstr. 12, Gersthofen

Rückentraining mit Entspannung

Eva Maria Baierl

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302w01 - AUSGEBUCHT -

12x, 04.10.23 - 10.01.24, Mi, 18:00 - 19:00 Uhr **Nicht am 24.05., 07.06.23**

Gebühr: 48,00 €

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Rückentraining mit Entspannung

Eva Maria Baierl

Wir trainieren den ganzen Körper unter dem Aspekt der Gesunderhaltung. Gymnastische Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur. Besonders achten wir hierbei auf die Stabilisierung der Wirbelsäule. Durch Entspannungs- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab.

Isomatte, Decke oder Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Turnschuhe bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302w02 - AUSGEBUCHT -

12x, 04.10.23 - 10.01.24, Mi, 19:00 - 20:00 Uhr **Nicht am 24.05., 07.06.23**

Gebühr: 48,00 €

Alte Turnhalle, Pestalozzischule, Brucknerstraße 1, Gersthofen

Wirbelsäulengymnastik

Claudia Klose





Durch intensive, gezielte Übungen lernen Sie, Ihren Rücken gesund und beweglich zu erhalten. Dadurch soll Ihre Wirbelsäule geschützt und Schmerzen vermieden werden. Elemente aus der Entspannungstherapie lassen Sie zur Ruhe kommen.

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, (Rücken-)Kissen bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302w03 - AUSGEBUCHT -

14x, 18.09.23 - 22.01.24, Mo, 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Sabine Fernau-Schöpfbeck

Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates, Vorbeugung von Rückenbeschwerden bzw. Stabilisierung der Wirbelsäule, mit Atem- und Entspannungsübungen Alltagsstress abbauen.

Warme, bequeme Kleidung, Wolldecke, Wollsocken bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302w11

14x, 25.09.23 - 22.01.24, Mo, 09:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Sabine Fernau-Schöpfbeck

Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates, Vorbeugung von Rückenbeschwerden bzw. Stabilisierung der Wirbelsäule, mit Atem- und Entspannungsübungen Alltagsstress abbauen.

Warme, bequeme Kleidung, Wolldecke, Wollsocken bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302w12

14x, 25.09.23 - 22.01.24, Mo, 10:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Sabine Fernau-Schöpfbeck





Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates, Vorbeugung von Rückenbeschwerden bzw. Stabilisierung der Wirbelsäule, mit Atem- und Entspannungsübungen Alltagsstress abbauen.

Warme, bequeme Kleidung, Wolldecke, Wollsocken bitte mitbringen.

Gersthofen PGE302w13

14x, 25.09.23 - 22.01.24, Mo, 11:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

vhs Kursraum Gersthofen, Donauwörther Str. 40, Gersthofen

Entzündungshemmende Ernährung - Essen Sie sich gesund!

Christina Herrmann

Bluthochdruck, Osteoporose, Gicht, Arthrose, Rheuma, Akne, Bronchitis, Multiple Sklerose, Demenz oder Krebs – hunderte von Krankheiten können mitunter auf chronische Entzündungen zurückgeführt werden. Eine wesentliche Rolle bei chronischen Entzündungsprozessen spielt die Ernährung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mithilfe einer ausgewogenen und speziellen Ernährung Entzündungsprozessen im Körper positiv entgegenwirken können. Bequeme Kleidung, Schreibzeug bitte mitbringen.

Gersthofen PGE305e01

1x, 21.11.23, Di, 18:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 9,50 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Mehrzweckraum, Kirchstr. 12, Gersthofen

Suppenküche

Waltraud Lüpke

Eine Suppe wie bei Oma! Kein Problem. Zusammen machen wir verschiedene Einlagen, die jede schwäbische Hausfrau kennen sollte. Hier ist garantiert für jeden Suppenliebhaber etwas dabei!

Schürze, Behälter für Reste bitte mitbringen.

Gersthofen PGE305k01

1x, 04.12.23, Mo, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,50 € inkl. € 8,00 Material

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Küche, Theresienstraße 12, Gersthofen

English Conversation - B1 (Hybridkurs)





Anna Pinkernell

This English conversation course is for pre-intermediate and intermediate students.

Exciting topics, interactive activities and a lot of talking.

Notwendig für die online-Kursteilnahme: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, stabile Internetverbindung/Wlan

Gersthofen PGE406cd01

12x, 05.10.23 - 18.01.24, Do, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 92,40 €

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Raum: E1-A3, Theresienstraße 12, Gersthofen

Learning English through Conversation - B1/B2

Carol Le Roux-Heuer M.A.

Schreibzeug bitte mitbringen.

Gersthofen PGE406cd02 - **AUSGEBUCHT** -

12x, 28.09.23 - 18.01.24, Do, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 96,40 € inkl. 4,00 € Material

Pfarrzentrum Oscar-Romero, Kolpingsaal, Kirchplatz 2 a, Gersthofen

English Conversation - B1

Nydia Castillo López

Are you ready to take your English to the next level? Join our Intermediate English course where you'll learn in a fun and interactive environment. Practice conversation, writing and reading with engaging activities and materials. Don't miss this opportunity to improve your English. And have a great time doing it. Schreibzeug bitte mitbringen.

Lehrbuch: At your leisure B1, Englisch mit Zeit und Muße, ISBN 978-3-19-309599-2, Hueber Verlag

Gersthofen PGE406cd03

10x, 02.10.23 - 11.12.23, Mo, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €





Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen, Kursküche, 2. OG,
Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Englisch B1 - für Ältere Lerner

Brigitte Schreier

27. Kurs. Wir setzen das Englischtraining fort. Das Lehrkonzept ist auf die Motivation, Interessenlage und Lerngewohnheiten älterer Menschen ausgerichtet, jedoch auch für jüngere TeilnehmerInnen geeignet, die nur eingeschränkt Zeit zur Nacharbeitung haben.

Lehrbuch: Headway B1, etwa ab Lektion 6, ISBN 978-0-19-474139-2, Oxford University Press

Gersthofen PGE406d01

15x, 18.09.23 - 15.01.24, Mo, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 115,50 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Gruppenraum, Kirchstr. 12, Gersthofen

Italienisch A2 - Italienisch mit Zeit und Muße

Allegra Ferri

Voraussetzung: Niveau A2.

Mit lebendigen Dialogen lernen wir auf unterhaltsame Weise den Grundwortschatz und die Grundgrammatik.

Schreibzeug bitte mitbringen.

Lehrbuch: 5 Minuten-Lektüre, Senso Unico, Fortsetzung, ISBN 978-3-12-562233-3, PONS Verlag

Gersthofen PGE409b05

10x, 27.09.23 - 13.12.23, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr **Nicht 5.10./12.10./9.11.**

Gebühr: 77,00 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Gruppenraum, Kirchstr. 12, Gersthofen

Italienisch Konversation - A2/B1

Vincenzo Romaniello

Vincenzo Romaniello



Gersthofen PGE409cb01

13x, 02.10.23 - 22.01.24, Mo, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 100,10 €

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Raum: E1-A1, Theresienstraße 12,
Gersthofen

Italienisch Konversation - B2/C1

Vincenzo Romaniello

Vincenzo Romaniello

Gersthofen PGE409ce01

13x, 02.10.23 - 22.01.24, Mo, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 100,10 €

Anna-Pröll-Mittelschule Gersthofen, Raum: E1-A1, Theresienstraße 12,
Gersthofen

Spanisch A1 - Anfänger

Nydia Castillo López

Sie möchten bei Ihrer nächsten Reise ein Teil des Landes werden? Nicht mehr ratlos vor der Speisekarte sitzen? Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, die wichtigsten Alltagssituationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu bewältigen. In einer entspannten Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache und erhalten einen Einblick in die Kultur und Lebensweise der spanischsprachigen Welt.

Schreibzeug bitte mitbringen.

Lehrbuch: Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514980-9, Ernst
Klett Sprachen

Gersthofen PGE422a01

10x, 02.10.23 - 11.12.23, Mo, 11:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 77,00 €

Stadtbibliothek, Bahnhofstraße 12, Gersthofen, Kursküche, 2. OG,
Bahnhofstraße 12, Gersthofen

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler und deren helfende Personen

Volker Riechert

„Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler und deren helfenden Personen“

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/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 besteuerebaren 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.

Gersthofen PGE504y01

1x, 26.10.23, Do, 10:00 - 14:00 Uhr

Basisgebühr: 61,00 €

Begegnungsstätte du&hier, Kirchstr. 12, Gersthofen, Mehrzweckraum, Kirchstr. 12, Gersthofen