

PROGRAMM
Frühjahr & Sommer
2026



Altheim (Alb) Balzheim Munderkingen
Oberdischingen **Dornstadt** Dietenheim
Illerrieden **Lonsee** Allmendingen
Weidenstetten Öpfingen Griesingen
Rottenacker **Westerstetten**



www.vhs-g.de



Willkommen zum Frühjahr-/Sommersemester 2026

Gemeinsam mit unseren 14 engagierten Außenstellenmitarbeiter*innen freuen wir uns, Ihnen das neue Kursprogramm für das Frühjahr-/Sommersemester 2026 vorstellen zu dürfen!

Auch in diesem Semester erwartet Sie eine vielfältige Auswahl an Kursen, Workshops und Vorträgen – von Sprachen über Gesundheit, Beruf und digitale Kompetenzen bis hin zu kreativen und gesellschaftlichen Themen. Ob Sie Neues lernen, Bekanntes vertiefen oder einfach gemeinsam mit anderen Menschen aktiv sein möchten – in unserem Programm finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, sich weiterzubilden, auszuprobieren und inspirieren zu lassen.

Schauen Sie auch auf unsere Homepage unter **www.vhs-g.de**. Dort finden Sie viele weitere spannende Kurse und Veranstaltungen in unseren 14 Mitgliedsgemeinden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Kursbesuch!

Ihr Volkshochschul-Team

Anmeldungen
sind ab sofort
möglich!



www.vhs-g.de



ALTHEIM (ALB) / WEIDENSTETTEN

26SAL = Kurse in Altheim (Alb)

26SWI = Kurse in Weidenstetten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SWI040 Kraft, Balance und Sturzprophylaxe

Andrea Ensinger, Rathaus Weidenstetten, 10x, Di ab 03.03.26, 10:00 - 11:00 Uhr, 97 €

Pilates

Petra Müller-Mack, Feuerwehrhaus Altheim (Alb)

26SAL043 5x, Di ab 24.02.26, 18:00 - 18:45 Uhr, 50 €

26SAL044 11x, Di ab 14.04.26, 18:00 - 18:45 Uhr, 110 €

Rücken fit (+ Faszien)

Petra Müller-Mack, Feuerwehrhaus Altheim (Alb)

26SAL045 5x, Di ab 24.02.26, 19:00 - 19:45 Uhr, 50 €

26SAL046 11x, Di ab 14.04.26, 19:00 - 19:45 Uhr, 110 €

Pilates

Petra Müller-Mack, Rathaus Weidenstetten

26SWI043 5x, Mo ab 23.02.26, 19:00 - 19:45 Uhr, 50 €

26SWI044 11x, Mo ab 13.04.26, 19:00 - 19:45 Uhr, 110 €

26SWI046 5x, Mo ab 23.02.26, 20:00 - 20:45 Uhr, 50 €

26SWI047 11x, Mo ab 13.04.26, 20:00 - 20:45 Uhr, 110 €

Rücken fit (+ Faszien)

Petra Müller-Mack, Rathaus Weidenstetten

26SWI041 5x, Mo ab 23.02.26, 18:00 - 18:45 Uhr, 50 €

26SWI042 11x, Mo ab 13.04.26, 18:00 - 18:45 Uhr, 110 €

SPRACHEN UND SPRECHEN

** Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen – nähere Infos siehe Homepage*

26SWI100 ¡Hablamos español! Spanisch für Fortgeschrittene (Niveau B2)

Kathrin Hauff, Rathaus Weidenstetten, 12x, Mo ab 02.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 82 €*

BERUF UND EDV

Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schulkindbetreuungskräfte im Ganztage

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis, Ulm, 3x, Sa, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 24UE, 360 €

26QGK001 28.02.26, 14.03.26, 21.03.26

26QGK002 17.10.26, 14.11.26, 28.11.26

DORNSTADT

MENSCH UND WELT

26SDO001 Zero Waste – Workshop für Einsteiger/innen

Susanne Berger, Familien- und Generationenzentrum, Do 26.03.26, 17:00 - 20:00 Uhr, 9 €

26SDO002 Spurensuche Vielfalt: Unterwegs auf dem Biodiversitätspfad

Susanne Berger, Wanderparkplatz Kiesental Bollingen, Mi 15.04.26, 14:00 - 16:30 Uhr, 5 €

26SDO007 Mein digitaler Assistent – Termine, Wecker & Spracherkennung

Mitra Chen, Familien- und Generationenzentrum, Fr 13.03.26, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 €

26SDO008 WhatsApp-Meister – Sicher chatten, anrufen & teilen

Mitra Chen, Familien- und Generationenzentrum, Fr 20.03.26, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 €

26SDO009 Fotos & Daten einfach übertragen und ordnen

Mitra Chen, Familien- und Generationenzentrum, Fr 27.03.26, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 €

KULTUR UND GESTALTEN

Malen und Gestalten: Ein Kurs für kreative Köpfe
(Acryl- oder Aquarellfarben)

Ruth Aigner-Strobel, Familien- und Generationenzentrum,
Fr von 18:00 - 21:30 Uhr, Sa + So von 09:30 - 16:00 Uhr, 78 €

26SDO021 17.-19.04.26

26SDO022 08.-10.05.26

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Yoga der Energie

Elfriede Neidlinger, Kindergarten Malvenweg

26SDO045 9x, Mo ab 02.03.26, 18:45 - 20:15 Uhr, 64 €

26SDO046 6x, Mo ab 08.06.26, 18:45 - 20:15 Uhr, 43 €

Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene jeden Alters

Sina Emrich, Familien- und Generationenzentrum

26SDO047 8x, Mo ab 02.03.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 67 €

26SDO048 6x, Mo ab 18.05.26, 10:00 - 11:30 Uhr, 50 €

26SDO052 Kundalini Yoga: Mehr Energie für den Alltag

Anette Paul-Pascher, Kindergarten Pustebume Bollingen,

8x, Do ab 19.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 81 €

26SDO055 Progressive Muskelentspannung (PME) –

Auszeit für Körper, Seele und Geist

Elisabeth Jungk, Realschule Dornstadt, 8x, Do ab 05.03.26,
18:30 - 19:30 Uhr, 48 €

SPRACHEN UND SPRECHEN

* Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen –
nähere Infos siehe Homepage

26SDO101 Conversation et découverte des différences

Yvelyne Moser, Realschule Dornstadt, 10x, Di ab 24.02.26,

18:00 - 19:30 Uhr, 105 €*

BERUF UND EDV

Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für
Schulkindbetreuungskräfte im Ganzttag

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm,

3x, Sa, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 24UE, 360 €

26QGK001 28.02.26, 14.03.26, 21.03.26

26QGK002 17.10.26, 14.11.26, 28.11.26

JUNGE VHS

Lernort Bauernhof – für Eltern mit Kindern

Bauernhof Ziegler, Beimerstetten

26SDO144 Alles über die Milch

Sa 11.04.26, 13:00 - 16:00 Uhr

26SDO145 Alles über das Getreide

Sa 27.06.26, 09:30 - 12:30 Uhr

In Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis,
daher gebührenfrei, Anmeldung unbedingt erforderlich

26SDO147 Väter-Kinder-Trickfilmworkshop

(Kinder ab 8 Jahren)

Harun Basyildiz, Familien- und Generationenzentrum, 2x,

Fr ab 03.07.26, 18:00 - 20:30 Uhr, 5 €



LANDRATSAMT
ALB-DONAU-KREIS

Für
Ausbildung

&



Studium

Ob Paragraphenreiter, Prozessoptimierer, Weg-
bereiter oder Alleskönner – starte eine Ausbildung
oder ein Studium in einem unserer 19 Berufe und
verstärke das Team Landratsamt. **mein-check-
in.de/alb-donau-kreis**

Kontakt bei Fragen:
Jenny Knappe
0731 185-1213



Mein Job. Für hier. Für alle.

LONSEE

MENSCH UND WELT

26SLO001 Good enough parents – Film und Austauschrunde

Katrin Stampf, Kinder- und Familienzentrum Spatzennest,
Urspring, Mo 22.06.26, 19:30 - 21:30 Uhr, 5 €, Abendkasse
8 €, in Kooperation mit dem Kinderhaus Spatzennest

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SLO040 Kopfschmerz und Migräne

Dr. med. Sarah Schrode, Rathaus, Mi 22.04.26,
19:00 - 20:30 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation
mit der KVBW

Yoga für Körper & Geist

Valentina Schulz, Feuerwehrhaus

26SLO041 4x, Mi ab 04.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 43 €

26SLO042 6x, Mi ab 15.04.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 65 €

Zumba® – Der "Energie-Kick" zum Wochenstart!

Heike Matošić, Lonequellhalle Urspring

26SLO045 5x, Mo ab 23.02.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 34 €

26SLO046 5x, Mo ab 13.04.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 34 €

26SLO047 5x, Mo ab 08.06.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 34 €

26SLO054 Rückenfit

Annette Schneller, Mühlbachhalle Lonsee, 10x,
Mo ab 23.02.26, 08:00 - 09:00 Uhr, 70 €

SPRACHEN UND SPRECHEN

** Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen –
nähere Infos siehe Homepage*

26SLO101 Französisch Anfängerkurs (mit Vorkenntnissen)

Magali Jäger, Rathaus, 10x, Do ab 26.02.26,
19:30 - 20:30 Uhr, 58 €*

26SLO100 Französisch Fortsetzungskurs

Magali Jäger, Rathaus, 10x, Do ab 26.02.26,
18:30 - 19:30 Uhr, 58 €*

26SLO102 Englisch Fortsetzungskurs (Niveau A2)

Carmen Thomas, Rathaus, 10x, Mi ab 11.02.26,
09:00 - 10:30 Uhr, 87 €*

BERUF UND EDV

Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schulkindbetreuungskräfte im Ganzttag

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm,
3x, Sa, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 24UE, 360 €

26Q GK001 28.02.26, 14.03.26, 21.03.26

26Q GK002 17.10.26, 14.11.26, 28.11.26

JUNGE VHS

26SLO140 Führung durch die Kläranlage für Kinder ab 7 Jahre in Begl. eines/r Erw.

Sebastian Braunmiller, Kläranlage Halzhausen, Mi 29.04.26,
15:00 - 16:30 Uhr, gebührenfrei, Anmeldung nur über das
Rathaus Lonsee

WESTERSTETTEN

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SWE040 Arthrose – Wie lässt sich der Gelenkverschleiß behandeln?

Dr. med. Martin Beck, Altes Rathaus, Do 12.03.26,
19:00 - 21:15 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €, in Kooperation
mit der KVBW

Gymnastik-Rückenfitness

Elke Bayer, Lonetalhalle Westerstetten

26SWE054 12x, Mo ab 23.02.26, 09:15 - 10:15 Uhr, 63 €

26SWE051 12x, Mi ab 25.02.26, 11:00 - 12:00 Uhr, 63 €

26SWE053 12x, Mi ab 25.02.26, 18:15 - 19:15 Uhr, 63 €

26SWE052 12x, Do ab 26.02.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 63 €

26SWE056 Klangschalen zur Entspannung – Zeit für mich

Jutta Schofer, Kindergarten Westerstetten, 3x, Mo ab 23.02.26,
19:00 - 21:00 Uhr, 69 €

26SWE057 Duftende ätherische Öle zum Wohlfühlen

Jutta Schofer, Kindergarten Westerstetten, 2x, Mo ab 27.04.26,
19:00 - 21:00 Uhr, 46 € + 5 € Materialkosten

BERUF UND EDV

Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für Schulkindbetreuungskräfte im Ganzttag

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm,
3x, Sa, jew. 08:30 - 15:30 Uhr, 24UE, 360 €

26Q GK001 28.02.26, 14.03.26, 21.03.26

26Q GK002 17.10.26, 14.11.26, 28.11.26

JUNGE VHS

Kinderyoga (5 - 10 Jahre)

Sabine Speidel, Lonetalhalle Westerstetten

26SWE143 4x, Do ab 05.03.26, 16:30 - 17:15 Uhr, 33 €

26SWE144 4x, Do ab 16.04.26, 16:30 - 17:15 Uhr, 33 €

26SWE145 7x, Do ab 11.06.26, 16:30 - 17:15 Uhr, 58 €

26SWE140 MusikZeit zu Zweit für Babys (4 - 18 Monate)

Geraldine Allgaier, Altes Rathaus Westerstetten, 14x,
Do ab 05.03.26, 09:50 - 10:35 Uhr, 105 €, Klangmaterial für
14 € im Kurs erwerbbar

26SWE142 MusikZeit zu Zweit für Kinder (1 ½ - 3 Jahre)

Geraldine Allgaier, Altes Rathaus Westerstetten, 14x,
Do ab 05.03.26, 09:00 - 09:45 Uhr, 105 €

Lernort Bauernhof (Eltern mit Kindern)

Ziegler GBR, Bauernhof Ziegler in Beimerstetten

26SWE146 Alles über das Getreide

Sa 11.07.26, 09:00 - 12:00 Uhr

26SWE147 Alles über die Milch

Mi 05.08.26, 09:00 - 12:00 Uhr

In Kooperation mit dem Landratsamt Alb-Donau-Kreis, daher
gebührenfrei, Anmeldung unbedingt erforderlich

Wussten Sie
schon, dass wir
in insgesamt
14 Gemeinden
spannende Kurse &
Veranstaltungen
anbieten?



MENSCH UND WELT

26SWEB001 Wandern und Radfahren mit Komoot – die beliebte Outdoor-App entdecken

Matthias Weller, Di 12.05.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 19 €

26SWEB004 Wenn das Baby nicht schlafen will – Babyschlaf verstehen statt verzweifeln

Janina Zimmermann, Fr 15.05.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 14 €

26SWEB012 Online verkaufen – leicht gemacht

Viliana Grancharov, Do 07.05.26, 18:00 - 21:00 Uhr, 30 €

26SWEB014 Social Media, Smartphones & Co – Fluch oder Segen? Der große Einfluss digitaler Medien auf unser Leben

Patrick Jesenko, Di 10.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 21 €

26SWEB015 Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Kai Kaufmann, Sa 14.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 €

26SWEB016 Testamente gestalten und Steuern sparen

Bertram Böhm, Mo 04.05.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 14 €

26SWEB017 Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

Kai Kaufmann, Di 10.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 €

26SWEB018 Alltagsrassismus besser verstehen und "Kritisches Weißsein" entwickeln

Dr. Gregor Sterzenbach, Mo 20.04.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 8 €

26SWEB019 Das Erbe im Netz – Wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können

Oliver Buttler, Mi 15.07.26, 18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26SWEB040 Basenfasten – Wie funktioniert das eigentlich?

Daniela Weh, Di 12.05.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 €

26SWEB042 Ernährung bei Regelschmerzen, Endometriose und Adenomyose – Infowebsinar

Annkatri Seidler, Do 16.04.26, 19:00 - 19:45 Uhr, gebührenfreies Infowebsinar für Kurs 26SWEB043

26SWEB043 Zyklusgerecht essen – Speiseplan Workshop

Annkatri Seidler, Di 28.04.26, 18:30 - 21:00 Uhr, 25 €

26SWEB044 Langlebig und lebendig – Dein Weg zu mehr Longevity

Daniela Weh, Di 28.04.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 €

26SWEB048 Tao Balance® – Mit der Tao-Akupressur Ihre Selbstheilungskräfte wecken, Verspannung und Schmerzen lösen

Aimin Wagner-Zhao, 5x, Mi ab 22.04.26, 18:00 - 20:15 Uhr, 66 €

26SWEB049 Happy Monday Entspannung

Annkatri Seidler, 6x, Mo ab 13.04.26, 20:15 - 20:45 Uhr, 36 €

26SWEB050 Der Atem als Tool für Regulierung und Aktivierung

Nina Miehle, 7x, Do ab 19.03.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 56 €

26SWEB060 Wie E-Akte und E-Rezept die Zukunft gestalten – Was bedeutet dieser Wandel für uns?

Andreas Lenz, Mi 25.02.26, 18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei

26SWEB061 Mit Technik leben –

Das intelligente Wohnen von morgen

Thomas Heine, Mi 25.03.26, 18:00 - 19:30 Uhr, gebührenfrei

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Bei den Kursen kann ein Kleingruppenzuschlag hinzukommen – nähere Infos siehe Homepage*

26SWEB100 Spanisch A1.1 – live aus Spanien für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Montserrat Villagrasa Noguera, 15x, Mo ab 09.03.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 92 €

26SWEB101 Italienisch A1 – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Paolo Tegaccia Detto Battistelli, 12x, Do ab 26.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 153,50 €

26SWEB105 Business English Pre-Intermediate (A2/B1)

Cordula Illik, 6x, Di ab 10.03.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 125 €

BERUF UND EDV

26SWEB120 Canva: Moderne Designs schnell erstellen für Social Media Posts, Flyer etc.

Daniela Wettlaufer, Do 14.05.26, 10:00 - 15:00 Uhr, 50 €

26SWEB121 Canva-Workshop Grundkurs

Robin Weniger, Fr 24.04.26, 15:00 - 18:00 Uhr, 39 €

26SWEB122 Word für Profis: Dokumente einfach formatieren in Word

Hanno Wolfram, Mi 25.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 20 €

26SWEB124 KI im Büroalltag

Ralf Eisele, Di 05.05.26, 09:00 - 12:00 Uhr, 55 €

26SWEB131 Einstieg in die Finanzbuchhaltung

Michael Menze, 3x, Di ab 05.05.26, 20:00 - 21:30 Uhr, 36 €

**Vom Suchen
zum Buchen –**

entdecke unser
Kursangebot online.

Informationen zur Anmeldung

Die Anmeldung für Angebote im Frühjahr-/Sommersemester 2026 ist ab sofort möglich. Am einfachsten melden Sie sich online unter **www.vhs-g.de** an.

Bitte beachten Sie, dass das Programmheft nur die wichtigsten Informationen zu den Kursen enthält. Die ausführliche Beschreibung unserer Angebote, die genauen Terminangaben und weitere wichtige Details finden Sie auf unserer Homepage unter **www.vhs-g.de**. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere Datenschutzerklärung. Sie erhalten nur bei der Online-Anmeldung eine Anmeldebestätigung. Sollten Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, so findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt.

Eine kostenlose Kursstornierung ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Danach werden sowohl die Kursgebühren als auch ggf. die Material- oder Lebensmittelkosten fällig. Ermäßigungen müssen vor Veranstaltungsbeginn gegen Vorlage einer Bescheinigung geltend gemacht werden.

Für die Zahlung bitten wir Sie, uns ein SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen.

Vielen Dank!

Anmeldungen
sind ab sofort
möglich!



www.vhs-g.de

VHS GESCHÄFTSSTELLE

Anschrift:

Landratsamt Alb-Donau-Kreis
Schillerstraße 30, 89077 Ulm
Telefon: 0731 185-1242
E-Mail: info@vhs-g.de
Homepage: www.vhs-g.de

Bankverbindung:

Sparkasse Ulm:
DE5763050000 0000 006994
SOLADES1ULM

Telefonische Sprechzeiten:

Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr
Mo – Do 13:30 – 15:30 Uhr

VHS AUSSENSTELLEN

Rathaus Altheim (Alb)

Telefon: 07340 9601-0
E-Mail: info@altheim-alb.de
Mo, Di, Do, Fr 08:00 – 12:00 Uhr
Mi geschlossen
Do 14:00 – 18:00 Uhr

Gemeindebücherei Dornstadt

Telefon: 07348 24369
E-Mail: buecherei@dornstadt-mail.de
Di + Do 09:30 – 12:00 Uhr
15:00 – 18:00 Uhr
Mi 15:00 – 19:00 Uhr
Fr 12:00 – 18:00 Uhr

Rathaus Lonsee

Telefon: 07336 8129
E-Mail: rathaus@lonsee.de
Mo – Fr 08:00 – 12:00 Uhr
Mi 13:00 – 17:30 Uhr
Do 13:00 – 16:00 Uhr

Rathaus Weidenstetten

Telefon: 07340 9640-0
E-Mail: info@weidenstetten.de
Mo – Fr 08:00 – 12:00 Uhr
Di 16:00 – 18:00 Uhr
Mi 13:00 – 17:30 Uhr
Do 13:00 – 16:00 Uhr

Außenstelle Westerstetten

Anmeldungen über Geschäftsstelle
Online: www.vhs-g.de
Telefon: 0731-185-1242
E-Mail: info@vhs-g.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Volkshochschule im Alb-Donau-Kreis e.V.
Hausadresse: Schillerstraße 30, 89077 Ulm
Layout und Satz: plan b - Werbeberatung, Bettina Spleiß
Druck u. Verarbeitung: Druck+Medien Zipperlen GmbH, 89160 Dornstadt
Titelbild: ©AdobeStock_42213924

