

HERBST / WINTER

**PRO
GRA
MM
26/27**



Volkshochschule im
Alb-Donau-Kreis e.V.



Balzheim Dornstadt Oberdischingen Öpfingen

Westerstetten **Dietenheim** Munderkingen

Griesingen Weidenstetten Allmendingen

Lonsee Illerrieden Rottenacker Altheim (Alb)



www.vhs-g.de

GEMEINDEN

BALZHEIM / DIETENHEIM / ILLERRIEDEN

26WBA = Kurse in Balzheim

26WDI = Kurse in Dietenheim/Regglisweiler

26WIR = Kurse in Illerrieden

MENSCH UND WELT

26WDI001 Sicher auf dem Sattel: E-Bike-Training mit dem ADFC

Thomas Grassmann, Multifunktionsplatz Dietenheim, Sa 17.10.26, 10:30 - 13:30 Uhr, 38 €, in Kooperation mit dem ADFC Baden-Württemberg e. V.

26WDI006 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Sonja Hummel, Rathaus Dietenheim, Mi 18.11.26, 18:30 - 20:00 Uhr, gebührenfrei, keine Anmeldung notwendig, in Kooperation mit der Caritas Ulm-Biberach

26WDI010 Damals in Regglisweiler und Brandenburg

Walter Haselhofer und Klaus Greck, Bürgerhaus Regglisweiler, Sa 24.10.26, 19:30 - 22:00 Uhr, 3 €, nur Abendkasse

KULTUR UND GESTALTEN

26WBA022 Line Dance

Jürgen Schimmel, Vereinshaus am Sportplatz Balzheim, 9x, Do ab 01.10.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 82 €

26WDI022 Tanzen für Fortgeschrittene

Janine und Kai Vogt, Sporthalle Dietenheim Foyer, 6x, Fr ab 25.09.26, 19:30 - 21:00 Uhr, 45 €

Malertreff

Brandenburgschule Regglisweiler

26WDI020 am Dienstag

8x, Di ab 06.10.26, 17:30 - 19:30 Uhr, 15 €

26WDI021 am Donnerstag

8x, Do ab 01.10.26, 17:30 - 19:30 Uhr, 15 €



LANDRATSAMT
ALB-DONAU-KREIS

Für
Ausbildung

&



Studium

Ob Paragrafenreiter, Prozessoptimierer, Wegbereiter oder Alleskönner – starte eine Ausbildung oder ein Studium in einem unserer 21 Berufe und verstärke das Team Landratsamt.

mein-check-in.de/alb-donau-kreis

Kontakt bei Fragen:

Jenny Knappe

0731 185-1213



26WDI025 SchwabenComedy "Mir Schwoba send helle – bloß leider net alle"

Wolfgang Seljé, Bürgerhaus Regglisweiler, So 22.11.26,
18:00 - 20:00 Uhr, 15 €, Kartenverkauf nur über die üblichen
Vorverkaufsstellen oder Abendkasse

26WIR020 Literaturseminar für Frauen

Klaus Treutlein, Haus "Alte Schule" Illerrieden, 6x, monatlich,
ab 02.09.26, 19:30 - 21:30 Uhr, 45 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis: Teilweise Anmeldung auf Warteliste

26WBA050 Rheuma – was hilft?

Dr. med. Nadia Rinaldi, Dorfgemeinschaftshaus Unterbalzheim,
Mi 18.11.26, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 €, Abendkasse 8 €,
in Kooperation mit der KVBW

Zumba® Fitness

Elke Arhar, Dorfgemeinschaftshaus Unterbalzheim

26WBA040 12x, Mi ab 23.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 88 €

26WBA041 4x, Mi ab 13.01.27, 18:30 - 19:30 Uhr, 29 €

26WBA042 Kraft- und Balancetraining für Seniorinnen und Senioren nach dem Ulmer Modell

Bärbel Högerle, Dorfgemeinschaftshaus Unterbalzheim, 8x,
Do ab 17.09.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 54 €

26WBA043 Fit im Alltag für Seniorinnen und Senioren

Bärbel Högerle, Stiftungshalle Oberbalzheim, 8x, Di ab
15.09.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 54 €

Rückenfit und starker Beckenboden I

Bärbel Högerle, Dorfgemeinschaftshaus Unterbalzheim

26WBA044 8x, Do ab 17.09.26, 10:15 - 11:15 Uhr, 54 €

26WBA045 8x, Di ab 15.09.26, 18:15 - 19:15 Uhr, 54 €

Beckenbodengymnastik und Kräftigung der Rückenmuskulatur

Sabine Sauter, Dietenheim

26WDI049 12x, Mi ab 23.09.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 82 €
Stadthalle

26WDI051 12x, Do ab 24.09.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 82 €
Stadthalle

26WDI050 12x, Sa ab 26.09.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 82 €
Rathaus

26WBA046 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Julia Baur, Dorfgemeinschaftshaus Unterbalzheim, 6x, Di ab
06.10.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 51 €

26WBA048 Hatha Yoga

Julia Baur, Alte Schule Oberbalzheim, 6x, Mi ab 07.10.26,
18:00 - 19:15 Uhr, 51 €

Energiegeladen in die Woche: Hatha Yoga für Einsteiger/innen & leicht Geübte

Ann-Katrin Moll, Rathaus Dietenheim

26WDI041 9x, Mo ab 28.09.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 91 €

26WDI056 9x, Mo ab 28.09.26, 19:30 - 20:45 Uhr, 91 €

Hatha Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Alessandra Schauz-Wölfli, Bürgerhaus Regglisweiler

26WDI042 10x, Mo ab 21.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 76 €

26WDI045 10x, Do ab 24.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 76 €

26WDI048 Entspannung mit Hatha Yoga und Yoga Nidra

Brigitte Mir, Bürgerhaus Regglisweiler, 10x, Di ab 22.09.26,
09:45 - 11:00 Uhr, 74 €

26WIR040 Yoga ist für alle da –

Yoga mit und auf dem Stuhl

Alessandra Schauz-Wölfli, Schule Illerrieden, 10x, Di ab
22.09.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 51 €

26WIR041 Hatha Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Alessandra Schauz-Wölfli, Schule Illerrieden, 10x, Di ab
22.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 76 €

Hatha Yoga und Meditation

Brigitte Mir, Schule Illerrieden

26WIR048 10x, Mi ab 23.09.26, 18:55 - 19:55 Uhr, 59 €

26WIR049 10x, Mi ab 23.09.26, 20:05 - 21:20 Uhr, 74 €

Klangschalenmeditation

Ilona Fried, Schule Illerrieden

26WIR056 1x Fr 25.09.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 14 €

26WIR057 2x, Fr ab 16.10.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 29 €

26WIR058 2x, Fr ab 06.11.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 29 €

26WIR059 1x Fr 18.12.26, 18:00 - 19:15 Uhr, 14 €

26WIR060 1x Fr 22.01.27, 18:00 - 19:15 Uhr, 14 €

Qigong – Harmonie für Körper, Geist und Seele

Rita Herre, Schule Illerrieden

26WIR046 10x, Mo ab 28.09.26, 19:30 - 20:45 Uhr, 85 €

26WIR047 4x, Mo ab 11.01.27, 19:30 - 20:45 Uhr, 34 €

26WDI060 Die gesunde Vielfalt der Küche aus Bangladesch

Josefine Bhuiya, Gemeinschaftsschule Dietenheim,
Di 06.10.26, 18:00 - 22:00 Uhr, 29 € + ca. 14 € Lebensmittelkosten

Sie möchten
selber einen **Kurs**
anbieten? Melden
Sie sich bei uns!



www.vhs-g.de



Abenteuer Eiszeit in Achtal, Lonetal & Ulm:
Geschichte erleben, Höhlen entdecken, Natur genießen!

Infos und Flyer unter www.weltkultursprung.de



SPRACHEN UND SPRECHEN

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

Englisch – Vertiefung, Erweiterung, Konversation (B2.1)

Agnes Greck, Bürgerhaus Regglisweiler

26WDI100 11x, Do ab 01.10.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 82 €*
26WDI101 6x, Do ab 14.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 45 €*

BERUF UND EDV

26QGK002 Miteinander den ganzen Tag – Qualifizierung für
Schulkindbetreuungskräfte im Ganztage

Heike Heiß, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm, 3x, Sa
(17.10.26, 14.11.26, 28.11.26), 24 UE, jew. 08:30 - 15:30 Uhr,
360 €

27SVHS004 Infektionsschutz in pädagogischen
Einrichtungen (Fortbildung)

Christian Neudeck, Landratsamt Alb-Donau-Kreis Ulm,
Mi 03.03.27, 08:15 - 16:30 Uhr, 150 €, in Kooperation mit dem
Gesundheitsamt ADK

JUNGE VHS

26WDI140 Kindertheater: **Frau Holle**

Amateurbühne Laupheim e.V., Stadthalle Dietenheim, Sa
07.11.26, 15:00 - 16:30 Uhr, 6 €, Kartenverkauf nur über die
üblichen Vorverkaufsstellen oder 8 € Tageskasse

26WIR141 Kreativ-Werkstatt mit Holz (ab 7 Jahren)

Wencke-Marit Stappen-Brioul, Schule Illerrieden, Sa 23.01.27,
10:00 - 12:15 Uhr, 19 € + 9 € Materialkosten

26WIR143 Töpfern für Kids (ab 10 Jahren)

Monika Hauser / Michael Aubele, Schule Illerrieden, 3x, Do ab
12.11.26, 17:30 - 19:00 Uhr, 13 € + 40 € Materialkosten

26WIR144 Luftballon-Zirkus: Einsteigerkurs für Modellier
ballonfiguren (ab 8 Jahren)

Tommy Reichle, Schule Illerrieden, Sa 07.11.26,
10:00 - 12:00 Uhr, 12 € + ca. 3 € Materialkosten

INFO
Veranstaltungen
in der Schule
Illerrieden:
Nebeneingang
A-Bau benutzen

ONLINE-ANGEBOTE



MENSCH UND WELT

26WWEB001 Altersvorsorgedepot ab 2027 –

Staatliche Förderung clever nutzen

Christian Neuberger, Do 28.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 €

26WWEB002 Vermögensaufbau (Grundlagen)

Hartmut Nehme, Mo 02.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr, 19 €

26WWEB006 Die neue BEG-Förderung: staatl. Fördergelder bei Gebäudemodernisierung

Roland Mäcke, Mi 07.10.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 €, in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

26WWEB010 Gebäudemodernisierungsgesetz – Anforderungen und praktische Umsetzung

Roland Mäcke, Do 14.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 €, in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

26WWEB003 Wahrheit, Lüge, Vertrauen – Orientierung im Zeitalter der Desinformation

Kai Kaufmann, Di 15.12.26, 18:30 - 20:45 Uhr, 16 €

26WWEB004 Abgrenzung üben – Die Kunst des NEIN-Sagens

Elke Burkhardt, Udo Bittner, Mo 25.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 25 €

26WWEB005 Kinder bei Social Media begleiten (für Pädagog/innen, Eltern und Lehrkräfte)

Ronald Becker, Mo 25.01.27, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 €

26WWEB007 Räuchern im Advent – ein alter Brauch in der "staaden Zeit"

Silke Hofstetter, Fr 13.11.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 €

26WWEB008 Hundetraining – gut vorbereitet durch Silvester (10 einfache Tipps)

Regina Levenhagen, Mi 02.12.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12,80 €

26WWEB009 Was wir von den Sterbenden lernen können – Tod, Endlichkeit und Lebenskunst

Kai Kaufmann, Do 10.12.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 €

26WWEB040 Stoppen Sie das Gedankenkarussell

Patrick Jesenko, Fr 15.01.27, 19:00 - 20:30 Uhr, 21 €

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

26WWEB042 Bachblüten für Kinder –

sanfte Unterstützung im Alltag

Maria Chiarelli, Di 06.10.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 16 €

26WWEB045 Hormon-Yoga & Energy Balance: Vitalität und innere Harmonie

Smaranda Chirila, 14x, Do ab 08.10.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 92,40 €

26WWEB046 Pilates und Rückentraining

Beata Hofmann, 15x, Mi ab 23.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 78 €

26WWEB047 In Balance kommen – Jin Shin Jyutsu, Yoga, Meditation und Atemübungen

Diana Schmid, 12x, Do ab 01.10.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 112,80 €

26WWEB049 ZUMBA®

Yvonne Graciela Bauer, 12x, Fr ab 25.09.26, 19:00 - 19:45 Uhr, 79 €

26WWEB053 Kochworkshop: Eine kulinarische Reise in den Libanon

Silvana El Sayegh, So 18.10.26, 15:30 - 17:30 Uhr, 20 €

26WWEB054 Kochkurs: Tipps und Tricks, wie die perfekte Pizza zuhause gelingt!

Raphaella Hinz, Sa 14.11.26, 10:00 - 18:00 Uhr, 20 €

SPRACHEN UND SPRECHEN

**Die Kursgebühr kann je nach Gruppengröße abweichen
- nähere Infos siehe Homepage*

26WWEB100 Französisch à la carte –

Einsteigerkurs für Reisende (A1)

Marianne Rentel-Bardiau, 10x, Mi ab 30.09.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 80 €*

26WWEB101 Spanisch – Alltag und Reise (A1)

Nuria Albiach Morales, 4x, Di ab 12.01.27, 18:00 - 20:00 Uhr, 52 €*

26WWEB102 Spanisch – live aus Spanien für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Montserrat Villagrasa Noguera, 15x, Mo ab 28.09.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 92 €*

26WWEB103 Let's talk English (B1)

Yolanda Cabrera Ruiz, 12x, Mo ab 05.10.26, 20:15 - 21:00 Uhr, 45 €*

26WWEB104 Business-Englisch für den Kundenservice (B1)

Bela Nagar, 15x, Mo ab 28.09.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 140 €*

26WWEB105 Swahili für die Reise für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Siegfried Heim, 10x, Do ab 08.10.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 49 €*

BERUF UND EDV

26WWEB120 Öffentlichkeitsarbeit für Vereine und Ehrenamtliche

Meike Stein, Sa 10.10.26, 14:00 - 17:00 Uhr, 32 €

26WWEB121 Stressige Zeiten im Beruf erfolgreich meistern – Stressmanagement

Erika Kaiser-Mihal, Di 20.10.26, 17:30 - 20:30 Uhr, 33 €

26WWEB125 Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

Hartmut Nehme, Fr 13.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr, 19 €

26WWEB126 Künstliche Intelligenz für Senioren – digitale Helfer im Alltag nutzen

Nicole Teclai, Mo 05.10.26, 10:00 - 12:10 Uhr, 28 €

26WWEB127 KI und ich – kritisch denken in einer digitalen Welt (für Kinder und ihre Eltern)

Nicole Teclai, Mo 09.11.26, 18:00 - 20:15 Uhr, 28 €

26WWEB130 Canva entdecken – in wenigen Schritten zu professionellen Designs

Nadine Estinghausen, 2x, Mi ab 11.11.26, 18:00 - 21:00 Uhr, 88 €

26WWEB131 Canva: Moderne Designs schnell erstellen für Social Media Posts, Flyer und vieles mehr

Daniela Wettlaufer, Sa 21.11.26, 09:00 - 14:00 Uhr, 50 €

**Vom Suchen
zum Buchen –**

entdecke unser
Kursangebot online.

online
vhs@bw

vhs

Neugierig wie ein Erdmännchen

Erdmännchen sind neugierig, aufmerksam und zudem echte Teamplayer. Sie schauen gern über den Tellerrand und wissen: Gemeinsam entdeckt man mehr!

Damit passen sie perfekt zur Volkshochschule. Denn auch Bildung beginnt mit Neugier, wächst durch Austausch und macht in Gemeinschaft besonders viel Freude.

Ob Sprache, Bewegung, Kreativität, Wissen oder neue Perspektiven: Schauen Sie doch einfach mal, was es zu entdecken gibt. Unser Programm hält garantiert einiges bereit und vielleicht heißt es am Ende: „Davon hätte ich gern mehr!“

Kopf hoch, Augen auf und los geht's!

Ihr Volkshochschul-Team

Anmeldungen
sind ab sofort
möglich!



www.vhs-g.de

Informationen zur Anmeldung

Die Anmeldung für das Herbst-/Wintersemester 2026/27 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!

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 Balzheim

Telefon: 07347 9578-12
E-Mail: info@gemeinde.balzheim.de

Rathaus Dietenheim

Telefon: 07347 9696-1203
E-Mail: vhs@dietenheim.de

Rathaus Illerrieden

Telefon: 07306 9696-0
E-Mail: vhs-g@illerrieden.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_1239171016



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg