



## An alle Interessentinnen und Interessenten der VHS Dillingen – Angebote !

Ab Montag den 13. September 2021, kann man sich für die Herbst- / Winterangebote der VHS Dillingen anmelden.

Einen Kursüberblick mit genauer Beschreibung der einzelnen Veranstaltungen erhält man über die Homepage [www.vhs-dlg.de](http://www.vhs-dlg.de) oder über die Flyer, welche bei uns in den Offenen Hilfen bei Interesse abgeholt werden können.

Benötigen Sie für die Anmeldung eine Unterstützung? Möchten Sie für die Kurse eine Begleitung oder einen Fahrdienst?

Dann melden Sie sich gerne bei den **Offenen Hilfen** der **Lebenshilfe Dillingen** oder bei **Regens Wagner Dillingen** – wir unterstützen Sie sehr gerne!

An folgende Adressen können Sie sich wenden, wenn Sie Unterstützung bei der Anmeldung benötigen oder einen Begleitdienst bzw. Fahrdienst in Anspruch nehmen möchten:

**Lebenshilfe Dillingen e. V.**

Offene Hilfen  
Untere Hauptstraße 34  
89407 Dillingen  
Tel. 09071 – 584 115  
E-Mail: [offenehilfen@lh-dlg.de](mailto:offenehilfen@lh-dlg.de)

**Regens Wagner Dillingen**

Offene Hilfen  
Gabi Suckut  
Prälat-Hummel-Str. 1  
89407 Dillingen  
09071 – 502 225  
Email: [offene-hilfen-dillingen@regens-wagner.de](mailto:offene-hilfen-dillingen@regens-wagner.de)



# GEMEINSAM GRENZENLOS

Ein inklusives Angebot für Menschen  
mit und ohne Handicap

## Kursprogramm Herbst-Winter 2021/22

Anmeldung ab Montag, 13. September 2021, 7:30 Uhr  
online auf [www.vhs-dlg.de](http://www.vhs-dlg.de) oder telefonisch unter **09071 54-108 oder 54-109**

### Gemeinsam grenzenlos - Selbstverteidigung

**1352** Donnerstag, 30.09.2021 / 5 x von 18:00-19:00 Uhr  
Heinrich Magosch, 9. DAN, 21facher Deutscher Meister (Trainer A)  
Dillingen, Stanislaus-Turnhalle von Regens Wagner, Georg-Schmid-Ring 1 -  
Eingang Oberdillinger Straße (hinter Chili)  
21,00 € (keine Ermäßigung)  
Ab 5 Teilnehmer/innen

Koordinative Bewegung und jede Menge Spaß daran stehen im Mittelpunkt dieser Kursabende. Ganz nebenbei lernen Sie, wie man sich selbst verteidigen kann. Freuen Sie sich auf Reaktions- und Geschicklichkeitsübungen, Bewegungsabläufe, die Ihren Körper beweglicher machen und Stress oder Aggressionen abbauen. Kurzum: Freuen Sie sich auf fünf Abende, die Spaß an Bewegung vermitteln sollen, und lernen Sie, wie Sie sich selbst verteidigen können und „stärker“ wirken und werden!

Mitzubringen: Turnschuhe, Trainingshose, T-Shirt

### Gemeinsam grenzenlos - PC und Notebook Übungstreff

**5602** Montag, 04.10.2021 / 3 x von 18:00-20:30 Uhr  
Timo Bürger, kaufmännischer Dozent, Bürokaufmann  
Dillingen-Hausen, Nordschwäbische Werkstätten der Lebenshilfe - Hauptgebäude,  
Untere Hauptstraße 34  
38,00 € (keine Ermäßigung)  
Ab 5 Teilnehmer/innen

Sie können wohl Ihren Computer grob bedienen, sind sich aber in manchen Dingen noch nicht ganz so sicher? Hier und da taucht ein Problem auf, das Sie alleine nicht lösen können? Immer Ihre Bekannten, Kinder oder Enkelkinder um Rat fragen, ist nicht das, was Sie wollen? In diesem Übungstreff ist in lockerer Atmosphäre Platz für Ihre Fragen und Anliegen. Ganz individuell wird auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer/innen eingegangen und geübt.

Teilnahmevoraussetzung: Umgang mit Maus und Tastatur

Mitzubringen: Schreibzeug, USB-Stick

## **Gemeinsam grenzenlos - Zumba® Fitness (mit Vorkenntnissen)**

**1347** Dienstag, 05.10.2021 / 8 x von 18:00-19:00 Uhr  
Caroline Kitzinger, Zumba®-Instructor  
Dillingen, Regens-Wagner-Turnhalle, Eingang Regens-Wagner-Straße  
28,00 € (keine Ermäßigung)  
Ab 8 Teilnehmer/innen

Das Zumba® Programm ist eine Tanz-Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue oder Cumbia und internationalen Rhythmen wie House, Pop und vielen mehr, die Spaß machen, ein effektives Workout bieten und einfach umzusetzen sind. Zumba® begeistert alle Altersgruppen von jung bis alt! Dieser Kurs eignet sich für Personen, die bereits ein bisschen Zumba®-Erfahrung haben.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk

## **Gemeinsam grenzenlos – Kochen kann ich auch**

**9100** Dienstag, 09.11.2021 / von 17:00-20:30 Uhr  
Elke Rathgeb, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin  
Dillingen, Mittelschule, Ziegelstr. 10 - Schulküche I (Raum Nr. 023)  
14,00 € (zzgl. 12,00 € Material / keine Ermäßigung)  
Ab 5 Teilnehmer/innen

Kochen macht richtig Spaß. Jede/r, mit und ohne Handicap, ist in der Lage, ein tolles Menü auf den Tisch zu zaubern. Wir starten mit Suppe. Darauf folgt Rohkost, Pasta, ein deftiges Gericht und natürlich eine leckere Nachspeise.

Mitzubringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben

## **Gemeinsam grenzenlos – Weiden flechten**

**8211** Dienstag, 23.11.2021 / von 16:00-19:00 Uhr  
Manuela Itzelsberger, Floristin  
Dillingen, Regens Wagner – Gruppenraum, Treffpunkt am Haupteingang,  
Prälat-Hummel-Straße 1  
14,00 € (zzgl. 20,00 – 40,00 € Material, je nach Verbrauch / keine Ermäßigung)  
Ab 6 Teilnehmer/innen

Weidenstern, Weidenbäume oder Türkranz: Es gibt viele Möglichkeiten, aus Weiden adventliche Dekorationen zu flechten. Für Farbakzente sorgen Tonteile oder Filzschnüre. Wer möchte, kann eine Lichterkette mit einarbeiten und so das Weidenobjekt zum Leuchten bringen. Ein tolles Deko-Stück, das über viele Jahre Freude macht.

Mitzubringen: Gartenschere

## **Gemeinsam grenzenlos – Unkompliziert und lecker**

**9101** Freitag, 21.01.2022 / von 17:00-20:30 Uhr  
Elke Rathgeb, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin  
Dillingen, Mittelschule, Ziegelstr. 10 - Schulküche I (Raum Nr. 023)  
14,00 € (zzgl. 12,00 € Material / keine Ermäßigung)  
Ab 5 Teilnehmer/innen

Leckerer Essen auf den Tisch zu stellen, ist oft komplizierter und schwieriger als man es haben möchte. Kochen mit Convenient-Produkten ist dann die vermeintlich einfachere Methode. Wir werden zusammen unkompliziertes, aber vitaminreiches Essen zubereiten. Lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.

Mitzubringen: Schürze, Spül- und Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Kostproben