

# Älter werden in Illertissen



# KURSPROGRAMM

vhs-Geschäftsstelle, Illertissen 

## FITNESS

Klára Somogyi

### Rückenfit

00E.G5201, Do, 12.09.-28.11.2024, 08:30-09:30

00E.G5202, Do, 05.12.-20.02.2025, 08:30-09:30

00E.G5301, Do, 12.09.-28.11.2024, 09:30-10:30

00E.G5302, Do, 05.12.-20.02.2025, 09:30-10:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 45,00 €



Alexandra Welsch

### ZUMBA GOLD®

00E.G6201, Fr, 15.11.-13.12.2024, 11:00-11:45

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 17,00 €

## SANFTE BEWEGUNG

Moni K. Bärtle

### Shaolin Qigong für jedes Alter

00E.G2501, Mi, 25.09.-11.12.2024, 09:30-10:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 45,00 €

00E.G2502, Mi, 08.01.-26.02.2025, 09:30-10:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 36,00 €

Rosa Werner

### Qigong – zur eigenen Mitte finden

00E.G2001, Mo, 07.10.-16.12.2024, 09:15-10:15

00E.G2101, Mo, 07.10.-16.12.2024, 10:30-11:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 45,00 €

00E.G2002, Mo, 13.01.-10.02.2025, 09:15-10:15

00E.G2102, Mo, 13.01.-10.02.2025, 10:30-11:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 22,50 €



*Franka Göppel*

### **Wirbelsäulengymnastik**

00E.G5101, Mi, 09.10.-20.11.2024, 09:15-10:15

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 31,50 €

00E.G5102, Mi, 27.11.-19.02.2025, 09:15-10:15

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 45,00 €

*Edith Egle*

### **Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**

00E.G1301, Di, 15.10.-26.11.2024, 18:00-19:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 36,90 €

## **SPRACHEN**

---

*Wolfgang Tengler*

### **Italienisch A 1 ab Lektion 10**

00E.S4601, Mi, 11.09.-11.12.2024, 09:30-11:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 64,80 €

### **Italienisch A 1 ab Lektion 11**

00E.S4602, Mi, 22.01.-19.02.2025, 09:30-11:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 36,00 €

## **KUNST UND KULTUR**

---

*Gabriele Rüger*

### **Tanzen im Sitzen 60+**

00D.K0201, Do, 19.09.-28.11.2024, 14:30-15:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 39,70 €

00D.K0202, Do, 05.12.-27.02.2025, 14:30-15:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 44,10 €

### **„ErlebnisTanz“ – Tanzkreis für Senioren 60+**

00D.K0101, Do, 19.09.-28.11.2024, 16:00-17:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 59,50 €

00D.K0102, Do, 05.12.-27.02.2025, 16:00-17:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 66,20 €



*Karin Theimer*

## **Aquarellkurs für Erwachsene – leicht Fortgeschrittene**

00E.K1301, Sa, 09.11.-23.11.2024, 10:00-12:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 33,00 €

## **EDV**

---

*Raik Nossek*

### **PC & Notebook einfach bedienen**

00E.C0101, Mi, 25.09.2024, 18:30-20:30

00E.C0501, Mi, 08.01.2025, 18:30-20:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 20,50 €

### **Windows 10 – Grundlagen**

00E.C0201, Mo, 07.10.+14.10.2024, 18:30-20:00

00E.C0521, Do, 16.01.+30.01.2025, 18:30-20:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 38,60 €

### **Windows 10 – Aufbaukurs**

00E.C0202, Mo, 21.10. + Mi, 23.10.2024, 18:30-20:00

00E.C0522, Do, 06.02.+13.02.2025, 18:30-20:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 27,80 €

### **iPhone – Grundkurs**

00E.C8301, Mo, 04.11.+13.11.2024, 18:30-20:00

00E.C8501, Mi, 29.01.+19.02.2025, 18:30-20:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 49,50 €



*Gernot Holl*

### **Outlook 2019 – Einsteiger und Senioren**

00D.C1501, Mo, 13.01.2025, 09:00-13:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 29,00 €

### **Ordnung halten auf dem PC – der Dateimanager unter Windows 10**

00E.C0511, Mo, 20.01.2025, 18:00-20:00

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 14,50 €

## **GESELLSCHAFT**

---

*Fabian Girschick*

### **Einführung in Soziale Medien für Ältere**

99D.V0014, Mi, 09.10.2024, 19:00-21:00, 5,00 €

# SPEZIAL

vhs-Geschäftsstelle, Illertissen 

Dagmar Völskow

## Umgang mit Demenz im Alltag

00D.V1001, Do, 26.09.2024, 18:00-19:00, kostenfrei

## Gedächtnistraining 60+

00D.G9001, Fr, 04.10.-29.11.2024, 09:00-10:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 52,00 €

00D.G9002, Fr, 10.01.-07.02.2025, 09:00-10:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 22,50 €

## Kognitives Training zur Anregung des Kurzzeitgedächtnisses

00D.G9101, Fr, 04.10.-29.11.2024, 10:45-11:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 26,00 €

00D.G9102, Fr, 10.01.-07.02.2025, 10:45-11:30

ermäßigte Kursgebühr für Illertisser Senioren: 11,25 €



## TREFFPUNKT MUSEUM KUNSTGENUSS UND GAUMENSCHMAUS

### im Bayerischen Bienenmuseum Illertissen

73E.N0001, Fr, 27.09.2024, 10:00-11:30, kostenfrei

### im Archäologischen Park Kellmünz

73E.N0002, Do, 24.10.2024, 10:00-11:30, kostenfrei

73E.N0004, Do, 27.02.2025, 10:00-11:30, kostenfrei

### im Klostermuseum Roggenburg

73E.N0003, Fr, 31.01.2025, 10:00-11:30, kostenfrei

Unterhaltsame und abwechslungsreiche Kunst- und Kulturvermittlung für Erwachsene mit anschließender gemeinsamer Brotzeit im Museum.

(Anmeldung: Tel. 0731/704042014, E-Mail: [kreismuseen@lra.neu-ulm.de](mailto:kreismuseen@lra.neu-ulm.de))



# THEMEN-NACHMITTAGE AM MITTWOCH

Sie möchten Neues erfahren und dabei einen geselligen Nachmittag erleben?  
Dann sind unsere Themen-Nachmittage mit Kaffee und 1 Stück Kuchen  
bestimmt das Richtige.

## ABLAUF

Kaffee und Kuchen: 14.30-15.30 Uhr

Veranstaltung: 15.30-17.00 Uhr

Preis: 4,50 €

**EINLASS:  
14.30 Uhr**

vhs-Geschäftsstelle, Illertissen 

*Jonas Bühler*

### **Immobilienkauf mit Sondermodellen**

00D.V0007, 09.10.2024, 15:30-17:00

*Wolfgang Sittle*

### **Smartphones**

00D.V0008, 13.11.2024, 15:30-17:00

*Annika Hofmann*

### **Märchen zur Adventszeit**

00D.V0009, 11.12.2024, 15:30-17:00

*Josef Epp*

### **Kraftquellen des Alltags –**

### **Hoffnung schöpfen**

00D.V0010, 08.01.2025, 15:30-17:00

*Marlies Grötzinger*

### **Mundartlesung**

00D.V0011, 12.02.2025, 15:30-17:00



## IHRE ANSPRECHPARTNERIN



**Tabitha Liersch**

Dietenheimer Straße 7

89257 Illertissen

Telefon: 07303-41200

Mail: liersch@vhs-neu-ulm.de

**Anmeldung  
zu allen  
Veranstaltungen  
erforderlich!**