

DER SENIORENBEIRAT IN DER STADT DONAUWÖRTH INFORMIERT . . .

Gute Stimmung auf der Freilichtbühne

Zahlreiche Besucher kamen wieder zur Nachmittagsvorstellung auf der Freilichtbühne am Sonntag, dem 1. Juli. Zur Aufführung gelangte das Stück „Die heiße Ecke“ – das St. Pauli Musical.

Viele Seniorinnen und Senioren nahmen den Termin einer Theateraufführung am späten Nachmittag gerne an. Auch die Möglichkeit eines Gruppenbesuches zum verbilligten Eintrittspreis wurde von mehreren Gruppen in Anspruch genommen.

Das Wetter spielte ebenfalls mit, so dass die Vorstellung für die Besucher ein vergnügliches Erlebnis war.

Wir wollen das Angebot in Absprache mit dem Theaterverein auch in Zukunft aufrechterhalten.

Am 23. Oktober wieder Sing-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

Zum nächsten Sing-Nachmittag mit der „Rentner-Band“ lädt der Seniorenbeirat am Dienstag, 23. Oktober 2018, wieder alle sangesfreudigen Seniorinnen und Senioren in den Saal des Evangelischen Gemeindezentrums in der Pflugstraße herzlich ein. Beginn ist um 14.00 Uhr. Wie immer gibt es dabei Kaffee und Kuchen für alle.

Damit wir hinsichtlich der Bewirtung besser planen können, bitten wir alle Interessenten sich bei ihren Seniorenkreisen anzumelden. Darüber hinaus sind aber auch Gäste herzlich willkommen.

Konzert mit dem Salonorchester im November

Auch heuer spielt das Donauwörther Salonorchester für die Seniorinnen und Senioren zum Sonntagskonzert auf. Termin ist Sonntag, der 11. November, Beginn ist um 14.00 Uhr, Saalöffnung um 13.15 Uhr.

Nachdem der Stadtsaal im Tanzhaus leider nicht mehr zur Verfügung steht, wird das Konzert im Vereinshaus des Türkischen Kultur- und Sportvereins (TKSV) an der Augsburger Straße (ehemaliges Sportgelände) im gleichen Stil wie bisher stattfinden.

Es wird ein Zubringerbus für die Besucher eingesetzt, der von der Parkstadt (Haltestelle Parkstadtkirche) über die Berger Allee und das Stadtzentrum (Haltestelle Stadtpfarrkirche) zur Augsburger Straße fährt und die Gäste nach Beendigung der Veranstaltung wieder zurückbringt. Weitere Haltestellen können bei Bedarf noch eingerichtet werden. Die genauen Abfahrtsorte und -zeiten werden zu gegebener Zeit in der Zeitung veröffentlicht. Für alle Gäste ist der Bus kostenlos.

Für Besucher, die mit dem PKW anfahren, sind genügend Parkplätze unmittelbar vor dem Vereinshaus vorhanden.

Wir laden die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger wieder herzlich zum Konzernachmittag ein.

Wie bisher ist aus organisatorischen Gründen, insbesondere wegen der Bewirtung und der Platzeinteilung, für die Teilnahme eine Anmeldung bei den einzelnen Seniorenkreisen und Gruppen erforderlich. Einzelbesucher können Restkarten, sofern noch vorhanden, auch an der Kasse am Saaleingang kaufen. Im Eintrittspreis von 6,- € sind wie immer auch Kaffee und Kuchen enthalten. Die Bewirtung erfolgt gegen Vorlage der Eintrittskarte.

Das Orchester wird sicherlich auch heuer die Gäste mit einem Strauß bekannter und beschwingter Melodien erfreuen, die bei den vorangegangenen Veranstaltungen stets mit Begeisterung aufgenommen worden sind.

Klaus Stephan

Alle angegebenen Veranstaltungen sind öffentlich.
Interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger sind herzlich eingeladen.

O K T O B E R

Dienstag,
2. Oktober,
19.00 – 21.00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Um Anmeldung wird gebeten.
Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Donnerstag,
4. Oktober,
14.00 – 17.00 Uhr

Demenz-Café „Vergiss mein nicht“

Um Anmeldung wird gebeten.
Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Donnerstag,
4. Oktober,
14.00 Uhr

VdK-Stammtisch für Damen und Herren

Hirsch s'kleine Cafe
VdK-Ortsverband Donau-Ries

Freitag,
5. Oktober,
15.00 Uhr

VdK-Themenstammtisch

Informationsveranstaltung mit Kaffee-Runde
Evang. Gemeindesaal, Pflögstraße 32
VdK-Ortsverband Donau-Ries

Freitag,
5. Oktober,
16.00 Uhr

Information zum Leihomaprojekt des Landratsamtes Donau-Ries

Referentin: Familienbeauftragte Sina Scheiblhofer
Haus der Begegnung, Andreas-Mayr-Straße 3b
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

Dienstag,
9. Oktober,
Abfahrt 12.30, übliche Haltestellen

Besichtigung des Erntedankaltars in Gundelfingen

anschl. Brotzeit im Gasthof Goldberg-Alm, Lutzingen
Reiseleitung: AWO-Team
AWO-Ortsverein Donauwörth

Dienstag,
9. Oktober,
14.30 Uhr

„Herr, der Sommer war sehr groß ...“

Rainer Maria Rilke und seine biblisch-spirituellen Bezüge in seinen Herbstgedichten
Referentin: Pfarrerin Elke Dollinger
Evang. Gemeindehaus, Pflögstraße
Evang. Kirchengemeinde

Donnerstag,
11. Oktober,
Abfahrt bei Fa. Link
wird noch bekannt-
gegeben

**Bildungsfahrt nach Bächingen – Erlebnisse im
Donautal mit Besuch der Umweltstation
Mooseum**

Reiseleitung: Brigitte Leitmeir
Seniorenkreis Münster zu unseren lieben Frau

Dienstag,
16. Oktober,
14.30 Uhr

Gottesdienst mit Dekan Heidecker

Johannisark Nordheim
Evang. Kirchengemeinde

Mittwoch,
17. Oktober

**VdK-Tagesfahrt „Welbhausen (Orchideen-
Paradies) und Bullenheim (Wein-Paradies)“**

Vortrag Currilin-Orchideen und Rundgang im Orchi-
deengarten; Weingut Dürr inkl. Orts- und Weinberg-
besichtigung
VdK-Ortsverband Donauwörth

Donnerstag,
18. Oktober,
9.30 – 11.00 Uhr

Frühstückstreff für pflegende Angehörige

Unkostenbeitrag: 3,- Euro pro Person
Haus der Begegnung, Andreas-Mayr-Straße 3b
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

Donnerstag,
18. Oktober,
14.30 Uhr

Kaffee- und Gesprächsrunde

Taufersaal, Bürgerspital
Frauen-Union

Donnerstag,
18. Oktober,
19.00 Uhr,
Eintritt frei!

**VHS-Vortrag: „Angst – praktische Hilfen, Wege
zur psychischen Gesundheit“**

Referent: Arbeitskreis psychische Gesundheit
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth

Samstag,
20. Oktober,
13.30 – 15.30 Uhr

Schenktag mit Kaffee und Kuchen

Haus der Begegnung, Andreas-Mayr-Straße 3b
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

Dienstag,
23. Oktober,
14.00 Uhr

**Sing-Nachmittag mit der „Rentnerband“ bei
Kaffee und Kuchen**

Evang. Gemeindehaus, Pfliegstraße
Seniorenbeirat der Stadt Donauwörth

Dienstag,
23. Oktober,
14.00 Uhr

Vortrag: „Nikolaus von Flüe – Bruder Klaus“

Referent: Pfarrer Franz Pfeifer
Pfarrheim
Seniorenkreis Riedlingen

Donnerstag,
25. Oktober,
19.30 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Freitag,
26. Oktober,
19.00 Uhr,
Eintritt: 5,- Euro

VHS-Vortrag: „Der Dreißigjährige Krieg in Deutschland und Europa“

Referent: PD Dr. Michael Philipp
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth

N O V E M B E R

Dienstag,
6. November,
16.00 Uhr

Informationsveranstaltung zum Hausnotruf

Referentin: Ruth Briglmeier
Haus der Begegnung, Andreas-Mayr-Straße 3b
Mehrgenerationenhaus Donauwörth/Bayer. Rotes Kreuz

Dienstag,
6. November,
19.00 – 21.00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Um Anmeldung wird gebeten.
Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Donnerstag,
8. November,
14.00 – 17.00 Uhr

Demenz-Café „Vergiss mein nicht“

Um Anmeldung wird gebeten.
Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Donnerstag,
8. November,
19.00 Uhr,
Eintritt frei!

VHS-Vortrag: „Chancen und Risiken der energetischen Gebäudesanierung“

Referent: Klaus Röthele
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth

Sonntag,
11. November,
14.00 Uhr

Sonntags-Konzert mit dem Salonorchester bei Kaffee und Kuchen

Vereinsheim TKS, Augsburgener Straße
Seniorenbeirat der Stadt Donauwörth

Dienstag,
13. November,
14.00 Uhr

Bildervortrag: „Die Herz-Jesu-Missionare im Kloster Heilig Kreuz in Donauwörth“

Referent: Dr. Bernd Lerch
Pfarrheim
Seniorenkreis Riedlingen

Dienstag,
13. November,
14.30 Uhr

Vortrag: „Die Entstehung des Alten Testaments“

Referent: Dekan Johannes Heidecker
Evang. Gemeindehaus, Pflegstraße
Evang. Kirchengemeinde

Donnerstag,
15. November,
14.30 Uhr

Kaffee- und Gesprächsrunde

Taufersaal, Bürgerspital
Frauen-Union

Donnerstag,
15. November,
14.30 Uhr

Bildervortrag: „Donauwörther Gitter – sind Schutz und erlauben interessante Durchblicke“

Referentinnen: Friederike Rieger, Brigitte Leitmeir
Pfarrsaal
Seniorenkreis Münster zu unseren lieben Frauen

Donnerstag,
15. November,
19.00 Uhr,
Eintritt frei!

VHS-Vortrag: „Das schmerzhafteste Ellenbogengelenk“

Referentin: Dr. med. Susann Borgwardt
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth

Dienstag,
27. November,
14.00 Uhr

Vorbereitung auf Weihnachten: „Quellen aus der Wüste“

Referentin: Gisela Schröttle
Gasthaus Dietenhauser, Nordheim
Seniorenkreis St. Georg Auchsesheim-Nordheim

Mittwoch,
28. November,
16.00 Uhr,
Eintritt frei!

Seniorenfilm „Pilgern auf Französisch“

Haus der Begegnung, Andreas-Mayr-Straße 3b
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

Donnerstag,
29. November,
19.00 Uhr,
Eintritt: 5,- Euro

VHS-Vortrag: „Die Bayerische Verfassung von 1818 und ihre Auswirkung auf Schwaben im Königreich Bayern“

Referent: Dr. Peter Fassl
Forum für Bildung und Energie, Spindeltal 5
VHS Donauwörth

D E Z E M B E R

Dienstag,
4. Dezember,
19.00 – 21.00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

Um Anmeldung wird gebeten.
Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Mittwoch,
5. Dezember,
14.00 – 17.00 Uhr

Adventsfeier mit der „Walbacher Stubenmusik“

BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

Donnerstag,
6. Dezember,
14.00 – 17.00 Uhr

Demenz-Café „Vergiss mein nicht“

Um Anmeldung wird gebeten.
Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Donnerstag,
6. Dezember,
14.00 Uhr

Vortrag: „Mache Dich auf und werde Licht“

Referentinnen: Brigitte Leitmeir, Jutta Katzl
Pfarrsaal
Seniorenkreis Münster zu unseren lieben Frau

Donnerstag,
6. Dezember,
19.30 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Caritas Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritas Sozialstation

Samstag,
8. Dezember,
13.30 Uhr

AWO-Weihnachtsfeier

BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
AWO-Ortsverein Donauwörth

Dienstag,
11. Dezember,
14.30 Uhr

„Advent“

Referent: Dekan Johannes Heidecker
Evang. Gemeindehaus, Pflegstraße
Evang. Kirchengemeinde

Donnerstag,
13. Dezember,
14.30 Uhr

Kaffee- und Gesprächsrunde

Taufersaal, Bürgerspital
Frauen-Union

Samstag,
15. Dezember,
14.00 Uhr

VdK-Adventsfeier

Stauferstuben, Restaurant Alexander
VdK-Ortsverein Donauwörth

Dienstag,
18. Dezember,
14.00 Uhr

Adventliche Besinnung

Referent: Diakon Oliver Stutzky
Pfarrheim
Seniorenkreis Riedlingen

Dienstag,
18. Dezember,
14.30 Uhr

Gottesdienst

Johannispark Nordheim
Evang. Kirchengemeinde

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

Montag bis Freitag
12.00 Uhr

Mittagstisch für Senioren

bei Anmeldung bis 10.00 Uhr
Pestalozzistraße 2 a, Nordheim
Johanniter Tagespflege

jeden Montag
9.00 bis 11.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gesprächs- und Bastelrunde

Taufersaal, Bürgerspital
Martha Bauer, Donauwörth

jeden Montag
14.00 bis 15.30 Uhr

Tanzkreis 50plus (sh. VHS-Programm)

FBE/VHS-Haus, Spindeltal 5
Ursula Unger, Donauwörth

jeden Montag
16.45 bis 17.45 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Seniorengymnastik für Mann und Frau

Leitung: Elisabeth Meier
Neudegger Sporthalle
VSC Donauwörth

jeden Montag
18.00 Uhr

Funktionstraining

Physiotherapiepraxis Vanessa Surek,
Am Pfaffenheckle 28,
Rheumaliga Arge Donauwörth

jeden Dienstag
9.30 – 10.30 Uhr

Gedächtnistraining für Senioren
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Dienstag
10.00 bis 11.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gedächtnistraining für Senioren
Haus der Begegnung Parkstadt
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

jeden Dienstag
18.15 Uhr

Gottesdienst
Kapelle Donau-Ries-Klinik
Evang. Kirchengemeinde

(am ersten Dienstag im Monat mit Abendmahl - am letzten Dienstag im Monat immer als Segnungsgottesdienst mit Segnung Einzelner)

jeden letzten Dienstag
im Monat
16.00 Uhr
(30.10. Salbungsgottesdienst, 27.11., 24.12., 9.30 Uhr, Christvesper)

Gottesdienst
Taufersaal, Bürgerspital
Evang. Kirchengemeinde

jeden Dienstag
17.00 bis 20.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Reha Sport für Frauen und Männer
Mangold-Schule - Spindeltal
Behinderten- und Versehrten-Sportverein
(BVSV)
Frauen: 17.00 – 18.00 Uhr, Männer: 18.00 – 19.00
Uhr, Bechterew-Gruppe: 19.00 – 20.00 Uhr

jeden 3. Dienstag
im Monat
13.00 - 16.00 Uhr

**Flohmarkt, Kleider- und Wäschebasar
für Erwachsene und Kinder**
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
9.00 – 10.00 Uhr

Rehasport für Frauen und Männer
Turnhalle Zirgesheimer Straße
Behinderten- und Versehrten-Sportverein

jeden Mittwoch
12.30 bis 15.30 Uhr

Cafe Grenzenlos
Kaffeebetrieb im Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Parkstadt

jeden Mittwoch
14.00 bis 15.00 Uhr

Bewegung bis ins Alter
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
17.30 bis 18.30 Uhr
(entfällt in den Schulferien)

Fit ab 50
BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
18.00 bis 20.00 Uhr

Koronarsportgruppe
Turnhalle St. Ursula
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Mittwoch
17.00 bis 18.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gymnastik für Junge und Junggebliebene
Leitung: Elisabeth Meier
Neudegger Sporthalle
VSC Donauwörth

am 10.10. (Okt.)
jeden 1. und 3. Mittwoch
im Monat (Nov. + Dez.)
19.30 – 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für Depressionen und bipolare Störungen
Taufersaal, Bürgerspital
Selbsthilfegruppe Weitblick

jeden Mittwoch in
geraden Kalenderwochen
14.00 – 16.00 Uhr

Seniorenkaffee
Begegnungszentrum, Reichsstraße 54
Caritasverband und Sozialstation

jeden 2. Mittwoch
ab dem 10.01.

„Strick mit“ für Anfänger und Fortgeschrittene
Haus der Begegnung; Parkstadt
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

jeden 2. Mittwoch im Monat
14.30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Rheumatreff“ (Erfahrungsaustausch)
Cafe Hummel, Bahnhofstraße 22
Rheumaliga Arge Donauwörth

jeden 4. Mittwoch
im Monat
14.00 bis 15.30 Uhr

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe (Erfahrungsaustausch)
Hirsch s'kleine Cafe
Rheumaliga Arge Donauwörth

jeden letzten Mittwoch
15.00 Uhr

Gottesdienst
Johanniter Tagespflege, Nordheim
Evang. Kirchengemeinde

(31.10. Salbungsgottesdienst, 28.11., 19.12.)

jeden Donnerstag
9.30 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

Gymnastik am Vormittag

Turnhalle Nordheim
SV Nordheim

jeden Donnerstag
10.00 Uhr
(entfällt in den Schulferien!)

„Tanz mit – bleib fit“

Leiterin: Angelika Schmidt-Thrul
Gemeindehaus, Christuskirche

jeden Donnerstag
18.00 Uhr

Spieleabend von 13 – 99 Jahren

Haus der Begegnung, Parkstadt
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

jeden Donnerstag
18.00 - 19.00 Uhr

Rehasport für Frauen und Männer

Stauferhalle
Behinderten- und Versehrten-Sportverein

jeden Donnerstag
18.15 Uhr

Gottesdienst

Kapelle Donau-Ries-Klinik
Katholisches Münsterpfarramt

Jeden 3. Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr

Seniorentreff

BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden 1. und 3. Freitag
im Monat
10.30 Uhr

Gottesdienst

BRK-Zentrum
Evang. Kirchengemeinde

(05.10. mit Abendmahl, 19.10., 02.11. mit Abendmahl, 16.11., 07.12. mit Abendmahl,
19.12. ökumenische Weihnacht, 24.12. Christvesper)

jeden 1. Freitag
im Monat
13.00 – 16.00 Uhr

Flohmarkt, Kleider- und Wäschebasar für Erwachsene und Kinder

BRK-Zentrum, Jennisgasse 7
Bayer. Rotes Kreuz

jeden Freitag
8.15 bis 9.45 Uhr
(20,- Euro für 8 Vormittage)

Qi Gong 50+

Haus der Begegnung, Parkstadt
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

jeden Freitag
14.30 bis 16.30 Uhr
(entfällt in den Ferien)

Cafe Grenzenlos

Kaffeebetrieb im Haus der Begegnung
Mehrgenerationenhaus Donauwörth

jeden Samstag
9.30 Uhr

Gottesdienst
Kirche Bürgerspital
Katholisches Münsterpfarramt

jeden Samstag
10.00 Uhr

Gottesdienst
BRK-Zentrum
Katholisches Münsterpfarramt

jeden Sonntag
18.00 Uhr

(Hl. Messe am 2. und 4. Sonntag,
übrige Sonntage nur Wortgottesdienst)

Gottesdienst
Kapelle Donau-Ries-Klinik
Katholisches Münsterpfarramt

AUS DEM AKTUELLEN PROGRAMM DER VOLKSHOCHSCHULE

5115 Acrylmal-Workshop

Jeder Teilnehmer wird bei der Umsetzung seiner Ideen unterstützt und lernt ganz nebenbei etwas von der Farblehre, Pinselführung, Bildaufbau und Perspektive. Bitte bereits im Vorfeld mit der Kursleiterin Kontakt (Tel. 09080 9239126) aufnehmen; so kann diese besser auf Ihre Bedürfnisse eingehen und evtl. Vorlagen bereitstellen. Die Dozentin hält für Sie Acrylfarben und Leinwände gegen einen Unkostenbeitrag bereit. Bitte mitbringen:

Acrylfarben, Pinsel und Leinwand soweit vorhanden, einige Deckel von Konservengläsern, Wasserbehälter, Skizzenpapier (Rückseite von Kalendern), Bleistifte, evtl. Farbstifte, Malkittel

3 x ab Montag, 01.10.2018, 19:00-21:30 Uhr, Ludwig-Auer-Mittelschule, Raum 18 (Werkraum) - Ursula Böhm, VHS-Dozentin

3606 Portugiesisch für den Urlaub: Boa viagem!

Ob für ein verlängertes Wochenende oder eine längere Reise in portugiesischsprachige Länder - grundlegende Sprachkenntnisse erleichtern und bereichern den Aufenthalt. In diesem Kurs können Sie effektiv die notwendigen Redemittel für typische Reisesituationen erlernen. Der Kurs ist auch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

13 x ab Montag, 01.10.2018, 19:30-21:00 Uhr, FBE/VHS-Haus, Raum 1 - Zuleika Vargas-Rodriguez, Muttersprachlerin

4216 Zumba Gold® 50+

Zumba Gold® ist ein Fitnessprogramm, das speziell konzipiert wurde, um aktiven älteren Erwachsenen, Anfängern oder auch anderen Teilnehmern Abwechslung zu ihrem Trainingsprogramm zu bieten und um ihnen die aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen.

8 x ab Dienstag, 02.10.2018, 10:30-11:30 Uhr, FBE/VHS-Haus, Raum 5 - Adriana Arcaraz, Official Zumba® Instruc.

4122 Taijiquan - Wochenendseminar für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Üben - Spüren - Entspannen - Genießen mit dem chinesischen Schattenboxen. Mit diesem zweitägigen Seminar bekommen Sie einen ersten Einblick in das Taijiquan. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Übungen, ergänzt um kurze Einheiten stiller Meditation und Akupressur. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Hallenschuhe, Matte, Schreibzeug.

2 x ab Samstag, 06.10.2018, 09:30-13:00 Uhr, FBE/VHS-Haus, Raum 4 - Alexander Wüst, Lehrer für Taijiquan

1270 Weltreligion Christentum XI: Das Konfessionelle Zeitalter

Im Mittelpunkt des Halbjahres stehen die Auseinandersetzungen nach der Reformation, die zum Dreißigjährigen Krieg führten. Welche Fehler wurden in den Konfessionen gemacht? Was sollte man daraus lernen? Neueinsteiger sind willkommen, sollten aber zu einer kleinen Eingewöhnungsphase bereit sein.

10 x ab Montag, 08.10.2018, 19:30-21:00 Uhr, Gymnasium, Eingang gegenüber Jugendherberge - Gregor Tischler, StD a.D.

4163 Meditation - Zeit der Stille

Viele Menschen stehen unter enormen täglichen Druck und geraten allein bei der Vorstellung nach innen zu gehen, sich zu sammeln, zu konzentrieren und sich zu fokussieren in Unruhe, weil sie die ersehnte Stille nicht unmittelbar herstellen können. Meditation ist ein zielloser Weg, der Körper und Geist in Harmonie miteinander und mit der Umwelt bringt und zu einem achtsameren, liebevolleren, akzeptierenden und damit meditativem Sein führt. Dem Kultivieren einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung sich selbst gegenüber hilft ein auf die Schulter klopfen, ein Anerkennen der Mühe und ein liebevoller Blick auf das (noch) Unzureichende. Bitte mitbringen: Matte, warme Decke, kleines Kissen, Socken, lockere warme Kleidung und Getränk.

10 x ab Mittwoch, 10.10.2018, 09:30-11:00 Uhr, FBE/VHS-Haus, Raum 5 - Sonja Hofmann, Meditationstrainerin/PSY Coach

1236 Fluchtgeschichte

Ein in der Erstaufnahme lebender Flüchtling wird über die Beweggründe und die Erfahrungen auf seinem Fluchtweg berichten. Der Vortrag, untermalt mit Fotos, wird in Englisch gehalten und übersetzt. Vortrag ohne Voranmeldung. 1 x ab Dienstag, 16.10.2018, 19:30-21:00 Uhr, Haus der Begegnung, Großer Saal - Jörg Fischer, Bürgermeister der Stadt Donauwörth, Hauptmann a.D.

1214 Schnupperabend: InES-Sprachkurse für Bildung und Gesundheit

Der Abend zeigt, wie Sprachenlernen fit hält und Alterserscheinungen vorbeugt. Des Weiteren lässt er die Teilnehmer in verschiedene Sprachen mit den Methoden von Prof. Grzega schnuppern (als Einblick in die eigentlichen Sprachkurse): 19:00 Impulsreferat, 19:15 Russisch, 19:30 Italienisch, 19:45 Spanisch, 20:00 Schwedisch, 20:15 Basic Global English. Eintritt frei. Anmeldung unter Kurs-Nr. 3004.

1 x ab Montag, 05.11.2018, 19:00-20:30 Uhr, FBE/VHS-Haus, Raum 6 - Prof. Dr. Joachim Grzega, Sprachwissenschaftler

1238 Leitkultur

Der Vortrag gibt Denkanstöße zu folgenden Unterthemen: die „jüdisch-christliche Tradition“, das „christlich-jüdische Verhältnis in der Geschichte“; „Abendländische Werte“ auf dem Prüfstand der Realität heute; Politik auf der Basis der „Leitkultur“. Vortrag ohne Voranmeldung.

1 x ab Mittwoch, 07.11.2018, 19:00-21:00 Uhr, Haus der Begegnung, Großer Saal - Jörg Fischer, Bürgermeister der Stadt Donauwörth, Hauptmann a.D.

4408 Faszientraining mit Faszirolle

Faszien sind ein Bindegewebe im Körper. Verschiedene Gründe sind ausschlaggebend für Verklebungen, die Ursache für Schmerzen sind und die Beweglichkeit verringern. Faszientraining beinhaltet federnde und schwingende Bewegung, um mit Hilfe der Faszirolle diese Verklebungen zu lösen. Der Körper wird gestrafft, ist beweglicher und schmerzreduzierter. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte, ABS Socken und 5 Euro Leihgebühr für die Faszirolle.

4 x ab Mittwoch, 14.11.2018, 17:00-18:00 Uhr, FBE/VHS-Haus, Raum 5 - Marianne Harlacher, Sportlehrerin, Übungsleiterin

7016 60 - na und? Styling Tipps

Ein cooles Alter - Sie wollen gut und frisch aussehen und Sie wollen Attraktivität ausstrahlen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues. Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug. Materialkosten 6,- Euro. HTNZ: 5.

1 x ab Sonntag, 25.11.2018, 14:00-17:00 Uhr, FBE/VHS-Haus, Raum 3 - Ayhan Hardaldali, Imageberater, Hairstylist

Anmeldung: Vhs-Geschäftsstelle, Spindeltal 5

Tel.: 0906 8070

Fax: 0906 9998667

Internet: www.vhs-don.de

Herausgeber:

Stadt Donauwörth
Büro des Oberbürgermeisters
Rathausgasse 1, 86609 Donauwörth
Tel. 0906 789-161, Fax 789-109

Sie finden uns auch im Internet unter www.donauwoerth.de
Rubrik „Generationen/Gesundheit/Soziales“