



Bildungswerk Harburg

Herbst 2021

89. Semester

Grußworte

Liebe Interessierte und Freunde des Harburger
Bildungswerks,

Corona hat weiterhin großen Einfluss auf unser Leben und nicht zuletzt auch auf die Programmplanung des Bildungswerks: Wie entwickeln sich die Inzidenzen, gibt es eine vierte Welle und was bedeutet das für uns?

Dennoch ist für das Herbstsemester erneut ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot geplant. Herzlichen Dank an Doris Thürheimer und das Kuratorium, die trotz aller Unwägbarkeiten ein attraktives Programm konzipiert haben.

Ihnen danke ich für Ihr Interesse und wünsche viel Freude in unseren Veranstaltungen.

Ihr
Christoph Schmidt
Erster Bürgermeister

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kinder,

das Bildungswerk-Herbstprogramm 2021 liegt vor Ihnen. Obwohl noch niemand sagen kann, was der Herbst und die Corona-Auswirkungen uns bringen, möchten wir Ihnen ein buntes Programm anbieten. Bitte beachten Sie das Amtsblatt für weitere Kursangebote in den kommenden Wochen.

Vorträge, Sportkurse und das Bildungswerk unterwegs, es ist einiges dabei und wir bedanken uns schon jetzt für Ihr Interesse.

Wir freuen uns über Ihre Online-Anmeldung. Aber auch eine telefonische Anmeldung ist immer noch möglich. Für Fragen steht Ihnen Frau Prestle von der Stadt gerne zur Verfügung.

Mein Dank gilt allen, die das Bildungswerk in irgendeiner Form unterstützen.
Dem Kuratorium und den Kursleitern, die wieder dabei sind.

Mit großer Trauer mussten wir uns von unserem langjährigen Kuratoriumsmitglied Walter Wiedenmann

verabschieden, er verstarb unerwartet am 15. Februar 2021. Seit meiner Zeit als Leiterin war er mit großem Engagement dabei und hat dabei so einiges wunderbar organisiert. Wir werden gerne an ihn zurückdenken und grüßen seine Familie.

Bürgermeister Christoph Schmidt setzte sich dafür ein, dass wir das Bad öffnen und Schwimmkurse anbieten dürfen. Wie zu erwarten, war der Andrang sehr groß und alle Kurse in kurzer Zeit ausgebucht. Ich freue mich aber sehr, dass wir 74 Kindern einen Schwimmkurs anbieten konnten und hoffe, dass wir die Kurse ohne Unterbrechung durchführen dürfen.

Weitere Kurse werden dann im Frühjahr wieder ausgeschrieben.

Sollte es nicht möglich sein, die Vorträge und Kurse in Präsenz auszuführen, versuchen wir, einiges wieder online anzubieten.

Doris Thürheimer
Leiterin Bildungswerk

Achtung, nicht vergessen!
Anmeldung und Einschreibung:
Wann und wo?

Onlineanmeldung über unsere Webseite www.bw-harburg.info ab 05.09.2021 möglich. Eine weitere Möglichkeit zur Anmeldung besteht im Vorzimmer des Bürgermeisters bei Frau Prestle: Telefon 09080 9699-11 während der Öffnungszeiten des Rathauses.

Semesterbeginn:

Montag, 27. September 2021
oder wie in den einzelnen Kursen angegeben.

Wichtiger Hinweis:
Während der Ferienzeit finden keine Kurse statt, außer es ist im Programm vermerkt oder mit den Kursleitern abgesprochen!

Unsere AGB und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite.

Sie finden uns auch auf **Facebook** mit aktuellen Informationen und Neuigkeiten.

Wir bitten um Beachtung der jeweils gültigen Infektionsschutzverordnung. Derzeit gilt:

Es besteht weiterhin Maskenpflicht im Gebäude. Im Bewegungsbereich (innen) und für alle Bewegungsangebote gilt die 3G-Regel: **Testpflicht** (oder Nachweis geimpft bzw. genesen). Alle Beteiligten müssen der 3G-Regel entsprechen, d.h. sowohl Kursleiter*in als auch Teilnehmer*in müssen entweder Coronageimpft, oder Coronagenesen sein, oder einen aktuellen negativen Corona-Schnelltest besitzen. Dies muss zu jedem Kurstermin nachgewiesen werden können. Außerhalb der sportlichen Betätigung besteht Maskenpflicht.

Die allgemeinen Hygieneregeln (AHA-Regel, Desinfizierung etc.) gelten weiterhin. Ebenso die Kontakterfassung.

Inhaltsverzeichnis

Grußworte	Seite	1
Vorträge und Einzelveranstaltungen	Seite	2
Führungen (Schloss, Stadt)	Seite	3
Sprachen	Seite	3
Kochen und Backen	Seite	3
Hobby und Kreatives	Seite	3
Gesundheit und Sport	Seite	5
Bildungswerk unterwegs	Seite	8
Impressum	Seite	9

Vorträge und Einzelveranstaltungen

Bei allen Veranstaltungen des Bildungswerks ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

101 Vortrag: Alltag einer Pflegefamilie

Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Alltag einer Pflegefamilie. Christine Forster und ihre Tochter Lena erzählen aus ihrem Familienleben mit vier Pflegekindern. Die Familie betreut seit 18 Jahren Kinder aus schwierigen Lebensverhältnissen. Jedes Kind bringt sein eigenes Schicksal mit und es ist oft eine Herausforderung für alle.

Termin: Dienstag, 12. Oktober 2021
19:30 - 21:00 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Aula
Leitung: Christine Forster
Gebühr: 3,00 €

102 Medizinischer Vortrag Herz unter Druck

Diesjähriges Thema der Vorträge über Herz und Kreislauf ist das "Herz unter Druck".

Es geht vor allem um den hohen Blutdruck, dessen Auswirkungen auf das Herz, den Kreislauf, Ursachen, Wirkungen und Therapiemöglichkeiten.

Termin: Mittwoch, 20. Oktober 2021
20:00 - 21:30 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Aula
Leitung: Prof. Dr. Bernhard Kuch
Direktor der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie des Stiftungskrankenhauses Nördlingen
Gebühr: frei, wir freuen uns über eine Spende für die Deutsche Herzstiftung

103 Geschichtlicher Vortrag: Die jüdische Gemeinde Harburgs in den Jahren 1814 bis 1840

Der Vortrag ist ein Beitrag Harburgs zum Jubiläumsjahr "1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland"

Ein umfangreiches Bündel Akten im Archiv der Stadt Harburg stammt aus Auseinandersetzungen der Juden mit der Marktgemeinde Harburg in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Es geht z. B. um die Beteiligung an Steuereinnahmen, den Unterhalt der jüdischen Schule, den Verkauf des "Sonnen-Bräus" an einen jüdischen Geschäftsmann und das Recht der christlichen Pfarrer und Lehrer, von den Juden die sogenannten Stol-Gebühren zu verlangen.

Termin: Mittwoch, 3. November 2021,
19:00 - 20:30 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg,
Leitung: Richard Hlawon
Gebühr: 3,00 €

104 Vortrag zur Verkehrssicherheit

Neuerungen im Straßenverkehr, die häufigsten Unfallursachen und Verhalten nach einem Unfall sind Fragen, die auch langjährige Autofahrer betreffen. Herr Roßmanith geht bei seiner Präsentation auf diese und weitere interessante regionale Punkte ein. Im Anschluss beantwortet er die Fragen der Besucher.

Termin: Donnerstag, 18. November 2021
19:00 - 20:30 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Aula
Leitung: Stephan Roßmanith
Verkehrssicherheitsbeauftragter für den Landkreis Donau-Ries
Gebühr: frei

105 Vortrag Archäologie: Aktuelle Ausgrabungen in Großsorheim und Mündling

"Großsorheim bestand schon im frühen Mittelalter. Grabungen für ein neues Baugebiet erbringen eine rekordverdächtige Zahl an Befunden, die auf eine dauerhafte Besiedlung hinweisen." Unter dieser Überschrift stand ein ausführlicher Bericht in der Donauwörther Zeitung vom 17. Oktober 2020. Das Archäologiebüro Dr. Woidich untersuchte das Areal in Großsorheim über einen längeren Zeitraum, und alle beteiligten Archäologen waren über die gewaltige Menge an Befunden sehr überrascht. Herr Dr. Manfred Woidich wird an diesem Abend über die Arbeit der Archäologen sprechen. Unterstützt wird er dabei von seinem ungarischen Kollegen, Herrn Dr. Zoltán Havas. Beide gehen auch auf die Grabungen im Ortsteil Mündling ein. Spannend werden die Ausführungen sicher durch das Anschauungsmaterial der Archäologen.

Termin: Mittwoch, 24. November 2021
19:00 - 20:30 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Aula
Leitung: Dr. Manfred Woidich und Dr. Zoltán Havas
Gebühr: 3,00 €

Führungen

300 Führungen durch die Harburg

Erleben Sie 900 Jahre Geschichte bei einem Rundgang durch die Harburg. Schauen Sie in die barocke Schlosskirche St. Michael und erfahren Sie Interessantes auf Ihrer Zeitreise. Der Wehgang rund um die ehemalige Stauferburg vermittelt die einstige Wehrhaftigkeit und weist zahlreiche Verteidigungsmöglichkeiten auf. Gefängnistürme, das Verlies und der Gerichtssaal zeigen beeindruckend das Rechtssystem bis ins 19. Jahrhundert. Saalbau und Fürstenbau waren einst Residenzgebäude und geben heute noch Einblick in das Leben der Grafen und Fürsten zu Oettingen.

Führungsdauer: ca. 60 Minuten

Kindgerechte Führungen für Schulklassen und Kindergärten

Das besondere Erlebnis:

Kindergeburtstage

Nachtführung

Erleben Sie die Burg bei Nacht erleuchtet mit Kerzenschein.

Große Burgführung

Ein erweiterter Rundgang, der neben den üblichen Sehenswürdigkeiten Einblicke in weitere, sonst nicht zugängliche Bereiche der Burg zeigt. Unter anderem gelangt der Besucher vom Fürstenbau in einen Gang zur Schlosskirche, auf die Prinzenempore und Fürstenloge. Einen Höhepunkt stellt das beeindruckende „Teezimmer“ dar, das einzigartige Wandmalereien der Renaissance und einen überwältigenden Ausblick bietet.

Diese Führungen können für Gruppen ab 15 Teilnehmern gebucht werden.

Sonderführungen im Herbst:

**Zum Tag des offenen Denkmals,
12.09.2021 ab 12:15 Uhr**

Einblick in die illusionistische Malerei und den kleinen Besonderheiten im Festsaal

**Rübengeister-Kürbislichter-Märchen,
eine „Sagen“hafte Führung durch die Burg in den
Herbstferien, 01.11. bis 07.11.2021 ab 17:15 Uhr.**

Mystische Führung, 13.11.2021 ab 17:00 Uhr.

Nur mit Anmeldung möglich!

**Die Sonderführungen werden im Amtsblatt und in der
Presse veröffentlicht.**

Öffnungszeiten:

14. März bis 8. November 2021 täglich von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Bei Voranmeldungen sind Gruppenführungen jederzeit möglich.

Anmeldung bei der Gemeinnützigen Fürst zu Oettingen-Wallerstein Kulturstiftung Harburg unter:

Telefon: 09080 9686-0
Fax: 09080 9686-66
E-Mail: info@burg-harburg.de
Web: www.burg-harburg.de
facebook: Burg Harburg

301 Stadtführungen für Gruppen werden gerne nach vorheriger Anmeldung durchgeführt.

**Kontakt: Stadt Harburg, Frau Exner-Niebergall,
Tel.: 09080 9699-24**

Sprachen

Nach Rücksprache mit unserer Kursleiterin Fiorella Salamena Hanisch werden die beliebten Kurse Italienisch und Englisch im Frühjahr 2022 fortgesetzt.

Kochen und Backen

Koch- und Backkurse sind wieder für das Frühjahr 2022 vorgesehen.

Hobby und Kreatives

Die Baumschnittkurse mit Ralf Melber, die Fotokurse mit Rita Dollmann oder das Volksliedersingen mit Beate Wiedemann bieten wir wieder 2022 an.

**503 Autorenlesung mit Henrike Straub
In Kooperation mit dem Autorenclub Donau-Ries**

Henrike Straub ist ehrenamtliche Hospizhelferin. Sie begleitet seit vielen Jahren schwerstkranken und sterbende Menschen in ihren letzten Wochen, Tagen und Stunden. Um geeignete Geschichten zum Vorlesen bei der Hand zu haben, begann sie vor vier Jahren selbst zu schreiben. Inzwischen sind zwei Bücher mit unterschiedlichsten Geschichten und Gedichten - auch von anderen Autor*innen - entstanden, aus denen sie einiges vortragen wird.

Termin: Mittwoch, 15. September 2021
18:00 - 20:00 Uhr,

Ort: Cafe Käferlein, Harburg

Leitung: Henrike Straub

Gebühr: 3,00 € an der Abendkasse im Cafe Käferlein
Anmeldung erforderlich

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 10)

**504 Autorenlesung mit Uli Karg
In Kooperation mit dem Autorenclub Donau-
Ries**

Uli Karg ist Gründungsmitglied Im Autorenclub Donau-Ries. 2017 veröffentlichte sie ihre erste Kurzgeschichte. Ihr erstes Buch trägt den Titel "Ein falsches Vogelkind"

Termin: Mittwoch, 20. Oktober 2021
18:00 - 20:30 Uhr,
Ort: Cafe Käferlein,
Leitung: Ulrike Karg
Gebühr: 3,00 € an der Abendkasse im Cafe Käferlein
Anmeldung erforderlich

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 10)

**505 Autorenlesung mit Johann Enderle
In Kooperation mit dem Autorenclub Donau-
Ries**

Sein erster Roman mit dem Titel "Durch den Steppensand des Lebens", erschien 2016. Der zweite Roman erschien 2019 und trägt den Titel "Verdammt im Land der Partisanen". Johann Enderle ist Mitbegründer des Autorenclubs Donau-Ries.

Termin: Mittwoch, 17. November 2021
18:00 - 20:30 Uhr,
Ort: Cafe Käferlein,
Leitung: Johann Enderle
Gebühr: 3,00 € an der Abendkasse im Cafe Käferlein
Anmeldung erforderlich

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 10)

**506 Autorenlesung mit Hannelore Seidel
In Kooperation mit dem Autorenclub Donau-
Ries**

Hannelore Seidel veröffentlichte 2014 ihr erstes Buch "Himmlische Berührung – Kraft schöpfen für das Leben". 2015 folgten zwei weitere Bücher: "Wenn die Sehnsucht ruft" und "Unser Wald voller Wunder", ein Buch, das sie gemeinsam mit Nils Hoffmann veröffentlicht hat, der die wunderschönen Naturaufnahmen erstellt hatte. Seit 2018 ist ihr viertes Buch "Augenblicke der Verschmelzung" veröffentlicht.

Termin: Mittwoch, 15. Dezember 2021
18:00 - 20:30 Uhr,
Ort: Cafe Käferlein,
Leitung: Hannelore Seidel
Gebühr: 3,00 € an der Abendkasse im Cafe Käferlein
Anmeldung erforderlich

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 10)

**507 Rund ums Lagerfeuer
Für Kinder von 10 bis ca.
14 Jahren**



Wer kennt sie nicht, diese Sehnsucht die Natur zu erleben, am knisternden Lagerfeuer zu sitzen und sich in Gemeinschaft mit anderen daran zu wärmen. Dieses Gefühl möchten wir den Kinder vermitteln und dabei auch Einblicke in unser Pfadfinderleben geben. Die Kinder durchlaufen dazu zunächst verschiedene Stationen

- Sicherer Umgang mit dem Feuer
- Umgang mit dem Messer
- Zunder
- Herrichten von Anzündholz und Brennholz
- Aufbau eines A-Feuers

bevor sie versuchen dürfen ein eigenes Feuer zu entzünden. Anschließend kann jedes Kind am Feuer etwas Schmackhaftes zubereiten.

Termin: Samstag, 2. Oktober 2021
16:30 - 19:30 Uhr,
Ausweichtermin bei Regen:
Samstag, 9. Oktober 2021
Ort: Royal Rangers Gelände Ebermergen,
Am Gschlatt (zwischen Sportheim und
Tennisheim)
Leitung: Andreas Geggier
Gebühr: 15,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 12, mind. 8)

**508 Schreibtreff: Handlettering
Papier mit verschiedenen
Techniken gestalten**



Für alle Freunde der schönen Schrift. Wir treffen uns zum Austausch, zum Ideen umsetzen, zum Handschrift verschönern oder Kalligrafie zu üben.

Termin: Donnerstag, 4. November 2021
18:30 - 21:00 Uhr,
Ort: Atelier Herzklopfen, Harburg
Leitung: Kristina Hahn
Gebühr: 15,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 6, mind. 6)

**509 Schreibtreff:
Handlettering**



Für alle Freunde der schönen Schrift. Wir treffen uns zum Austausch, zum Ideen umsetzen, zum Handschrift verschönern oder Kalligrafie zu üben.

Termin: Donnerstag, 18. November 2021
18:30 - 21:00 Uhr,
Ort: Atelier Herzklopfen, Harburg
Leitung: Kristina Hahn
Gebühr: 15,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 6, mind. 6)

510 Schafkopfen für Anfänger, zum Auffrischen oder Üben



Der Kurs soll die Grundlagen dieses faszinierenden und variantenreichen Spiels vermitteln. Auch für Frauen eine tolle Gelegenheit, dieses "Männerspiel" kennen zu lernen.

Schafkopf ist eines der beliebtesten

Kartenspiele in Bayern. Es gilt als Kulturgut und Teil der bayerischen Lebensart.

Termin: 4 x Mittwoch, ab 6. Oktober 2021
19:00 - 21:00 Uhr,
Ort: Gasthaus zum Goldenen Lamm,
Leitung: Jürgen Deg
Gebühr: 6,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 12, mind. 8)

511 Schafkopfstammtisch

Aus dem Schafkopfkurs hat sich ein Schafkopf-Stammtisch entwickelt. Termine werden im Amtsblatt bekanntgegeben. Anfänger und Könnler sind herzlich willkommen, immer am zweiten Mittwoch im Monat.

Nächster Termin: Mittwoch, 13.10.2021, 19:00 Uhr,

Gesundheit und Sport

701 Starker Rücken Dieser Kurs ist ein Fortführungskurs und bereits ausgebucht!

Wer hat nicht schon einmal über Rückenschmerzen geklagt? Meist sind diese auf eine falsche oder einseitige Körperhaltung zurückzuführen. Und wer verhält sich schon immer rückengerecht? In diesem Kurs wollen wir schmerzhaften Muskelverspannungen durch Training und Entspannung entgegenwirken. Dabei stehen die Rücken- und Bauchmuskeln im Vordergrund.

Termin: 10 x Montag, ab 27. September 2021
18:00 - 19:00 Uhr,
Ort: Evang. Gemeindehaus Harburg,
Leitung: Elvira Ferber, DFAV-Fitnesstrainerin
Gebühr: 35,00 €

702 Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs bekommen Sie die Gelegenheit, Ihren Rücken zu stärken und Ihre gesamte Haltemuskulatur zu mobilisieren. Die Übungen bringen den Körper wieder in einen ausgeglichenen, natürlichen Zustand.

Es werden entspannende Übungen gezeigt, in Kombination mit stärkenden Übungen für die großen Muskelgruppen.

Intensives Dehnen rundet dieses Training ab. Geeignet für jedermann/-frau. Keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Termin: 10 x Montag, ab 27. September 2021
16:45 - 17:45 Uhr,
Ort: Evang. Gemeindehaus Harburg,
Leitung: Elvira Ferber, DFAV-Fitnesstrainerin
Gebühr: 35,00 €

Bitte bequeme Sportkleidung, Matte und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 6)

703 Total Body Condition

Ausdauertraining mit einfachen Schritten und Tae Bo-Elementen wird mit intensiven Kraftübungen kombiniert.

Termin: 10 x Montag, ab 27. September 2021
19:15 - 20:00 Uhr,
Ort: Alte Turnhalle Harburg,
Leitung: Andrea Laube, Ausbildung an der BSA-Akademie
Gebühr: 30,00 €

Bitte Gymnastikmatte und gute Sportschuhe mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 8)

704 Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining und kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in harmonisch fließenden Bewegungen. Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet die Pilates-Methode eine hervorragende Möglichkeit, vor allem intensiv die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und gleichzeitig durch gezielte Atmung Stress zu reduzieren.

Termin: 10 x Montag, ab 27. September 2021
20:10 - 21:00 Uhr,
Ort: Alte Turnhalle Harburg,
Leitung: Andrea Laube, Ausbildung an der BSA-Akademie
Gebühr: 30,00 €

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 8)

705 Gesundes Körpertraining Dieser Kurs ist ein Fortführungskurs und nur wenige Restplätze vorhanden

Die täglichen Anforderungen belasten den Menschen heute mehr als früher. Gesundes Körpertraining kann Ihnen die notwendige Ruhe und Ausgeglichenheit vermitteln und

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. So erleben Sie körperliches Wohlbefinden, Verbesserung der Atmung, Entspannung und vermehrte Konzentration.

Termin: 10 x Donnerstag, ab 30. September 2021
19:00 - 20:30 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon
Leitung: Sarah Eckhof, Yogalehrerin (BYV)
Elvira Ferber, DFAV-Fitnesstrainerin
Heidi Markert, Übungsleiterin
Gebühr: 40,00 €

Bitte Decke, kleines Kissen, Sportkleidung und Socken mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 15) Restplätze: 2

706 Bunter Workoutmix

Nach dem Warm-Up folgt ein funktionelles und effektives Workout, welches den ganzen Körper trainiert. Vielfältige Übungen kräftigen neben der Tiefenmuskulatur auch allen anderen Körperpartien. Das Workoutprogramm variiert regelmäßig, um Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren. Cardio-Übungen, hochintensives Intervalltraining, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, sowie mit einzelnen Handgeräten sorgen für ausreichend Abwechslung. Abgerundet wird die Stunde mit Sequenzen aus dem Bereich Pilates und Yoga oder einem entspannten Cool-Down.

Termin: 10 x Donnerstag, ab 30. September 2021
19:40 - 20:40 Uhr,
Ort: Wörnitzhalle Harburg,
Leitung: Alisa Merz, Sportstudentin
Gebühr: 35,00 €

Bitte Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 25, mind. 8)

707 Hathayogakurs für Anfänger und Wiedereinsteiger (Krankenkassenkurs)

In diesem 8-wöchigen Hathayogakurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmer verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Außerdem werden auch Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Anbieterkennung AN-NFUU22

Sollte der Kurs nur Online durchgeführt werden können, ist er nicht über die Kasse abrechenbar!

Termin: 8 x Montag, ab 4. Oktober 2021
18:30 - 19:45 Uhr,

Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon
Leitung: Sarah Eckhof, Yogalehrerin (BYV)
Gebühr: 80,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 12, mind. 8)

708 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Ältere

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Ältere - denn auch das Gehirn braucht Übung, um fit zu bleiben!
"Äaaahm" ... jeder kennt diese Situation: Man sucht nach einem Namen, einem Wort – es liegt einem sozusagen "auf der Zunge", aber man erinnert sich momentan nicht. Das passiert Menschen in jeder Altersstufe, aber im "reiferen" Alter einfach öfter. Um im Alter geistig fit zu bleiben, lohnt es sich, die grauen Zellen durch gezieltes Training zu aktivieren und das Gedächtnis zu steigern, denn "wer rastet, der rostet" – das gilt auch für das Gehirn! In diesem Kurs arbeiten wir daran, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit – also Ihre Gedächtnisleistung – spielerisch und ohne Stress durch ganzheitliches Gedächtnistraining zu stärken. Gönnen Sie sich und Ihrem Gedächtnis diese "Frischekur"! Durch neue Aufgaben und Ansätze ist der Kurs sowohl für "Neulinge" als auch für Besucher eines früheren Kurses geeignet.

Termin: 6 x Dienstag, ab 5. Oktober 2021
09:30 - 11:00 Uhr,
Ort: Rathaus, Fremdenverkehrsraum
Leitung: Waltraud Mündel
Gebühr: 30,00 €

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung und bringen Sie Bleistift, Radiergummi, Lineal, Kugelschreiber und ein Getränk mit.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 5)

709 Entspannt ins Wochenende mit Pilates NUR ONLINE

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körperprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung der Körpermitte und der Körperhaltung (Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur) und hilft dabei, sich körperlich und geistig zu entspannen. Jede Übung wird unter Berücksichtigung der richtigen Atmung ausgeführt und für den jeweiligen Teilnehmer angepasst.

Termin: 10 x Freitag, ab 8. Oktober 2021
19:00 - 20:00 Uhr,
Leitung: Diana Winter
Gebühr: 35,00 €

Technische Voraussetzung ist ein internetfähiger Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon

(Max. Teilnehmerzahl: 9, mind. 8)

**710 Line Dance - Für Fortgeschrittene und Quereinsteiger
1. Gruppe**

Die gelernten Tänze werden vertieft und es werden neue Tanzschritte gelernt.

Line Dance ist ein Gruppentanz mit Ursprung aus den USA, welcher sowohl zu Country- als auch zu Pop- und Disco-Musik getanzt wird.

Sie werden sehen, egal ob 8 oder 80, Sie werden eine Menge Spaß haben. So get in line and let's dance!

Termin: 8 x Dienstag, ab 12. Oktober 2021
17:30 - 19:00 Uhr,

Ort: Evang. Gemeindehaus Harburg,
Leitung: Silvia Elischer
Gebühr: 32,00 €

Bitte bequeme Kleidung, gleitfähige Schuhe (mit flachem Absatz) und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 6)

**711 Line Dance - Für Fortgeschrittene und Quereinsteiger
2. Gruppe**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 710

Termin: 8 x Dienstag, ab 12. Oktober 2021
19:30 - 21:00 Uhr,

Ort: Evang. Gemeindehaus Harburg,
Leitung: Silvia Elischer
Gebühr: 32,00 €

Bitte bequeme Kleidung, gleitfähige Schuhe (mit flachem Absatz) und Getränk mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 6)

**712 Nordic-Walking-Lauf
Edelweißweg**

Beginn dieses landschaftlich reizvollen Wanderweges ist Donauwörth. Man wandert am Waldrand entlang, auf dem Jurarücken, dessen Entstehung teilweise den Auswürfen des Meteoriteneinschlages im Ries zuzuschreiben ist. Wir treffen auf seltene heimische Baumarten. In Schäfstall vor der Pfarrkirche St. Felizitas wartet ein atemberaubender Blick auf das Donautal sowie der Napoleonstein.

Parkstadt - Hafenreut - Schäfstall - Zirgesheim - Parkstadt
Strecke: 16 km Zeit: 3,5 - 4 Stunden. Mit Getränkepausen und Brotzeit.

Bitte der Witterung entsprechende Kleidung und Schuhe. Getränk und Brotzeit mitnehmen.

Ein Begleitfahrzeug ist mit dabei.

Falls nicht vorhanden, können Nordic Walking Stöcke kostenlos ausgeliehen werden. Sagen Sie dies bitte bei der Anmeldung.

Termin: Sonntag, 24. Oktober 2021
Abfahrt 10:00 Uhr,

Treffpunkt: Nettoparkplatz, wir bilden Fahrgemeinschaften

Leitung: Gabi Steger
Gebühr: 5,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 8)

**713 Aqua-Fitness am Montag
1. Gruppe**

Aqua-Fitness, das gelenkschonende Fitnessstraining im Wasser mit guter Laune. Trainiert wird zu motivierender Musik. Dabei kommen verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz, wie Schwimmbretter, Poolnudel und so weiter. Der gesundheitliche Wert von Fitnessstraining im Wasser ist auch deshalb so groß, weil durch den Auftrieb des Wassers eine Art Schwerelosigkeit erzeugt wird. Das entlastet Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen enorm.

Termin: 5 x Montag, ab 27. September 2021
16:00 - 16:45 Uhr,

Ort: Hallenbad Harburg,
Leitung: Ursula Gandorfer-Schröppel
Gebühr: 40,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 16, mind. 8)

**714 Aqua-Fitness am Montag
2. Gruppe
Dieser Kurs ist ein Fortführungskurs und bereits ausgebucht**

Aqua-Fitness, das gelenkschonende Fitnessstraining im Wasser mit guter Laune. Trainiert wird zu motivierender Musik. Dabei kommen verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz, wie Schwimmbretter, Poolnudel und so weiter. Der gesundheitliche Wert von Fitnessstraining im Wasser ist auch deshalb so groß, weil durch den Auftrieb des Wassers eine Art Schwerelosigkeit erzeugt wird. Das entlastet Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen enorm.

Termin: 10 x Montag, ab 27. September 2021
17:15 - 18:00 Uhr,

Ort: Hallenbad Harburg,
Leitung: Ursula Gandorfer-Schröppel
Gebühr: 80,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 16, mind. 8)

**716 Entspannt ins Wochenende mit Pilates
Präsenzkurs**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körperprogramm zur Kräftigung und Stabilisierung der Körpermitte und der Körperhaltung (Beckenboden, Bauch- und

Rückenmuskulatur) und hilft dabei, sich körperlich und geistig zu entspannen. Jede Übung wird unter Berücksichtigung der richtigen Atmung ausgeführt und für den jeweiligen Teilnehmer angepasst.

Termin: 10 x Freitag, ab 8. Oktober 2021
17:45-18:45 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon
Leitung: Diana Winter, Pilates Instructor
Gebühr: 35,00 €

Bitte Matte, kleines Handruch und evtl. rutschfeste Socken mitbringen.

(Max. Teilnehmerzahl: 15, mind. 8)

717 Yoga

- Entspannung, Wellness und eine Wohltat für Körper, Geist und Seele
- steigert die Lebensfreude und füllt Energiereserven auf
- verleiht mehr Kraft und Flexibilität
- führt zu innerer Balance und Ausgeglichenheit
- reduziert Stress und löst Verspannungen
- für mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag
- Yoga tut gut - erfahre es selbst!

Termin: 10 x Mittwoch, ab 29. September 2021
17:30-19:00 Uhr,
Ort: Grund- und Mittelschule Harburg, Pavillon
Leitung: Sabine Mayr
Gebühr: 70,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 8)

Bildungswerk unterwegs

801 Die NS-Zeit und ihre Folgen in Ebermergen (Teil 1) Rundgang zu Schauplätzen der Zeit zwischen 1933 und 1945

Die Zeit der Herrschaft des Nationalsozialismus hatte auch in Ebermergen schreckliche Folgen. Gut 75 Jahre nach dem Ende des "Dritten Reichs" soll bei einem Rundgang zu Schauplätzen der damaligen Zeit an Begebenheiten der Zeit zwischen 1933 und 1945 erinnert werden. Die Strecke ist nur wenige hundert Meter lang, bietet jedoch einen Blick auf viele Ereignisse und Geschichten. Zu der Veranstaltung lädt der Heimatgeschichtliche Verein Ebermergen ein, der auch das Buch "Diktatur.Krieg.Vertreibung. – Der Nationalsozialismus und seine Folgen in Ebermergen, Brünsee und Marbach" herausgebracht hat.

Termin: Sonntag, 26. September 2021

13:30 - 15:00 Uhr,
Treffpunkt: Ebermergen, vor dem Kindergarten
(Meiergasse)
Leitung: Wolfgang Widemann
Gebühr: frei, Spende erbeten

802 Die NS-Zeit und ihre Folgen in Ebermergen (Teil 2) Rundgang zu Schauplätzen der Zeit zwischen 1933 bis nach dem Krieg

Unter der Herrschaft des Nationalsozialismus erlebte Ebermergen unruhige Zeiten und schreckliche Stunden. Mit dem Ende des "Dritten Reichs" gab es im Dorf auch tief greifende Veränderungen. Hunderte von Flüchtlingen kamen. Bei diesem Rundgang im Bereich des Innenbergs wird an Ereignisse in dieser Zeit und ihre Auswirkungen erinnert. Es geht unter anderem um ein Säuglingsheim, um Wohnungsnot und eine "Bombennacht". Auch zu dieser Veranstaltung lädt der Heimatgeschichtliche Verein Ebermergen ein.

Termin: Sonntag, 3. Oktober 2021
13:30 - 15:00 Uhr,
Treffpunkt: Ebermergen, an der Bahnhofstetelle
(Bahnweg)
Leitung: Wolfgang Widemann
Gebühr: frei, Spende erbeten

803 Alpaka Wanderung

Vergessen Sie für ein paar Stunden, den Alltag und wandern Sie, mit unseren Alpakas durch die Natur. Lassen Sie die Ruhe der Tiere und die Schönheit der Natur, auf Sie wirken und entspannen Sie sich dabei. Die 7 Wallache, Fritz, Nero und Chico, Caruso, Karino, Cesar, Cino, Keyv und Dahna würden Ihnen gerne Gesellschaft leisten. Die Wanderung incl. Pause dauert ca.2 Stunden. In der Pause gibt es für jeden Teilnehmer einen Snack und ein Getränk. Um allein ein Alpaka zu führen sollte man 10 Jahre alt sein, ansonsten mit einem Erwachsenen zusammen. Da sich die Tiere an den Menschen an der Leine gewöhnen müssen und auch der Mensch an das Tier, sollte nicht ständig gewechselt werden.

Die Alpakas dürfen kein Brot, Obst usw. essen, bitte keine gut gemeinten Leckereien mitbringen. Auch Hunde sollten zu Hause bleiben. Die Tour wird natürlich von uns begleitet. Es reicht uns völlig aus, wenn Sie 5 min vor dem Termin bei uns eintreffen.

Bitte parken Sie im Hof, Danke.

Termin: Samstag, 2. Oktober 2021
16:00 - 18:00 Uhr,
Ausweichtermin bei Regen:
Sonntag, 10. Oktober 2021, 14:30 Uhr
Ort: Bokusbach Alpakas, Pflwegweg 16 a,
Rudelstetten
Leitung: Heidi Stüber und Olaf Walter
Gebühr: 25,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 10, mind. 8)

804 Herbstliche Kräuter-Wanderung zum Bock

Die Wildhecken tragen jetzt Früchte. Wir schauen was wächst, erfahren einiges über unsere heimischen Vitaminbomben, erhalten Rezept- und Verarbeitungsvorschläge und testen zum Abschluss unserer Wanderung ein paar Versucherle!

Termin: Samstag, 2. Oktober 2021
14:00 - 15:30 Uhr,
Treffpunkt: Beim jüdischen Friedhof, Harburg
Leitung: Gertrud Fischer, Wildkräuterführerin
Gebühr: 5,00 €

Der Witterung entsprechende Kleidung und passendes Schuhwerk anziehen.

(Max. Teilnehmerzahl: 15, mind. 8)

805 Rund um den Glaubenberg bei Großsorheim Exkursion

Der Glaubenberg mit seinen Geotopen liegt am südlichen Kraterrand. In der Kalkscholle hat die eigenwillige Riestektonik Schichtverbiegungen hervorgebracht. Hier hat ein Fluss in der Eiszeit hoch über der Riesebene seine Sedimente hinterlassen. Auf der ca. 3 km langen, naturkundlichen Wanderung führt uns Dipl.-Geologe Kurt Kroepelin zu herrlichen Blicken ins Ries und auf seine Randberge. Ein modernes Kunstwerk überrascht am Wegrand.

Termin: Sonntag, 10. Oktober 2021
14:00 - 16:00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Großsorheim
Leitung: Kurt Kroepelin, Dipl.-Geologen,
Geoparkführer
Gebühr: 5,00 € für Erwachsene, Schüler 2,50 €,
Kinder unter 14 Jahren frei

Bitte gutes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung.

(Max. Teilnehmerzahl: 25, mind. 8)

806 Verantwortungsvoller Umgang mit unserem Wald Exkursion

Erholungsraum, Landschaftselement, Lebensraum für Tiere und Pflanzen, Heimat, regenerative Rohstoffquelle, Jagdgebiet, Sportarena, Schutzgebiet, Einnahmequelle, Kraftspender, Inspirationsraum,

Unser Wald kann und soll so vieles sein. Immer häufiger taucht Kritik auf, dass der Wald falsch bewirtschaftet wird oder falsche Zielsetzungen verfolgt werden. Bei einem Waldbegang wollen wir zeigen, wie wir mit unseren Wäldern umgehen, was wird aus welchem Grund unternommen, welche Arbeiten müssen verrichtet werden. Oder ist es besser den Wald einfach sich selber zu überlassen.

Viele dieser Fragen und Aspekte versuchen wir bei dieser Waldwanderung anzusprechen.

Termin: Sonntag, 17. Oktober 2021
14:00 - 16:00 Uhr,
Treffpunkt: Alte Lindenallee (neben der Straße) östlich vom Bock,
Leitung: Revierförster Werner Diemer, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Nördlingen-Wertingen
Gebühr: frei, wir freuen uns über eine Spende

Kräftiges Schuhwerk für das Laufen in unebenem Gelände sowie wetterfeste Kleidung wird empfohlen

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 8)

807 GIN - in aller Munde

Erfahren Sie in etwa zwei Stunden Wissenswertes zur Geschichte des Gins, zur Gin-Herstellung, zu unserer 400-jährigen Geschichte, sowie zur Entstehung von KRATER SPIRITS / SCHEIBLE BRÄU in unserer Destille in Alerheim. Verkostung: Pur-Verkostung verschiedener Produkte aus unserer Herstellung, Einzeldestillatverkostung, sowie ein Longdrink nach Wahl. Ein 15%-Nachlass-Gutschein für den Einkauf unserer Produkte im Anschluss an die Veranstaltung ist mit inbegriffen.

Bitte denken Sie an eine passende Fahrgelegenheit, damit Sie nach der Verkostung sicher nach Hause kommen.

Mitfahrgelegenheit wird angeboten – bitte mit angeben.

Termin: Freitag, 12. November 2021
18:30 - 20:30 Uhr,
Ort: Scheible Bräu u. Spirituosen,
Hauptstraße 52, 86733 Alerheim
Leitung: Dr. Karl-Friedrich Scheible
Gebühr: 33,00 €

(Max. Teilnehmerzahl: 20, mind. 10)

Impressum

Herausgeber: Bildungswerk Harburg
Anschrift: Schloßstraße 1,
86655 Harburg
Schirmherr: Christoph Schmidt, 1. Bgm.
Geschäftsstelle: Frau Prestle,
Tel. 09080-9699-11,
Fax 09080-9699-30
Leitung: Doris Thürheimer
Tel. 09080-91212
familiethuerheimer@t-online.de
Bankverbindung: Sparkasse Harburg
IBAN: DE49 7225 0160 0190 2900 49
BIC: BYLADEM1DON

Kuratorium:

Heike Bschor, Holger Fickel, Stefanie Fuß, Elfriede
Hlawon-Schmid, Altbürgermeister Wolfgang Kilian, Kilian
Kratzer, Günter Reiss, Fiorella Salamena-Hanisch, Bärbel
Scheuffelhut, Wolfgang Stolz, Elisabeth Trüdinger, Johann
Wagner, Margareta Weng, Eva Wenninger