



BILDUNGSWERK
Mindelstetten



HERBST

Gemeinde
MINDELSTETTEN



Liebe Interessierte am Programm des Bildungswerks,

Sie halten das aktuelle Kursprogramm unseres Bildungswerkes für das Herbstsemester 2025 in Händen. Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Wissen und Können bei uns zu vertiefen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Wir freuen uns auf Sie!

Alfred Paulus & Carmen Götz
*Leitung und Kursorganisation
Bildungswerk Mindelstetten*

Jazz und Popdance für Kinder ab 5 Jahren

📅 **18.10.2025** ⌚ **10.30 - 11.30 Uhr**

Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes Einzelnen. Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer(innen) denken sich selbst Kombinationen aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.

👤 **Maria Campe** € 48€ 6 Samstage
📍 **Turnhalle Mindelstetten**

Bequeme Kleidung tragen.

Halloweenkürbis

Zusammen schnitzen

📅 **27.10.2025** ⌚ **14.30 - 16.00 Uhr**

Wir schnitzen für Halloween einen Kürbis mit Fratze. Jeder so wie er möchte.

👤 **Birgit Hafner**
€ 8€
📍 **Bürgersaal Mindelstetten**

Bitte einen großen Kürbis, Schreibzeug, Schere, Kleber mitbringen. Ältere Kleidung tragen.

Meditationsabend

Zwei-Herz-Meditation auch f. Anfänger

📅 **28.10.2025** ⌚ **19.00 - 21.00 Uhr**

Ein Abend indem du ANDEREN von Herzen das Beste wünschst, lädst du das Beste in DEIN Leben ein. Klingt gut? Erlebe eine kraftvolle Meditation, bei der du über dein Herzzentrum Licht, Liebe und Heilung an alle sendest - und dabei dein eigenes Wohlbefinden stärkst.

👤 **Tanja Kneiting** € 12€
📍 **Bürgersaal Mindelstetten**

Jumping Fitness

Workout

📅 **10.11.2025** ⌚ **18.30 - 19.30 Uhr**

Dieses Workout trainiert über 400 Muskeln, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Hüpfend auf einem Mini-Trampolin jede Menge Kalorien verbrennen und die Muskulatur stärken. Es bringt: Fettverbrennung, Stressabbau, Mobilitätstraining, Krafttraining, Gleichgewicht & Stabilität, Bindegewebe-Stärkung und vor allem viel Spaß

👤 **Theresa Proger**
€ 35€ / 5 Abende
📍 **Turnhalle Mindelstetten**

Sportkleidung, ein Getränk mitbringen

Bodyfit

Workout

📅 **12.11.2025** ⌚ **20.00 - 21.00 Uhr**

Hier bekommst du ein Paket aus verschiedenen Elementen zur Stärkung der Kraftausdauer, Herz-Kreislauf Leistung, Koordination und Beweglichkeit. Bei mitreisender Musik kommt der Spaß nicht zu kurz.

👤 **Manuela Scharlach**
€ 48€ / 6 Abende
📍 **Bürgersaal Mindelstetten**

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte und ein Getränk

Nähkurs

auch für Anfänger geeignet

📅 **26.11.2025** ⌚ **18.30 - 20.00 Uhr**

Wir nähen ein Utensilo. Ein Utensilo ist ein kleiner Stoffkorb - praktisch für Stifte, Kosmetik oder allerlei Krimskrams. Schnell genäht, vielseitig einsetzbar und immer ein Hingucker.

👤 **Birgit Hafner**
€ 20€
📍 **Bürgersaal Mindelstetten**

Nähmaschine, Schere, Faden, Stecknadeln (Nähutensilien) Stoff (60cm X 30cm mal 2) evtl ein Getränk

Heile dein Herz Workshop

Warum Vergebung so wichtig ist

📅 **02.12.2025** ⌚ **19.00 - 21.00 Uhr**

In diesem Workshop erfährst du, wie kraftvoll echte Vergebung ist - und wie du sie Schritt für Schritt in dein Leben bringst. Du lernst wie du: - alte Verstrickungen auflöst - blockierende Glaubenssätze erkennst und veränderst - dein Herz öffnest und mehr Leichtigkeit spürst - durch Meditation die Verbindung zu dir selbst stärkst.

👤 **Tanja Kneiting** € 39€
📍 **Bürgersaal Mindelstetten**

Für Dich inklusive: ein Video mit einer Vergebungssequenz, ein Video mit einer Zwei-Herz-Meditation

Anmeldung und weitere Informationen online unter
www.mindelstetten.de/bildungswerk



QR-CODE SCANNEN,
UM ZUR ANMELDUNG
ZU GELANGEN.



Bastelkurs für Kinder ab 7 Jahren

📅 10.12.2025 ⌚ 14.30 - 16.00 Uhr

Wir basteln eine Weihnachtsüberraschung für deine Mama oder Oma. Damit hast du schon ein tolles Geschenk für Weihnachten.

👤 Birgit Hafner

€ 10€

📍 Bürgersaal Mindelstetten

Kleines Teelichtglas, Schreibzeug, Schere, Kleber, Tüte zum Transport mitbringen

Entspannen mit Progressiver Muskelentspannung & Atemübung

📅 20.12.2025 ⌚ 9.30 - 10.30 Uhr

Im Alltag ist es oft nicht leicht, wirklich loszulassen. In dieser Stunde lernst du die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen - eine bewährte Methode, um Verspannungen zu lösen und Stress spürbar zu reduzieren. Ergänzend üben wir eine einfache Atemtechnik, die dir hilft zur Ruhe zu kommen und Gelassenheit in deinen Alltag zu integrieren.

👤 Julia Wöhrl € 15€

📍 Bürgersaal Mindelstetten

Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, alles was Du benötigst um es dir gemütlich zu machen

Bitte beachten Sie

- Aus organisatorischen Gründen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten.
- Lesen Sie sich bitte die Teilnahmebedingungen sorgfältig durch!

Entspannung durch Body-scan & Traumreise

📅 20.12.2025 ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr
📅 10.01.2026 ⌚ 11.00 - 12.00 Uhr

Zeit für dich. Zeit zum Auftanken. Mit einem geführten Bodyscan erkunden wir achtsam den ganzen Körper - eine sanfte Übung, die dich ins Hier und Jetzt holt und für tiefe Entspannung sorgt. Danach lade ich Dich auf eine geführte Fantasiereise ein. Gemeinsam besuchen wir einen Ruheort, an dem du Kraft und neue Energie schöpfen kannst und so gestärkt in dein Wochenende starten kannst.

👤 Julia Wöhrl € 15€ (pro Veranstaltung)

📍 Bürgersaal Mindelstetten

Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, alles was Du benötigst um es dir gemütlich zu machen

Progressive Muskelentspannung plus Atemübung

📅 10.01.2026 ⌚ 9.30 - 10.30 Uhr

Im Alltag ist es oft nicht leicht, wirklich loszulassen. In dieser Stunde lernst du die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen - eine bewährte Methode, um Verspannungen zu lösen und Stress spürbar zu reduzieren. Ergänzend üben wir eine einfache Atemtechnik, die dir hilft zur Ruhe zu kommen und Gelassenheit in deinen Alltag zu integrieren.

👤 Julia Wöhrl € 15€

📍 Bürgersaal Mindelstetten

Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, alles was Du benötigst um es dir gemütlich zu machen

Bei Nichterreichen einer entsprechenden Mindestteilnehmerzahl behält sich das Bildungswerk Mindelstetten vor, den Kurs abzusagen, außer: Bei gemeinsamer Aufzahlung bei Verkürzung der Kursdauer, sofern möglich und sinnvoll und im Einvernehmen mit dem Kursleiter.

Selbstheilung so genial wie natürlich

📅 13.01.2026 ⌚ 19.00 - 21.00 Uhr

...wie du deine eigene Heilkraft wiederbelebst und stärkst! Egal, ob Grippe, Kopfschmerzen oder Stress, dein Körper hat die Kraft sich selbst zu heilen. Erfahre an diesem Abend wie Gesundheit und Krankheit energetisch zusammenhängen und erlebe live, was möglich ist, wenn man die Gesetze der Energie gezielt anwendet. Den Abend schließt eine wunderbare Meditation ab, in der Du deinen Raum der inneren Ruhe wiederfindest.

👤 Tanja Kneiting € 12€

📍 Bürgersaal Mindelstetten

Anmeldung

Für die Anmeldung am Bildungswerk Mindelstetten-Programm haben Sie zwei Möglichkeiten. Melden Sie sich telefonisch bei Carmen Götz oder nutzen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite der Gemeinde Mindelstetten.

Carmen Götz

Tel.: 0171/7109037

bildungswerk@mindelstetten.de

Anmeldeformular im Internet
www.mindelstetten.de/bildungswerk

Anmeldungen sind verbindlich!



TEILNAHMESCHEIN

Der Teilnahmechein dient zur Kontaktdatenerfassung und ist vollständig ausgefüllt zum Kursbeginn mitzubringen.

Name

Vorname

Telefonnummer

Ort, Datum

☐ Ich habe die Hygieneregeln (www.mindelstetten.de/bildungswerk) gelesen, verstanden und verpflichte mich diese einzuhalten.

Kursangebot

Datum

Uhrzeit (von/bis)



Ich nehme zur Kenntnis, dass ich nicht über eine Versicherung des Veranstalters oder der Gemeinde Mindelstetten im Schadensfall versichert bin.

Unterschrift