

# WOCHENANZEIGER

WEISSENBURG · GUNZENHAUSEN · TREUCHTLINGEN

4. April 2024 · 30. Jahrgang · 14. Woche · Regionalausgabe: 43 721 · Gesamtauflage: 172 489

[www.wa-wochenanzeiger.de](http://www.wa-wochenanzeiger.de)

WIR SIND  
**VNP**  
VERLAG NÜRNBERGER PRESSE

## Erholungs-Trend: So gesund ist Waldbaden

Günstig ausprobieren: Eine zertifizierte Kursleiterin erklärt die Entspannungs-Methode aus Japan



Foto: Marina Allmannsberger

Erklärt die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldbadens: die Kneipp-zertifizierte Kursleiterin Marina Allmannsberger.

ALTMÜHLFRANKEN - Waldbaden findet seit einigen Jahren auch in Deutschland immer mehr Anhänger. Der Weißenburger Kneipp-Verein bietet nun Mitgliedern und Gästen an drei Terminen die Möglichkeit, den entschleunigenden Gesundheits-Trend aus Japan

näher kennenzulernen. Und das zu einem besonders günstigen Preis beziehungsweise sogar gratis!

Weshalb das Waldbaden sehr viel mehr ist, als nur zwischen Bäumen spazieren zu gehen, welchen Krankheiten es vorbeugen kann und was

der als „Wasserdoktor“ weltbekannt gewordene Sebastian Kneipp damit zu tun hat, erfahren Teilnehmer von Marina Allmannsberger.

Sie ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen. „Tauchen Sie mit

allen Sinnen in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes ein und entdecken ihn dabei von einer ganz neuen Seite“, wirbt die Weißenburgerin für ihr Entspannungs-Angebot: „Erleben Sie durch achtsame Übungen eine erholsame und gesundheitsfördernde kleine Auszeit.“

Am Sonntag, 21. April, am Samstag, 1. Juni, und am Sonntag, 15. September (jeweils 14 bis 17 Uhr) erfahren die maximal 14 Teilnehmer wie es ist, „den oft herausfordernden Alltag hinter sich zu lassen, die gesunde Waldluft mit ihren ätherischen Ölen zu genießen und sich intensiv Zeit für sich selbst zu nehmen“, sagt Marina Allmannsberger: „Bis bald im Wald!“

Teilnahmegebühr: 25 Euro pro Person, für Mitglieder des Weißenburger Kneipp-Vereins ist das Angebot gratis. Mitzubringen sind: Rucksack mit Brotzeit/Getränken, Sitzkissen, Lange Hose, kleines Handtuch, Sonnen-, Insekten- und Zeckenschutz. Treffpunkt ist jeweils um 13.45 Uhr der Parkplatz an der Kirche in Stopfenheim, Anmeldung unter Telefon (09141) 81632. eis

## Neue Standorte und neue Ziele bei der vhs

Die Volkshochschulen in Altmühlfranken bieten mehr als 500 Veranstaltungen im Landkreis an

ALTMÜHLFRANKEN - Ende April beginnen die neuen Kurse des Frühjahr-Sommertrimesters der Volkshochschulen Gunzenhausen und Weißenburg. Über 500 Veranstaltungen warten auf die Landkreis-Bewohner. Seit Freitag, 15. März, laufen online die Anmeldungen.

Die Volkshochschulen (vhs) des Landkreises Weißenburg-Gunzenhausen präsentieren Weiterbildungsmöglichkeiten für alle Interessierten, wie sie in einer Pressemitteilung schreibt. Ob sportliche oder kreative Entfaltung, gesunde und nachhaltige Ernährung, politische oder wirtschaftliche Prinzipien, das Erlernen einer Fremdsprache oder die Handhabung neuer Technologien - für jeden Bildungsbedarf ist etwas dabei.

Vor Ort gibt es unter anderem den Vortrag eines Bio-Landwirts, der Einblicke hinter die Kulissen der Agrarindustrie gibt und aktuelle Entwicklungen beleuchtet. Außerdem gibt es Tipps zur Versorgung mit Mikronährstoffen und Anleitung, wie das Verhalten und die Konzentration von Kindern beeinflusst werden kann.

Eine ehemalige Botschaftsrätin erläutert die aktuellen politischen Entwicklungen auf der internationalen Bühne. Und sprachliches Hintergrundwissen von der Herkunft und Bedeutung von Dialektwörtern bis zum Latein-Grundwortschatz für die Reise gibt es beim Sprachexperten.



Foto: Reinhard Krüger

Im neuen Kurs von der Gebietsverkehrswacht Gunzenhausen lernen die Teilnehmer sicheres Fahren mit einem Pedelec.

Die grüne Zukunft kann man bei einer „bewegenden“ Führung durch einen Pocket Park oder einem Tiny Forest entdecken. Dort lernen die Teilnehmer Beispiele für städtische Zukunftsbegrünung kennen.

Pocket Park und Weide-Ei

Eine Betriebserkundung bei Sammenheimer Weide-Ei ist neu im Programm, ebenso die Zusammenarbeit mit der Gebietsverkehrswacht Gunzenhausen, die das sichere Fahren mit einem Pedelec oder E-Bike anleitet.

Des Weiteren gibt es neben Sprachkursen im Programm viele abwechslungsreiche

Gesundheitsangebote, wie etwa eine vitale Kräuterkur oder eine entspannende Waldzeit.

Der kompetente Umgang mit digitalen Medien steht im Bereich EDV im Mittelpunkt und wer internationale Gerichte sowie Fränkisch-Deftiges zubereiten möchte, kann dies in der Lehrküche der vhs Gunzenhausen unter Anleitung ausprobieren. Außerdem wird wieder gemalt: Ob Klangbilder, Seidenmalerei, Window-Color oder „Einfach malen - einfach sein“.

Die Volkshochschulen im Landkreis haben mit Haundorf und Treuchtlingen zudem zwei neue Standorte in

ihr Programm aufgenommen. Dabei wurde größtenteils auf Kurswünsche der Bürgerinnen und Bürger vor Ort eingegangen.

Zudem können Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Welt auf neue Weise entdecken: Eine der beliebten Reiseziele in diesem Jahr ist die UNESCO-Weltkulturerbestadt Bamberg. Mit ihrem beeindruckenden historischen Stadtkern und den malerischen Fachwerkhäusern lädt die Stadt zu einem faszinierenden Streifzug durch die Geschichte ein.

Kunst des Klöppelns

Für Kulturinteressierte bietet die Studienreise zur Burg Abenberg mit Klöppelmuseum eine Gelegenheit, die Kunst des Klöppelns zu erleben. Ein besonderes Highlight ist die Studienreise zur Burg Leuchtenberg mit dem Musical „Anatevka“. Für diejenigen, die die Weiten der Welt erkunden möchten, bietet die vhs eine Reise nach Irland an.

Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch der Passionsfestspiele in Sömmersdorf. Zu guter Letzt lädt die vhs zu einer Studienreise nach Dresden ein, wo die prachtvollste Architektur der sächsischen Landeshauptstadt im Mittelpunkt steht.

Info

Alle Veranstaltungen finden sich online unter [www.vhs-gunzenhausen.de](http://www.vhs-gunzenhausen.de), [www.vhs-weissenburg.de](http://www.vhs-weissenburg.de) oder [www.vhs-almuhlfranken.de](http://www.vhs-almuhlfranken.de)

**G&B**  
Abbildung

**AFTER WORK SHOPPING**  
11. APRIL 2024

16.00 UHR BIS 19.00 UHR

**10%**

HAPPY HOUR RABATT\*  
ERFRISCHENDE DRINKS | LECKERE SNACKS

G&B GUNZENHAUSEN, WEISSENBURGERSTR. 87, 91710 GUNZENHAUSEN

**Grabmale aus Meisterhand**

**ROLL**  
STEINMETZWERKSTATT

In der Strift 15  
91710 Gunzenhausen  
Tel 09831 67080

**STEIN HANEL**  
GRABSTEINWERK

rostyle  
exklusiv bei uns

Direktverkauf ab Werk | Versetzarbeiten in allen Friedhöfen

Fordern Sie **kostenlos** unseren Katalog an.

Über 3.000 qm Ausstellungsfläche

Stein Hanel GmbH · Äußerer Westring 2 · 91717 Wassertrüdingen · Tel. 09832/7044560

Buchen Sie Ihre Anzeige unter:  
[nora.nordbayern.de](http://nora.nordbayern.de)

**Spalter Bier**  
Brauereifest  
20./ 21. April 2024  
[www.spalter-bier.de](http://www.spalter-bier.de)

### Veranstaltungs-Tipps

#### Besonderer Ausflug

UNTERSCHWANINGEN - In Unterschwaningen wird am Freitag, 5. April, eine 25 Kilometer lange geführte Radtour angeboten. Die Tour steht unter dem Motto „Rund um Unterschwaningen, entlang des Limes“. Besichtigen können Interessierte die Bodendenkmäler entlang der „Schwaninger“ Gemarkung und in der Heide. Treffpunkt ist am Rathaushof vor dem Friederike-Louise-Saal um 13.30 Uhr.

#### Repair Café

TREUCHTLINGEN - Das Repair Café öffnet am Freitag, 5. April, von 14 bis 18 Uhr wieder im Bürgerhaus (Schulhof 4) seine Türen, informiert Bürgerhaussprecher Thomas Latteier. „Reparieren statt wegwerfen“, das ist das Motto aller Repair Cafés. Viele Gegenstände

können vor dem Müll gerettet werden. Die längere Lebensdauer reduziert den Ressourcenverbrauch. Im Repair Café treffen Laien auf Fachleute, die ihr Wissen teilen. Die Besitzer der defekten Gegenstände sollen bei der Reparatur mithelfen.

#### Auslandsjournalist erzählt

WEISSENBURG - Stefan Maier aus Stuttgart war lange Jahre für die ARD an den verschiedensten Brennpunkten der Welt als Korrespondent tätig. Er berichtet in einem videounterstützten Vortrag über seine Begegnungen mit Menschen in verschiedensten Ländern, schreibt das Evangelische Bildungswerk Jura-Altühltal-Hahnenkamm und lädt alle Interessant am Montag, 8. April, um 19.30 Uhr ein. Der Vortrag findet im Gemeindehaus St. Andreas in Weißenburg statt. Der Eintritt ist frei.