

Die Eule

16 FRIEDEN,
GERECHTIGKEIT
UND STARKE
INSTITUTIONEN



WIRTS

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Veranstaltungs- und Kursprogramm
Herbst/Winter 2022/2023

www.vhs-aichach-friedberg.de



GRUSSWORT DES VORSITZENDEN

„Die Welt ist im Wandel, und noch nie hatten wir so viel Zeit, uns kennenzulernen und zu akzeptieren, dass es momentan ist, wie es ist.“

Ein schönes Zitat, das ich neulich irgendwo gelesen habe und das ganz treffend gerade die letzten 2 Jahre beschreibt. Jammere nicht, lebe ... so könnte man auch titeln, oder sogar einen Schritt weiter gehen und sagen: jammere nicht, nutze deine Zeit sinnvoll.

Unsere VHS bietet unglaublich viele, interessante Kurse, die im Leben und im Beruf weiter helfen: die Wissen vermitteln, Gesundheit fördern und das Selbstbewusstsein stärken.

Probieren Sie es einfach aus:
Unser VHS-Team berät sie jederzeit gerne und kompetent.

Ihr

Klaus Habermann,
Erster Bürgermeister und
VHS-Kreisvorsitzender



INHALTSVERZEICHNIS

AUSSENSTELLENLEITUNGEN	4
 VHS UNTERWEGS	6
 GESELLSCHAFT & LEBEN	13
 ONLINE-KURSE	23
 KULTUR & GESTALTEN	29
 SPRACHEN	34
 GESUNDHEIT & BEWEGUNG	38
 LEBENSART	53
 BERUF & EDV	56
 <i>junge vhs</i>	60
DATENSCHUTZERKLÄRUNG / AGB	66

Liebe Leserinnen und Leser,

wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Unterstützung, Ihr Verständnis und Ihre Treue in den letzten schwierigen „Pandemie Jahren“ bedanken.

Die Volkshochschule hat den öffentlichen Auftrag ein vielseitiges, umfassende, qualitatives und bezahlbares Bildungsangebot vor Ort anzubieten.

Diesem Auftrag kommt das vhs Geschäftsstellenteam mit Unterstützung der Kursleitenden und Außenstellenleitenden mit großem Engagement, Gewissenhaftigkeit und Herzblut nach. Vielen Dank an unsere „vhs Familie“.

Wir haben für das Herbst/Wintersemester 2022/2023 ein umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt und organisiert. Neues und Altbewährtes haben in über 850 Angeboten ihren Platz gefunden. In diesem Heft legen wir unser Augenmerk auf Vielfalt und setzen das 16 SDG (Demokratie) in den Blickpunkt.

Im Sinne der Nachhaltigkeit haben wir auch in diesem Semester darauf verzichtet das vhs Programmheft die Eule im „Gießkannenprinzip“ über das Wittelsbacher Land zu verstreuen. Sie finden es wieder an den bekannten Ausgestellen in allen Gemeinden und Städten im Landkreis.

Gerne können Sie die „Eule“ bei uns bestellen und das Heft wird Ihnen per Post nach Hause versandt.

Detaillierte Informationen finden Sie zu allen Kursen auf unserer Homepage. Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühren wieder erst nach Beendigung der Kurse abgerechnet und eingezogen werden.

Viel Spaß mit dem neuen Herbst-/Winterprogramm wir freuen uns auf Sie!

Ihre Susanne Gribl
mit Team



Susanne Gribl
Geschäftsführerin

**ALLE ANGABEN
UND INFORMATIONEN
SIND OHNE GEWÄHR UND
STEHEN UNTER VORBEHALT
VON ÄNDERUNGEN UND
ERGÄNZUNGEN.**

Das Team der vhs Geschäftsstelle Aichach



MARTINA WALDBUESSER

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 08251/873710

E-Mail: martina.waldbuesser@vhs-aichach-friedberg.de



ALEXANDRA HINGOTT

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 08251/873720

E-Mail: alexandra.hingott@vhs-aichach-friedberg.de



CLAUDIA BÜHRLE

Verwaltung

Telefon: 08251/873712

E-Mail: anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de



MICHAELA HÖRMANN

Verwaltung

Telefon: 08251/873715

E-Mail: michaela.hoermann@vhs-aichach-friedberg.de



SONJA EBNER

Verwaltung

Telefon: 08251/873718

E-Mail: sonja.ebner@vhs-aichach-friedberg.de



IVONNE RADINGER

Verwaltung

Telefon: 08251/873714

E-Mail: ivonne.radinger@vhs-aichach-friedberg.de



JANET SCHUMACHER

Verwaltung

Telefon: 08251/873719

E-Mail: janet.schumacher@vhs-aichach-friedberg.de

UNSERE
GESCHÄFTSZEITEN FINDEN SIE
AUF UNSERER WEBSITE.



Anmeldewege

... online auf www.vhs-aichach-friedberg.de

... per Email an anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de

... telefonisch in unserer vhs Geschäftsstelle unter 08251 8737 – 0

... postalisch via Kursanmeldekarte (letzte Seite im Programmheft)

Ihre Ansprechpartner*innen vor Ort vhs-Außenstellenleitende:



ADELZHAUSEN

Wolfgang Schroll
Telefon: 08258/1532
E-Mail: adelzhausen@vhs-aichach-friedberg.de



AFFING

Hubert Brucklachner
Telefon: 08207/8569
E-Mail: affing@vhs-aichach-friedberg.de



AICHACH

Gaby Mücke
Telefon: 01520/179 58 61
E-Mail: aichach@vhs-aichach-friedberg.de



AINDLING

Carmen Bichmeier
Telefon: 0152/339 856 56
E-Mail: aindling@vhs-aichach-friedberg.de



DASING

Horst Langner
Telefon: 08205/6232
E-Mail: dasing@vhs-aichach-friedberg.de



EURASBURG

Marie-Theresa Kowalewski
E-Mail: eurasburg@vhs-aichach-friedberg.de



FRIEDBERG

Conny Kley
Telefon: 01575/285 14 50
E-Mail: friedberg@vhs-aichach-friedberg.de



HOLLENBACH

Elli Nefzger
Telefon: 08257/999613
E-Mail: hollenbach@gemeinde-hollenbach.de



INCHENHOFEN

Sabine Schweizer
E-Mail: inchenhofen@vhs-aichach-friedberg.de



KISSING

Heidi Langenegger
Telefon: 08233/7357059
E-Mail: kissing@vhs-aichach-friedberg.de



KÜHBACH

Barbara Grimm
E-Mail: kuehbach@vhs-aichach-friedberg.de



MERCHING & SCHMIECHEN

Gertrud Rixen
Telefon: 08233/9452
E-Mail: merching@vhs-aichach-friedberg.de



MERING

Martina Greiter
E-Mail: mering@vhs-aichach-friedberg.de



OBERGRIESBACH

Brigitte Zellner-James
E-Mail: obergriesbach@vhs-aichach-friedberg.de



PÖTTMES & BAAR

Clarissa Liebhart
Telefon: 08253/1345
E-Mail: poettmes@vhs-aichach-friedberg.de



REHLING

Brunhilde Kröll
Telefon: 08237/5035
E-Mail: rehling@vhs-aichach-friedberg.de



RIED

Heide Juchelka
Telefon: 08233/789470
E-Mail: ried@vhs-aichach-friedberg.de



SCHILTBERG

Rainer Kraus
Telefon: 08259/8028
E-Mail: schiltberg@vhs-aichach-friedberg.de



SIELENBACH

Julia Schallmair
Telefon: 0151/19640151
E-Mail: sielenbach@vhs-aichach-friedberg.de

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG AN UND MIT VOLKSHOCHSCHULEN

Im Jahr 2015 hat die Weltgemeinschaft die Agenda 2030 verabschiedet. Diese ist ein Fahrplan für die Zukunft. Mit der Agenda 2030 will die Weltgemeinschaft weltweit ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und dabei gleichsam die natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren. Dies umfasst ökonomische, ökologische und soziale Aspekte. Alle Staaten sind aufgefordert, ihr Tun und Handeln danach auszurichten. Deutschland hat sich bereits früh zu einer ambitionierten Umsetzung bekannt.

Die 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030, die Sustainable Development Goals (SDGs), richten sich an alle: die Regierungen weltweit, aber auch die Zivilgesellschaft, die Privatwirtschaft und die Wissenschaft.

Aus dem Leitbild der Volkshochschule erklärt sich die Verantwortung für die Verankerung des Themas „Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)“ in der Bildungsarbeit.

Somit positionieren auch wir uns als Volkshochschule als kommunaler Bildungspartner, einen ganzheitlichen Bildungsanspruch zu verwirklichen, Menschen zu befähigen, zukunftsgerichtet zu handeln, gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen und sich für ein demokratisches Miteinander einzusetzen.

Wir haben stellvertretend einige Kurse mit den SGD Logos gekennzeichnet, um zu verdeutlichen, dass in vielen Bereichen „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ eine Rolle spielt, obwohl uns das oft gar nicht bewusst ist.





vhs unterwegs


 Führungen und Ausflüge **6**

 Radtouren **12**

 Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE

KUNST & KULTUR

NEU	Y11108-01	Altes Gemäuer in neuem Gewand – Das Wittelsbacher Schloss in Friedberg Im Rahmen des VHS Museums Mittwochs im Wittelsbacher Schloss.	Mi	05.10.22	10:30	12:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	9,50 €
NEU	Y11108-02	Unbekannte Welten – Spektakuläre Fundstücke der Archäologen in Friedberg Im Rahmen des VHS Museums Mittwochs im Wittelsbacher Schloss.	Mi	30.11.22	10:30	12:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	9,50 €
	Y11100-01	Bayerisches Nationalmuseum: Tilman Riemenschneider Tilman Riemenschneider (um 1460-1531) gilt weltweit als Inbegriff der deutschen Bildschnitzkunst überhaupt. Das Bayerische Nationalmuseum München verfügt über eine eigene Sammlung seiner großartigen Werke, die wir uns näher anschauen werden. Der Dozent wird wie immer die Teilnehmenden in allgemein verständlicher Weise in Leben und Werk des Meisters anhand einer Auswahl der wichtigsten Objekte der Sammlung einführen. Eintritt ist vor Ort oder online zu entrichten.	Sa	24.09.22	10:30	12:00	1 x	Dr. Gerd Michael Köhler	München	20,50 €
	Y11100-02	Schwäbisches Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel Die Sammlung besteht aus 160 gusseisernen Öfen aus drei Jahrhunderten. Der Sammler Josef Lutz, gebürtiger Wertinger, trug seit 1969 gusseiserne Öfen sowie Dokumente der Hütten (Firmenchronik), über die Herstellungstechnik und den Vertrieb (Musterbücher) der Öfen zusammen. Sein Archiv von mehr als 1.000 Titeln und seine Kenntnisse als Ofenhistoriker sind wissenschaftlich fundiert. Nach der Führung können Sie sich gern weiter im Museum umsehen. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot des Ofenmuseums, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	So	09.10.22	13:30	14:30	1 x	Anton Stehle	Wertingen	5,00 €



STÄDTE & SEHENSWÜRDIGKEITEN

Y29100-01	Live aus alten Kellern, Gewölben & Co. – Onlinestadtführung durchs geheimnisvolle Aichach Teil III Verlassene Brauereikeller, verschlossene Türen zu alten Türmen, vergessene Stätten am Stadtrand – die Fortsetzung unserer Online-Stadtführung führt hinein in weitere unzugängliche Gemäuer und ihre Geschichte.	Mo	10.10.22	18:00	18:45	3 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann	Online	18,00 €
Y11303-05	Geschichten rund ums Bier und um Brauereien in und aus Aichach – Stadtführung Erleben Sie bei einem Rundgang durch Aichach Orte und Geschichten zu den ehemaligen Brauereien. Mehr als 10 Brauereien und Gasthöfe liefern den Stoff zu diesem unterhaltsamen Abend rund ums Bier. Eine Verkostung von ober- und untergärigem Gerstensaft gehören natürlich zur Führung dazu.	Fr	14.10.22	18:00	20:30	1 x	Franz Gutmann	Aichach	25,00 €
Y11303-08	Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach: sehen ... hören ... schmecken Erleben Sie bei einem unterhaltsamen Streifzug Aichach mit allen Sinnen. Am Stadtplatz aufgewachsen und mit viel Liebe zu ihrer Heimatstadt vermittelt Ihnen die Dozentin Geschichte und Geschichten rund um Aichach. Warum sehen die beiden Stadttore so unterschiedlich aus? Wie war das mit den Aichacher Brauereien? Die Antworten darauf und noch viel mehr Interessantes erfahren Sie bei einem Spaziergang quer durch die Stadt. Zwischendurch erwarten Sie immer wieder kulinarische Überraschungen von typischen Aichacher Geschäften mit teilweise langer Tradition. So wird nicht nur der Wissensdurst gestillt, nein auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Lassen Sie sich ein auf eine etwas andere Tour, bei der Sie den Charme der Stadt erleben können. Kursgebühr inkl. Verkostung.	Sa	15.10.22	10:00	11:30	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	35,00 €
									
NEU	Y11303-09 Schlendern auf dem Promenadeweg entlang der ehemaligen Aichacher Stadtbefestigung Zusammen mit Gästeführerin Irene Kögl-Knopp greifen Sie diesen Zeitvertreib auf und gewinnen auf einem bequemen Rundweg um Aichachs Stadtplatz neue Eindrücke und Informationen über die ehemaligen Wehrtürme und die angrenzenden Gärten. Sie werden überrascht sein, welche unbekannt Ecken Sie entdecken werden.	So	23.10.22	14:00	15:00	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	8,50 €
Y11303-02	Von Schadenszaubern und Scheiterhaufen – Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe Bayern in der frühen Neuzeit: Wie ein Flächenbrand wüthen die Hexenverbrennungen. Doch wie war das in Aichach? Brannten auch da die Scheiterhaufen? Begleitet eine Hexe durchs frühneuzeitliche Aichach und hört von Unholden, Teufelsbuhlschaften und hochnotpeinlicher Befragung. Erfahrt von ihr, wie die Verfolgung wirklich vor sich ging und welche Gründe sie hatte. Und was die Barbara Rätin mit ihren Teufelsknödeln vorhatte!	Do	10.11.22	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	17,50 €
VHS	Y11303-06 Aichach im Mittelalter – Kulinarische Stadtführung Wir begeben uns auf Spurensuche durch die malerischen Gassen Aichachs, zu den versteckten Zeugen einer alten Zeit, und versuchen, Licht ins „Dunkel“ zu bringen: Welche Spuren hinterließen Gewalt und Not, wo entdecken wir Zeichen von Blütezeit und Fröhlichkeit? Und wie wirken diese bis in unsere heutige Zeit hinein nach? Auch kulinarisch werden wir Aichachs Vergangenheit erkunden. Wir stärken uns unterwegs mit Aichacher Spezialitäten und lassen die Führung bei einem mittelalterlichen Nachtmahle mit Aichacher Geschichten, Gesang und Gaukelei ausklingen.	Do	24.11.22	18:00	22:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	48,00 €

Y11303-04	Wilde Jagd und Druckade Drud – Rauhnachts-Stadtführung Auf einem Rundgang durch Aichachs dunkle Gasserl und Winkel taucht Ihr ein in das Reich der Rauhnachtsgeister und Schicksalsmächte, lauscht alten Sagen und Bräuchen, und schaut der Hex über die Schulter, wie sie ihre Vorkehrungen gegen die bösen Kräfte trifft. Und vielleicht gelingt Euch ja auch ein Blick durch die offenen Türen der Geisterwelt in die Zukunft.	Do	22.12.22	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	17,50 €
Y11303-03	Henker und Huren, Bettler und Bader – Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe Dass Henker, Abdecker und Gaukler zu den unehrbaren Leuten gehören ist nachvollziehbar. Aber Leineweber, Müller und Nachtwächter? Die mit allen Bevölkerungsschichten in Berührung kommende Stadthexe weiß ganz genau warum. Und sie kennt die Nöte und Sorgen der Unehrbaren, aber auch ihre unentbehrliche Rolle im Sozialgefüge einer Stadt. Folgen Sie der Hexe ins Aichach der Armen und Rechtlosen und verfolgen Sie deren Spuren bis in die Gegenwart.	Do	12.01.23	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	17,50 €
X11300-18	 UNESCO-Welterbe Wasserführung Auch für Rollstuhlfahrer geeignet	So	18.09.22	14:00	16:40	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	18,50 €
Y11300-04	 UNESCO-Welterbe Wasserführung Augsburg hat vermutlich das großartigste und einzigartigste historische Wassersystem der Welt. Entlang der Lechkanäle und der Maximilianstraße gehen wir bei dieser Stadtführung von Süden in Richtung Norden etwa 2 - 2 1/2 km bis zum Kino Liliom. Auf der Strecke besichtigen wir einige von insgesamt 22 Objekten des UNESCO Welterbes „Das Augsburger Wassermanagement – System“ zum Thema Wasserbau, Wasserkraft, Trinkwasser und Brunnenkunst. Die Führung endet am Kino Liliom.	So	16.10.22	13:30	16:00	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	18,50 €
Y11300-01	Auf jüdischen Spuren durch Kriegshaber Kriegshaber gehörte bis 1805 zur vorderösterreichischen Markgrafschaft Burgau. Seit der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts förderten die Habsburger die Ansiedlung von jüdischen Familien, wodurch sich eine große Landjudengemeinde entwickeln konnte. Mitte des 18. Jahrhunderts stellten Jüdinnen und Juden zeitweise die Mehrheit der Ortsbevölkerung. Der Rundgang stellt die Wohn- und Lebenssituation der Jüdinnen und Juden in Kriegshaber vor. Ausgewählte Biografien geben dabei Einblick in die verschiedenen Phasen der jüdischen Existenz in dem heutigen Stadtteil Augsburgs bis zu ihrer Zerstörung in der NS-Zeit.	Di	27.09.22	16:00	17:30	1 x	Ayleen Winkler	Augsburg	13,00 €
Y11300-08	 Kriegshaber – Zentrum einer blühenden Landjudengemeinde Nach der Vertreibung aus der Reichsstadt Augsburg 1438/40 durften sich Jüdinnen und Juden für fast 400 Jahre nicht mehr in der Stadt niederlassen. Das jüdische Leben in der Region entwickelte sich in diesem Zeitraum auf dem Land. In Kriegshaber – damals ein Dorf unter habsburgischer Herrschaft – entstand eine bedeutende Landjudengemeinde. Die Führung beleuchtet die Entwicklung jüdischen Lebens auf dem Dorf von der Frühen Neuzeit bis zu dessen Zerstörung in der NS-Zeit. Gleichzeitig gibt sie einen Einblick in die Geschichte der Ehemaligen Synagoge Kriegshaber und erläutert die noch vorhandene Innenausstattung.	Di	04.10.22	16:00	17:30	1 x	Ayleen Winkler	Augsburg	13,00 €





Y11300-02	Münchner Kaffeehausgeschichten Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgeschenkt. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés. Heute gibt es Espresso-bars nach italienischer oder amerikanischer Art. Ein Streifzug durch die Altstadt beschäftigt sich mit der Geschichte traditionsreicher noch bestehender, aber auch schon lange verschwundenen Kaffeehäusern. In einem kleinen Hausmuseum können Sie sich außerdem über die Kaffeehauskultur der zwanziger Jahre informieren.	Sa	01.10.22	15:00	17:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
NEU Y11300-09	Haidhausen einst und heute – Tagelöhner, Handwerker und Szenelokale Einst war Haidhausen von Tagelöhnern besiedelt, in denen die Bewohner unter teils prekären Bedingungen lebten und Schlafgänger für einige Stunden eine Bettstatt fanden. Dann wurden Mietshäuser errichtet, oft mit kleinen Handwerksbetrieben im Hinterhof. Später entdeckte die Münchner Szene dieses Viertel mit seinem besonderen Charme und es entstanden neue Lokale und Kneipen. Das alles lebt heute nebeneinander und über allem wacht die Johanneskirche, die einen kompletten Glasgemäldezyklus der Neugotik beherbergt.	So	09.10.22	11:00	13:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
Y11300-03	München erleben mit der Tram ... Eine Stadtrundfahrt einmal anders: mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Vom Ostbahnhof geht es über den Max-Weber-Platz zum Stachus. Von dort aus Richtung Norden zum Kurfürstenplatz und wieder zurück zum Sendlinger Tor und Isartor. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannt Ecken kennen und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.	So	05.02.23	11:00	13:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
NEU Y11300-05	Kulturgeschichtlicher Rundgang durchs Angerviertel Markttreiben prägt das Angerviertel: der Viktualienmarkt und die Jakobidult, die über 450 Jahre auf dem Jakobsplatz stattfand. Hier gibt es eine fast 200-jährige Tradition jüdischen Lebens, vollendet in der 2006 eingeweihten Ohel Jakob Synagoge, einem Glanzstück moderner Architektur. Beim Marionettentheater erinnern wir an Graf Pocci und Papa Schmid und im Technischen Rathaus nehmen wir den Paternoster und genießen München von oben. Die Führung endet im Technischen Rathaus.	Sa	17.09.22	14:00	16:00	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €
NEU Y11300-06	Sudetendeutsches Museum Im Oktober 2020 wurde das von den pmp architekten geplante Sudetendeutsche Museum in der Hochstraße in Haidhausen eröffnet. Es lässt sich auf die kurze Formel 3 mal 1000 bringen: 1000 Jahre Geschichte in 1000 Objekten auf 1000 Quadratmetern. Lernen Sie diesen höchstinteressanten Neuzugang in der Münchner Museumslandschaft kennen!	Sa	12.11.22	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €

NEU

Y11300-07	Stuckvilla – Historische Räume	Sa	21.01.23	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €
Franz von Stucks berühmtes Künstlerhaus erfreut sich besonderer Beliebtheit beim Publikum. Die Repräsentationsräume, Empfangszimmer und Musiksalon haben ihren alten Zauber nach der Renovierung 2005 zurückgewonnen, und das Maleratelier mit dem berühmten „Sündealtar“ ist in einer seiner vielen Zustände rekonstruiert. Stuck liebte es sich immer wieder neu zu inszenieren. Unsere Führung gibt Einblick in das faszinierende Künstlerhaus und Stucks kometenhafte Karriere vom Müllersohn zum Künstlerfürsten.									

NEU

VHS

Y29100-03	 Münchens starke Frauen	Mi	18.01.23	19:30	21:00	1 x	Petra Rhinow, Matthias Segtrop	Online	13,00 €
In den Geschichtsbüchern wurden sie oft vergessen oder weggelassen – aber auch sie prägten unsere Stadt und haben Fußspuren hinterlassen. Wir folgen beeindruckenden Frauen durch München, besuchen ihre Wirkstätten, Wohnorte und Viertel und entdecken dabei viele unbekannte und romantische Ecken in der Stadt.									



EIN TAG IM WASSERKRAFTWERK

Schon seit über 100 Jahren wird im Wasserkraftwerk im schwäbischen Langweid nördlich von Augsburg klimafreundlicher Strom für die Region erzeugt. Heute ist in seinen Räumen auch das Lechmuseum Bayern beheimatet.

Große und kleine Besucher können sich im Lechmuseum Bayern über Kraftwerkstechnik, die Natur und die kulturelle und wirtschaftliche Nutzung des Lechs informieren. Der Rundgang durchs Museum führt von der Quelle bis zur Mündung des Lechs. Die Ausstellung informiert über die Themen Fluss und Tal, Natur und Geografie sowie Geschichte auf anschaulicher Art und Weise. Dabei werden Informations- und Bildtafeln und Exponate wie historische Karten oder Geröllsteine aus dem Lech eingesetzt. Außerdem werden die Grundlagen der Elektrizität und Stromerzeugung, die Funktionsweise eines Wasserkraftwerks und die Bedeutung der Energiegewinnung erläutert.

In Kooperation mit den Lechwerke AG. Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot der Lechwerke, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr pro Familie an.

Y11500-04	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	16.10.22	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3,00 €
Y11500-03	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Technikführung)	So	29.01.23	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3,00 €

NEU	Y11300-10	Wertinger Stadtpaziergang Dieser Spaziergang in der ehemaligen Kreisstadt Wertingen an der Zusam, von den Einheimischen liebevoll „Städtle“ genannt, bietet Gästen die Möglichkeit, einen Blick auf die Geschichte und Kultur einer nordschwäbischen Stadt zu werfen und historische Gebäude mit markanten Giebeln aus dem 17. und 18. Jahrhundert kennenzulernen. Auf diesem Rundgang werden kunsthistorische Zusammenhänge anschaulich erläutert; bedeutsame Gebäude weisen auf besondere Sehenswürdigkeiten hin.	So	09.10.22	15:00	16:30	1 x	Anton Stehle	Wertingen	5,00 €
NEU	Y29100-02	Schauriges Bayern Wir besuchen Schauplätze geheimnisvoller Vorkommnisse und uralter Legenden, und Orte, an denen mystische Begebenheiten beobachtet wurden.	Do	23.02.23	18:30	20:00	1 x	Petra Rhinow, Matthias Segtrop	Online	13,00 €

NATUR ERLEBEN

NEU	Y11215-01	 Pilzwanderung Worauf muss ich achten, wenn ich einen Pilz bestimmen möchte? Welche Pilze darf ich keinesfalls essen? Woran erkenne ich eine Pilzvergiftung? Was kann ich mit essbaren Pilzen machen? Diese und weitere Fragen besprechen wir anhand der Pilze, die wir bei unserer Wanderung finden, wobei der Schwerpunkt eher darauf liegt, unterschiedliche Pilze kennenzulernen, und weniger darauf, möglichst viele Speisepilze zu sammeln.	So	25.09.22	13:00	15:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Aichach	11,50 €
NEU	Y11215-02	Pilzwanderung	So	25.09.22	15:00	17:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Aichach	11,50 €
NEU	Y11203-01	Pilzwanderung	So	09.10.22	13:00	15:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Aichach	11,50 €
NEU	Y11203-02	Pilzwanderung	So	09.10.22	15:00	17:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Aichach	11,50 €
	Y11212-02	Wandern im Land der Wittelsbacher – Von Kühbach zur Wallfahrtskirche Maria Beinberg Leichte Halbtages-Wandertour, geeignet für alle, die gerne abseits vom Tourismusrummel in Ruhe wandern und die Natur genießen möchten. Wanderstrecke: ca. 15 km.	Sa	17.09.22	09:00	15:00	1 x	Josef Appel	Kühbach	9,50 €
	Y11217-01	Wandern im Land der Wittelsbacher – Schlössertour – von Pöttmes über den Gumpenberg zum Schloss Schorn Leichte Halbtages-Wandertour, geeignet für alle, die gerne abseits vom Tourismusrummel in Ruhe wandern und die Natur genießen möchten. Wanderstrecke: ca. 15 km.	Sa	22.10.22	09:00	15:00	1 x	Josef Appel	Pöttmes	9,50 €

INSTITUTIONS- UND FIRMBESICHTIGUNGEN

	Y11503-01	Vom Korn zum Mehl – Besuch in der Aktien-Kunstmühle-Aichach (ab 12 J.) Kurze Einführung in die Thematik der Müllerei und den Beruf des Müllers. Erklärung der unterschiedlichen technischen Stationen der Verarbeitung des Kornes auf dem Weg zum Mehl, unterschiedliche Mehltypen etc. Besichtigung der Getreideannahme und -lagerung (Silos), Besichtigung der Weizen- und Roggenmühle, Labor und Qualitätskontrolle, Gespräch mit Beantwortung noch offener Fragen. Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot der AKA, daher ist nur eine geringe Verwaltungsgebühr fällig.	Fr	30.09.22	14:00	15:30	1 x	Simon Fronhofer AG Kunstmühle	Aichach	5,00 €
	Y11503-02	Vom Korn zum Mehl – Besuch in der Aktien-Kunstmühle-Aichach (ab 12 J.)	Fr	28.10.22	14:00	15:30	1 x	Simon Fronhofer AG Kunstmühle	Aichach	5,00 €

Y11508-01	Betriebsführung Segmüller Werkstätten – Möbelproduktion live und hautnah miterleben Herstellung von Polstermöbeln, Polsterbetten und Eckbänken. Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot des Unternehmens, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Di	25.10.22	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	Friedberg	5,00 €
Y11508-02	Betriebsführung Segmüller Werkstätten – Möbelproduktion live und hautnah miterleben	Mi	16.11.22	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	Friedberg	5,00 €
Y11517-01	Kaffee: vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss – Besuch in der Kaffeerösterei in Pöttmes Kaffee-Genuss ist eine Leidenschaft für sich. Er sollte „schwarz wie der Teufel, heiß wie die Hölle, rein wie ein Engel und süß wie die Liebe“ sein, wenn es nach dem französischen Staatsmann Talleyrand ginge. In Pöttmes hat sich eine kleine Rösterei dem Faible für guten Kaffee verschrieben. Handgepflückte Bohnen aus den besten Lagen der Erde bilden die Grundlage für ihre Kaffee-Spezialitäten und -Raritäten. Bei einer exklusiven 30 Min. Röstvorführung mit Kaffeekunde, -verkostung und Kuchengenuss, können Sie sich von der Güte der edlen Sorten überzeugen. In der Kursgebühr ist ein kleines Kaffeepräsent zum privaten Genuss für zuhause enthalten.	Sa	15.10.22	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller Kaffeerösterei PeRu	Pöttmes	18,00 €
Y11517-02	Kaffee: vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss – Besuch in der Kaffeerösterei in Pöttmes	Sa	22.10.22	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller Kaffeerösterei PeRu	Pöttmes	18,00 €

RADTROUREN

X13008-09	Radtour – Zum Nepomuk (47 km hügelig)	Mi	21.09.22	10:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	Friedberg	kostenfrei
Y13008-01	Radtour – Romantiktour-Wittelsbacher Land (30 km hügelig) Genussreich durch das Wittelsbacher Land! Friedberg, Wesszell, Tattenhausen, Heretshausen, Adelzhausen, Landmannsdorf, Friedberg.	Mi	05.10.22	12:00	15:30	1 x	Brigitte Straub	Friedberg	kostenfrei



OUTDOOR KURSE

werden wetterbedingt – vom Kursleitenden – auch kurzfristig abgesagt.

Gebühr wird nach Beendigung auf Basis der tatsächlich stattgefunden Einheiten erhoben.



DAS WITTELSBACHER LAND – EINE GENUSSREGION

Unser Wittelsbacher Land mit seinen kulturellen Schätzen lässt sich am besten mit dem Fahrrad entdecken. Wer kein eigens Fahrrad hat oder die Touren gerne mit einem E-Bike fahren möchte, kann sich unter touristinfo@friedberg.de, 0821-6002-450/-451/-436 ein E-Trekkingbike ausleihen.

Die Fahrräder werden über die Stadt Friedberg verliehen. Der Service steht derzeit von Montag bis Samstag zur Verfügung. Es wird eine Tagesmietgebühr von 20,- 1. Rad bzw. 10,- Euro jedes weitere Rad erhoben.



Gesellschaft & Leben



Studium Generale **13**
 Verbraucherfragen **16**
 Politik, Geschichte & Brauchtum **18**
 Natur & Technik **18**
 Länder, Kulturen & Reiseberichte **19**
 Psychologie, Pädagogik & Familie **18**
 Nachhaltigkeit **22**

STUDIUM GENERALE – PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

WISSENSCHAFTLICHE THEMEN MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT*INNEN

Y21003-01		Ludwig Thoma revisited – Neue Überlegungen zum sogenannten Bayerndichter Der Vortrag beleuchtet aus der Sicht der aktuellen Forschung die Ambivalenzen und Widersprüche des Ludwig Thoma.	Fr	11.11.22	19:00	20:00	1 x	Prof. Dr. Klaus Wolf	Aichach	10,00 €
NEU Y21203-01		Der Fluch der Peripherie: Russland und die Ukraine im 19. und 20. Jahrhundert Mitte des 16. Jahrhunderts beginnt der Aufstieg des Fürstentums Moskau zur Großmacht. Dabei erforderte die geographische Abgelegenheit Moskaus eine Stoßrichtung der Expansion nach Süden. Ziel war die Inbesitznahme der Schwarzmeerküste, vollendet in den letzten beiden Dekaden des 18. Jahrhunderts. Die Probleme, die sich das Zarentum mit dem Vordringen an das „warme Meer“ bereitete, traten Jahrzehnte später zutage, als das Konzept des ethnisch homogenen Staats auch in Russland Verbreitung fand, die gesellschaftliche Realität des Reiches aber von Diversität geprägt war. Mitte des 20. Jahrhunderts schließlich versuchte Stalin mit Gewalt diese „Nationalitätenprobleme“ zu lösen.	Do	17.11.22	18:00	20:00	4 x	Dr. Rudolf Oswald	Aichach	40,00 €
NEU Y21014-01		Seuchen – Geißeln der Menschheit So schlimm die gegenwärtige Epidemie ist, so viel besser geht es uns damit als den Menschen in früheren Zeiten. Die Menschheitsgeschichte ist geprägt von immer wiederkehrenden Seuchen wie Pest, Cholera, Pocken etc.. Weit entfernt von wirksamen Medikamenten oder Impfungen blieben die Menschen ihrem Schicksal überlassen. Versorgung der Kranken, Konzepte der Regierenden sowie soziale Folgen werden in der Präsentation erläutert.	Mi	09.11.22	18:30	20:00	1 x	Ute S. Hein	Mering	8,00 €
NEU Y21017-01		Ludwig der Bayer – Aufstieg und Rückschläge Ludwig der Bayer (um 1282–1347) zählt dank seiner beispiellosen Karriere vom bayerischen Herzog zum römisch-deutschen König und Kaiser zu den bekanntesten Herrscherpersönlichkeiten des Hauses Wittelsbach. Der Vortrag greift wichtige Schauplätze und Stationen im Leben Ludwigs heraus. Schmidberger befasste sich erstmals für die Theaterproduktion 1980. „Ludwig der Bayer – Wir sind Kaiser!“	Mi	12.10.22	19:00	20:30	1 x	Michael Schmidberger	Pöttmes	5,00 €



WEITERE
ONLINE-ANGEBOTE
FINDEN SIE AUF
UNSERER
HOMEPAGE



STUDIUM GENERALE

VERANSTALTER: VHS.WISSEN.LIVE ONLINEVERANSTALTUNGEN – LIVESTREAM

WISSENSCHAFTLICHE THEMEN MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT*INNEN

Y29200-04	Künstliche Intelligenz in der Medizin – wie lässt sich ihr Potenzial verantwortlich nutzen? Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle? Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert	Di	04.10.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Peter Dabrock	5,00 €
Y29200-05	Grenzen der Menschheit Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik, besonders die neuen spektakulären Methoden der gezielten Genveränderung durch das CRISPR/Cas9 Verfahren dienen nicht nur dem Erkenntnisgewinn, sondern sie eröffnen auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Leben des Menschen	Mi	05.10.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard	5,00 €
Y29200-06	 Preisträger*in des Deutschen Sachbuchpreises 2022 spricht exklusiv für die Volkshochschulen Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw. Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des „edlen Wilden“, das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte.	Do	13.10.22	19:30	21:00	1 x	N.N.	5,00 €
Y29200-07	 Das Erbe der Sklaverei – Eine Reise durch die amerikanische Geschichte In diesem Gespräch folgen Michael Hochgeschwender und der Bestsellerautor Clint Smith den Spuren des transatlantischen Sklavenhandels. Sie stellen uns historische Stätten in den USA vor, die von der Geschichte der Sklaverei erzählen.	Mo	17.10.22	19:30	21:00	1 x	Clint Smith, Prof. Dr. Michael Hochgeschwender	5,00 €
Y29200-08	Journalisten der SZ im Gespräch Zwei Redakteur*innen der Süddeutsche Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema.	Di	18.10.22	19:30	21:00	1 x	N.N.	5,00 €
Y29200-09	Preisträger*in des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2022 in Diskussion	Mo	24.10.22	19:30	21:00	1 x	N.N.	5,00 €
Y29200-11	Fall und Aufstieg der Weltmacht China In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sich die Führungselite Chinas der Tatsache bewusst, dass China innerhalb weniger Jahrzehnte von dem reichsten Land der Welt zu einem Armenhaus geworden war. Seitdem arbeitet das Land an seinem Wiederaufstieg. Nun steht es kurz davor, sein Ziel erreicht zu haben. Wie stellt sich die chinesische Führungselite die Zukunft der Welt vor?	Do	03.11.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Susanne Weigelin-Schwiedrzik	5,00 €
Y29200-12	Vom Nutzen der Raumfahrt – Innovationen für die Gesellschaft In der Mitte des 20. Jahrhunderts war der Wettlauf ins All Teil des Kalten Kriegs. Heute treiben uns statt Ideologien wirtschaftliche Aspekte ins All. Beschränkte sich die Raumfahrt in der Vergangenheit größtenteils auf zwei Großmächte, so machen sich heute auch institutionelle und private Akteure auf den Weg. Raumfahrt fasziniert die Menschheit und Prestige spielt noch eine Rolle in der Raumfahrt – aber der Nutzen für die Gesellschaft und das Individuum, die Wirtschaft und die Umwelt stehen heute im Vordergrund. Was bringt Raumfahrt der Gesellschaft konkret?	Di	08.11.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Ing. Jan Wörner	5,00 €
Y29200-13	 Wie hättet ihr uns denn gerne? Ein Gespräch zur deutschen Realität. Muslimisch, jüdisch, deutsch. Die Journalisten Özlem Topçu und Richard C. Schneider sind neben vielen Dingen auch zwei Deutsche – das ist für viele immer noch nicht selbstverständlich. In diesem Gespräch blicken sie auch als „Jude“ und „Türkin“ auf Deutschland, seine Debatten zu Integration, Rassismus, Antisemitismus und den Umgang mit dem „Anderen“.	Mo	14.11.22	19:30	21:00	1 x	Özlem Topcu, Richard Schneider	5,00 €



Alle Kurse:
ONLINE, NEU
und in
KOOPERATION

NEU

VHS



Y29200-14	Die Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte prägt. Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw.	Mi	16.11.22	19:30	21:00	1 x	Mischa Meier	5,00 €
Y29200-15	„Macht Euch die Erde untertan. Aufstieg und Fall einer Idee“ Der Mensch, der sich als „Krone der Schöpfung“ wähnt und sich mit seiner wissenschaftlich-technologischen Eingriffsmacht „die Erde Untertan“ gemacht hat, schuf ein Modell der Zivilisation, das nicht zukunftsfähig ist. Diese Erzählung war zwar lange erfolgreich, sie kann aber offensichtlich nicht mehr stimmen. Daher müssen wir die DNA unserer Kultur ändern, weg von Naturbeherrschung und Eroberung, hin zu einer anderen Art zu leben, die weniger zerstört.	Mi	23.11.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Philipp Blom	5,00 €
Y29200-16	Troja: Geschichte und Mythos einer ewigen Stadt Es gibt keinen anderen Ort, der wie Troja seit nunmehr fast 3.000 Jahren jede Generation aufs neue fasziniert. Seit den Epen Homers haben die Menschen ein Stadtprospekt und spannende Abenteuer vor Augen, wenn sie den Namen Troja hören. Und seit Schliemann eine Ruine entdeckt hat, der er den Namen Troja gab, gibt es einen Ort zu besichtigen.	So	27.11.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Martin Zimmermann	5,00 €
Y29200-17	 „Überall, unbemerkt und unterschätzt: Wie unser Verhalten als Verbraucher gesteuert wird“ Unternehmen und Medien versuchen, uns als Verbraucher gezielt zu steuern. Dies ist nichts Neues in der Konsumgesellschaft, allerdings haben sich die Möglichkeiten (und die Missbrauchsgefahr) durch die Datensammlung in der digitalen Welt vervielfacht. Staatliches Nudging muss freilich immer „Nudging for good“ sein (die Wohlfahrt und das Wohlbefinden der Menschen steigern) und ist strengen Regeln des „Guten Regierens“ unterworfen (z.B. Transparenz der Prozesse).	Di	06.12.22	19:30	21:00	1 x	Lucia Reisch	5,00 €
Y29200-18	 Ein Jahr Bundesregierung – eine Bilanz Die Politikwissenschaftlerin Ursula Münch und der Journalist Hans Moritz ziehen ein Jahr nach der Bundestagswahl eine Bilanz. Wie hat sich die Regierung innen- wie außenpolitisch geschlagen? Welche Partei konnte sich innerhalb der Regierung bei welchen Themen durchsetzen?	Do	08.12.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Ursula Münch, Hans Moritz	5,00 €
Y29200-19	 Die Menschenrechte: Geschichte, Philosophie, Konflikte Was in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 so selbstverständlich klingt, ist bis heute für unzählige Menschen keine Wirklichkeit. Angelika Nußberger beschreibt anschaulich die Geschichte der Menschenrechte, ihre philosophischen Grundlagen sowie die aktuellen Debatten.	Mi	14.12.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Angelika Nußberger	5,00 €
Y29200-20	A Master in the Making – Anthonis van Dyck in der alten Pinakothek Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin Flämische Barockmalerei in der Bayerischen Staatsgemäldesammlung. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.	Do	15.12.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Mirjam Neumeister	5,00 €
Y29200-21	Vom Lateinischen zu den romanischen Sprachen Sprache ist stetem, wenn auch kaum merklichem Wandel unterworfen. Im Falle der romanischen Sprachen sind wir in der glücklichen Situation, ihren Ursprung, das Lateinische, bestens zu kennen. Der Sprachwandel lässt sich also seit über 2000 Jahren „am lebenden Objekt“ beobachten, und wir können herausfinden, welche Mechanismen dabei am Werk sind.	Mi	18.01.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Rainer Schlösser	5,00 €
Y29200-22	 Ist Geschichte gestaltbar? »We are here to make history« – mit diesen Worten stimmte 2014 der damalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Ban Ki-moon, die Regierungsvertreter auf den Klimagipfel in New York ein. Nicht nur Regierungsvertreter und Politiker, auch Bürger und Aktivisten erheben den Anspruch, Geschichte gestalten zu können.	Mo	30.01.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Kurt Bayertz, Patrick Bahners	5,00 €



VERBRAUCHERTHEMEN IN KOOPERATION MIT DEM LANDRATSAMT AICHACH-FRIEDBERG



LANDRATSAMT
AICHACH-FRIEDBERG



MODERNISIERUNGSBÜNDNIS WITTELSBACHER LAND

NEU

Y22003-08 **Sanierung richtig planen – Von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage** Do 06.10.22 19:00 21:00 1 x Ursula Aichach kostenfrei
Viita
Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Sanierung der Gebäudehülle und Heizungsoptimierung immer interessanter. Erfahren Sie mehr über Möglichkeiten der Sanierung im Gebäudebestand. Bei einer optimalen Abstimmung der Heizungsanlage und aller Komponenten aufeinander ist energiesparen möglich. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Welche Fördermöglichkeiten gibt es? In Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern. Anmeldung unbedingt erforderlich.

NEU

Y22003-02 **Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen** Mi 23.11.22 19:00 20:30 1 x Norbert Aichach kostenfrei
Endres
Strom sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Strom und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. Balkonkraftwerke (auch Stecker-Solargeräte) sind kinderleicht in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird. Dann heißt es: einstecken, Sonnenenergie ernten, Stromkosten sparen! Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. Stecker-Solargeräte lassen Stromzähler langsamer laufen – www.pvplug.de!

NEU

Y22007-01 **Sanierung richtig planen – Von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage** Di 22.11.22 19:00 21:00 1 x Ursula Eurasburg kostenfrei
Viita

Y22008-06 **So starte ich meine kleine Energiewende bzw. Energie und Strom sparen – So geht's!** Mo 30.01.23 19:00 20:30 1 x Norbert Friedberg kostenfrei
Endres
Geniale Ideen und ganz einfache Möglichkeiten, wie jede/r Einzelne mit kleinen, aber effektiven Schritten seine/ihre persönliche Energiewende einleiten kann. Vom Verstehen der Strom- oder Gasrechnung zum sparsamen aber wirkungsvollen Heizen und Lüften, über Ökostromwechsel bis zum nachhaltigen Senken des Stromverbrauchs. So schützen Sie Klima und Umwelt und gewinnen dabei an Lebensqualität.



2. DIGITALE MODERNISIERUNGSTAGE WITTELSBACHER LAND VOM 6. BIS 9. MÄRZ 2023

Von Montag, den 6. März bis Donnerstag, den 9. März 2023 haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, sich rund um die Themen „Modernisierung“ und „Erneuerbare Energie“ zu informieren und sich virtuell in der Ausstellung umzusehen. Praxisbeispiele können bestaunt werden und Informationsmaterial steht zum Download bereit. Jeweils ab 18:00 Uhr werden pro Abend über Zoom kostenlose Vorträge zu den Themen Gebäudehülle, Heizen, Photovoltaik, Finanzierung und Förderung angeboten. Anschließend Diskussionsrunden mit Experten und Ausstellern ermöglichen es direkt in Kontakt zu kommen. Ein „Effizienztag“ mit praktischen Tipps zum Sparen von Strom und Wärme mit Kurzbeiträgen und Beratungsmöglichkeiten runden die Veranstaltung ab. Unternehmen, die an einem virtuellen Messestand interessiert sind, können sich bis Mitte Februar anmelden. Alle weiteren Informationen finden Sie unter www.modernisierungstage.de





REGENERATIVE ENERGIEN VOR DER HAUSTÜRE – ERZEUGER IM LANDKREIS ÖFFNEN IHRE PFORTEN

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Klimaschutz des Landratsamtes Aichach-Friedberg und der vhs haben interessierte Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, im Rahmen von kostenlosen Besichtigungen Einblicke in die Gewinnung von regenerativen Energien im Wittelsbacher Land zu bekommen und sich mit den Anlagenbetreiberin über deren Erfahrungen auszutauschen.



NEU	Y22018-07	Kleinwasserkraftwerk an der Friedberger Ach Die Betreiberfamilie lädt zur Besichtigung der Kleinwasserkraftanlage a.d. Friedberger Ach ein, welche im November 2005 in Betrieb genommen wurde. Die Wasserkraftanlage in Unterach ist mit einer modernen Kaplan-S-Rohrturbine mit einer Leistung von 27 kW in Betrieb ausgestattet. Mit deren Hilfe können über 100.000 kWh Strom im Jahr gewonnen werden können. Zusätzlich wurde eine Fischtreppe gebaut, welche es Fischen im Rahmen der Fischwanderung ermöglicht, Hindernisse (etwa Stauwehre oder Wasserfälle) zu überwinden.	Fr	14.10.22	16:00	17:00	1 x	Hubert Haberl	Rehling	kostenfrei
NEU	Y22008-08	Biogasanlage in Wiffertshausen Die Biogasanlage wurde 1999 in Betrieb genommen und 2012 und 2020 jeweils mit einem BHKW und einer Fernwärme-Trassenlänge von ca. 1.300 m ergänzt. Die Anlage kann jährlich den Strombedarf von ca. 500 drei – vier Personenhaushalten sowie den Wärmebedarf von ca. 28 drei – vier Personenhaushalten decken.	So	23.10.22	14:00	15:00	1 x	Erich Kerner	Wiffertshausen	kostenfrei
NEU	Y22013-01	Passivhaus in Merching – Das Passivhaus: energieeffizient, wirtschaftlich, umweltfreundlich Sie besichtigen ein Einfamilienhaus in Holzständerbauweise, welches unter Nutzung ökologischer Materialien im Jahr 2000 in Merching erbaut wurde.	Fr	21.10.22	15:00	16:00	1 x	Thomas Rebitzer	Merching	3,00 €

PROJEKT „KLIMAFREUNDLICHE DÄCHER IM WITTELSBACHER LAND“

„Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage“

In diesem Kurs erfahren Sie, ob Ihr Hausdach für eine PV-Anlage geeignet ist. Ein Energieberater erklärt Ihnen dabei die Nutzung des Solarpotenzialkatasters des Landkreises. In kleiner Runde können konkrete Vorhaben besprochen und weiterführende Fragen zum Thema Photovoltaik beantwortet werden.



Y22017-01	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Mo	26.09.22	18:00	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Pöttmes	kostenfrei
Y22011-02	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Do	29.09.22	18:00	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Kissing	kostenfrei
Y22000-01	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Mo	17.10.22	19:00	21:00	1 x	Ferdinand Mießl	Online	kostenfrei

Wie nutzen Sie Ihre Dachfläche?

Das Solarpotenzialkataster des Landkreises bietet Ihnen die Möglichkeit herauszufinden, ob Ihr Dach für eine Solaranlage geeignet ist. Das Online-Tool (<https://www.solare-stadt.de/aichach-friedberg/>) ist schnell, unkompliziert und kostenlos und sehr aussagekräftig.

Solarabend

Die Fachstelle für Klimaschutz bietet wieder Solarabend-Veranstaltungen zum Thema Solaranlagen an. Bürgerinnen und Bürger können alle Fragen rund um das Thema PV oder Solarthermie stellen und mit einem Experten und anderen Interessierten diskutieren.



Solarabend: Jeweils um 19:00 Uhr
28.08.22 Ried
21.10.22 Inchenhofen

Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung telefonisch unter 08251 92-232 oder online unter www.lra-aic-fdb.de/klimaschutz



VERBRAUCHERFRAGEN

Y22003-01	Vorsorgevollmacht / Betreuungs- / Patientenverfügung	Do	26.01.23	18:30	20:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	Aichach	5,00 €
Y22003-06	  Soll ich mir jetzt ein Elektroauto kaufen?	Di	18.10.22	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Aichach	7,00 €
Y22003-07	Geld anlegen – aber richtig!	Do	20.10.22	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Aichach	7,00 €
Y22003-03	Erben und Vererben	Do	19.01.23	18:30	20:00	1 x	Armin Riedel	Aichach	5,00 €
Y22004-01	Bewusstes und gesundes Einkaufen leicht gemacht	Di	25.10.22	16:00	18:00	1 x	Andrea Lichtenstern	Aindling	30,50 €
Y22008-01	Erben und Vererben	Do	12.01.23	19:00	20:30	1 x	Michael Deutrich	Friedberg	5,00 €
Y22008-05	Vorsorgevollmacht / Betreuungs- / Patientenverfügung	Do	13.10.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	Friedberg	5,00 €
Y22008-02	Erben und Vererben	Do	17.11.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	Friedberg	5,00 €
Y22008-03	Geld anlegen – aber richtig!	Mi	09.11.22	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Friedberg	7,00 €
Y22011-01	Vererben oder zu Lebzeiten schenken was ist besser?	Di	10.01.23	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	Kissing	5,00 €
Y22012-01	Vorsorgevollmacht / Betreuungs- / Patientenverfügung	Do	17.11.22	18:30	20:00	1 x	Armin Riedel	Kühbach	5,00 €
Y22014-02	Richtig vererben unter Berücksichtigung der Grundzüge des Erbschaftssteuerrechts	Mo	23.01.23	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	Mering	5,00 €
Y22014-03	Pflichtteilsrecht – was Erben und Pflichtteilsberechtigte wissen müssen	Di	07.03.23	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	Mering	5,00 €
 Y22003-09	Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	Sa	19.11.22	10:15	14:00	1 x	Volker Riechert	Schrobenhausen	79,00 €

POLITIK, GESCHICHTE & BRAUCHTUM

Y23003-01	 Wahrheit und Lüge in der Politik: Hannah Arendt	Mi	19.10.22	19:00	20:30	1 x	Kilian A. Hein	Aichach	10,00 €
Y24008-01	Schafkopf – Anf. Kurs für alle Brauchtum mit Gehirnjogging	Di	27.09.22	19:00	21:00	5 x	Edith Lydia Wiese-Liebert	Friedberg	68,00 €
Y24008-02	Schafkopf – Anf. Kurs für alle Brauchtum mit Gehirnjogging	Di	17.01.23	19:00	21:00	5 x	Edith Lydia Wiese-Liebert	Friedberg	68,00 €

NATUR & TECHNIK

 Y27003-01	  Fahrrad, aber sicher! Pedelec / E-Bike Training mit der Kreisverkehrswacht Aichach-Friedberg (ab 14 J.) Um mit dem Pedelec / E-Bike sicher im Straßenverkehr teilzunehmen ist kontinuierliche Übung in vertrauter Umgebung, körperliche Fitness sowie eine anfängliche Einführung in die Technik eines Pedelecs / E-Bikes unabdingbar. Im Mittelpunkt stehen theoretische und technische Inhalte sowie praktische Übungen, begleitet durch ausgebildete Moderatoren. Eine Aktionsveranstaltungen in Kooperation mit der Kreisverkehrswacht Aichach-Friedberg.	Sa	17.09.22	14:00	17:00	1 x	Karen Distel	Aichach	kostenfrei
 Y27003-02	 Wildkräuter immer parat Zusammen werden wir essbare Wildkräuter in ein Pflanzgefäß pflanzen und uns das Ernten direkt vor der Tür oder vom Balkon erleichtern. Sie erwartet ein leckerer Strauß für das grüne Genießen. Desweiteren gibt es Pflanz- und Pflegetipps, sowie Informationen über die Anwendung in der Küche. Eine kleine Kostprobe und Überraschung rundet den Nachmittag ab.	Sa	01.10.22	14:30	17:30	1 x	Marlies Beer, Cornelia Förster	Aichach	19,00 €



Y27000-02	Sportbootführerschein Informationsabend (Online-Kurs)	Di	27.09.22	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	Online	kostenfrei
Y27006-01	Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen (Abendkurs) Skipper, die Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung führen wollen, benötigen einen Sportbootführerschein. Dieser Führerschein wird auch im Ausland verlangt und anerkannt!	Mo	10.10.22	18:30	21:30	7 x	Thomas Mitter	Dasing	125,00 €
Y27008-02	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs) Skipper, die Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung führen wollen, benötigen einen Sportbootführerschein. Dieser Führerschein wird auch im Ausland verlangt und anerkannt!	Fr	21.10.22	09:00	17:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	125,00 €
Y27008-03	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs) Skipper, die Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung führen wollen, benötigen einen Sportbootführerschein. Dieser Führerschein wird auch im Ausland verlangt und anerkannt!	Fr	20.01.23	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	125,00 €
Y27008-01	 Motorsägenschein – Brennholzführerschein Schwach und Starkholz	Fr	09.12.22	08:30	16:00	2 x	Stephan Duschek	Friedberg	141,00 €
Y27018-04	Herbstfrüchte und Wurzeln starke Begleiter für unsere Gesundheit im Winter	Fr	21.10.22	14:30	16.30	1 x	Ursula Higl	Rehling/ Oberach	
Y27000-01	Die Welt der Sterne, Nebel und Galaxien	Do	13.10.22	19:30	21:00	3 x	Dr. Susanne Friedrich	Schrobenhausen	34,50 €

LÄNDER, KULTUREN & REISEBERICHTE

Y28003-01	Oman – das Weihrauchland Entdecken Sie Oman, ein Land wie aus tausend und einer Nacht.	Do	13.10.22	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Aichach	7,00 €
Y28003-04	Mexico – Land der Azteken und Mayas	Do	24.11.22	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Aichach	7,00 €
Y28008-02	Viva el Peru Ein einmalig vielfältiges, von dem Gebirgszug der Anden geprägtes Land	Do	02.03.23	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Friedberg	7,00 €
Y28008-03	Mecklenburgische Seenplatte und Ostsee	Do	26.01.23	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Friedberg	7,00 €
Y28014-01	Bangkok, Krabi, Koh Lanta Thailand vom Feinsten	Mo	28.11.22	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Mering	7,00 €
Y28017-01	Sudan Land zwischen Niltal, Sahara und Rotem Meer	Fr	11.11.22	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Pöttmes	7,00 €
Y28017-02	Mauritius, Seychellen, Malediven Inselträume im indischen Ozean	Mo	30.01.23	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Pöttmes	7,00 €

PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK & FAMILIE

Y26003-04	Das 1 x 1 der Selbsthilfegruppen	Mo	14.11.22	18:30	19:30	1 x	Christiane Dehne	Aichach Hybrid-Kurs	5,00 €
Y26003-06	Digital Detox – Offline ... und jetzt?	Fr	30.09.22	19:00	20:30	1 x	Thomas Grund	Aichach	14,00 €
Y26003-07	Smart Brain vs Smartphone oder „Der digitale Hype“ und was uns die Industrie nicht sagt!	Fr	03.02.23	19:00	20:30	1 x	Thomas Grund	Aichach	14,00 €
Y26003-14	Worin bin ich am besten? Talentcoaching für Jugendliche und junge Erwachsene	Fr	09.12.22	14:00	17:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	63,00 €
X26003-12	Dein starkes Kind – Was kann ich tun, wenn mein Kind gemobbt wird (Elternkurs) Wie kann ich mein Kind bei Mobbing unterstützen – (Infoabend) – Wie kann ich mein Kind unterstützen, sich gegen Mobbing zu wehren, egal ob als Opfer, Täter, Zuschauer oder Mitläufer.	Di	13.09.22	19:00	20:30	3 x	Ruth Hollederer	Aichach	27,00 €



Y26003-11	Dein starkes Kind Infoabend	Di	15.11.22	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleederer	Aichach	9,00 €
Y26003-10	Dein starkes Kind Elternkurs	Di	22.11.22	19:00	20:30	3 x	Ruth Holleederer	Aichach	27,00 €
Y26003-09	Weniger Selbstabwertung, mehr Selbstliebe – den inneren Kritiker entmachten	Di	25.10.22	18:00	19:30	2 x	Ruth Holleederer	Aichach	39,00 €
Y26003-03	Werte – Fundament für ein glückliches Leben Werte sind Basis für ein Leben mit Sinn, Freude und Gesundheit. Wir das Thema auf verschiedenen Ebenen	Do	20.10.22	19:00	21:00	1 x	Angela Karl	Aichach	15,00 €

NEU

BILDUNGSREGION WITTELSBACHER LAND



PROFIL ZEIGEN – FÜR EINE STARKE DEMOKRATIE

Miteinander ins Gespräch kommen über kontroverse und emotionale Themen, konstruktive Auseinandersetzungen und auch Streit wagen, klare Position gegen Populisten beziehen – aber auch den kleinen Populisten in uns selbst wahrnehmen: diese Grundanliegen verfolgt das Projekt „Profil zeigen! Für eine starke Demokratie“. Gerade in Zeiten, in denen Krisen zur Verabsolutierung der eigenen Meinung und damit auch zu einer Spaltung der Gesellschaft führen können, ist es wichtig, die freiheitliche und plurale Gesellschaft in den Mittelpunkt zu stellen und Vielfalt als Ressource für ein lebendiges Miteinander zu stärken.
Workshop – kostenloses Angebot.

Y23008-01		Profil zeigen für eine starke Demokratie – Workshop	Do	10.11.22	18:00	20:30	1 x	Götz Görnitz, Matthias Mattuschka	Friedberg	kostenfrei
-----------	--	--	----	----------	-------	-------	-----	---	------------------	------------



IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR INHALTLICHE FRAGEN ZU DEN KOKI-KURSEN:

Stefanie Heigl: 08251 92 4835
stefanie.heigl@lra-aic-fdb.de

Y26103-01	Koki: Wenn Kinder mit Tod und Trauer in Berührung kommen	Di	04.10.22	18:00	20:00	1 x	Michaela Grimminger	Aichach	kostenfrei
Y26108-01	Koki: „Wenn die Eidechse erwacht“ Trauma kinderleicht erklärt	Di	25.10.22	18:00	20:00	1 x	Michaela Grimminger	Friedberg	kostenfrei



AKTUELLE ANGEBOTE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE.

Anmeldung beim:

FAMILIENSTÜTZPUNKT NORD:

Angela Hammerl: 08253 999 83 60
familienstuetzpunkt-nord@evki-augsburg.de

FAMILIENSTÜTZPUNKT AICHACH:

Julia Baur: 08251 934 65 16
julia.baur@caritas-aichach-friedberg.de

FAMILIENSTÜTZPUNKT FRIEDBERG:

Sabrina Penn: Tel.: 0821 26077-18
familienstuetzpunkt-friedberg@kinderheim-friedberg.de



NEU	Y26003-15	Der Umgang mit Emotionen – Auswirkung auf unsere Lebensenergie Durch einfache Anleitungen erfahren Sie, wie Sie mit Gefühlen umgehen können.	Fr	03.03.23	18:00	21:00	1 x	Jutta Leibe	Aichach	15,50 €
	Y26008-03	Letzte Hilfe einfühlsamer Umgang mit Sterben, Tod und Trauer	Sa	29.10.22	14:00	18:00	1 x	Christine Neu- käufer	Aichach	23,00 €
	Y26003-08	Bewegung – Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen – Abendkurs für Erw. und Jugendl. Lernen im Sinne von „be-greifen“ findet nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper statt. Wie unterstützt Bewegung den Abbau von Prüfungsängsten und lässt Energie frei werden für motiviertes, effektives Lernen Altersgerecht aufbereitet für Kinder der 1.–4. Klasse, siehe Kurs Y87008-05	Mi	05.10.22	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Aichach	10,00 €
	Y26003-05	Feng Shui-Workshop für alleinerziehende Mütter und Väter	Sa	26.11.22	10:00	15:00	1 x	Martina Stöhr	Aichach	78,00 €
	Y26003-02	Resilienz Die eigene Widerstandskraft stärken und gelassen durch Krise und Stress	Do	29.09.22	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	Aichach	12,50 €
	Y26003-13	Kommunikation – Wie Sie Konflikte vermeiden und zu Konsens gelangen In diesem Seminar erfahren Sie wie Sie durch achtsame Kommunikation Konflikte vermeiden, zu Konsens gelan- gen oder Ihr Gesprächsziel leichter erreichen.	Do	27.10.22	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	Aichach	12,50 €
	Y26003-01	Resilienz Wie „Frau“ die eigene Widerstandskraft stärkt und gelassen durch Krisen und Stress kommt	Do	17.11.22	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	Aichach	12,50 €
	Y26008-07	Das 1 x 1 der Selbsthilfegruppen	Di	25.10.22	18:30	19:30	1 x	Christiane Dehne	Friedberg Hybrid-Kurs	5,00 €
NEU	Y26008-04	ADHS im Erwachsenenalter Was ist das und was macht das?	Di	27.09.22	19:00	21:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	18,00 €
	Y26008-06	Mein Leben – mein Spiegel? Was sagen Kinder, Job und Familie über mich als Frau	Di	22.11.22	19:00	21:00	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	12,00 €
	Y26008-01	Kreativitätstraining mit Spaß – die Ideenschmiede Erleben Sie verschiedene Kreativitätsmethoden, wie Brain- writing, Nutzenmatrix, Bildstimulation und vieles mehr.	Fr	11.11.22	18:30	21:00	2 x	Claudia Schmid	Friedberg	35,50 €
	Y26008-08	Bewegung – Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen – Abendkurs für Erw. und Jugendl. Lernen im Sinne von „be-greifen“ findet nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Körper statt. Wie unterstützt Bewegung den Abbau von Prüfungsängsten und lässt Energie frei werden für motiviertes, effektives Lernen Altersgerecht aufbereitet für Kinder der 1.–4. Klasse, siehe Kurs Y87008-02	Di	04.10.22	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Friedberg	10,00 €
NEU	Y26011-03	Konflikte entschärfen Erfahren Sie wie Sie Konflikten im Alltag begegnen. Mit praktischen Rollenübungen schärfen Sie Ihre Wahr- nehmung und erhalten wichtige Tipps für den Alltag.	Fr	27.01.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Kissing	30,00 €
NEU	Y26011-01	Stimme und Körpersprache Erfahren Sie die positive Wirkung der Körpersprache und der Stimme. Atemtechniken, Stimmbildung sowie den richtigen Einsatz der Körpersprache wird praktisch vertieft.	Fr	03.02.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Kissing	30,00 €
	Y26012-01	Durch inneren Frieden zu mehr Ruhe finden Frieden beginnt zuerst bei uns selbst. Über Fragen und Meditationen wollen wir dem auf den Grund gehen und uns dabei selbst besser kennenlernen.	Do	10.11.22	19:00	21:00	1 x	Angela Karl	Kühbach	15,00 €
	Y26008-05	WAHRheit oder WAHRnehmung Eine Reise quer durch die menschliche (Selbst-)Wahrnehmung in Beruf und Alltag	Mi	16.11.22	19:00	20:30	1 x	Kilian A. Hein	Mering	10,00 €

**HYBRID
KURS: PRÄSENZ
UND ONLINE TEIL-
NEHMENDE IM
SELBEN SEMINAR**



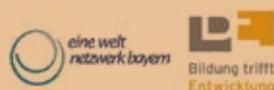
Y26014-03	 Kinderrechte für Lehrer, Erzieher und Schüler	Mi	12.10.22	10:00	13:00	1 x	Nina Heinz	Mering	8,00 €
<p>Artikel 28 der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen besagt, dass alle Kinder lernen sollen und eine Ausbildung machen dürfen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht. In dem Workshop erarbeiten wir gemeinsam die zehn (10) wichtigsten Kinderrechte. Wir befassen uns damit, wie diese Kinderrechte im Alltag umgesetzt und gelebt werden und ob alle Kinder dieser Welt die gleichen Rechte haben? In Kooperation mit Eine Welt Netzwerk Bayern e.V. – BtE Bildung trifft Entwicklung</p>									
Y26014-02	Probleme in der zentralen Hörverarbeitung und daraus entstehende Schwierigkeiten in der Schule	Do	02.03.23	19:00	20:30	1 x	Claudia Preschl	Mering	9,00 €
 Y26000-01	Schlaf-gut-Schatz-Babyschlafkurs	Mi	30.11.22	19:30	21:30	1 x	Nadine Seidel	Online	25,00 €
<p>Für werdende Eltern und Eltern mit Babys im Alter zwischen 0-5 Monaten</p>									
 Y26000-02	Schlaf gut, Schatz	Sa	21.01.23	10:00	11:30	1 x	Nadine Seidel	Online	12,00 €
<p>Infos rund um Baby- und Kleinkindschlaf, Vortrag</p>									

KURS HIGHLIGHTS THEMENFELD „NACHHALTIGKEIT“

Diese Veranstaltungen werden durch die Projektförderung Politische Bildung des Staatsministeriums für Unterricht & Kultus gefördert.



Y25003-01	Was essen wir morgen?	Do	29.09.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Georg Schirrmacher, Frank Horlbeck	Aichach	5,00 €
<p>In den nächsten 30 Jahren wird die Weltbevölkerung auf über 300 Milliarden Menschen anwachsen. Doch wie werden diese Menschen dann ernährt? Vortrag mit anschließender Podiumsdiskussion. In Kooperation mit dem European Institute of Innovation & Technology (EIT) Food.</p>									



Y26014-03	Kinderrechte für Lehrer, Erzieher und Schüler	Mi	12.10.22	10:00	13:00	1 x	Nina Heinz	Mering	8,00 €
<p>Artikel 28 der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen besagt, dass alle Kinder lernen sollen und eine Ausbildung machen dürfen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht. In dem Workshop erarbeiten wir gemeinsam die zehn (10) wichtigsten Kinderrechte. Wir befassen uns damit, wie diese Kinderrechte im Alltag umgesetzt und gelebt werden und ob alle Kinder dieser Welt die gleichen Rechte haben? In Kooperation mit Eine Welt Netzwerk Bayern e.V. – BtE Bildung trifft Entwicklung</p>									
Y25014-02	Fast Fashion – schnell, günstig und verfügbar versus Slow Fashion – reflektiert, verantwortungsvoll und nachhaltig	Mi	09.11.22	17:30	20:30	1 x	Nina Heinz	Mering	5,00 €
<p>Wo stehe ich und bin ich als Konsument*in nachhaltig? Mode ohne Opfer, geht das?</p>									



Y25014-01	Nachhaltigkeit – mehr als ein Trend?!	Mi	23.11.22	18:30	20:00	1 x	Ute S. Hein	Mering	5,00 €
<p>Bedeutung von Nachhaltigkeit im Alltag, Gründe und Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil. Anschauliche Darstellung eines komplexen Themas.</p>									

Wir danken dem Bürgernetz Friedberg für die Räumlichkeiten für diese und weitere Veranstaltungen.





Online-Kurse



Astronomie **23**
 vhs unterwegs **24**
 Gesellschaft & Leben **25**
 Sprachen **26**
 Gesundheit, Bewegung &
 Gesundheitsthemen **27**
 Lebensart **28**
 Beruf, EDV, Zertifizierungen & Schule **28**
 Junge vhs **28**



WEITERE
 ONLINE-ANGEBOTE
 FINDEN SIE AUF
 UNSERER
 HOMEPAGE

ASTRONOMIEKURSE HIGHLIGHTS

Das komplette Angebot an Hybrid- und Online-Astronomiekursen gibt es auch in unserem Online Kurskatalog auf www.vhs-aichach-friedberg.de. In Kooperation mit der Sternwarte und der vhs Gilching.

Y29200-36	Astronomietag: Faszinierende Mondwelten im Sonnensystem	Sa	01.10.22	15:00	23:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	kostenfrei
Y29200-50	Astrogilde: Der Allerletzte? Planet Neptun	Mi	05.10.22	19:45	21:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-42	Mondflug für jeden: Schweben Sie mit dem großen Spiegelteleskop der vhs-Sternwarte über den Mond. Erfahren Sie dabei Interessantes über unseren „kleinen Bruder“	Fr	07.10.22	20:30	22:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-39	Der Sternenhimmel im Herbst mit Beobachtung durch das 20"-Newton-Teleskop der Sternwarte (auch online) und einem Computer-Planetarium	Fr	14.10.22	20:00	22:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-51	Himmliche Metropolregionen Galaxien in Gruppen, Haufen und Superhaufen	Mi	19.10.22	19:45	21:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-43	Wenn der Mond die Sonne anknabbert die partielle Sonnenfinsternis am 25. Oktober 2022, mit Online-Beobachtung	Di	25.10.22	08:00	13:15	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-52	Exotische Galaxienkerne: Quasare und Blazare	Mi	09.11.22	19:45	21:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-37	Jedes Fernrohr findet seinen Himmel – aber welches soll man erwerben?	Fr	11.11.22	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-46	Planetenreigen am Abendhimmel: Fünf Planeten und zwei Zwergplaneten Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun sowie Pluto und Eris	Fr	18.11.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €



Y29200-53	Der erste der nicht-klassischen Planeten: Uranus mit Ringsystem und Monden mit Beobachtung durch das 20"-Newton-Teleskop im Livestream	Mi	23.11.22	19:45	21:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-40	Der Sternenhimmel im Winter mit Beobachtung durch das 20"-Newton-Teleskop der Sternwarte (auch online) und einem Computer-Planetarium	Fr	02.12.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-54	Sternenengel, Mondhase und das Quirlen des Milchmeeres Astralsymbole, Astralmythen, Astralmärchen und Astralrituale der Völker	Mi	07.12.22	19:45	21:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-44	Mond frisst Mars Marsbedeckung durch den Mond am 8. Dezember 2022	Do	08.12.22	05:00	07:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-45	Mars, der kleine Bruder der Erde? Marsopposition am 8. Dezember 2022	Do	08.12.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-48	Sternentaler aus Zwillingshänden Der Meteorschauer der Geminiden	Mi	14.12.22	21:45	23:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-55	Makrokosmos – Mikrokosmos – Mensch und Göttliches – Kosmologie(n) und Religion(en)	Mi	21.12.22	19:45	21:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-49	Zauber der Sternenfunken am Nachthimmel Die Meteore der Quadrantiden	Mi	04.01.23	04:00	06:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-56	Eine Göttin setzt sich in Pose Planetoid 2 Pallas in Erdnähe	Mi	11.01.23	19:45	21:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-57	Chaotische Schönheiten aus Gas und Staub Wo und wie Sterne entstehen: Gas- und Staubebel (auch mit Online-Beobachtung)	Mi	25.01.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-41	Der Sternenhimmel im Winter mit Beobachtung durch das 20"-Newton-Teleskop der Sternwarte (auch online) und einem Computer-Planetarium	Fr	27.01.23	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-58	Himmliches Zwergenreich: Vom Weißen bis zum Roten Zwerg Mit Online-Beobachtung durch das große 20"-Newton-Teleskop der vhs-Sternwarte	Mi	01.02.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-59	Sternengeschwister: Doppel- und Mehrfachsterne normal und ungewöhnlich	Mi	15.02.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-47	Himmliches Steldichein: Venus, Mond und Jupiter	Mi	22.02.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	12,00 €

VHS UNTERWEGS

Y29100-01	Live aus alten Kellern, Gewölben & Co. – durchs geheimnisvolle Aichach Teil III Verlassene Brauereikeller, verschlossene Türen zu alten Türmen, vergessene Stätten am Stadtrand – die Fortsetzung unserer Online Stadtführung führt hinein in weitere unzugängliche Gemäuer und ihre Geschichte.	Mo	10.10.22	18:00	18:45	3 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann	Online Stadtführung	18,00 €
Y29100-03	Münchens starke Frauen In den Geschichtsbüchern wurden sie oft vergessen oder weggelassen – aber auch sie prägten unsere Stadt und haben Fußspuren hinterlassen. Wir folgen beeindruckenden Frauen durch München, besuchen ihre Wirkstätten, Wohnorte und Viertel und entdecken dabei viele unbekannte und romantische Ecken in der Stadt.	Mi	18.01.23	19:30	21:00	1 x	Petra Rhinow, Matthias Segtrop	Online Stadtführung	13,00 €
Y29100-02	Schauriges Bayern Wir besuchen Schauplätze geheimnisvoller Vorkommnisse und uralter Legenden, und Orte, an denen mystische Begebenheiten beobachtet wurden.	Do	23.02.23	18:30	20:00	1 x	Petra Rhinow, Matthias Segtrop	Online Stadtführung	13,00 €



GESELLSCHAFT & LEBEN

Y29200-75	Das Unternehmertestament	Mo	23.01.23	18:30	20:00	1 x	Bertam Böhm	Online	9,00 €
Y29200-01	Enkeltrick-Tipps für den Alltag Basis-Informationen zum Thema Enkeltrick mit Alltagstipps genannt, wie Sie Betrugsmaschen einfacher erkennen bzw. wie Sie sich in solchen Situationen verhalten können.	Di	01.11.22	16:30	18:00	1 x	Silvija Filipovic	Online	10,00 €
Y29200-02	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	Sa	12.11.22	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29200-68	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	Sa	03.12.22	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29200-69	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	Sa	11.02.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29200-67	Montessori Grundprinzipien Das zeitgemäße Erziehungs- und Bildungskonzept löst nach wie vor Begeisterung und Faszination gleichermaßen aus. Zentrale Elemente, wie sie von Maria Montessori definiert wurden, gewinnen im gesamten (auch staatlichen) Bildungsbereich enorm an Bedeutung. Jedoch umfassen Jahrgangsmischung, Freiarbeit und offenes Lernen bei Montessori wesentlich weitreichendere Aspekte, als sie sich vordergründig vermuten lassen.	Fr	28.10.22	15:00	20:00	4 x	Montessori Bildungsakademie	Online	440,00 €
Y29200-71	Vom ersten Schrei bis zum ersten Zeugnis Sprachentwicklung im Alter von 0 bis 7 Jahren	Do	13.10.22	19:00	20:30	1 x	Daniela Pfähler	Online	3,50 €
Y29200-32	Wie wir zur Welt und die Welt zu uns kommt – Philosophie der Phänomenologie – Modul 1: der Begründer Edmund Husserl (1859-1938) Mit der Wende vom 19. zum 20. Jh. zeigte sich eine Krise der Geistes- und Naturwissenschaften, die aus europäischer Tradition entstanden waren: Einerseits bemühte man sich mit exakter Methodik, experimentellem Arbeiten und mathematischer Erfassung die Welt der Objekte funktional zu erfassen, andererseits suchte man danach, die Welt des Subjektiven zu verstehen und dafür eigene Zugangsweisen zu finden.	Mi	05.10.22	17:00	18:30	8 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	68,00 €
Y29200-30	Logik der Vernunft – Logik des Herzens – Blaise Pascal (1623-1662) „Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt.“ – Pensées IV, 277. Vor 360 Jahren starb Blaise Pascal. Schon in jungen Jahren glänzte Blaise Pascal mit hervorragenden mathematischen Leistungen. 1645 präsentierte er die Erfindung einer Rechenmaschine. In den folgenden Jahren (1645-1648) experimentierte er mit Quecksilber-Barometern.	Do	06.10.22	10:15	12:15	6 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	68,00 €
Y29200-62	Wer waren die (Proto)-Indoeuropäer? Ein Ursprung europäischer Kultur	Mo	10.10.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-64	Europa von der Urgeschichte bis in die Moderne	Mo	17.10.22	19:00	21:00	6 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	68,00 €
Y29200-63	Auf den Spuren des Goldenen Hirschen die Kultur des Reitervolks der Skythen	Do	20.10.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-61	Rot sehen, schwarz ärgern und das Blaue vom Himmel versprechen. Die Symbolik der Farben	Do	17.11.22	19:00	22:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-31	Abstand und Nähe, Austausch und Würde: Philosophie der modernen Kultur, Georg Simmel (1858-1918) „Für den absoluten Bewegungskarakter der Welt nun gibt es sicher kein deutlicheres Symbol als das Geld.“ Georg Simmel. Der Kulturphilosoph und Soziologe Georg Simmel hat sich mit einer Vielzahl von Themen beschäftigt, die noch immer und erneut aktuell sind.	Do	24.11.22	19:00	21:00	7 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	79,00 €
Y29200-35	Mensch sein, menschlich sein: Was bedeutet das? Lebenskunst und Sinnfragen in unserer Zeit Die alten Fragen nach einer Kunst des Lebens (und des Sterbens), wie sie in Religionen und Philosophien der westlichen und östlichen Kulturen gestellt und (teilweise) beantwortet werden sind erneut aktuell.	Mi	07.12.22	17:00	19:00	3 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	34,00 €
Y29200-65	Physiker, Theologe und Alchemist – Isaac Newton (1643-1727), 380. Geburtstag	Mo	09.01.23	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €



Y29200-34	Staunen lernen, Wahrnehmungen schärfen, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit üben Wesentliches aus Philosophie, Psychologie und Pädagogik – Staunen lernen, Wahrnehmungen schärfen, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit üben, Denken trainieren, Bewertungen angemessen vornehmen, der richtige Ausdruck – Dies alles ist wichtig, um im privaten, schulischen und beruflichen Leben zu bestehen, sich zu entfalten, gestalten zu können und zufrieden zu sein. Wie kommt man zu Wissen? Wie gelingt Verstehen?	Mi	11.01.23	17:30	19:00	4 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	34,00 €	
Y29200-33	Wahrheit geschieht – Martin Heidegger (1889-1976) In einer durchwegs eigenwilligen aber spannenden Sprache versucht Martin Heidegger, sich den grundlegenden menschlichen Fragen zu nähern: Warum ist überhaupt Seiendes und nicht vielmehr Nichts? Wie ist das Verhältnis von Sein und Werden, Sein und Schein, Sein und Denken, Sein und Sollen zu beschreiben und zu erfassen? Was ist der Sinn von Sein?	Do	12.01.23	10:15	12:15	6 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	68,00 €	
Y29200-66	Im Ursprung sind wir Eines, die Seele und Allah der Sufismus (Tasawuf), die Mystik im Islam	Mi	18.01.23	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €	
Y29200-60	Von Prometheus zu Q in Star Trek: Kulturhelden und Trickster: Genies, Schelme, Diebe	Mi	08.02.23	17:00	19:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €	
Y29200-74	Mit Abschlag in Rente!? Sie erfahren, wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und wie der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht.	Mi	25.01.23	19:00	21:00	1 x	Agata Röhrsheim	Online	5,00 €	
Y29200-73	Lesung: „Die Ozeangefährten“ Der zum Buch des Monats Oktober 2019 gekürte Zukunftsroman von Birgit Schmidmeier – Die See-Eselin Gwen wohnt mit ihrem wortwitzigen Sohn Paul im Jahre 2046 auf einer kleinen Insel im Süden Floridas. Als Gwen Zeugin eines unheilvollen Gesprächs wird, nimmt die Idylle ein jähes Ende: Angeblich werden Meerestiere mit besonderen Fähigkeiten in einer Einrichtung namens „PSI-World“ mitten im Meer gefangen gehalten. Sie erhalten das Buch nach der Lesung von der Autorin persönlich signiert.	Do	20.10.22	19:00	20:30	1 x	Birgit Schmidmeier	Online	24,19 €	
Y26000-01	Schlaf-gut-Schatz-Babyschlafkurs Für werdende Eltern und Eltern mit Babys im Alter zwischen 0-5 Monate.	Mi	30.11.22	19:30	21:30	1 x	Nadine Seidel	Online	25,00 €	
Y26000-02	Schlaf gut, Schatz Infos rund um Baby- und Kleinkindschlaf, Vortrag	Sa	21.01.23	10:00	11:30	1 x	Nadine Seidel	Online	12,00 €	
Y29200-72	Organisation ist (fast) alles – die clevere Gestaltung von Familie	Do	27.10.22	19:00	20:30	1 x	Erika Stiele	Online	3,50 €	
Y29200-70	Kreative Entscheidungsfindung Es fällt Ihnen schwer Entscheidungen zu treffen? Sie grübeln lange darüber nach, wie Sie sich entscheiden sollen und danach ob es die richtige Entscheidung war? Sei es privat, die Wahl der richtigen Freizeitaktivität oder im Job die richtige Vorgehensweise beim Meeting. Wir alle treffen tagtäglich ca. 20.000 Entscheidungen. In diesem Online-Training lernen Sie kreative Entscheidungstechniken kennen, die Ihnen helfen können in unterschiedlichen Situationen leichter eine Entscheidung zu treffen.	Di	15.11.22	17:00	19:00	1 x	Regina Wildgruber	Online	12,00 €	
SPRACHEN										
Y46400-01	Brasilianisches Portugiesisch A1 Anf.	Di	11.10.22	19:00	20:30	10 x	Isabell Egner	Online	129,00 €	
Y46100-01	Chinesisch A1 Anf.	Mi	05.10.22	16:00	17:30	10 x	Hongli Yang	Online	87,50 €	
Y46100-02	Chinesisch A1 Fortg.	Do	06.10.22	15:30	17:00	10 x	Hongli Yang	Online	87,50 €	
Y42303-01	Englisch A2 Fortg.	Mo	26.09.22	19:00	20:30	10 x	Ágota Rebényi	Online	87,50 €	
Y42303-02	Englisch A2 Fortg.	Mo	19.12.22	19:00	20:30	10 x	Ágota Rebényi	Online	87,50 €	
Y42400-01	Englisch B1 – Refresher	Di	20.09.22	17:30	19:00	10 x	Ulrike Kanzler	Online	129,00 €	



Y46600-01	Griechisch A1 Anf.	Do	10.11.22	17:00	18:30	10 x	Fifa Ekaterini	Online	129,00 €
Y44300-01	Italienisch A2 Fortg.	Mi	28.09.22	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Online	87,50 €
Y46800-01	Norwegisch A1 Anf.	Mo	26.09.22	18:00	19:30	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €
Y46800-03	Norwegisch A1 Fortg.	Mo	26.09.22	19:40	21:10	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €
Y46800-02	Norwegisch A1 Fortg.	Mo	16.01.23	18:00	19:30	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €
Y46800-04	Norwegisch A2 Fortg.	Mo	16.01.23	19:40	21:10	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €
Y45100-01	Spanisch A1 Anf.	Sa	01.10.22	10:00	11:30	10 x	Daniela Götz	Online	87,50 €
Y45200-01	Spanisch A1 Fortg.	Sa	21.01.23	10:00	11:30	8 x	Daniela Götz	Online	70,00 €
Y45300-03	Spanisch A2 Fortg.	Do	29.09.22	18:00	19:30	10 x	Daniela Götz	Online	87,50 €
Y45300-04	Spanisch A2 Fortg.	Do	19.01.23	18:00	19:30	8 x	Daniela Götz	Online	70,00 €
Y45300-01	Spanisch A2 Fortg.	Di	27.09.22	20:00	21:30	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
Y45300-02	Spanisch A2 Fortg.	Di	10.01.23	20:00	21:30	6 x	Conny Kley	Online	52,50 €
Y45400-01	Spanisch B1	Di	27.09.22	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
Y45400-02	Spanisch B1	Di	10.01.23	18:30	20:00	6 x	Conny Kley	Online	52,50 €

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSTHEMEN

Y29500-09	AROHA – Bewegung für Körper und Geist Mit einem Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen ist AROHA ein funktionelles Ganzkörpertraining mit leicht nachvollziehbaren und gelenkschonenden Bewegungen, das sich positiv auf Herz-Kreislauf auswirkt und zudem die Fettverbrennung ankurbelt.	Mi	12.10.22	18:00	18:45	7 x	Sandra Paul	Online	26,25 €
Y29500-10	AROHA – Bewegung für Körper und Geist	Mi	18.01.23	18:00	18:45	5 x	Sandra Paul	Online	18,75 €
Y29500-12	Beckenboden-Workout – für alle Frauen geeignet	Mi	28.09.22	17:00	18:00	8 x	Nadine Mutlitz	Online	48,00 €
Y52100-01	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode	Mi	28.09.22	19:00	20:30	10 x	Elisabeth Franz	Online	70,00 €
Y52100-02	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode	Mi	11.01.23	19:00	20:30	7 x	Elisabeth Franz	Online	49,00 €
Y29500-11	Gute Nacht – verbessern Sie Ihre Schlafqualität	Mo	19.12.22	18:30	20:00	1 x	Birgit Krause	Online	13,20 €
Y29500-14	Hatha-Yoga für leicht Fortg.	So	02.10.22	09:30	11:00	10 x	Miroslava Schachtl	Online	90,00 €
Y29500-01	Immunsystem stärken mit der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) Der Herbst steht im Zeichen des „Metall-Elements“. Nach einem Theorieteil gehen wir in die Praxis über und kochen gemeinsam (Du in deiner Küche und ich in meiner) immunstärkende Gerichte nach TCM. Auswahl der richtigen Lebensmittel, Gewürze, Kräuter und Zubereitungsart kann das Immunsystem präventiv stärken bzw. was kann beachtet werden, um den Körper nicht unnötig zu schwächen	Sa	29.10.22	09:00	12:00	1 x	Carina Reiter-Haas	Online	19,00 €
Y29500-02	Iso-Gym – beweglich bleiben kann so einfach sein! Alle Bewegungszentren des Körpers werden durchbewegt und auf sanfte Art trainiert: Schultern, Brustkorb, Hüfte, Beine und Arme. Iso-Gym basiert auf den Grundelementen des orientalischen Tanzes, ist für jedes Alter geeignet, macht Laune und beugt Verspannungen (und daraus resultierenden Rückenschmerzen) und einseitigen Haltungen vor.	Mi	12.10.22	19:00	20:00	5 x	Eva Seyberth	Online	25,00 €
Y29500-03	Iso-Gym – beweglich bleiben kann so einfach sein!	Mi	23.11.22	19:00	20:00	5 x	Eva Seyberth	Online	25,00 €
Y29500-04	Iso-Gym – beweglich bleiben kann so einfach sein!	Mi	18.01.23	19:00	20:00	5 x	Eva Seyberth	Online	25,00 €



Y29500-05	Meditation und Entspannung in den eigenen vier Wänden	Di	11.10.22	18:00	19:00	4 x	Valeska Bendt	Online	26,00 €
Y52208-03	Pilates, mein Ganzkörpertraining	Di	20.09.22	18:30	19:30	12 x	Silke Schuster	Online	56,00 €
Y52208-04	Pilates, mein Ganzkörpertraining	Di	20.12.22	18:30	19:30	8 x	Silke Schuster	Online	37,50 €
Y29500-06	Powerhoop Workout	Mo	17.10.22	19:00	19:45	4 x	Claudia Salzer	Online	18,00 €
Y29500-07	Powerhoop Workout	Mo	21.11.22	19:00	19:45	5 x	Claudia Salzer	Online	22,50 €
Y29500-08	Powerhoop Workout	Mo	16.01.23	19:00	19:45	5 x	Claudia Salzer	Online	22,50 €
Y29500-13	Pränatal Pilates für fitte Schwangere	Mi	28.09.22	18:00	19:00	10 x	Kirsten Köhler	Online	60,00 €

LEBENSART

Y29600-01	Vorkochen für 5 Tage und Entspannen Alle, die sich unter der Woche mehr Zeit für anderes freischaufeln und trotzdem täglich ein gesundes warmes Gericht genießen wollen, sind bei unserer Kursleiterin Carina Reiter-Haas genau richtig. In diesem Online-Kurs kochen Sie zeitoptimiert fünf verschiedene Gerichte für fünf Tage vor (abwechslungsreich, gesund und vegetarisch).	So	06.11.22	09:00	12:00	1 x	Carina Reiter-Haas	Online	19,00 €
Y29600-02	Easy Make-up	Fr	18.11.22	15:00	18:00	1 x	Martina Eisenlauer	Online	26,00 €

BERUF, EDV, ZERTIFIZIERUNGEN & SCHULE

Y74000-01	Engagieren Sie sich – Sie haben Zeit und wollen sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber nicht, wo und wie? An diesem Abend erfahren Sie, welche Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements im Landkreis bestehen und wie Sie eine passende Tätigkeit finden.	Di	18.10.22	18:30	20:30	1 x	Stefanie Siegling	Online	
Y29700-03	Die Welt der Apps für mein Smartphones / Tablet	Sa	03.12.22	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29700-01	Excel Basic	So	27.11.22	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29700-06	Powerpoint beherrschen	Sa	21.01.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29700-04	Smartphones sicher beherrschen	So	04.12.22	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29700-07	Tablet statt PC und Laptop?	Sa	28.01.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29700-02	Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse	So	27.11.22	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29700-05	Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse	So	15.01.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
Y29700-08	Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung	Sa	25.02.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €

JUNGE VHS

Y87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler/innen 1. bis 6. Klasse Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können. Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach & schnell umsetzbar. In Kooperation mit KidsSafe®.	Mi	05.10.22	15:00	17:30	8 x	Natascha Stefan	Online	20,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	---------------	---------

HYBRID KURS:
PRÄSENZ UND
ONLINE TEILNEH-
MENDE IM SELBEN
SEMINAR

SUCHEN SIE EINEN GUTEN
PLATZ FÜR DIE „EULE“!

Unser Programmheft gilt für
das gesamte Semester mit
5-6 Monaten Laufzeit.



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



Kultur & Gestalten



Gestalten & Handwerk **29**
Musik & Instrumentalkurse **33**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

GESTALTEN & HANDWERK

	Y33103-01	Kalligraphie die Englische Schreibrschrift	Sa	08.10.22	10:00	15:00	1 x	Heidi Anzenhofer	Aichach	29,00 €
VHS	Y33203-02	Steine einfassen Goldschmiedeworkshop auf Schloss Blumenthal	Sa	28.01.23	09:00	17:00	2 x	Monika Vesely	Aichach-Klingen	125,00 €
VHS	Y33203-01	Goldschmiedekurs „Emaillieren“ Farbe aus dem Feuer	Sa	11.02.23	09:00	17:00	2 x	Monika Vesely	Aichach-Klingen	125,00 €
NEU	Y33204-01	Der erste Schritt ist der schwerste! Ein Kurs zum Ausprobieren und Entdecken Um Anfängern diesen Schritt zu erleichtern, bietet die Dozentin einen Malkurs an, in dem ausprobiert werden darf. Einfach nachvollziehbar und Schritt-für-Schritt entstehen sehr individuelle Bilder in unterschiedlichen Techniken. Die konkreten Anleitungen der Dozentin erlauben Anfängern ohne zeichnerische Fähigkeiten und Vorkenntnisse einen sofortigen Umgang mit der Farbe.	Mo	26.09.22	18:00	21:00	6 x	Conny Krakowski	Aindling	102,00 €
NEU	Y33204-02	Der erste Schritt ist der schwerste! Ein Kurs zum Ausprobieren und Entdecken	Mo	09.01.23	18:00	21:00	6 x	Conny Krakowski	Aindling	102,00 €
	Y33104-01	Mit FarbenFreude malen! – für Erw. Wir werden mit viel Spaß und Leichtigkeit tolle Bilder malen und dadurch mehr zur Ruhe kommen und uns entspannen. Blumen, Blüten und Tiere werden unsere bevorzugten Motive sein.	Mi	12.10.22	19:00	21:00	4 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	69,50 €
NEU	Y33104-02	Mit FarbenFreude gestalten! – Mixed Media für Erw. Wir verwenden viele verschiedene Materialien und unterschiedliche Techniken. So kreieren wir ganz individuelle und interessante Werke.	Mi	18.01.23	19:00	21:00	3 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	52,00 €
	Y33106-01	Das reduzierte Aquarell Weniger ist mehr	Sa	22.10.22	09:30	16:00	1 x	Sabine Habiger	Dasing	37,50 €
	Y33201-01	Wir töpfeln ein 3-teiliges Pyramidenset	Do	27.10.22	19:00	22:00	2 x	Violeta Weidner	Freienried	39,00 €
NEU	Y33308-06	Explosionsbox aus Papier mit Stampin 'Up!	Di	04.10.22	09:00	11:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €



Explosionsbox



	Y33308-10	Geschenkhänger aus Papier mit Stampin 'Up!	Fr	07.10.22	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
NEU	Y33308-07	Adventskranz für unterwegs mit Stampin 'Up!	Di	18.10.22	09:00	11:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
	Y33308-12	Adventskranz für unterwegs mit Stampin 'Up!	Fr	21.10.22	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
	Y33308-11	Explosionsbox aus Papier mit Stampin 'Up!	Mi	26.10.22	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
NEU	Y33308-05	Weihnachtskarten aus Papier mit Stampin 'Up!	Di	15.11.22	09:30	11:30	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
	Y33308-09	Weihnachtskarten aus Papier mit Stampin 'Up!	Fr	18.11.22	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
	Y33308-08	Geschenkhänger aus Papier mit Stampin 'Up!	Di	22.11.22	10:00	12:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
NEU	Y33308-04	 Jeans-Upcycling	Do	24.11.22	19:00	21:15	2 x	Beatrix Engeln	Friedberg	25,50 €
	Y33108-01	Meditatives Malen	Sa	08.10.22	10:00	17:00	1 x	Mandana Hanauer	Friedberg	104,00 €
	Y33108-02	Meditatives Malen	Sa	11.02.23	10:00	17:00	1 x	Mandana Hanauer	Friedberg	104,00 €

21. WITTELSBACHER LAND HERBSTMARKT IN FRIEDBERG

Besuchen Sie unseren Stand beim „21. Wittelsbacher Land Herbstmarkt“ am Samstag, den 24.09.22 von 9:30 bis 20 Uhr und am Sonntag, 25.09.22 von 11 bis 17 Uhr auf dem Gelände der Firma Segmüller in Friedberg.

An unserem Stand erwartet Sie ein vielfältiges Angebot zum Anschauen und Mitmachen. Kursleitende stellen ihre Angebote vor, unser VHS Team berät Sie bei Fragen zu den Veranstaltungsangeboten und bei einem Gewinnspiel gibt es tolle Preise zu gewinnen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Y33308-03	 Sockenferse leicht gemacht	Do	01.12.22	18:00	20:00	1 x	Veronika Hoppe	Friedberg	12,00 €
Y33208-03	Acrylworkshop – Ein Tag für mich	Sa	08.10.22	10:00	17:00	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	40,00 €
Y33208-04	Faszinierendes Weltall Ein Ausflug in die Welt des Space Art	So	09.10.22	13:30	18:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	28,50 €
Y33208-05	MALODIES Malen mal anders	Sa	19.11.22	10:00	17:00	2 x	Conny Krakowski	Friedberg	79,50 €
Y33208-06	Komm durch Malen zur Ruhe und gib Deinen inneren Bildern Raum	Mi	11.01.23	18:00	21:00	4 x	Conny Krakowski	Friedberg	68,00 €
Y33208-07	Komm durch Malen zur Ruhe und gib Deinen inneren Bildern Raum	Mi	08.02.23	18:00	21:00	4 x	Conny Krakowski	Friedberg	68,00 €
Y33108-03	Experimentelles Malen	Do	29.09.22	09:30	11:30	10 x	Anita Lenz	Friedberg	87,00 €



Details unter
**WWW.VHS-AICHACH-
FRIEDBERG.DE**



Jeans Upcycling



Y33308-01		Selbstschneidern macht Spaß Anf. und Fortg.	Di	27.09.22	19:00	21:15	8 x	Elvira Losert	Friedberg	78,00 €
Y33308-02		Selbstschneidern macht Spaß Anf. und Fortg.	Mi	28.09.22	19:00	21:15	5 x	Elvira Losert	Friedberg	49,00 €
X33208-10		Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	17.09.22	09:00	18:00	3 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
Y33208-01		Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	08.10.22	09:00	18:00	3 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
Y33208-02		Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	12.11.22	09:00	18:00	3 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
Y33208-08		Kreidefarben-Workshop Kleitmöbel im „shabby look“	So	16.10.22	14:00	18:30	1 x	Carmen Supper-Trompf	Friedberg	43,50 €
Y33309-01		Nähen für Anf.	Do	29.09.22	18:00	19:30	5 x	Natalie Kinsvater	Hollenbach	42,50 €
Y33309-02		Nähen für leicht Fortg.	Do	29.09.22	19:45	21:15	5 x	Natalie Kinsvater	Hollenbach	42,50 €
Y33111-01		Die Atmosphäre im Landschafts-Aquarell	Sa	08.10.22	14:00	18:00	1 x	Gabriele Bittner	Kissing	23,00 €
Y33311-01		Häkeln für Anf., Basics	Mi	05.10.22	18:30	20:30	1 x	Veronika Hoppe	Kissing	12,00 €
Y33211-01		Spiegelungen richtig malen	Sa	21.01.23	14:00	19:00	1 x	Conny Krakowski	Kissing	28,50 €
Y33211-02		Collage und Mixed Media	So	22.01.23	10:00	18:00	1 x	Conny Krakowski	Kissing	45,50 €
Y33314-01		Stricken für Anf., Basics	Do	27.10.22	18:30	20:30	1 x	Veronika Hoppe	Mering	12,00 €
Y33314-02		Stricken Erste Muster	Do	10.11.22	18:30	20:30	1 x	Veronika Hoppe	Mering	12,00 €
Y33314-03		Wire Technik mit Klunkerstern® Wir zaubern glitzernde Weihnachtsgeschenke	Fr	09.12.22	17:00	18:30	1 x	Bianca Schuller	Mering	22,00 €
Y33214-01		Kreidefarben-Workshop Kleitmöbel im „shabby look“	Sa	08.10.22	15:00	19:30	1 x	Carmen Supper-Trompf	Mering	43,00 €
Y33217-01		Ein Abend für mich – zum Malen und Entspannen Ein Malkurs in dem Ausprobiert werden darf und Anfängern die ersten Schritte erleichtert werden.	Do	06.10.22	18:00	21:00	6 x	Conny Krakowski	Pöttmes	102,00 €
Y33219-01		Töpfern Weihnachtswerkstatt	Sa	12.11.22	10:00	16:00	1 x	Martina Lang	Ried	59,00 €
Y33219-02		Töpfern: Unbeschreiblich weiblich!	Sa	21.01.23	10:00	16:00	1 x	Martina Lang	Ried	59,00 €

NÄHZENTRUM HOLLENBACH

Das Nähzentrum Hollenbach
ist mit Nähmaschinen
voll ausgestattet

Hollenbach;
Grund-/Mittelschule;
Nähraum, Nr. 033





MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

Y35003-03	Cajón (die Trommel-Kiste) für Anf./Fortg. und Wiedereinst. Die Cayón ist ein enorm vielseitiges Instrument mit diversen Einsatzmöglichkeiten. Die Kiste wird intensiv in Kleingruppen, Chöre und Akustikbands genutzt.	Mo	07.11.22	17:30	18:00	5 x	Peter Steinbeißer	Aichach	95,00 €
Y35003-01	Gitarre für Party und Lagerfeuer I – Anf.	Sa	03.12.22	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	Aichach	85,00 €
Y35003-04	Gitarre – Anf./Fortg.	Do	15.09.22	17:00	17:30	12 x	Ursula Schmid	Aichach	184,80 € (N = 160,80 €)
Y35003-02	Schlagzeug (Drum-Set) Rock/Pop/Latin/Jazz für Anf./Fortg. und Wiedereinst.	Mo	07.11.22	17:00	17:30	5 x	Peter Steinbeißer	Aichach	95,00 €
Y35008-07	Akkordeon	Mi	28.09.22	13:30	14:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	kostenfrei
Y35008-12	Flöte und Gitarre – für Senioren	Mo	26.09.22	14:30	15:30	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	kostenfrei
Y35008-10	Gitarre	Mi	28.09.22	18:15	19:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	kostenfrei
Y35008-06	Gitarre – Fortg. mit sehr guten Kenntnissen im Solospiel + Begleitung	Mo	26.09.22	19:30	20:30	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	kostenfrei
Y35008-08	Keyboard	Mi	28.09.22	14:00	14:30	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	kostenfrei
Y35008-09	Keyboard/Klavier	Mi	28.09.22	17:15	18:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	kostenfrei
Y35008-11	Keyboard – Fortg.	Mi	28.09.22	19:00	20:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	kostenfrei
Y35008-13	Trommeln	Do	29.09.22	18:00	19:30	10 x	Vincent Semenou	Friedberg	100,00 €
Y35008-03	Zusammen singen	Mi	05.10.22	18:00	19:00	5 x	Sigrun Schwab	Friedberg	19,50 €
Y35011-01	Dudelsack (Hümmelchen) – für Anf. Workshop	Fr	11.11.22	19:00	21:00	3 x	Dieter Trautwein	Kissing	85,50 €
Y35014-01	Gitarre für Party und Lagerfeuer I – Anf.	Sa	26.11.22	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	Mering	85,00 €

MUSIKGEBÜHREN 30 MINUTEN

	Schüler/Jugendliche bis 16 Jahren pro Teilnehmer	Erwachsene pro Teilnehmer
1	13,40 €	15,40 €
2	7,20 €	8,00 €
3	4,90 €	5,50 €
4	3,70 €	4,10 €
5	2,90 €	3,40 €

MUSIKGEBÜHREN 45 MINUTEN

	Schüler/Jugendliche bis 16 Jahren pro Teilnehmer	Erwachsene pro Teilnehmer
1	20,10 €	23,10 €
2	10,80 €	12,00 €
3	7,35 €	8,25 €
4	5,55 €	6,15 €
5	4,35 €	5,10 €





Sprachen



Englisch **34**
 Französisch **35**
 Italienisch **36**
 Spanisch **36**
 Weitere Sprachen **37**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

ENGLISCH

Y42108-01	Englisch A1 Anf.	Di	27.09.22	17:15	18:45	10 x	Dr. John Sigel	Friedberg	87,50 €
Y42303-01	Englisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Mo	26.09.22	19:00	20:30	10 x	Ágota Rebényi	Online	87,50 €
Y42303-02	Englisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Mo	19.12.22	19:00	20:30	10 x	Ágota Rebényi	Online	87,50 €
Y42303-03	Englisch A2 Fortg.	Mi	28.09.22	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Y42303-04	Englisch A2 Fortg.	Mi	11.01.23	17:00	18:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y42303-05	Englisch A2 Fortg.	Do	29.09.22	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Y42303-06	Englisch A2 Fortg.	Do	12.01.23	09:00	10:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y42303-07	Englisch A2 Fortg.	Do	29.09.22	10:45	12:15	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Y42303-08	Englisch A2 Fortg.	Do	12.01.23	10:45	12:15	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y42303-09	Englisch A2 Fortg.	Mi	28.09.22	10:30	12:00	10 x	Pilar Fürst	Aichach	87,50 €
Y42308-01	Englisch A2 Fortg.	Di	27.09.22	10:15	11:45	10 x	Petra Wagner	Friedberg	87,50 €
Y42308-02	Englisch A2 Fortg.	Di	10.01.23	10:15	11:45	2 x	Petra Wagner	Friedberg	17,50 €
Y42308-03	Englisch A2 Fortg.	Mi	28.09.22	08:30	10:00	10 x	Petra Wagner	Friedberg	87,50 €
Y42308-04	Englisch A2 Fortg.	Mi	11.01.23	08:30	10:00	2 x	Petra Wagner	Friedberg	17,50 €
Y42308-05	Englisch A2 Fortg.	Do	29.09.22	17:15	18:45	10 x	Dr. John Sigel	Friedberg	87,50 €
Y42400-01	Englisch B1 – Refresher (Online-Kurs)	Di	20.09.22	17:30	19:00	10 x	Ulrike Kanzler	Online	129,00 €
Y42408-01	Englisch B1	Di	27.09.22	08:30	10:00	10 x	Petra Wagner	Friedberg	87,50 €
Y42408-02	Englisch B1	Di	10.01.23	08:30	10:00	2 x	Petra Wagner	Friedberg	17,50 €
Y42408-03	Englisch B1	Mi	28.09.22	10:15	11:45	10 x	Petra Wagner	Friedberg	87,50 €
Y42408-04	Englisch B1	Mi	11.01.23	10:15	11:45	2 x	Petra Wagner	Friedberg	17,50 €
Y42414-01	Englisch B1/B2	Mi	05.10.22	18:15	19:45	9 x	Gabriele Litschmann-Huber	Mering	79,00 €
Y42503-01	Englisch B2	Fr	30.09.22	09:00	10:30	10 x	Ágota Rebényi	Aichach	87,50 €
Y42503-02	Englisch B2	Fr	16.12.22	09:00	10:30	9 x	Ágota Rebényi	Aichach	79,00 €
Y42708-01	Englisch C2	Mi	28.09.22	09:00	10:30	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €



WWW.VHSEINSTUFUNGSTEST.DE

So können Sie Ihre Kenntnisse optimal einschätzen und den passenden vhs-Sprachkurs finden!

VON A1 BIS C2

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen ermöglicht die Bewertung und den Vergleich von Sprachkenntnissen. Mehr Infos hierzu finden Sie auf unserer Website unter „Sprachen“.

**EINZELUNTERRICHT?
SPRACHKURSE FÜR
INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE
ODER GRUPPEN?**

**SPRECHEN SIE
UNS AN!**

ENGLISCH KONVERSATION

Y42803-01	C1: English for fluent speakers	Mi	28.09.22	18:30	20:00	10 x	Klaus Weber	Aichach	87,50 €
Y42803-02	C1: English for fluent speakers	Mi	18.01.23	18:30	20:00	10 x	Klaus Weber	Aichach	87,50 €
Y42803-03	B1: Englisch Konversation	Mo	26.09.22	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Y42803-04	B1: Englisch Konversation	Mo	09.01.23	09:00	10:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y42803-05	B1/B2: Englisch Konversation	Di	27.09.22	18:00	19:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Y42803-06	B1/B2: Englisch Konversation	Di	10.01.23	18:00	19:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y42803-07	A1/A2: Englisch Konversation	Mi	28.09.22	09:00	10:30	10 x	Pilar Fürst	Aichach	87,50 €
Y42808-01	B1/B2: Morning English conversation for average speakers	Mo	26.09.22	10:30	12:00	10 x	Dr. Horst Sperber	Friedberg	87,50 €
Y42808-02	B2/C1: Early afternoon conversation for semi-fluent speakers	Mo	26.09.22	13:00	14:30	10 x	Dr. Horst Sperber	Friedberg	87,50 €
Y42808-03	B1: Polish up your English für Wiedereinst.	Mo	26.09.22	10:30	12:00	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €
Y42808-04	B1: Everyday English Conversation	Do	29.09.22	10:45	12:15	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €
Y42814-01	B1: English Easy Conversation	Mi	05.10.22	10:00	11:30	10 x	Gabriele Litschmann-Huber	Mering	87,50 €

BUSINESS ENGLISCH

Y42908-01	Business English B2	Mi	28.09.22	18:30	20:00	10 x	Petra Wagner	Friedberg	87,50 €
Y42908-02	Business English B2	Mi	11.01.23	18:30	20:00	2 x	Petra Wagner	Friedberg	17,50 €

FRANZÖSISCH

Y43108-01	Französisch A1 Anf.	Fr	30.09.22	08:30	10:00	10 x	Anne Marie Aigner	Friedberg	87,50 €
Y43208-01	Französisch A1 Fortg.	Fr	30.09.22	10:15	11:45	10 x	Anne Marie Aigner	Friedberg	87,50 €
Y43308-01	Französisch A2 Fortg.	Mi	28.09.22	18:30	20:00	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Friedberg	87,50 €
Y43308-02	Französisch A2 Fortg.	Mi	11.01.23	18:30	20:00	8 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Friedberg	70,00 €
Y43408-01	Französisch lecture B1	Di	27.09.22	10:15	11:45	10 x	Anne Marie Aigner	Friedberg	87,50 €

FRANZÖSISCH KONVERSATION

Y43808-01	B1: Französisch: Sprechen, Vertiefen, Auffrischen	Di	27.09.22	08:30	10:00	10 x	Anne Marie Aigner	Friedberg	87,50 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	------	-------------------	------------------	---------

**UNSERE
SPRACHKURSE
BEGINNEN
GRUNDSÄTZLICH ZUM
FRÜHJAHR- ODER
HERBSTSEMESTER.**

NEU

**ITALIENISCH**

Y44108-01	Italienisch A1 Anf.	Mo	26.09.22	11:00	12:30	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
Y44203-01	Italienisch A1 Fortg.	Di	27.09.22	08:30	10:00	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
Y44203-02	Italienisch A1 Fortg.	Di	10.01.23	08:30	10:00	8 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	70,00 €
Y44208-01	Italienisch A1 Fortg.	Mo	26.09.22	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
Y44214-01	Italienisch A1 Fortg.	Do	29.09.22	19:30	21:00	10 x	Karen Grando	Mering	87,50 €
Y44300-01	Italienisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Mi	28.09.22	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Online	87,50 €
Y44303-01	Italienisch A2 Fortg.	Di	27.09.22	10:00	11:30	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
Y44303-02	Italienisch A2 Fortg.	Di	10.01.23	10:00	11:30	8 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	70,00 €
Y44303-03	Italienisch A2 Fortg.	Fr	30.09.22	10:15	11:45	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
Y44303-04	Italienisch A2 Fortg.	Fr	13.01.22	10:15	11:45	8 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	70,00 €
Y44308-01	Italienisch A2 Fortg.	Di	27.09.22	18:30	19:30	9 x	Silvia Gruber	Friedberg	52,50 €
Y44308-02	Italienisch A2 Fortg.	Fr	30.09.22	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
Y44311-01	Italienisch A2 Fortg.	Do	22.09.22	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Kissing	87,50 €
Y44411-01	Italienisch B1	Di	27.09.22	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Kissing	87,50 €

ITALIENISCH KONVERSATION

Y44803-01	A2: Italienisch Konversation	Fr	30.09.22	08:30	10:00	10 x	Angela Vece	Aichach	87,50 €
Y44808-01	B2: Italienisch Konversation	Di	27.09.22	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €

SPANISCH

Y45100-01	Spanisch A1 Anf. (Online-Kurs)	Sa	01.10.22	10:00	11:30	10 x	Daniela Götz	Online	87,50 €
Y45103-01	Spanisch A1 Anf.	Do	29.09.22	18:30	20:00	10 x	Mónica Czop	Aichach	87,50 €
Y45108-01	Spanisch A1 Anf.	Mi	28.09.22	20:00	21:30	10 x	Mónica Czop	Friedberg	87,50 €
Y45200-01	Spanisch A1 Fortg. (Online-Kurs)	Sa	21.01.23	10:00	11:30	8 x	Daniela Götz	Online	70,00 €
Y45203-01	Spanisch A1 Fortg.	Di	27.09.22	19:45	21:15	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Y45203-02	Spanisch A1 Fortg.	Di	10.01.23	19:45	21:15	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y45208-01	Spanisch A1 Fortg.	Do	29.09.22	11:00	12:30	10 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	87,50 €
Y45300-01	Spanisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Di	27.09.22	20:10	21:40	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
Y45300-02	Spanisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Di	10.01.23	20:10	21:40	6 x	Conny Kley	Online	52,50 €
Y45300-03	Spanisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Do	29.09.22	18:00	19:30	10 x	Daniela Götz	Online	87,50 €
Y45300-04	Spanisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Do	19.01.23	18:00	19:30	8 x	Daniela Götz	Online	70,00 €
Y45303-01	Spanisch A2 Fortg.	Mi	28.09.22	18:45	20:15	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Y45303-02	Spanisch A2 Fortg.	Mi	11.01.23	18:45	20:15	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y45303-03	Spanisch A2 Fortg.	Do	29.09.22	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €



Y45303-04	Spanisch A2 Fortg.	Do	12.01.23	18:30	20:00	5 x	Monika Weber	Aichach	44,00 €
Y45308-01	Spanisch A2 – Wirtschaftsspanisch	Mi	28.09.22	18:30	20:00	10 x	Mónica Czop	Friedberg	87,50 €
Y45408-01	Spanisch B1	Mi	28.09.22	19:30	21:00	10 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	87,50 €
Y45400-01	Spanisch B1 (Online-Kurs)	Di	27.09.22	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
Y45400-02	Spanisch B1 (Online-Kurs)	Di	10.01.23	18:30	20:00	6 x	Conny Kley	Online	52,50 €
Y45414-01	Spanisch B1	Do	29.09.22	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Mering	87,50 €
Y45414-02	Spanisch B1	Do	12.01.23	18:30	20:00	6 x	Conny Kley	Mering	52,50 €
Y45508-01	Spanisch B2	Di	27.09.22	11:00	12:30	10 x	Conny Kley	Friedberg	87,50 €
Y45508-02	Spanisch B2	Di	10.01.23	11:00	12:30	6 x	Conny Kley	Friedberg	52,50 €

SPANISCH KONVERSATION

Y45803-01	B1: Spanisch Konversation	Do	29.09.22	20:00	21:30	10 x	Mónica Czop	Aichach	87,50 €
Y45803-02	C1: Spanisch Konversation	Di	27.09.22	18:30	20:00	10 x	Ilona Kienberger	Aichach	87,50 €
Y45808-01	C1/C2: Spanisch Konversation	Di	27.09.22	18:30	20:00	10 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	87,50 €

WEITERE SPRACHEN

	Y46100-01	Chinesisch A1 Anf. (Online-Kurs)	Mi	05.10.22	16:00	17:30	10 x	Hongli Yang	Online	87,50 €
	Y46100-02	Chinesisch A1 Fortg. (Online-Kurs)	Do	06.10.22	15:30	17:00	10 x	Hongli Yang	Online	87,50 €
	Y46400-01	Brasilianisches Portugiesisch A1 Anf. (Online-Kurs)	Di	11.10.22	19:00	20:30	10 x	Isabell Egner	Online	129,00 €
	Y46600-01	Griechisch A1 Anf. (Online-Kurs)	Do	10.11.22	17:00	18:30	10 x	Fifa Ekaterini	Online	129,00 €
	Y46800-01	Norwegisch A1 Anf. (Online-Kurs)	Mo	26.09.22	18:00	19:30	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €
	Y46800-02	Norwegisch A1 Fortg. (Online-Kurs)	Mo	16.01.23	18:00	19:30	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €
	Y46800-03	Norwegisch A1 Fortg. (Online-Kurs)	Mo	26.09.22	19:40	21:10	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €
	Y46800-04	Norwegisch A2 Fortg. (Online-Kurs)	Mo	16.01.23	19:40	21:10	10 x	Rebekka Maria Huber	Online	129,00 €



DOZENT*INNEN FÜR DEUTSCHKURSE GESUCHT

- Sie haben in Ihrem Fachgebiet entsprechende Qualifikationen,
- Sie verfügen über gute Deutschkenntnisse
- arbeiten gerne mit Menschen zusammen,
- sind empathisch, dialogbereit und offen?

Dann kontaktieren Sie uns unter
info@vhs-aichach-friedberg.de

Wir freuen uns auf Sie!



Gesundheit & Bewegung

Entspannung & Körpererfahrung **38**Gesundheit aktiv **42**Tanz **50**Gesundheit informativ & aktiv **51**Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

YOGA

Y51101-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mi	28.09.22	17:30	18:45	10 x	Günther Monami	Adelzhausen	60,50 €
Y51102-01	Power-Yoga Flow	Mi	28.09.22	20:00	21:30	9 x	Werner Boehlke	Affing	65,00 €
Y51103-02	Aerial-Flow-Yoga	Fr	11.11.22	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Y51103-03	Aerial-Flow-Yoga	Fr	11.11.22	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Y51103-04	Aerial-Flow-Yoga	Fr	20.01.23	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Y51103-05	Aerial-Flow-Yoga	Fr	20.01.23	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Y51103-06	Sanftes Yoga für Schultern, Nacken u. Rücken	Di	27.09.22	10:15	11:45	10 x	Claudia Rühlmann	Aichach	72,00 €
Y51103-08	Sanftes Yoga für Schultern, Nacken u. Rücken	Do	29.09.22	19:30	20:45	10 x	Claudia Rühlmann	Aichach	60,00 €
Y51103-09	Sanftes Yoga für Schultern, Nacken u. Rücken	Di	10.01.23	10:15	11:45	8 x	Claudia Rühlmann	Aichach	58,00 €
Y51103-11	Sanftes Yoga für Schultern, Nacken u. Rücken	Do	12.01.23	19:30	20:45	8 x	Claudia Rühlmann	Aichach	48,00 €
Y51103-01	Yoga für Anf. und Fortg.	Mo	26.09.22	10:20	11:50	10 x	Pia Freyinger	Aichach	72,00 €
Y51103-07	Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	28.09.22	20:35	22:05	10 x	Claudia Rühlmann	Aichach	72,00 €
Y51103-10	Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	11.01.23	20:35	22:05	8 x	Claudia Rühlmann	Aichach	58,00 €
Y51106-01	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Di	27.09.22	19:00	20:00	10 x	Helga Egger	Dasing	48,50 €
Y51106-02	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Di	27.09.22	20:15	21:15	10 x	Helga Egger	Dasing	48,50 €
Y51106-03	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Mi	28.09.22	19:00	20:00	10 x	Helga Egger	Dasing	48,50 €
Y51106-04	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Mi	28.09.22	20:15	21:15	10 x	Helga Egger	Dasing	48,50 €
Y51107-01	Mit Yoga in den Feierabend	Do	29.09.22	18:00	19:30	10 x	Jacqueline Leupold	Eurasburg	72,00 €
Y51107-02	Mit Yoga in den Feierabend	Do	12.01.23	18:00	19:30	6 x	Jacqueline Leupold	Eurasburg	43,50 €



Y51108-04	Mit Yoga in den Feierabend	Mo	26.09.22	17:45	19:00	10 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	60,50 €
Y51108-07	Mit Yoga in den Feierabend	Mo	09.01.23	17:45	19:00	6 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	36,50 €
Y51108-14	Seelen-Yoga	Do	29.09.22	18:00	19:30	7 x	Michaela Krumm	Friedberg	50,50 €
Y51108-16	Seelen-Yoga	Do	19.01.23	18:00	19:30	7 x	Michaela Krumm	Friedberg	50,50 €
Y51108-11	Vinyasa Yoga für Fortg.	Di	27.09.22	18:00	19:30	10 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	72,50 €
Y51108-12	Vinyasa Yoga für Fortg.	Di	10.01.23	18:00	19:30	6 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	43,50 €
Y51108-01	Yoga für Alle	Mo	26.09.22	08:45	10:00	10 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	60,50 €
Y51108-02	Yoga für Alle	Mo	26.09.22	10:15	11:30	10 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	60,50 €
Y51108-03	Yoga für Alle	Mi	28.09.22	09:30	11:00	8 x	Michaela Krumm	Friedberg	58,00 €
Y51108-05	Yoga für Alle	Mo	09.01.23	08:45	10:00	6 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	36,50 €
Y51108-06	Yoga für Alle	Mo	09.01.23	10:15	11:30	6 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	36,50 €
Y51108-08	Yoga für Alle	Mi	18.01.23	08:45	10:15	7 x	Michaela Krumm	Friedberg	50,50 €
Y51108-10	Yog für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mo	26.09.22	16:20	17:35	10 x	Günther Monami	Friedberg	60,50 €
Y51108-09	Yoga-Pilates für Frauen	Di	27.09.22	18:30	20:00	10 x	Yukie Eberl	Friedberg	72,00 €
Y51108-13	Yogatherapie: Spinaltwist Yoga, Yoga für Nerven wie Drahtseile	Mi	28.09.22	10:30	11:45	8 x	Michaela Krumm	Friedberg	48,50 €
Y51108-15	Yogatherapie: Spinaltwist Yoga, Yoga für Nerven wie Drahtseile	Mi	18.01.23	10:30	11:45	7 x	Michaela Krumm	Friedberg	42,50 €
Y51116-02	Yoga – mit leichten Vorkenntnissen alle Altersgruppen	Di	27.09.22	20:00	21:30	10 x	Claudia Rühlmann	Gries- beckerzell	72,00 €
Y51116-04	Yoga – mit leichten Vorkenntnissen alle Altersgruppen	Di	10.01.23	20:00	21:30	8 x	Claudia Rühlmann	Gries- beckerzell	58,00 €
Y51116-01	Yoga für Nacken, Schulter, unterer Rücken ein sanfter Kurs für Einst. und Übende	Di	27.09.22	18:15	19:45	10 x	Claudia Rühlmann	Gries- beckerzell	72,00 €
Y51116-03	Yoga für Nacken, Schulter, unterer Rücken ein sanfter Kurs für Einst. und Übende	Di	10.01.23	18:15	19:45	8 x	Claudia Rühlmann	Gries- beckerzell	58,00 €
Y51109-03	Japanisches Yoga: Mit „Do In“ und der Aroma-Pressur zur Ruhe kommen (Übungen für zu Hause)	Mo	14.11.22	19:00	21:00	1 x	Andrea Haiplik	Hollenbach	14,50 €
Y51109-01	Yoga für Anf. und Geübte	Mi	28.09.22	18:15	19:45	9 x	Dagmar Schroeble-Beck	Hollenbach	65,00 €
Y51109-02	Yoga für Anf. und Geübte	Mi	11.01.23	18:15	19:45	6 x	Dagmar Schroeble-Beck	Hollenbach	43,50 €
Y51110-01	Yoga für Anf. und bereits Übende	Mi	28.09.22	19:00	20:30	10 x	Marianne Schwarzbauer	Inchenhofen	72,00 €

**SUCHEN SIE EINEN GUTEN
PLATZ FÜR DIE „EULE“!**

Unser Programmheft gilt für
das gesamte Semester mit
5-6 Monaten Laufzeit.

Weitere
Angebote finden
Sie unter
**WWW.VHS-AICHACH-
FRIEDBERG.DE**





Y51111-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	28.09.22	18:00	19:30	10 x	Susanne Thieme	Kissing	72,00 €
Y51111-03	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	18.01.23	18:00	19:30	5 x	Susanne Thieme	Kissing	36,00 €
Y51111-02	Yoga am Abend für Anf. und Fortg.	Do	29.09.22	19:15	20:45	10 x	Simone Feldbauer	Kissing	72,00 €
Y51111-04	Yoga für alle	Mi	28.09.22	19:45	21:15	8 x	Maria Wittmann	Kissing	58,00 €
Y51111-06	Yoga für den Rücken – Anf. und Wiedereinst.	Di	27.09.22	18:30	20:00	10 x	Tetiana Shashko	Kissing	72,00 €
Y51112-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Fr	11.11.22	19:00	20:30	6 x	Elvira Schuster	Kühbach	43,50 €
Y51114-01	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	27.09.22	18:00	19:30	10 x	Gertrud Grundler	Mering	72,50 €
Y51114-02	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	27.09.22	19:45	21:15	10 x	Gertrud Grundler	Mering	72,50 €
Y51114-03	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Di	27.09.22	18:30	19:45	10 x	Günther Monami	Mering	60,50 €
Y51115-01	Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte	Mo	26.09.22	18:30	19:45	10 x	Claudia Rühlmann	Obergriesbach	60,00 €
Y51115-02	Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte	Mo	09.01.23	18:30	19:45	8 x	Claudia Rühlmann	Obergriesbach	48,00 €
Y51118-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst.	Mo	26.09.22	20:00	21:15	10 x	Günther Monami	Rehling	60,50 €
Y51119-01	Kundalini Yoga die Autobahn zu deinem wahren Ich – Anf. und Fortg.	Mo	26.09.22	19:00	20:30	9 x	Eva Marino	Ried	65,50 €
Y51104-01	Hatha Yoga für Anf. und Geübte	Di	27.09.22	19:00	20:15	10 x	Walter Wintermeier	Todtenweis	60,50 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION & AUTOGENES TRAINING

Y51203-04	Achtsamkeit – Innehalten im Alltag	Do	13.10.22	19:15	21:30	1 x	Angela Karl	Aichach	20,00 €
Y51203-02	Klangschalenzeit – Zeit für mich	So	23.10.22	14:00	17:00	1 x	Petra Güntner-Magg	Aichach	16,00 €
Y51203-03	R.E.S.E.T.® – Basis Kiefergelenksentspannung entspannter Kiefer – entspannter Körper	Mi	26.10.22	18:00	22:00	1 x	Ulrike Wagner	Aichach	29,50 €
Y51203-01	Stressbewältigung mit EmotionAid®	Fr	25.11.22	19:00	20:30	2 x	Gertrud Hartl	Aichach	21,00 €
Y51208-01	Einführung in die EFT-Klopfakupressur	Di	08.11.22	18:00	20:30	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	12,00 €
Y51208-02	Komm runter! Entspannungstechniken für Zwischendurch - besonders für Frauen, die wegen der Doppelbelastung Familie und Beruf so gar keine Zeit für sich haben.	Mi	05.10.22	19:00	21:00	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	9,50 €
Y51208-03	Meditation, Entspannung, Energiearbeit	Fr	30.09.22	15:00	16:00	10 x	Silvia Gruber	Friedberg	47,00 €
Y51208-04	Meditation, Entspannung, Energiearbeit	Fr	13.01.23	15:00	16:00	8 x	Silvia Gruber	Friedberg	38,00 €
Y51211-03	R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung entspannter Kiefer-entspannter Körper	Mi	05.10.22	18:00	22:00	1 x	Ulrike Wagner	Kissing	29,50 €
Y51211-04	Tanz befreit	Mi	09.11.22	18:00	19:30	3 x	Christine Fischer	Kissing	21,00 €
Y51212-01	Eine Stunde nur für mich Auszeit vom Alltag durch Entspannung	Mo	26.09.22	20:15	21:15	5 x	Angelika Fehle	Kühbach	24,00 €
Y51214-01	Autogenes Training Aufbaukurs	Mi	05.10.22	19:30	21:00	8 x	Elfriede Herrmann	Mering	56,00 €
Y51214-02	Autogenes Training Grundkurs	Do	06.10.22	19:30	21:00	8 x	Elfriede Herrmann	Mering	56,00 €
Y51211-01	Autogenes Training mit wohltuenden Klängen von Klangschalen – für Anf.	Mi	05.10.22	19:00	20:30	8 x	Claudia Preschl	Mering	56,00 €
Y51211-02	Autogenes Training mit wohltuenden Klängen von Klangschalen – für Anf.	Mi	11.01.23	19:00	20:30	8 x	Claudia Preschl	Mering	56,00 €
Y51217-01	Ein Nachmittag für dich – Mit Entspannung die eigene Mitte finden (ab 60 Jahren) Entspannungs-, Achtsamkeitsübungen, Gedankenim- pulse und Geschichten zum Nachdenken können helfen wieder neue Energie zu gewinnen.	Sa	12.11.22	14:00	16:30	1 x	Angela Karl	Pöttmes	15,00 €



(WEITERE) FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

Y51303-09	Mit Shiatsu zur Ruhe kommen Workshop für Partner	Sa	19.11.22	13:30	17:00	1 x	Andrea Haiplik	Aichach	23,00 €
Y51303-01	Qi Gong sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft	Do	29.09.22	09:00	10:00	9 x	Christine Breither	Aichach	47,00 €
Y51303-02	Qi Gong sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft	Do	12.01.23	09:00	10:00	8 x	Christine Breither	Aichach	38,00 €
Y51303-05	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching – Wiederholung und Vertiefung aller 3 Teile	Mi	28.09.22	19:30	21:00	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	70,00 €
Y51303-06	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching – Wiederholung und Vertiefung aller 3 Teile	Mi	18.01.23	19:30	21:00	7 x	Marion Wohlfeil	Aichach	49,00 €
Y51303-03	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching für Anf. und Wiedereinst. Teil 1	Mo	26.09.22	18:30	19:45	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	58,50 €
Y51303-04	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching für Anf. und Wiedereinst. Teil 1	Mo	16.01.23	18:30	19:45	7 x	Marion Wohlfeil	Aichach	41,00 €
Y51303-07	T'ai Chi Ch'uan Schwertform nach Dr. Li	Do	29.09.22	18:00	19:30	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	70,00 €
Y51303-08	T'ai Chi Ch'uan Schwertform nach Dr. Li	Do	19.01.23	18:00	19:30	7 x	Marion Wohlfeil	Aichach	49,00 €
Y51307-01	Waldbaden mit Hund!	Di	11.10.22	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	35,00 €
Y51307-02	Waldbaden mit Hund!	Di	07.02.23	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	35,00 €
Y51307-03	Waldbaden-Shinrin Yoku	Mo	07.11.22	16:30	19:30	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
Y51307-04	Waldbaden-Shinrin Yoku	Di	24.01.23	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
Y51308-01	Fit mit Qi Gong – Anf. und Fortg.	Di	04.10.22	18:30	19:45	10 x	Christine Seifried	Friedberg	58,50 €
Y51308-03	Fit mit Qi Gong – Anf. und Fortg.	Di	10.01.23	18:30	19:45	8 x	Christine Seifried	Friedberg	47,00 €
Y51308-02	Fit mit Qi Gong – Fortg.	Di	04.10.22	20:00	21:15	10 x	Christine Seifried	Friedberg	58,50 €
Y51308-04	Fit mit Qi Gong – Fortg.	Di	10.01.23	20:00	21:15	8 x	Christine Seifried	Friedberg	47,00 €
Y51311-02	Qi Gong mit Schwung & Energie in den Herbst	Mi	28.09.22	20:30	21:30	10 x	Angela Bildhauer	Kissing	47,00 €
Y51311-03	Qi Gong mit Schwung & Energie in den Winter	Mi	11.01.23	20:30	21:30	8 x	Angela Bildhauer	Kissing	38,00 €
Y51311-01	Qi Gong – Die 8 Brokatübungen 1	Mo	26.09.22	20:30	21:30	10 x	Christiane Sandler	Kissing	47,00 €
Y51311-04	Qi Gong – Die 8 Brokatübungen 2	Mo	09.01.23	20:30	21:30	8 x	Christiane Sandler	Kissing	38,00 €
Y51312-01	Qi Gong	Do	06.10.22	18:30	19:30	9 x	Monika Ladarevic	Kühbach	42,50 €
Y51312-02	Qi Gong	Do	19.01.23	18:30	19:30	7 x	Monika Ladarevic	Kühbach	33,00 €

WOLLEN SIE ...

neue Dinge erfahren?
nette Leute kennen lernen?
das Leben in einem anderen Licht
sehen?

**Dann kommen Sie zur vhs –
viele Kurse und Veranstaltungen
warten auf Sie!**



WARTELISTE

Lassen Sie sich auf
die Warteliste setzen,
sobald ein Platz frei wird,
werden Sie informiert und
Sie rücken nach!



Y51314-01	Fit mit Qi Gong – Anf. und Fortg.	Do	06.10.22	18:30	19:45	10 x	Christine Seifried	Mering	58,50 €
Y51314-02	Fit mit Qi Gong – Anf. und Fortg.	Do	12.01.23	18:30	19:45	8 x	Christine Seifried	Mering	47,00 €
Y51314-03	Qi Gong für Senioren mit sanften Bewegungen den Lebensweg des Alters meistern – für Anf. und Fortg.	Mi	28.09.22	09:00	10:00	10 x	Angela Bildhauer	Mering	47,00 €
Y51314-04	Qi Gong für Senioren	Mi	11.01.23	09:00	10:00	8 x	Angela Bildhauer	Mering	38,00 €
Y51314-06	Tai Chi Chuan sanfte Bewegungskunst aus China – für Anf.	Do	29.09.22	10:50	12:20	10 x	Irina Schenker	Mering	70,00 €
Y51314-08	Tai Chi Chuan sanfte Bewegungskunst aus China – für Anf.	Do	12.01.23	10:50	12:20	8 x	Irina Schenker	Mering	56,00 €
Y51314-05	Tai Chi Chuan Teil 2 der Yang-Stil-Form – für Fortg.	Do	29.09.22	09:15	10:45	10 x	Irina Schenker	Mering	70,00 €
Y51314-07	Tai Chi Chuan Teil 2 der Yang-Stil-Form – für Fortg.	Do	12.01.23	09:15	10:45	8 x	Irina Schenker	Mering	56,00 €

GESUNDHEIT AKTIV

BEWEGUNG & FITNESS

Y52102-01	Bodyforming	Mi	28.09.22	18:15	19:15	10 x	Elisabeth Walter	Affing	47,00 €
Y52102-02	Bodyforming	Mi	11.01.23	18:15	19:15	8 x	Elisabeth Walter	Affing	38,00 €
NEU Y52103-29	Beach-Body-Workout	Do	10.11.22	18:00	19:00	6 x	Elvira Schuster	Aichach	28,00 €
Y52103-30	Beach-Body-Workout	Do	12.01.23	18:00	19:00	8 x	Elvira Schuster	Aichach	37,50 €
Y52103-03	Bodystyling	Mi	28.09.22	18:15	19:15	10 x	Andrea Klein	Aichach	47,00 €
Y52103-05	Bodystyling	Mi	28.09.22	19:25	20:25	10 x	Andrea Klein	Aichach	47,00 €
Y52103-04	Bodystyling	Mi	18.01.23	18:15	19:15	7 x	Andrea Klein	Aichach	33,00 €
Y52103-06	Bodystyling	Mi	18.01.23	19:25	20:25	7 x	Andrea Klein	Aichach	33,00 €
Y52103-08	Funktionelles Rückentraining-intensiv!	Mi	28.09.22	20:30	21:30	9 x	Angelika Fehle	Aichach	42,50 €
Y52103-07	Gesunder Rücken durch ein „faszinierendes“ Training	Mi	28.09.22	19:15	20:15	9 x	Angelika Fehle	Aichach	42,50 €
NEU Y52103-27	Männerymnastik	Mo	07.11.22	19:30	20:30	6 x	Elvira Schuster	Aichach	28,00 €
Y52103-28	Männerymnastik	Mo	09.01.23	19:30	20:30	8 x	Elvira Schuster	Aichach	37,50 €
Y52103-20	Rückenfit	Mo	26.09.22	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Y52103-22	Rückenfit	Mo	26.09.22	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Y52103-16	Rückenfit	Di	27.09.22	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Y52103-18	Rückenfit	Di	27.09.22	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Y52103-12	Rückenfit	Mi	28.09.22	08:00	09:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Y52103-14	Rückenfit	Mi	28.09.22	09:15	10:15	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Y52103-21	Rückenfit	Mo	09.01.23	07:45	08:45	8 x	Christine Wanka	Aichach	38,00 €
Y52103-23	Rückenfit	Mo	09.01.23	09:00	10:00	8 x	Christine Wanka	Aichach	38,00 €
Y52103-17	Rückenfit	Di	10.01.23	07:45	08:45	8 x	Christine Wanka	Aichach	38,00 €
Y52103-19	Rückenfit	Di	10.01.23	09:00	10:00	8 x	Christine Wanka	Aichach	38,00 €
Y52103-13	Rückenfit	Mi	11.01.23	08:00	09:00	8 x	Christine Wanka	Aichach	38,00 €
Y52103-15	Rückenfit	Mi	11.01.23	09:15	10:15	8 x	Christine Wanka	Aichach	38,00 €
Y52103-09	Wirbelsäulengymnastik	Mo	26.09.22	20:15	21:15	9 x	Maria Riemensperger	Aichach	42,50 €
Y52103-11	Wirbelsäulengymnastik	Do	29.09.22	10:00	11:00	10 x	Csilla Schachenmayr	Aichach	47,00 €
Y52103-10	Wirbelsäulengymnastik	Mo	12.12.22	20:15	21:15	10 x	Maria Riemensperger	Aichach	47,00 €



Y52103-24	Wirbelsäulengymnastik	Do	12.01.23	10:00	11:00	8 x	Csilla Schachenmayr	Aichach	38,00 €
Y52103-01	Workout just for fun Rübabo: bewegter Rücken kraftvoller Beckenboden, funktionell, intensiv und abwechslungsreich. Dieser Kurs bietet eine Variation von Kraft und Ausdauer speziell für Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.	Fr	30.09.22	18:00	19:00	10 x	Elke Buchner	Aichach Hybrid-Kurs	47,00 €
Y52103-02	Workout just for fun Rübabo: bewegter Rücken	Fr	13.01.23	18:00	19:00	8 x	Elke Buchner	Aichach Hybrid-Kurs	37,50 €
Y52103-25	Yogilates	Mo	07.11.22	18:15	19:15	6 x	Elvira Schuster	Aichach	28,00 €
Y52103-31	Yogilates	Fr	11.11.22	08:30	09:30	6 x	Elvira Schuster	Aichach	28,00 €
Y52103-26	Yogilates	Mo	09.01.23	18:15	19:15	8 x	Elvira Schuster	Aichach	37,50 €
Y52103-32	Yogilates	Fr	13.01.23	08:30	09:30	8 x	Elvira Schuster	Aichach	37,50 €
Y52104-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	28.09.22	17:20	18:20	9 x	Maria Riemensperger	Aindling	42,50 €
Y52104-02	Wirbelsäulengymnastik	Mi	14.12.22	17:20	18:20	10 x	Maria Riemensperger	Aindling	47,00 €
Y52106-01	Zumba – Let's Dance	Mo	26.09.22	20:00	20:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	70,00 €
Y52108-11	Funktionelles Rückentraining	Mo	26.09.22	09:00	10:00	9 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	42,00 €
Y52108-12	Funktionelles Rückentraining	Mo	12.12.22	09:00	10:00	10 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	47,00 €
Y52108-08	Rückenfit	Mo	26.09.22	17:30	18:30	10 x	Christine Wanka	Friedberg	47,00 €
Y52108-09	Rückenfit	Mo	26.09.22	18:45	19:45	10 x	Christine Wanka	Friedberg	47,00 €
Y52108-07	Rückenfit	Mo	09.01.23	17:30	18:30	8 x	Christine Wanka	Friedberg	38,00 €
Y52108-10	Rückenfit	Mo	09.01.23	18:45	19:45	8 x	Christine Wanka	Friedberg	38,00 €
Y52108-17	smovey Workout Der Kurs richtet sich an alle, die mit den smovey-Ringen ihr Immunsystem stärken, Verspannungen lösen und das Bindegewebe straffen möchten.	Do	10.11.22	17:30	18:30	6 x	Sabine Roth	Friedberg	28,00 €
Y52108-18	smovey Workout	Do	12.01.23	17:30	18:30	8 x	Sabine Roth	Friedberg	37,50 €
Y52108-13	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	27.09.22	08:30	09:30	10 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	47,00 €
Y52108-15	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	27.09.22	09:45	10:45	10 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	47,00 €
Y52108-14	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	13.12.22	08:30	09:30	8 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	37,50 €
Y52108-16	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	13.12.22	09:45	10:45	8 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	37,50 €
Y52108-05	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Di	27.09.22	08:30	09:30	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Y52108-06	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Di	13.12.22	08:30	09:30	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Y52108-01	Zumba Gold® für Einst., TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	27.09.22	18:00	19:00	10 x	Anja Walther	Friedberg	47,00 €
Y52108-02	Zumba Gold®	Di	10.01.23	18:00	19:00	8 x	Anja Walther	Friedberg	38,00 €
Y52108-03	Zumba Gold®	Di	27.09.22	19:15	20:15	10 x	Anja Walther	Friedberg	47,00 €
Y52108-04	Zumba Gold®	Di	10.01.23	19:15	20:15	8 x	Anja Walther	Friedberg	38,00 €





Y52110-04	Beach-Body-Workout	Di	27.09.22	18:00	19:00	10 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-06	Beach-Body-Workout	Di	27.09.22	19:15	20:15	10 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-05	Beach-Body-Workout	Di	17.01.23	18:00	19:00	7 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	33,00 €
Y52110-07	Beach-Body-Workout	Di	17.01.23	19:15	20:15	7 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	33,00 €
Y52110-02	Männnergymnastik	Mo	26.09.22	21:00	22:00	10 x	Elke Buchner	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-03	Männnergymnastik	Mo	09.01.23	21:00	22:00	8 x	Elke Buchner	Inchenhofen	37,50 €
Y52110-15	Rückenfit	Mi	28.09.22	17:00	18:00	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-01	Rückenfit	Fr	30.09.22	18:30	19:30	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-13	Rückenfit	Fr	30.09.22	17:15	18:15	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-16	Rückenfit	Mi	11.01.23	17:00	18:00	8 x	Christine Wanka	Inchenhofen	38,00 €
Y52110-12	Rückenfit	Fr	13.01.23	18:30	19:30	8 x	Christine Wanka	Inchenhofen	38,00 €
Y52110-14	Rückenfit	Fr	13.01.23	17:15	18:15	8 x	Christine Wanka	Inchenhofen	38,00 €
Y52110-08	Yogilates	Mo	26.09.22	17:30	18:30	10 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-09	Yogilates	Mo	16.01.23	17:30	18:30	7 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	33,00 €
Y52110-10	Zumba® Tanz-Fitness-Training	Mi	28.09.22	19:00	20:00	10 x	Natalie Chaffe	Inchenhofen	47,00 €
Y52110-11	Zumba® Tanz-Fitness-Training	Mi	11.01.23	19:00	20:00	8 x	Natalie Chaffe	Inchenhofen	38,00 €
Y52111-10	Bauchexpress	Do	29.09.22	17:45	18:45	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Y52111-11	Bauchexpress	Do	12.01.23	17:45	18:45	8 x	Silvie Maria Weber	Kissing	38,00 €
Y52111-01	Bewegter Rücken – entspannt und stark	Do	29.09.22	17:45	18:45	10 x	Susanne Thieme	Kissing	47,00 €
Y52111-02	Bewegter Rücken – entspannt und stark	Do	19.01.23	17:45	18:45	5 x	Susanne Thieme	Kissing	23,50 €
Y52111-08	bodyFIT	Mi	28.09.22	18:30	19:30	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Y52111-09	bodyFIT	Mi	11.01.23	18:30	19:30	8 x	Silvie Maria Weber	Kissing	38,00 €
Y52111-03	Curvy Zumba®	Di	27.09.22	18:00	19:00	10 x	Sunny Scherer	Kissing	47,00 €
Y52111-04	Curvy Zumba®	Di	10.01.23	18:00	19:00	8 x	Sunny Scherer	Kissing	38,00 €
Y52111-12	Move & Style tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich	Do	29.09.22	19:00	20:00	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Y52111-13	Move & Style	Do	12.01.23	19:00	20:00	8 x	Silvie Maria Weber	Kissing	38,00 €
Y52111-05	Womba-Womba-Tanz-Fitness Tanz-Fitness-Stunde, mit dem Schwerpunkt: Fettverbrennung und Ausdauer, sowie Verspannungen lösen. Südamerikanische Musik versetzt Sie in ein Latino-Lebensgefühl!	Mo	26.09.22	17:30	18:30	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Y52111-06	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	26.09.22	18:45	19:45	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €

NEU



BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!

Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

Weitere Angebote finden Sie unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



Y52111-14	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	09.01.23	17:30	18:30	8 x	Silvie Maria Weber	Kissing	38,00 €
Y52111-07	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	09.01.23	18:45	19:45	8 x	Silvie Maria Weber	Kissing	38,00 €
Y52112-02	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mo	26.09.22	19:00	20:00	9 x	Angelika Fehle	Kühbach	42,50 €
Y52112-03	Ganzkörpertraining – für Alle	Di	27.09.22	18:30	19:30	10 x	Ulrike Herger	Kühbach	47,00 €
Y52112-05	Ganzkörpertraining – für Alle	Di	27.09.22	19:45	20:45	10 x	Ulrike Herger	Kühbach	47,00 €
Y52112-04	Ganzkörpertraining – für Alle	Di	13.12.22	18:30	19:30	10 x	Ulrike Herger	Kühbach	47,00 €
Y52112-06	Ganzkörpertraining – für Alle	Di	13.12.22	19:45	20:45	10 x	Ulrike Herger	Kühbach	47,00 €
Y52112-01	Gesunder Rücken durch ein „faszinierendes“ Training	Mo	26.09.22	17:45	18:45	9 x	Angelika Fehle	Kühbach	42,50 €
Y52112-07	IndoorCycling – Wintertraining für Einsteiger	Mo	24.10.22	18:00	19:00	8 x	Tanja Rappel	Kühbach	52,00 €
Y52112-08	IndoorCycling – Wintertraining für Einsteiger	Mo	09.01.23	18:00	19:00	8 x	Tanja Rappel	Kühbach	52,00 €
Y52113-01	Rückenfitness	Mo	26.09.22	18:00	19:00	10 x	Angelika Pedrotti	Merching	47,00 €
Y52113-02	Rückenfitness	Mo	09.01.23	18:00	19:00	8 x	Angelika Pedrotti	Merching	38,00 €
Y52114-03	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	26.09.22	19:15	20:15	10 x	Angelika Pedrotti	Mering	47,00 €
Y52114-05	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	26.09.22	20:30	21:30	10 x	Angelika Pedrotti	Mering	47,00 €
Y52114-04	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	09.01.23	19:15	20:15	8 x	Angelika Pedrotti	Mering	38,00 €
Y52114-06	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	09.01.23	20:30	21:30	8 x	Angelika Pedrotti	Mering	38,00 €
Y52114-09	Funktionelles Rückentraining	Mi	28.09.22	16:45	17:45	9 x	Inge Häuslmeier	Mering	42,00 €
Y52114-11	Funktionelles Rückentraining	Mi	28.09.22	18:00	19:00	9 x	Inge Häuslmeier	Mering	42,00 €
Y52114-10	Funktionelles Rückentraining	Mi	14.12.22	16:45	17:45	8 x	Inge Häuslmeier	Mering	37,50 €
Y52114-12	Funktionelles Rückentraining	Mi	14.12.22	18:00	19:00	8 x	Inge Häuslmeier	Mering	37,50 €
Y52114-01	Nicht nur Bauch, Beine, Po ... sondern auch Rücken	Mo	26.09.22	18:00	19:00	8 x	Tanja Rodax	Mering	38,00 €
Y52114-02	Nicht nur Bauch, Beine, Po ... sondern auch Rücken	Mo	09.01.23	18:00	19:00	8 x	Tanja Rodax	Mering	38,00 €
Y52114-07	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Do	29.09.22	10:15	11:15	10 x	Doris Liebl	Mering	47,00 €
Y52114-08	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Do	15.12.22	10:15	11:15	10 x	Doris Liebl	Mering	47,00 €
Y52114-13	Zumba® – Tanz Dich fit! nur für Frauen	Mo	26.09.22	19:15	20:15	10 x	Sandra Ruckriegel	Mering	47,00 €
Y52114-15	Zumba® – Tanz Dich fit! nur für Frauen	Mo	26.09.22	20:25	21:25	10 x	Sandra Ruckriegel	Mering	47,00 €
Y52114-14	Zumba® – Tanz Dich fit! nur für Frauen	Mo	09.01.23	19:15	20:15	8 x	Sandra Ruckriegel	Mering	37,50 €
Y52114-16	Zumba® – Tanz Dich fit! nur für Frauen	Mo	09.01.23	20:25	21:25	8 x	Sandra Ruckriegel	Mering	37,50 €
Y52115-01	Beckenbodengesundheitstraining für Anf. und Fortg.	Di	27.09.22	19:00	20:00	8 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	38,00 €
Y52100-01	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode (Online-Kurs)	Mi	28.09.22	19:00	20:30	10 x	Elisabeth Franz	Online	70,00 €
Y52100-02	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode (Online-Kurs)	Mi	11.01.23	19:00	20:30	7 x	Elisabeth Franz	Online	49,00 €
Y52117-03	Fitness für Mama/Papa mit Baby (ab 3 Mon.) in Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord	Di	27.09.22	9.00	10.15	9 x	Christine Bissinger	Pöttmes	99,00 €
Y52117-04	Fitness für Mama/Papa mit Baby (ab 3 Mon.) in Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord	Di	17.01.23	9.00	10.15	7 x	Christine Bissinger	Pöttmes	77,00 €
Y52117-01	Wirbelsäulengymnastik	Di	27.09.22	18:00	18:45	10 x	Annette Enters	Pöttmes	35,50 €
Y52117-02	Wirbelsäulengymnastik	Di	13.12.22	18:00	18:45	10 x	Annette Enters	Pöttmes	35,50 €

NEU



Y52118-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	28.09.22	18:45	19:45	9 x	Maria Riemensperger	Rehling	42,50 €
Y52118-02	Wirbelsäulengymnastik	Mi	14.12.22	18:45	19:45	10 x	Maria Riemensperger	Rehling	47,00 €
Y52119-01	Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke	Do	29.09.22	19:00	20:00	10 x	Fariba Sacher-Razavi	Ried	47,00 €
Y52119-02	Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke	Do	12.01.23	19:00	20:00	8 x	Fariba Sacher-Razavi	Ried	38,00 €
Y52120-01	Bodystyling	Do	29.09.22	18:00	19:00	10 x	Roswitha Jungbauer	Schiltberg	47,00 €
Y52120-02	Bodystyling	Do	19.01.23	18:00	19:00	8 x	Roswitha Jungbauer	Schiltberg	38,00 €
Y52120-03	Männergymnastik	Mo	26.09.22	19:35	20:35	10 x	Wolfgang Sander	Schiltberg	47,00 €
Y52120-04	Männergymnastik	Mo	09.01.23	19:35	20:35	8 x	Wolfgang Sander	Schiltberg	37,50 €
Y52120-05	Rückenfit	Di	27.09.22	17:50	18:50	10 x	Christine Wanka	Schiltberg	47,00 €
Y52120-06	Rückenfit	Di	10.01.23	17:50	18:50	8 x	Christine Wanka	Schiltberg	38,00 €
Y52122-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	28.09.22	19:00	20:00	10 x	Csilla Schachenmayr	Sielenbach	47,00 €
Y52122-02	Wirbelsäulengymnastik	Mi	11.01.23	19:00	20:00	8 x	Csilla Schachenmayr	Sielenbach	38,00 €

PILATES

Y52202-01	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	26.09.22	18:00	19:00	10 x	Sybille Lechner	Affing	47,00 €
Y52202-03	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	26.09.22	19:15	20:15	10 x	Sybille Lechner	Affing	47,00 €
Y52202-02	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	09.01.23	18:00	19:00	8 x	Sybille Lechner	Affing	38,00 €
Y52202-04	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	09.01.23	19:15	20:15	8 x	Sybille Lechner	Affing	38,00 €
Y52203-01	Pilates	Di	27.09.22	18:50	19:50	10 x	Angelika Fehle	Aichach	47,00 €
Y52203-02	Pilates	Di	27.09.22	20:05	21:05	10 x	Angelika Fehle	Aichach	47,00 €
Y52208-01	Pilates	Mi	28.09.22	20:00	21:00	10 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	47,00 €
Y52208-02	Pilates	Mi	11.01.23	20:00	21:00	8 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	38,00 €
Y52213-01	Pilates – Präsenz oder Zoom-online	Di	27.09.22	09:00	10:00	10 x	Clea Leyboldt	Merching	47,50 €
Y52213-02	Pilates – Präsenz oder Zoom-online	Di	13.12.22	09:00	10:00	10 x	Clea Leyboldt	Merching	47,50 €
Y52215-03	Pilates	Do	29.09.22	19:45	20:45	10 x	Heidi Ludewig	Ober-griesbach	47,00 €
Y52215-01	Pilates – Anf./Fortg.	Do	29.09.22	17:15	18:15	10 x	Heidi Ludewig	Ober-griesbach	47,00 €
Y52215-02	Pilates – Anf./Fortg.	Do	29.09.22	18:30	19:30	10 x	Heidi Ludewig	Ober-griesbach	47,00 €
Y52215-06	Pilates	Do	15.12.22	19:45	20:45	10 x	Heidi Ludewig	Ober-griesbach	47,00 €
Y52215-04	Pilates – Anf./Fortg.	Do	15.12.22	17:15	18:15	10 x	Heidi Ludewig	Ober-griesbach	47,00 €
Y52215-05	Pilates – Anf./Fortg.	Do	15.12.22	18:30	19:30	10 x	Heidi Ludewig	Ober-griesbach	47,00 €
Y52208-03	Pilates, mein Ganzkörpertraining (Online-Kurs)	Di	20.09.22	18:30	19:30	12 x	Silke Schuster	Online	56,00 €
Y52208-04	Pilates, mein Ganzkörpertraining (Online-Kurs)	Di	20.12.22	18:30	19:30	8 x	Silke Schuster	Online	37,50 €



WIR FREUEN
UNS AUF IHRE
ANMELDUNG

AQUASPORT

Y52303-01	Kraulschwimmer Training für Erwachsene	Di	27.09.22	21:00	21:50	10 x	Thomas Breitsameter	Aichach	57,00 €
Y52303-03	Kraulschwimmer Training für Erwachsene	Fr	30.09.22	21:10	22:05	10 x	Thomas Breitsameter	Aichach	57,00 €
Y52303-02	Kraulschwimmer Training für Erwachsene	Di	13.12.22	21:00	21:50	10 x	Thomas Breitsameter	Aichach	57,00 €
Y52303-04	Kraulschwimmer Training für Erwachsene	Fr	16.12.22	21:10	22:05	10 x	Thomas Breitsameter	Aichach	57,00 €
Y52303-11	Aqua-Fitness mit Power	Mi	28.09.22	18:00	19:00	10 x	Günter Gruber	Aichach	91,50 €
Y52303-13	Aqua-Fitness mit Power	Mi	28.09.22	19:00	20:00	10 x	Günter Gruber	Aichach	91,50 €
Y52303-15	Aqua-Fitness mit Power	Mi	28.09.22	20:00	21:00	10 x	Günter Gruber	Aichach	91,50 €
Y52303-14	Aqua-Fitness mit Power	Mi	11.01.23	19:00	20:00	8 x	Günter Gruber	Aichach	73,50 €
Y52303-16	Aqua-Fitness mit Power	Mi	11.01.23	20:00	21:00	8 x	Günter Gruber	Aichach	73,50 €
Y52303-17	Aqua-Fitness mit Power	Mi	11.01.23	18:00	19:00	8 x	Günter Gruber	Aichach	73,50 €
Y52303-05	Aqua-Fitness	Mo	26.09.22	20:00	21:00	10 x	Dany Mayland	Aichach	91,50 €
Y52303-07	Aqua-Fitness	Mo	26.09.22	21:00	22:00	10 x	Dany Mayland	Aichach	91,50 €
Y52303-06	Aqua-Fitness	Mo	09.01.23	20:00	21:00	8 x	Dany Mayland	Aichach	73,50 €
Y52303-08	Aqua-Fitness	Mo	09.01.23	21:00	22:00	8 x	Dany Mayland	Aichach	73,50 €
Y52303-09	Aqua-Fitness	Fr	30.09.22	20:15	21:10	10 x	N.N.	Aichach	84,00 €
Y52303-10	Aqua-Fitness	Fr	16.12.22	20:15	21:10	10 x	N.N.	Aichach	84,00 €
Y52304-05	Aqua-Fitness mit Power	Do	29.09.22	14:15	15:15	10 x	Günter Gruber	Aindling	71,50 €
Y52304-07	Aqua-Fitness mit Power	Do	29.09.22	15:30	16:30	10 x	Günter Gruber	Aindling	71,50 €
Y52304-09	Aqua-Fitness mit Power	Fr	30.09.22	14:45	15:45	10 x	Günter Gruber	Aindling	71,50 €
Y52304-11	Aqua-Fitness mit Power	Fr	30.09.22	16:00	17:00	10 x	Günter Gruber	Aindling	71,50 €
Y52304-06	Aqua-Fitness mit Power	Do	12.01.23	14:15	15:15	8 x	Günter Gruber	Aindling	57,50 €
Y52304-08	Aqua-Fitness mit Power	Do	12.01.23	15:30	16:30	8 x	Günter Gruber	Aindling	57,50 €
Y52304-10	Aqua-Fitness mit Power	Fr	13.01.23	14:45	15:45	8 x	Günter Gruber	Aindling	57,50 €
Y52304-12	Aqua-Fitness mit Power	Fr	13.01.23	16:00	17:00	8 x	Günter Gruber	Aindling	57,50 €
Y52304-01	Aqua-Fitness	Mo	26.09.22	14:00	14:55	10 x	Beate Ludewig	Aindling	65,50 €
Y52304-03	Aqua-Fitness	Mo	26.09.22	15:00	15:55	10 x	Beate Ludewig	Aindling	65,50 €
Y52304-02	Aqua-Fitness	Mo	19.12.22	14:00	14:55	9 x	Beate Ludewig	Aindling	59,00 €
Y52304-04	Aqua-Fitness	Mo	19.12.22	15:00	15:55	9 x	Beate Ludewig	Aindling	59,00 €
Y52308-07	Aqua-Training	Mi	28.09.22	08:45	09:30	10 x	Günter Gruber	Friedberg	68,50 €
Y52308-09	Aqua-Training	Mi	28.09.22	09:45	10:30	10 x	Günter Gruber	Friedberg	68,50 €
Y52308-08	Aqua-Training	Mi	11.01.23	08:45	09:30	8 x	Günter Gruber	Friedberg	55,00 €
Y52308-10	Aqua-Training	Mi	11.01.23	09:45	10:30	8 x	Günter Gruber	Friedberg	55,00 €
Y52308-13	Aquafitness/Aquajogging	Di	20.09.22	20:00	20:45	12 x	Silke Wölfle	Friedberg	126,96 €
Y52308-15	Aquafitness/Aquajogging	Do	22.09.22	20:15	21:00	12 x	Silke Wölfle	Friedberg	126,96 €
Y52308-14	Aquafitness/Aquajogging	Di	10.01.23	20:00	20:45	11 x	Silke Wölfle	Friedberg	116,38 €



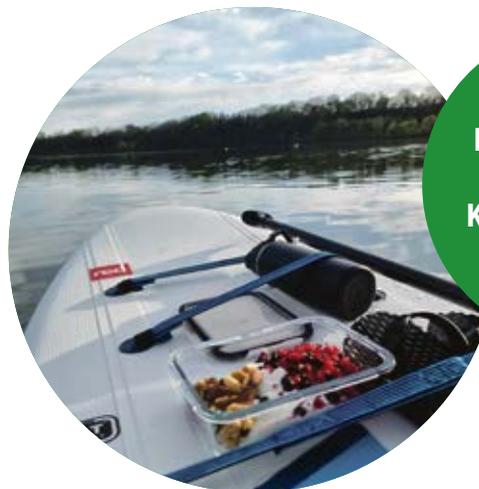
Y52308-16	Aquafitness/Aqua jogging	Do	12.01.23	20:15	21:00	11 x	Silke Wölfle	Friedberg	116,38 €
Y52308-12	Kraulschwimmkurs für Erwachsene und Jugendl. ab 14 Jahren	Mi	05.10.22	17:00	18:00	10 x	Silke Wölfle	Friedberg	180,80 €
Y52308-11	Kraulschwimmkurs für Erwachsene und Jugendl. ab 14 Jahren	Mi	11.01.23	17:00	18:00	11 x	Silke Wölfle	Friedberg	198,88 €

DRAUSSEN FIT

 Y51307-01	Waldbaden mit Hund!	Di	11.10.22	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	35,00 €
 Y51307-03	Waldbaden-Shinrin Yoku	Mo	07.11.22	16:30	19:30	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
 Y51307-04	Waldbaden-Shinrin Yoku	Di	24.01.23	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
 Y51307-02	Waldbaden mit Hund!	Di	07.02.23	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	35,00 €
 Y52408-01	smovey WALK rund um den Friedberger See	Do	06.10.22	17:30	19:00	4 x	Sabine Roth	Friedberg Outdoor	28,00 €
 Y52413-01	Stand Up Paddling (ab 14 Jahren)	Fr	30.09.22	18:00	19:30	1 x	Manuel Fischer	Merching Outdoor	40,00 €
 Y52413-02	Nacht Stand Up Paddling (ab 14 Jahre)	Fr	30.09.22	20:00	22:00	1 x	Manuel Fischer	Merching Outdoor	50,00 €

REHASPORT

Für Teilnehmende mit einer ärztlichen Verordnung sind Reha-Kurse kostenlos, ohne ärztliche Verordnung bzw. für Privatversicherte gilt die ausgeschriebene Kursgebühr.



ERLÄUTERUNGEN
ZU DEN AB-
KÜRZUNGEN SIEHE
SEITE 67

REHASPORT

Y52503-03	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe Ziel des Trainings ist die Verbesserung der körperlichen (koronaren) Belastbarkeit. Neben viel Bewegung trainieren wir Gleichgewicht, Koordination, Mobilisation und Muskelaufbau. Wir trainieren mit Spiel und Spaß in der Gruppe. Puls- und Blutdruckkontrollen werden durchgeführt. Ein Arzt begleitet das Training. Kosten für Overball 7,- €. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.	Di	27.09.22	19:00	20:00	10 x	Doris Liebl	Aichach	60,50 €
Y52503-01	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	27.09.22	20:15	21:15	10 x	Doris Liebl	Aichach	60,50 €
Y52503-04	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	13.12.22	19:00	20:00	10 x	Doris Liebl	Aichach	60,50 €
Y52503-02	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	13.12.22	20:15	21:15	10 x	Doris Liebl	Aichach	60,50 €
Y52508-03	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	27.09.22	09:45	10:45	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Y52508-01	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	27.09.22	11:00	12:00	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €



Y52508-04	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	13.12.22	09:45	10:45	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Y52508-02	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	13.12.22	11:00	12:00	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Y52514-01	Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe Inhalt: Verbesserung der Knochenfestigkeit und Kräftigung aller Muskelgruppen, Sturzprophylaxe durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Venen- und Arterien-gymnastik zur Durchblutungsförderung und Entspannungsübungen.	Do	29.09.22	09:00	10:00	10 x	Doris Liebl	Mering	47,00 €
Y52514-02	Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe	Do	15.12.22	09:00	10:00	10 x	Doris Liebl	Mering	47,00 €

RUND UM'S PFERD

Y52606-03	Kann ein Pferd mir helfen, meine Ängste abzubauen?	So	09.10.22	14:00	17:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	45,00 €
Y52606-01	RAI-Reiten-Schnupperstunden für Erwachsene	So	06.11.22	09:00	12:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	35,00 €
Y52606-02	Schnupperstunde in der tiergestützten Therapie und dem therapeutischen Reiten	So	04.12.22	09:00	12:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	35,00 €
Y52606-04	Erleben Sie das Pferd einmal anders	So	18.12.22	14:00	17:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	45,00 €
Y52606-05	Das Pferd als „Spiegel“ Körpersprache im Umgang mit Pferden bewusst einsetzen	So	22.01.23	14:00	17:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	45,00 €
Y52617-01	Entspannungsmassage für das Pferd für Erw. und Jugendl. ab 14 Jahre	Sa	15.10.22	10:00	13:00	1 x	Claudia Ketz	Pöttmes	39,00 €
Y52617-02	Entspannungsmassage für das Pferd – Aufbaukurs für Erw. und Jugendl. ab 14 Jahre	So	16.10.22	10:00	13:00	1 x	Claudia Ketz	Pöttmes	39,00 €

WEITERE SPORTARTEN

Y52603-01	Selbstverteidigung im Notfall – für Frauen ab 18 Jahren	So	13.11.22	13:00	18:00	1 x	Andreas Kinas	Aichach	33,00 €
Y52608-01	Selbstverteidigung Basic I – Krav Maga ab 14 Jahren	Sa	08.10.22	10:00	14:00	1 x	Peter Kürschner	Friedberg	40,50 €

Die Volkshochschule sucht laufend qualifizierte Dozentinnen und Dozenten

Wenn Sie

- ... über besondere Qualifikationen in ihrem Fachgebiet verfügen,
- ... gerne eigenes Wissen und Fähigkeiten an andere weitergeben,
- ... Freude am Umgang mit Erwachsenen oder jungen Menschen haben,
- ... zeitgemäße Unterrichtsformen und –methoden verwenden (neue Medien einbeziehen),

dann sollten Sie sich bei uns melden! info@vhs-aichach-friedberg.de



TANZ

BALLETT

Y53108-01	Klassisches Ballett für Anf. Erw. und Jugendl. ab 16 Jahren	Di	27.09.22	19:45	20:45	10 x	Marie-Th. Kowalewski	Friedberg	82,00 €
Y53108-02	Klassisches Ballett für Anf. Erw. und Jugendl. ab 16 Jahren	Di	13.12.22	19:45	20:45	9 x	Marie-Th. Kowalewski	Friedberg	74,00 €

STANDARD- & LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Y53203-09	Arbeits-/Übungskreis Tanz Standard/Latein	Sa	01.10.22	18:30	20:30	8 x	Rudolf van Tricht	Aichach	15,00 €
Y53203-10	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.	So	13.11.22	18:30	20:15	2 x	Stephan Pokorny	Aichach	29,00 € (N = 24,00 €)
Y53203-05	Disco-Fox I für Anf.	So	13.11.22	17:30	18:30	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	35,00 € (N = 28,00 €)
Y53203-06	Disco-Fox II für Fortg.	So	18.12.22	17:30	18:30	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	38,00 € (N = 31,00 €)
Y53203-01	Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf.	So	13.11.22	18:30	20:15	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	59,00 € (N = 48,00 €)
Y53203-03	Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.	So	18.12.22	18:30	20:15	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	59,00 € (N = 48,00 €)
Y53203-07	Standard- und Lateinamerikanische Tänze XII – Titan, 2. Teil	So	13.11.22	20:15	21:40	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	69,00 € (N = 56,00 €)
Y53203-08	Standard- und Lateinamerikanische Tänze XIII – Uran, 1. Teil	So	18.12.22	20:15	21:40	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	72,00 € (N = 58,00 €)
Y53203-02	Technik-Club	So	13.11.22	16:15	17:30	8 x	Stephan Pokorny	Aichach	45,00 €
Y53206-02	Speziell für Frauen Ladies Latin für Anf. und Fortg.	Di	27.09.22	20:00	20:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	70,00 €
Y53208-04	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.	Di	08.11.22	20:00	21:45	2 x	Stephan Pokorny	Friedberg	29,00 € (N = 24,00 €)
Y53208-05	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.	Di	17.01.23	18:00	19:00	4 x	Stephan Pokorny	Friedberg	29,00 € (N = 24,00 €)
Y53208-07	Disco-Fox I für Anf.	Di	08.11.22	19:00	20:00	5 x	Stephan Pokorny	Friedberg	35,00 € (N = 28,00 €)
Y53208-08	Disco-Fox II für Fortg.	Di	13.12.22	19:15	20:15	5 x	Stephan Pokorny	Friedberg	38,00 € (N = 31,00 €)
Y53208-02	Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf.	Di	08.11.22	20:00	21:45	5 x	Stephan Pokorny	Friedberg	59,00 € (N = 48,00 €)
Y53208-03	Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.	Di	13.12.22	20:15	22:00	5 x	Stephan Pokorny	Friedberg	59,00 € (N = 48,00 €)
Y53213-01	Tanzkurs – für Geübte	Do	06.10.22	18:30	19:40	8 x	Axel Zwickau	Merching	46,00 €
Y53213-02	Tanzkurs – Superkurs	Do	06.10.22	19:55	21:05	8 x	Axel Zwickau	Merching	46,00 €



WEITERE TÄNZE

Y53306-01	Line Dance für Anf.	Mo	26.09.22	18:00	18:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	70,00 €
Y53306-02	Line Dance für Fortg.	Mo	26.09.22	19:00	19:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	70,00 €
Y53308-03	Afroamerikanische Tänze: Grundschritte von Salsa, Bachata und Merengue	Sa	22.10.22	18:00	19:30	1 x	Vincent Semenou	Friedberg	7,00 €
Y53308-01	Modern Line Dance	Mi	28.09.22	18:45	19:45	10 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	47,50 €
Y53308-02	Modern Line Dance	Mi	11.01.23	18:45	19:45	8 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	38,00 €
Y53311-03	Hawaiianischer Hula-Tanz „Tiny Bubbles“ für Einst. und Fortg.	Fr	14.10.22	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27,00 €
Y53311-02	Hawaiianischer Hula-Tanz „Hanohano Ka Lei Pika-ke“ für Einst. und Fortg.	Fr	25.11.22	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27,00 €
Y53311-01	Hawaiianischer Hula-Tanz	Fr	03.03.23	17:00	18:30	2 x	Marion Mathe	Kissing	18,00 €
Y53317-01	Bavarian Line Dance	So	16.10.22	18:00	20:00	1 x	Sylvia Bednarz	Pöttmes	9,50 €

GESUNDHEIT INFORMATIV & AKTIV

Y54203-06	TrophoTraining® – Die Blitzentspannung in 1 Minute	Mi	02.11.22	18:00	20:00	3 x	Dr. Dagmar Amling	Aichach	85,00 €
Y54203-05	Augentraining – Gut sehen aus eigener Kraft Mit einfachen, kurzen Übungen, die Sie bequem am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs durchführen können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung. Auch Themen wie gesunde Ernährung für die Augen, gutes Licht und eine augengerechte Sitzhaltung am Arbeitsplatz werden angesprochen.	Mi	09.11.22	17:00	20:00	1 x	Bernadette Epp-Wöhrl	Aichach	31,50 €
Y54203-08	Bluthochdruck ganzheitlich regulieren	Di	04.10.22	19:30	21:00	1 x	Raimund Felber	Aichach	8,00 €
Y54203-07	Ätherische Öle Was man alles damit machen kann...	Mo	10.10.22	20:00	21:30	1 x	Andrea Haiplik	Aichach	11,50 €
Y54203-01	Hormontherapie? Ja, aber natürlich!	Do	06.10.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	Aichach	8,00 €
Y54203-02	Endlich wieder schlafen	Di	18.10.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	Aichach	8,00 €
Y54203-03	Kopf zu, Nase dicht? Erste Hilfe mit Schüssler Salzen und Mutter Natur	Di	08.11.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	Aichach	8,00 €
Y54203-04	Schilddrüse als Ausgangspunkt	Di	15.11.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	Aichach	8,00 €
Y54208-02	Schilddrüse im Lot? Hashimoto & Co. ganzheitlich behandeln	Do	06.10.22	19:30	21:00	1 x	Raimund Felber	Friedberg	8,00 €
Y54208-01	Neurokinetik® Das ganzheitliche Gehirntraining -	Fr	11.11.22	10:00	11:00	4 x	Kerstin Mayer	Friedberg	35,00 €
Y54209-01	Ein starkes Immunsystem	Mi	05.10.22	19:30	21:00	1 x	Raimund Felber	Hollenbach	8,00 €
Y54213-01	Neurokinetik® Das ganzheitliche Gehirntraining	Mo	26.09.22	19:00	20:00	4 x	Kerstin Mayer	Merching	35,00 €
Y54214-01	Neurokinetik® Das ganzheitliche Gehirntraining -	Mo	14.11.22	19:00	20:00	4 x	Kerstin Mayer	Mering	35,00 €
Y54214-02	Augenfit Workshop Ganzheitliches Sehtraining, speziell für die Arbeit am Bildschirm und für Altersweitsichtigkeit	Sa	14.01.23	14:00	17:00	1 x	Claudia Preschl	Mering	14,00 €



Details unter
**WWW.VHS-AICHACH-
FRIEDBERG.DE**

MEDIZINISCHE VORTRAGSREIHEN IN KOOPERATION MIT DEN KLINIKEN AN DER PAAR, MIT DEM FÖRDERVEREIN KRANKENHAUS FRIEDBERG E. V. UND DEM FÖRDERVEREIN KRANKENHAUS AICHACH E. V.

Vermittlung von Wissen kommt in der heutigen Zeit eine zunehmende Bedeutung zu. Die Zeitspanne, in der sich das Wissen der Menschheit verdoppelt, wird immer kürzer. 1950 waren es 50 Jahre, 1980 sieben Jahre und 2010 nur noch vier Jahre. Nach Experteneinschätzung soll sich das Wissen im Jahr 2020 innerhalb von nur 73 Tagen verdoppeln. Besonders in der Medizin war der Wissenszuwachs in den vergangenen Jahrzehnten gewaltig. Medizinisches Wissen und Sachverhalte für Nichtmediziner aufzubereiten, anschaulich und verständlich zu präsentieren ist die Zielsetzung der Kooperation zwischen den Fördervereinen Krankenhaus Aichach e.V., Krankenhaus Friedberg e.V. und der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. Über den Einsatz und das Engagement der Referenten freuen wir uns außerordentlich und möchten uns hiermit sehr herzlich bedanken. Selbstverständlich können Sie im Anschluss an die Vorträge Fragen stellen. Die Referenten und wir freuen uns auf einen lebendigen Dialog. Für Fördermitglieder sind alle Veranstaltungen kostenfrei. Um Voranmeldung wird gebeten. Bitte prüfen Sie vor dem jeweiligen Termin auf unserer Homepage die tagesaktuellen Veranstaltungsdetails zu Ort und Zeit.

Y54103-01	Das schwache Herz Klinik, Diagnostik und Therapie der Herzinsuffizienz	Mi	05.10.22	19:00	20:30	1 x	Priv.-Doz. Dr. med. Heiko Methe	Aichach	3,00 €
Y54103-02	Dem Schicksal nicht überlassen Harninkontinenz behandeln	Mi	07.12.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Rexhepi Sokol	Aichach	3,00 €
Y54103-03	Medizinische Vortragsreihe Kliniken an der Paar Die Vortragsthemen werden noch bekannt gegeben	Mi	01.02.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Harry Kertscho	Aichach	3,00 €
Y54108-01	Turbulenzen im Herz Vorhofflimmern	Mi	09.11.22	19:00	20:30	1 x	Priv.-Doz. Dr. med. Heiko Methe	Friedberg	3,00 €
Y54108-02	Dem Schicksal nicht überlassen Harninkontinenz behandeln	Mi	11.01.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Rexhepi Sokol	Friedberg	3,00 €
Y54108-03	Medizinische Vortragsreihe Kliniken an der Paar Die Vortragsthemen werden noch bekannt gegeben	Mi	01.03.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Harry Kertscho	Friedberg	3,00 €



(D)EINE HERZENSANGELEGENHEIT

Im Rahmen der für Oktober geplanten Herzwochen 2022 findet eine Veranstaltungsreihe rund das Thema Herzgesundheit statt, u.a. mit einem begehbaren Herzmodell, medizinischen Vorträgen, Reha-Sportangeboten und weiteren Aktionen. Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte der unserer vhs Homepage sowie den Websites der Kooperationspartner.



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben



Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.





Lebensart



Kochen, Backen & Genießen **53**
 Outfit & Kosmetik **55**

KOCHEN, BACKEN & GENIESSEN

ESSEN AROUND THE WORLD

EINE REISE DURCH DIE ESS-KULTUREN

Liebe geht bekanntlich durch den Magen!

Der Einstieg für die Liebe, Begeisterung und Verständnis für fremde Länder und Kulturen ist oft das Kochen und Essen. Unsere Kursleitenden verwenden überwiegend nachhaltige, regionale oder fair gehandelte Produkte in den Kochkursen.



Y61202-02	Die Küche der Prärie-Indianer Wir bereiten 10 Gerichte zu und reisen gedanklich durch die unendlich große Prärie. Dabei lernen wir die Vielfalt der faszinierenden und geschmackvollen Indianerküche kennen. Viele unserer Zutaten stammen direkt aus den Reservaten der USA.	Fr	28.10.22	15:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	Affing	25,00 €
NEU Y61202-01	Die Küche Kanadas Lasst Euch überraschen von völlig neuen Geschmacks Komponenten und Eindrücken aus dem faszinierenden Kanada.	Sa	19.11.22	10:00	15:00	1 x	Caroline Klaus	Affing	25,00 €
Y61203-01	Die Küche Irlands – eine sehr besondere kulinarische Reise ... Wir tauchen ein in die Vielfalt der heutigen irischen Küche, mit ihren uralten keltischen Wurzeln und lernen bekannte Speisen wie Irish Stew, Shepards Pie, Irish Brown Bread und Scones uvm. kennen.	Sa	08.10.22	10:00	15:00	1 x	Caroline Klaus	Aichach	25,00 €
NEU Y61208-01	Die Küche der Toskana Die ehemalige „Arme-Leute-Küche“ der Toskana ist Dank des Reichtums an einfachen, aber stets frischen und qualitativ hochwertigen, gesunde Zutaten immer ein kulinarischer Hochgenuss. Alle Gänge mit einer Kostprobe toskanischen Rotweins.	Fr	18.11.22	14:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Friedberg	25,00 €
NEU Y61217-01	Schwedische Küche Das Leben mit der Natur und den Jahreszeiten prägt nicht nur die Menschen von Schweden, es bestimmt bis heute die Vielfalt ihrer Küche. Die unterschiedlichen Landschaften des Nordens, die herbe Schönheit spiegeln sich in der historisch überlieferten Hausmannskost aus vielen regionalen Zutaten wider. Wir kochen 10 Gerichte in Form von verschiedensten kulinarischen Köstlichkeiten.	So	05.02.23	10:00	15:00	1 x	Caroline Klaus	Pöttmes	25,00 €



Y61103-01		Leckere Resteküche: zu schade für die Tonne wie man Reste gut verwerten kann und wo die Grenzen sind – Lebensmittelabfälle lassen sich vermeiden. Wenn Milchprodukte, Getreide- und Frischwaren in der Mülltonne landen, kostet das nicht nur unnötig Geld. Bei ihrer Herstellung werden auch Tiere, Boden und Klima sinnlos belastet.	Sa	15.10.22	10:00	13:30	1 x	Petra Güntner-Magg	Aichach	17,50 €
 Y61403-01		Kleinkinderernährung – kompakt, schnell, gesund und alltagstauglich (für Erwachsene) Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Do	20.10.22	17:00	20:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
 Y61403-03		Elternteil-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2 bis 3 Jahren) Können Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmackspektrum erweitern können. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Sa	22.10.22	13:30	16:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
Y61403-02		Papa-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2 bis 3 Jahren)	Sa	22.10.22	10:00	12:30	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €



Die Einschreibung kommt mit der Anmeldung und der Annahme durch die vhs zustande. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, können Sie sich auf die Warteliste setzen lassen.

WARTELISTE

Sobald ein Platz frei wird, werden Sie verständigt und Sie rücken nach.



Die genauen Termine entnehmen Sie bitte von unserer Homepage

WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

Hier finden Sie auch die ausführlichen Beschreibungen.

**KOCHKURSE FÜR
INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE
UND GRUPPEN?**

Sprechen Sie uns an:
Tel. 08251-87370
info@vhs-aichach-friedberg.de



Jeder
vhs-Koch- und Backkurs
beinhaltet Tipps zur gesunden
Ernährung, Informationen zur
Verwendung gesunder Lebens-
mittel und eine gesundheits-
fördernde Verarbeitung der
Lebensmittel.

VIELEN DANK FÜR
DAS EINHALTEN DER
HYGIENEREGELN

Y61103-02	Wir braten eine Bauernente Wir braten das Fleisch unkompliziert, rustikal und traditionell im Ofen. Das Tier kommt direkt vom Erzeuger. Zum Seminarende kann jede/r Teilnehmer/in mit Leichtigkeit einen Festtagsbraten von der Ente zubereiten, richtig beflügelnd. Wir werden noch verschiedene Beilagen und ein Dessert machen. Die Soße kommt auch nicht zu kurz.	Sa	22.10.22	10:00	14:30	1 x	Petra Güntner-Magg	Aichach	22,50 €
NEU Y61203-02	 Oma's und Uroma's Küchenschätze (für Erwachsene) Wir tauchen ein in eine Fülle an Köstlichkeiten aus alten Zeiten. Praktische Tipps aus Haus und Garten rund um das Wissen unserer Großmütter runden diesen Kurs ab.	Sa	10.12.22	10:00	15:00	1 x	Caroline Klaus	Aichach	30,00 €
Y62000-01	Vom Obst zum Edelbrand – Edelbrennerei live Lassen Sie sich verführen in die Welt der Edelbrände. Sie erleben anhand eines Brennvorgangs die Geheimnisse des Schnapsbrennens. Um Ihnen eine gewisse Atmosphäre der alten Brennkunst mit modernster Technik zu vermitteln, hat sich die Brennerei bewusst für eine Holzfeuerung entschieden, auch wenn hierfür die Temperatursteuerung des Brenners schwieriger ist. Fingerspitzengefühl und eine gute Nase für feinste Aromaunterschiede ist hier gefragt. Nach einem langen Brennvorgang ist ein hochprozentiger Ausgang immer ein spannender Augenblick. Am Ende der Vorführung in der hauseigenen Edelbrennerei wartet eine Probe des Ganzen mit neutralisierender Brotzeit (in der Kursgebühr enthalten) auf Sie.	Fr	09.12.22	18:00	22:00	1 x	Jochen Walter	Rettenbach	32,00 €

OUTFIT & KOSMETIK

NEU Y63003-01	Schönheit to go Wie kann man schnell gut aussehen? Veränderung beginnt im Kleinen und es genügen dabei oft schon kleine Tricks. Hier gilt, weniger ist mehr. Mit einem einfachen Schritt, der aber eine besonders deutliche Typveränderung mit sich bringt. Etwas zu finden, was Ihnen gefällt, was zu Ihnen passt und was Ihnen gut steht. Veränderungen sind gut und wichtig. Wohlfühlen wird mit positiver Ausstrahlung belohnt. In diesem Kurs zeige ich Ihnen praktische Tipps, die einfach und schnell für Sie umzusetzen sind.	Fr	02.12.22	14:00	17:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	63,00 €
Y63003-02	Vorher-Nachher, Ein neuer Typ Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!	Fr	02.12.22	18:00	21:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	63,00 €
NEU Y63003-04	Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag/Beruf und besondere Anlässe In diesem Seminar erhalten Sie vom Profi Tipps, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können und lernen, mit wenigen Mitteln elegante, freche oder verführerische Frisuren zu stylen. Hilfreiche Tipps und einfache Anleitung, wie Sie Frisuren umsetzen können.	Fr	09.12.22	18:00	21:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	63,00 €



Beruf & EDV



Kompetenzentwicklung & Softskills **56**
 EDV **58**
 Betriebe, Institutionen und Vereine **58**

**HYBRID KURS:
 PRÄSENZ UND ONLINE
 TEILNEHMENDE IM
 SELBEN SEMINAR**

AKTIV SENIOREN E. V. – LERNEN VON ERFAHRENE



Der gemeinnützige Verein AKTIVSENIOREN BAYERN e.V. stützt sich auf die aktive Mitarbeit der Mitglieder in allen Regionen Bayerns. Unternehmer, Selbständige und Führungskräfte im Ruhestand bündeln Lebens- und Berufserfahrungen aus vielen Branchen, Funktionen und langjähriger Praxis in Zusammenarbeit und Führung. Die „Aktiv“ Senioren helfen Klienten, die sich eine Beratung zu Marktpreisen nicht leisten können auf ehrenamtlicher Basis.

Y71003-06	Was erfolgreiche Existenzgründer wissen sollten	Mi	28.09.22	18:30	21:00	1 x	Manfred Duvenkropp, Josef Stöckle, Ilgen Wieland	Aichach	14,00 €
	Damit die Existenzgründung gelingt und auf sicheren Beinen steht, sind verschiedene Dinge zu klären und sicherzustellen.								

KOMPETENZENTWICKLUNG & SOFTSKILLS



Y71003-03	Richtiger Umgang, ohne vor den Kopf zu stoßen	Mi	19.10.22	16:00	17:30	2 x	Manfred Hammerer	Aichach Hybrid-Kurs	14,00 €
	Die Kunst mit Menschen zu reden ohne Missverständnisse zu verursachen – Wertschätzung durch Wahrnehmen, ernst nehmen und Interesse zeigen sind in der Erziehung und Führung Grundvoraussetzungen und wichtiger denn je – nur wie geht das?								



Y71003-08	Richtiger Umgang, ohne vor den Kopf zu stoßen	Mi	25.01.23	16:00	17:30	2 x	Manfred Hammerer	Aichach Hybrid-Kurs	14,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	------------------	-------------------------------	---------

Y71003-07	Erster Eindruck – positive Wirkung erzielen	Di	24.01.23	18:30	21:30	1 x	Hermann Müller	Aichach	30,00 €
	Sie sind eingeladen zu einem Kennenlernen im privaten oder geschäftlichen Rahmen, Sie treffen zum ersten Mal einen Kunden, Geschäftspartner oder möglichen Arbeitgeber. Jetzt kommt es auf Ihren Ersten Eindruck an den Sie erzeugen. Wir zerlegen in diesem Training diese Sekunden in alle Einzelelemente der Wirkung und üben diese damit Sie Ihre Wirkung steuern können.								



Y71011-02	Wer fragt gewinnt – Fragetechniken	Fr	20.01.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Kissing	30,00 €
	Lernen Sie, verschiedene Fragetechniken in der Kommunikation einzusetzen. Die zielgerichtete Fragen eröffnen eine ganz neue Perspektive in der Gesprächssituation.								



Y71011-01	Motivierend meckern – Training für die Formulierungsstrukturen In der Zusammenarbeit, in der Teamarbeit, gibt es immer Situationen, wo wir korrigieren müssen, wo wir Andere kritisieren müssen. Dies ist das schwierigste Feedback. Damit es funktioniert, beleuchten wir Problem-, Ziel- und Prozess-Orientierung. Wir trainieren Formulierungsstrukturen und Redewendungen, die ein motivierendes Meckern erzeugen.	Mo	13.02.23	18:30	21:30	1 x	Hermann Müller	Kissing	30,00 €
Y71014-01	Ihr Auftritt – Lampenfieber beherrschen	Di	18.10.22	18:30	21:30	1 x	Hermann Müller	Mering	30,00 €



Details unter
**WWW.VHS-AICHACH-
FRIEDBERG.DE**



SILVER SURFER

Der Initiative des Bayerischen Kultusministeriums folgend macht sich der Landkreis Aichach-Friedberg auf den Weg, sich zu einer „Digitalen Bildungsregion“ weiterzuentwickeln. Im Rahmen dieses langfristigen Prozesses sollen nicht nur die jungen Menschen für den digitalen Wandel fit gemacht werden, sondern auch die Kompetenzen der Erwachsenen gezielt erweitert werden. Daher werden neben speziellen Angeboten im Bereich der Medienbildung für junge Menschen, auch Angebote im Bereich der Medienbildung für Erwachsene unterstützt. Hierzu ist eine entsprechende finanzielle Hilfe durch die Bereitstellung eines entsprechenden Fördertopfs vorgesehen.

Y73317-01	Smart Surfer – Sicher Online im Alter Teil 1: Wie nutzt man das Internet Folgende Inhalte werden besprochen und mit möglichst vielen Übungen auch vertieft: Begriffe, Struktur einer Internetseite, Browser, Suchmaschinen und Unterhaltungsmöglichkeiten wie Nachrichtenportale, Mediatheken und Online-Bibliothek.	Do	13.10.22	09:00	12:00	1 x	Melanie Martin	Pöttmes	22,00 €
Y73317-02	Smart Surfer – Sicher Online im Alter Teil 2: Risiken im Netz vermeiden Einkaufen im Netz, sicheres Onlinebanking, sicheres WLAN, sichere Passwörter, Abzockmaschinen, Phishing-Mail.	Do	20.10.22	09:00	12:00	1 x	Melanie Martin	Pöttmes	22,00 €
Y73317-03	Smart Surfer – Sicher Online im Alter Teil 3: Handy, Smartphone und Co. Apps auswählen und installieren, Mobile Payment, Risiken und Nebenwirkungen von Apps, meine Daten und Datenschutzrechte im mobilen Internet.	Do	27.10.22	09:00	12:00	1 x	Melanie Martin	Pöttmes	22,00 €



**BILDUNGSREGION
WITTELSBACHER LAND**





EDV

OFFICE ANWENDUNGEN

Y73103-05	Outlook Grundlagen	Mo	19.09.22	09:00	15:30	1 x	Stefan Dauber	Aichach	61,00 €
Y73103-01	Fit am Computer mit Windows 10	Mo	26.09.22	18:30	21:45	4 x	Stefan Dauber	Aichach	121,50 €
Y73103-04	Fit in Excel	Sa	01.10.22	09:00	15:30	2 x	Stefan Dauber	Aichach	121,50 €
Y73103-03	PowerPoint – Die bessere Präsentation	Sa	15.10.22	09:00	15:30	1 x	Stefan Dauber	Aichach Hybrid-Kurs	56,00 €
Y73108-05	Besser arbeiten mit Word	Do	10.11.22	18:00	21:00	1 x	Thomas Schkoda	Friedberg	29,00 €
Y73108-04	Word 365-Direkt einsteigen und durchstarten (Grundlagen)	Mi	08.02.23	18:00	21:00	4 x	Thomas Schkoda	Friedberg	79,00 €
Y73108-08	Excel kennen lernen – Excel Tabellen richtig nutzen und gestalten	Mo	06.02.23	18:00	21:00	1 x	Thomas Schkoda	Friedberg	29,00 €
Y73108-06	Excel 365 (Fortg.)	Di	21.02.23	18:00	21:00	4 x	Thomas Schkoda	Friedberg	79,00 €

SMARTPHONES & TABLETS

Y73203-01	Android Smartphone für Senioren	Do	29.09.22	16:15	18:30	4 x	Stefan Dauber	Aichach	89,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	---------------	----------------	---------

SPEZIALTHEMEN

Y73408-01	Aldi-Fotobücher-Vorstellung der neuen Software / Einführung Rossmann-Fotowelt	Di	18.10.22	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	Friedberg	24,00 €
Y73408-06	Rossmann-Fotowelt Fotobücher für Fortg.	Mi	26.10.22	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	Friedberg	24,00 €
Y73408-04	Virtuelle Zusammenarbeit - Digitale Kollaboration und Meetings Home Office gehört für viele inzwischen zum Alltag. Nutzen auch Sie die Möglichkeiten, die Ihnen die neue Art der Zusammenarbeit bietet.	Di	08.11.22	18:30	21:30	1 x	Thomas Schkoda	Friedberg Hybrid-Kurs	29,00 €
Y73408-05	PC-Grundlagen für Senioren – Erste Schritte am Computer mit Windows 10 Schritt für Schritt werden alle wichtigen Techniken zur Bedienung eines PCs oder Laptops erklärt und von Ihnen vor Ort praktisch geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können gerne auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.	Mi	23.11.22	15:00	18:00	3 x	Melanie Martin	Friedberg	88,00 €

BETRIEBE, INSTITUTIONEN UND VEREINE

Y72200-01	Ausbildung zum Brandschutzhelfer in Theorie und Praxis-Mit Zertifikat! Das Arbeitsschutzgesetz § 10 sowie Arbeitsstättenrichtlinie 2.2 schreiben verbindlich vor, dass eine bestimmte Anzahl ausgebildeter Brandschutzhelfer in jedem Betrieb vorhanden sind und benannt werden.	Do	06.10.22	13:00	16:00	1 x	Johann Matheis	Schrobenhausen	73,00 €
Y74000-01	Engagieren Sie sich – Sie haben Zeit und wollen sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber nicht, wo und wie? An diesem Abend erfahren Sie, welche Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements im Landkreis bestehen und wie Sie eine passende Tätigkeit finden.	Di	18.10.22	18:30	20:30	1 x	Stefanie Siegling	Online	kostenfrei

WARTELISTE

Lassen Sie sich auf die Warteliste setzen, sobald ein Platz frei wird, werden Sie informiert und Sie rücken nach!





Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Unternehmen

Die Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V. ist seit über 40 Jahren der kommunale Bildungsträger im Landkreis Aichach-Friedberg und blickt auf eine jahrzehntelange Tradition in Firmenschulungen zurück. Mit einem beträchtlichen und qualifizierten Dozentenpool sind wir ein zuverlässiger Partner für hochwertige, individuelle, preisattraktive und auf den jeweiligen Bedarf zugeschnittene Firmenschulungen.

Unser Vorteil

- Voll neuwertig ausgestattete EDV-Räume in Aichach und Friedberg
- Schulungen vor Ort möglich
- Keine Fahrt- und Übernachtungskosten
- Online-Schulungen auf Anfrage möglich
- Flexible und schnelle Angebotserstellung

Themenauswahl

- Sprachen
- EDV/Kommunikationstechnik/Bürokommunikation
- Soft Skills und kaufmännische Praxis
- Führungskräfte-seminare
- Gesundheit allgemein und Unterstützung beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Weitere Themen, die unser reguläres Semesterprogramm beinhaltet

Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Susanne Gribl / Tel.: 08251 8737-13 / Mail: susanne.gribl@vhs-aichach-friedberg.de



junge vhs



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

**WIR FREUEN
UNS AUF IHRE
ANMELDUNG**

(JUNGE) VHS UNTERWEGS

NEU	Y88003-01	Kinderführung zu abendlicher Stunde mit dem Nachtwächter (ab 8 Jahren) Viele Geschichten, gruselige und lustige, werden die Zeit wie im Fluge vergehen lassen. Gerne können Laternen mitgebracht werden.	Fr	23.09.22	19:30	21:00	1 x	Franz Gutmann	Aichach	5,00 €
	Y11500-04	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	16.10.22	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3,00 €

GESELLSCHAFT & LEBEN

NEU	Y87003-02	Kinderrechte (5.-7. Klasse) Ist Schule und Lernen wirklich langweilig, oder habe ich Glück, dass ich zur Schule gehen darf oder muss? Artikel 28 der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen besagt, dass alle Kinder lernen sollen und eine Ausbildung machen dürfen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht. In dem Workshop erarbeiten wir gemeinsam die zehn (10) wichtigsten Kinderrechte. Wir befassen uns damit, wie diese Kinderrechte im Alltag umgesetzt und gelebt werden und ob alle Kinder dieser Welt die gleichen Rechte haben? In Kooperation mit Eine Welt Netzwerk Bayern e.V. – BtE Bildung trifft Entwicklung	Sa	22.10.22	10:00	12:00	1 x	Nina Heinz	Aichach	5,00 €
NEU	Y87008-01	Gewaltprävention für Kinder In diesem Kurs erfahren Ihre Kinder stark und selbstbewusst aufzutreten, Distanz aufzubauen und Grenzen zu setzen. Es wird mit Ihren Kindern ein klares „Nein!“ trainiert und durch verschiedene Rollenspiele „begreifbar“ gemacht. Außerdem wird es um gute und schlechte Geheimnisse gehen. Den Kurs runden am Ende einfache Möglichkeiten ab, sich körperlich zu befreien und die Distanz zu vergrößern. In der letzten Viertelstunde erhalten Sie als Eltern Tipps für den Alltag, um das Gelernte zu Hause weiter einzuüben.	Sa	22.10.22	10:00	13:00	1 x	Peter Kürschner	Friedberg	38,00 €



NEU	Y87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler/innen 1. bis 6. Klasse Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können. Im Kurs zeigt und erklärt ein professioneller KidsSafe®-Trainer Ihrem Kind jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach & schnell umsetzbar. In Kooperation mit KidsSafe®.	Mi	05.10.22	15:00	17:30	8 x	Natascha Stefan	Online	20,00 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	---------------	---------

KULTUR & GESTALTEN

	Y83003-01	Nassfilzen „Runde Umhängetasche“ (ab 7 Jahren)	Sa	22.10.22	14:00	17:00	1 x	Gschwendtner-Krohe Isburga	Aichach	17,00 €
NEU	Y88003-02	Halloween klopft an: Süßes oder Saures? (von 6 bis 10 Jahren) Oder doch lieber ein selbst geschnittener Kürbis und Hexenbesen? Gemeinsam sorgen wir für lustige Fratzen und ein schiefes Grinsen auf Eurem Kürbis für Zuhause. Damit Ihr für die Halloweennacht bestens ausgestattet seid, binden wir mit Euch passende Besen. Bei einem magischen Zauberspruch könnt Ihr anschließend Kraft tanken und mit uns den Vormittag ausklingen lassen.	Sa	29.10.22	10:00	12:00	1 x	Marlies Beer, Cornelia Förster	Aichach	12,00 €
	Y83303-02	Handlettering für Kinder	Sa	19.11.22	10:00	13:00	1 x	Ulrike Halfmann	Aichach	35,00 €
	Y83303-01	Weihnachtliches Basteln für Kinder (ab 6 Jahren)	Sa	26.11.22	14:00	16:00	1 x	Manuela Auer	Aichach	12,00 €
	Y83304-04	FarbenFreude für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) Wir zaubern an diesen beiden Terminen mit ganz viel Spaß und Leichtigkeit wunderbare Bilder auf das Papier. Vielleicht einen gefährlichen Löwen oder ein starkes Einhorn?	Fr	21.10.22	16:00	18:00	1 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	17,50 €
	Y83304-03	FarbenFreude für Kinder (von 7 bis 12 Jahren)	Fr	27.01.23	16:00	18:00	1 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	17,50 €
	Y83304-01	Die Montagsmaler im Künstleratelier (ab 6 Jahren)	Mo	26.09.22	15:30	17:30	6 x	Conny Krakowski	Aindling Ortsteil Pichl	68,00 €
	Y83304-02	Die Montagsmaler im Künstleratelier (ab 6 Jahren)	Mo	09.01.23	15:30	17:30	6 x	Conny Krakowski	Aindling Ortsteil Pichl	68,00 €
	Y83001-01	Töpfern für Kinder Wir töpfeln ein weihnachtliches, beleuchtbares Kunstwerk	Mi	02.11.22	09:00	12:00	1 x	Violeta Weidner	Freienried	17,00 €
	Y83308-04	Kreative Werkstatt für Kinder (ab 7 Jahren)	Do	29.09.22	15:30	17:00	10 x	Olha Karuza	Friedberg	85,00 €
	Y83308-01	Malen auf Leinwand und Holztieren (ab 5 Jahren)	So	09.10.22	09:30	12:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	17,00 €
	Y83308-03	Klunkerstern® – Trendige Wickelarmbänder mit Charms für Kinder (ab 6 Jahren) Funkelnde Schmuckstücke für Prinzessinnen	Di	01.11.22	12:30	14:00	1 x	Bianca Schuller	Friedberg	21,00 €
	Y83308-02	Klunkerstern® – Trendige Wickelarmbänder mit Charms für Kinder (von 3 bis 5 Jahren) Funkelnde Schmuckstücke für Prinzessinnen	Di	01.11.22	10:00	11:30	1 x	Bianca Schuller	Friedberg	21,00 €
	Y83309-03	Nähe Dir einen Leseknochen – Nähworkshop für Kinder (ab 9 Jahren)	Sa	22.10.22	10:00	13:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollenbach	17,00 €
	Y83309-01	Klunkerstern® – Glitzergeschenke zu Weihnachten basteln (von 3 bis 5 Jahren)	Sa	19.11.22	10:00	11:30	1 x	Bianca Schuller	Hollenbach	22,00 €
	Y83309-02	Klunkerstern® – Glitzergeschenke zu Weihnachten basteln (ab 6 Jahren)	Sa	19.11.22	12:30	14:00	1 x	Bianca Schuller	Hollenbach	22,00 €
	Y83209-01	Weihnachtliches Basteln für Kinder (ab 6 Jahren)	Sa	26.11.22	10:00	12:00	1 x	Manuela Auer	Hollenbach	12,00 €
	Y83309-05	Jeans upcycling, wir nähen aus alten Jeans! – für Kinder (ab 9 Jahren)	Sa	04.02.23	10:00	13:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollenbach	17,00 €
	Y83309-04	Nähen macht Spaß: Kinderkochschürze nähen – für Eltern mit Kind (ab 6 Jahren)	Sa	04.03.23	14:00	17:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollenbach	17,00 €



WOLLEN SIE ...

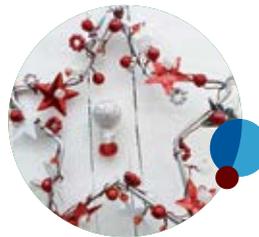
neue Dinge erfahren?
nette Leute kennen lernen?
das Leben in einem anderen
Licht sehen?

Dann kommen Sie zur vhs –
viele Kurse und Veranstaltungen warten
auf Sie!

NEU

Y83311-02	Witzige Figuren aus Pappmaché für Kinder (ab 10 Jahren)	Sa	08.10.22	14:00	17:00	2 x	Beatrix Engeln	Kissing	35,00 €
Y83311-01	Der Zauber der Bäume – Malen und Dekorieren auf Leinwand (ab 5 Jahren)	Sa	21.01.23	09:30	13:00	1 x	Conny Krakowski	Kissing	20,00 €
Y83012-01	Töpfern mit Fantasie – für Kinder (ab 7 Jahren)	Mi	28.09.22	15:00	17:00	6 x	Claudia Schwebke-von Busse	Kühbach	68,00 €
Y83012-02	Aquarellmalen – für Kinder (ab 8 Jahren)	Di	04.10.22	15:00	17:00	3 x	Claudia Schwebke-von Busse	Kühbach	34,00 €
Y83012-03	Filzen mit Eicheln und Kastanien für Kinder (ab 6 Jahren)	Fr	07.10.22	15:00	16:30	1 x	Kerstin Erskine	Kühbach	10,50 €
Y83314-01	Drahtbasteln mit Klunkerstern® – Wir zaubern glitzernde Weihnachtsgeschenke (ab 6 Jahren)	Fr	09.12.22	15:00	16:30	1 x	Bianca Schuller	Mering	22,00 €
Y83317-01	Die kleinen Kunstmaler (ab 6 Jahren) Entdecken, ausprobieren, experimentieren. Im Vordergrund steht, dass die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen können.	Do	06.10.22	15:30	17:30	6 x	Conny Krakowski	Pöttmes	68,00 €

**DIE KURS-
GEBÜHREN
FINDEN SIE AUF
SEITE 33.**



MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

Y83508-01	Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard (ab 5 Jahren)	Mo	26.09.22	16:15	17:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Y83508-02	Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard (ab 5 Jahren)	Mo	26.09.22	17:15	18:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Y83508-03	Gitarre – Kinder/Jugendliche	Mo	26.09.22	18:15	19:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Y83508-06	Gitarre – Kinder/Anfänger (ab 2. Klasse)	Mo	26.09.22	15:30	16:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Y83508-04	Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard für Kinder (ab 5 Jahren)	Mi	28.09.22	15:00	16:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Y83508-05	Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard für Kinder (ab 5 Jahren)	Mi	28.09.22	16:15	17:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle

SPRACHEN

Y84008-01	Spanisch für Grundschul Kinder	Mi	28.09.22	15:00	16:30	10 x	Mónica Czop	Friedberg	80,00 €
Y84008-02	Spanisch für Jugendl. (ab 12 Jahren)	Mi	28.09.22	16:45	18:15	10 x	Mónica Czop	Friedberg	80,00 €

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Y85111-01	Yoga für Kinder (von 6 bis 11 Jahren)	Mi	28.09.22	17:00	18:00	5 x	Monika Nowotny	Kissing	41,00 €
Y85306-01	Kindertanzen für Kinder (ab 4 Jahren)	Mo	26.09.22	16:00	16:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	75,00 €
Y85306-02	Let's Dance and stay fit! Speziell für Jugendl. (ab 12 Jahren)	Mo	26.09.22	17:00	17:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	75,00 €
Y85606-01	RAI-Reiten-Schnupperstunden für Kinder	Sa	08.10.22	10:00	12:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	25,00 €
Y85606-02	Pony- und Pferdreiten (ab 3 Jahren)	Sa	22.10.22	14:00	16:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	25,00 €



KOCHEN & BACKEN

NEU

Y61403-03	Elternteil-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe für Kinder von 2 bis 3 Jahren Können Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmackspektrum erweitern können. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Sa	22.10.22	13:30	16:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
Y61403-02	Papa-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe für Kinder von 2 bis 3 Jahren	Sa	22.10.22	10:00	12:30	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
Y86011-01	Italienische Küche für Kinder (von 8–14 Jahren)	Do	27.10.22	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Kissing	20,50 €
Y86011-02	Schwedischer Kinderkoch, Weihnachten mit Petterson u. Findus (von 8–14 Jahren)	Do	08.12.22	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Kissing	20,50 €
Y86022-01	Italienischer Jugendkochkurs (von 12–17 Jahren)	Di	04.10.22	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Sielenbach	20,50 €
Y86022-02	Indianischer Kinderkochkurs (von 8–14 Jahren)	Di	22.11.22	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Sielenbach	20,50 €
Y86022-03	Schwedischer Kinderkoch, Weihnachten mit Petterson u. Findus (von 8–14 Jahren)	Do	15.12.22	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Sielenbach	20,50 €
Y86017-01	Italienische Küche für Kinder (von 8–14 Jahren)	Di	17.01.23	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	Pöttmes	20,50 €

SCHULE & EDV

Y87003-05	Bewegung – Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen (1.–4. Klasse)	Fr	21.10.22	15:00	16:30	2 x	Birgit Spengler	Aichach	24,00 €
Y85203-01	Gelassen in der Schule Teil 1: Stressbewältigung für Kinder (von 8–12 Jahren) Nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüftes Präventionskurskonzept	Mo	17.10.22	16:30	18:00	2 x	Ruth Holleder	Aichach	39,00 €
Y85203-02	Gelassen in der Schule Teil 2: Stressbewältigung für Kinder (von 8–12 Jahren) Nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüftes Präventionskurskonzept	Mo	07.11.22	16:30	18:00	2 x	Ruth Holleder	Aichach	39,00 €
Y87003-01	Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler (1.–4. Klasse)	Di	15.11.22	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz	Aichach	94,00 €
Y87003-03	Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial für Schüler der 2. Klasse Wenn Kinder die Kernaufgaben bis 10 nicht problemlos im Kopf rechnen können, haben sie oft große Schwierigkeiten bei der Zehnerüberschreitung und der Zehnerunterschreitung im Zahlenraum bis 20 und später auch im Zahlenraum bis 100. Auch rechenschwache Kinder können, durch den hantierenden Umgang mit dem konkreten Material, Mathematik begreifen und so ihre Defizite ausgleichen.	Di	27.09.22	16:30	18:00	6 x	Petra Peschke-Boltz	Aichach	78,00 €
Y87003-04	Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial für Schüler der 2. Klasse	Do	17.11.22	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz	Aichach	78,00 €
Y87008-02	Bewegung – Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen (1.–4. Klasse)	Fr	14.10.22	15:00	16:30	2 x	Birgit Spengler	Friedberg	24,00 €
Y87009-01	Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler (1.–4. Klasse)	Di	17.01.23	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz	Hollenbach	94,00 €

WIR
FREUEN
UNS AUF IHRE
ANMELDUNG

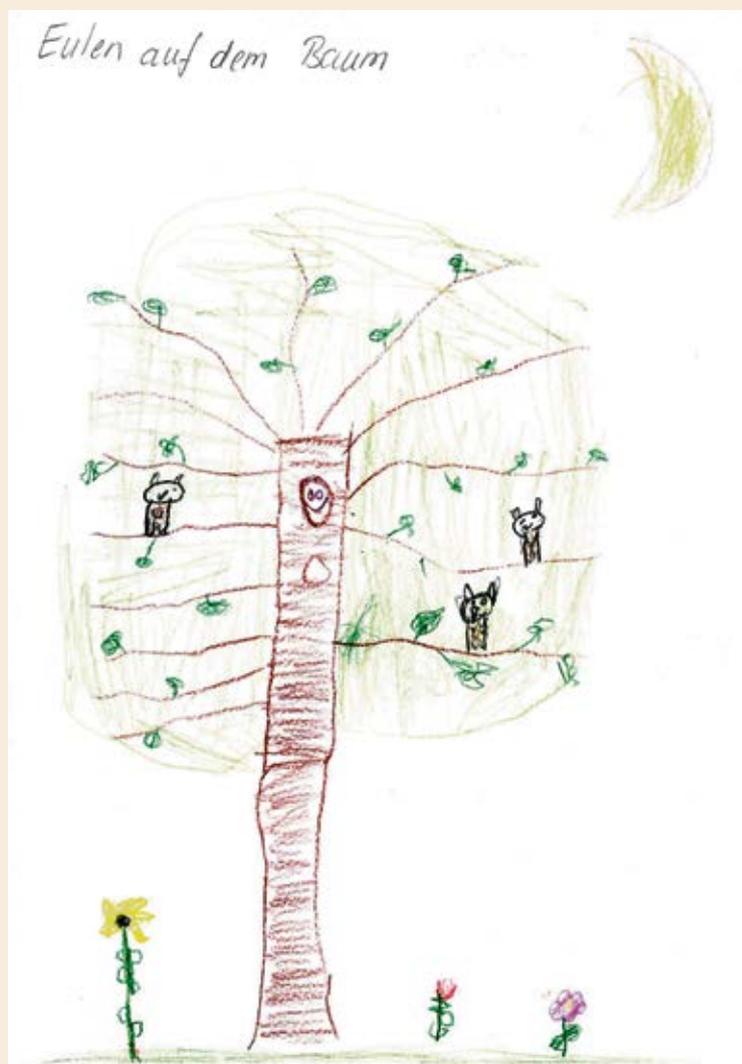
Gewinner*innen des Malwettbewerbs

Die Aufgabe für Kinder zwischen
3 und 12 Jahren lautete:

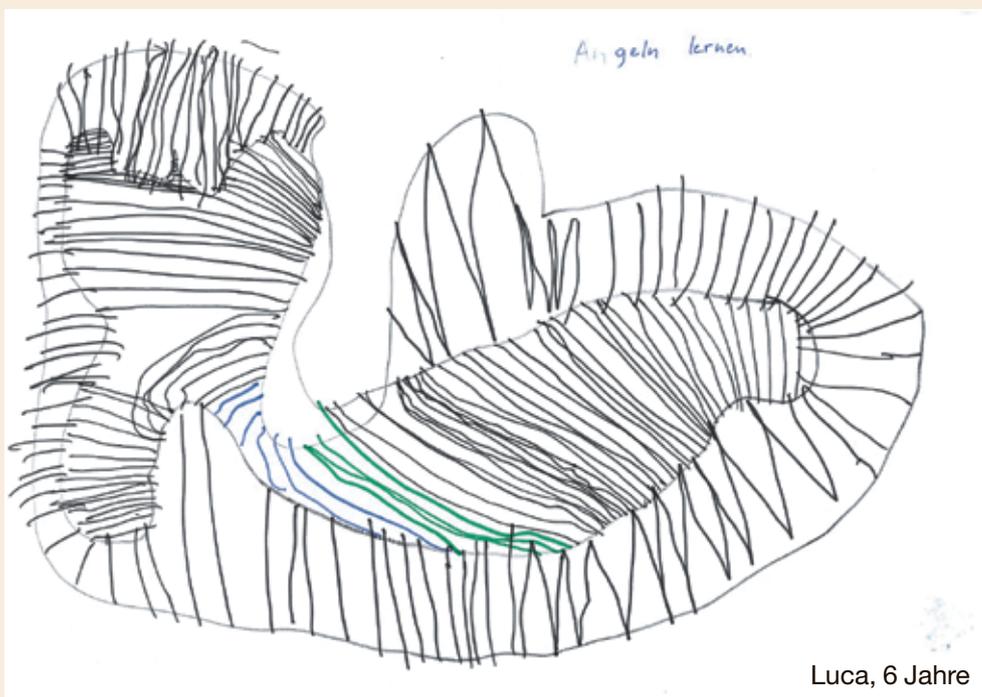
Was kannst Du bei
der vhs alles lernen?

oder

Was möchtest Du bei
der vhs gerne lernen?



Marco, 6 Jahre

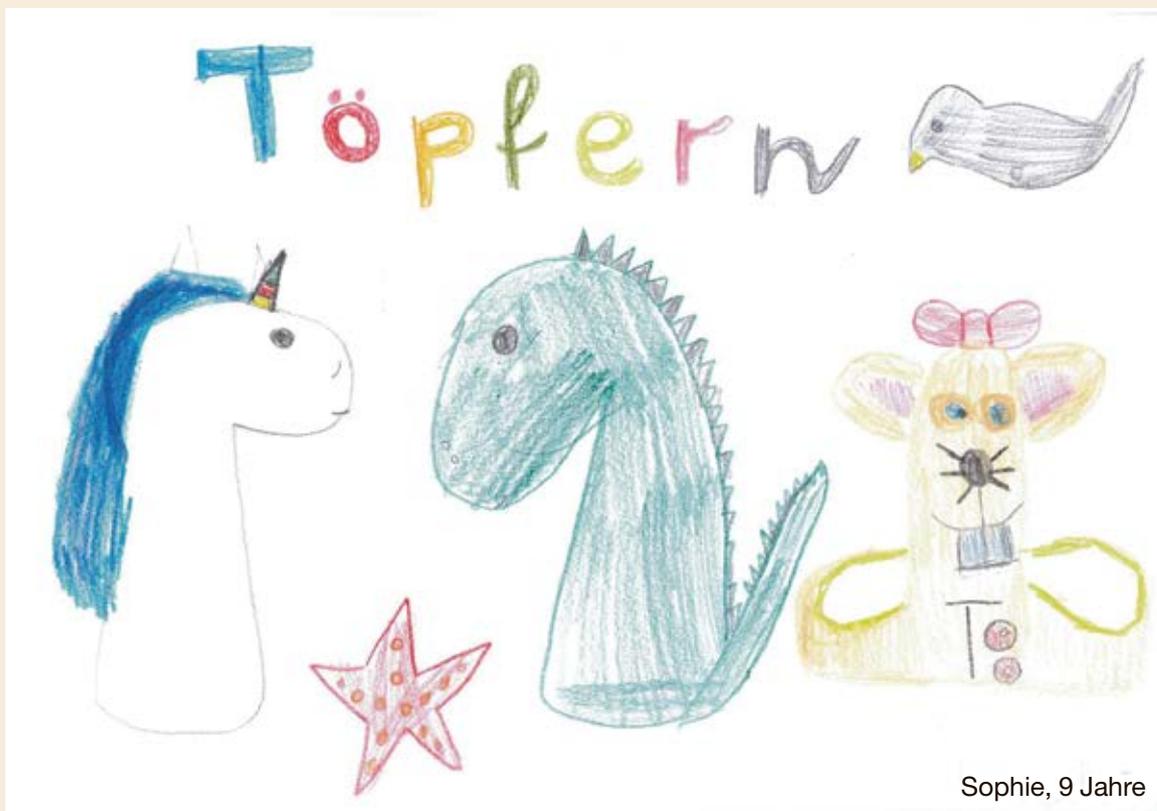


Luca, 6 Jahre

anlässlich der Wi-La '22 in Aichach



Frieda, 7 Jahre



Sophie, 9 Jahre

Wir möchten uns ganz herzlich
für die tollen Beiträge aller Künstler*innen bedanken!

WICHTIGE HINWEISE UND ALLGEMEINE GESCHÄFTS-BEDINGUNGEN (AGB)

Zustandekommen des Vertrages, Bezahlung:

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

Mit der Anmeldung werden die Bedingungen der Volkshochschule – vhs – anerkannt. **Dies gilt besonders im Hinblick auf die Anerkennung der aktuellen Hygiene-richtlinien der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. Diese sind auf der Homepage einsehbar.**

Teilnahme am Lastschriftverfahren:

Zugunsten eines reibungslosen und knappen Verwaltungsablaufs soll die Bezahlung der Kursgebühr in der Regel durch Bankabbuchung erfolgen. Die Abbuchung erfolgt frühestens 7 Tage vor Kursbeginn. Widersprechen Sie Ihrer Abbuchungsermächtigung oder führt die Bank die Abbuchung nicht aus, so sind die anfallenden Bankgebühren von Ihnen zu tragen. Überweisungen sind weiterhin möglich; allerdings stellen wir in diesem Fall wegen des erforderlichen Mehraufwandes und der Portokosten eine Verwaltungsgebühr von 1,50 € pro Kurs in Rechnung. Die vhs bittet um Verständnis.

Einschreibung:

Telefon: 08251/8737-0 (siehe Geschäftszeiten)

Post: Steubstr. 3, 86551 Aichach

Fax: 08251/8737-16

Internet: www.vhs-aichach-friedberg.de

E-Mail: anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de

Benötigte Angaben: Kursnummer, Kurstitel sowie Kontaktdaten (Vorname, Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Bankverbindung mit Kontoinhaber)

Verständigung nur bei Kursabsage!!! Wenn Sie keine schriftliche Absage erhalten, gehen Sie bitte davon aus, dass Ihr Kurs stattfindet. Warteliste: Sobald ein Platz frei wird, werden Sie verständigt und rücken nach.

Rücktritt vom Vertrag:

Abmeldung bzw. der Rücktritt vom Vertrag kann grundsätzlich nur schriftlich erfolgen. Die Widerrufsbelehrung und das Widerrufsformular finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-aichach-friedberg.de

- Jeder Teilnehmende kann sich bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn wieder abmelden. Ausgenommen hiervon sind mehrtägige Reisen und Veranstaltungen mit gesondertem Anmeldeschluss (bei der jeweiligen Veranstaltung angegeben).
- Stellt der Teilnehmende einen Ersatzteilnehmenden, ist eine Abmeldung bis zu einem Tag vor Kursbeginn möglich. In diesem Fall wird keine Verwaltungsgebühr erhoben.
- Werden diese Fristen nicht eingehalten, besteht keinerlei Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühr. Dies gilt insbesondere auch bei Erkrankung des Teilnehmenden oder Vergessen des Kurstermins.
- Ein Rücktritt nach einer stattgefundenen Veranstaltung ist generell nicht möglich. Werden der vhs durch Dritte Fremdkosten berechnet, müssen wir diese entsprechend weitergeben.
- Selbstverständlich wird bei Ausfall eines Kurses oder einzelner Unterrichtsstunden der entsprechende Gebührenanteil rückerstattet, wenn die Volkshochschule diesen Ausfall zu verantworten hat (Erkrankung des Kursleitenden etc.).

Mindestbeteiligung:

Ein Kurs kann in der Regel nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei weniger Teilnehmenden muss der Kurs abgesagt werden (= Rücktritt vom Vertrag durch die vhs), außer

- a) die Teilnehmenden bezahlen einen festgelegten Aufpreis oder
- b) einigen sich mit dem Kursleitenden auf eine entsprechend kürzere Kursdauer
- c) für Sprachkurse gelten die im Programmheft und auf der Homepage ausgewiesenen Preise, die sich jeweils an der Teilnehmendenzahl und Unterrichtseinheit orientieren.

Diese Absprache bzgl. der Durchführung unterbesetzter Kurse kann aus organisatorischen Gründen erst anlässlich der ersten Unterrichtsstunde erfolgen. Bei teilnehmerbegrenzten Kursen ist die Kursgebühr entsprechend der Mindestteilnehmerzahl festgelegt.

Ermäßigung:

Kinder, Schüler*innen, Auszubildende, Studierende, Wehrpflichtige, Ersatzdienstleistende, Rentner*innen/ Pensionär*innen, Schwerbehinderte oder arbeitslose Mitbürger*innen erhalten gegen aktuellen Nachweis (mit der Anmeldung einreichen) auf alle mit einem „N“ gekennzeichneten Kurse, Einzelreferate und kulturellen Veranstaltungen eine Ermäßigung. Die ermäßigten Gebühren für den genannten Personenkreis sind in Klammern abgedruckt. Bei Kleingruppen kann leider kein Nachlass gewährt werden.

Gastrecht:

Die Volkshochschule genießt in den Räumen der einzelnen Schulen nur Gastrecht, hierfür vielen Dank an die Schulen. Ein besonderes Anliegen ist es deshalb, durch entsprechendes Verhalten und pflegliches Behandeln der Einrichtung dieses Gastrecht auch für die Zukunft zu sichern. Schulgelände und Unterrichtsräume sind grundsätzlich rauchfreie Zonen!

Haftung:

Die Haftung der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs Landkreis Aichach-Friedberg oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken (z. B. bestehende Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft etc.) bestehen, sind Sie verpflichtet, die vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. vor Veranstaltungsbeginn ausdrücklich auf diese Risiken hinzuweisen.

Die vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmenden in Zusammenhang mit der Teilnahme an einer Veranstaltung der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, die ausgearbeiteten Hygieneregeln auf unserer Homepage www.vhs-aichach-friedberg.de gelesen und anerkannt zu haben. Diese sind für Sie verbindlich und Sie akzeptieren diese vollumfänglich.

Datenschutz:

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmende ein, dass seine Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht (siehe Daten-

schutzklärung unten). *Wir bieten Webinare unter anderem in der vhs.cloud und unter Einsatz des Anbieters Zoom Video Communications Inc. („Zoom“) an. Wenn Sie an einem Webinar unter Einsatz von Zoom teilnehmen, können personenbezogene Daten von Ihnen (z. B. Ihr Name, Ihr Foto, Ihre Chatbeiträge) für andere Teilnehmer sichtbar werden. Nähere Informationen zu der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei der Nutzung von Zoom finden Sie in der Datenschutzerklärung von Zoom unter: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>. Zoom verarbeitet personenbezogene Daten außerhalb der Europäischen Union. Zoom ist Privacy Shield zertifiziert.*

Hiermit stimme ich der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten iSd Art. 4 Nr. 1 DSGVO (insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer und Mailadresse) durch die Volkshochschule Aichach Friedberg zum Zwecke der Kursbuchung und Abwicklung. Ich willige ein, dass die angegebenen Daten zu diesem Zwecke auch an Dritte Volkshochschulen weitergeleitet werden, zum Zwecke der Abwicklung von Kooperationskursen.

Mir ist bewusst, dass ich diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen für die Zukunft widerrufen kann.

Urheberschutz:

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

Studienreisen und Studienfahrten:

Für Studienreisen und -fahrten gelten besondere Bestimmungen: Die vhs tritt ausschließlich als Vermittler auf. Als Veranstalter gelten jeweils von der vhs beauftragte Reiseunternehmen. Es gelten deren Geschäftsbedingungen.

Bescheinigungen, Prüfungen:

Bescheinigungen stellt die vhs-Geschäftsstelle auf Wunsch gegen eine Verwaltungsgebühr von 1,50 € pro Bescheinigung aus. Für Teilnahmebescheinigungen müssen mindestens 80 % der Kursstunden besucht worden sein. Bescheinigungen jedweder Art können nur innerhalb eines Jahres ab Kursende gegeben werden. Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung.

Leistungsumfang, Schriftform:

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programmes. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform. Sowie u.v.m.

Zuschüsse der Krankenkassen:

Seit dem 1.1.2011 wurden der Nachweis der Förderkriterien und damit die Absprache mit den Krankenkassen erheblich erschwert. Den damit verbundenen Verwaltungsaufwand kann die vhs Landkreis Aichach-Friedberg e. V. nicht leisten. Sie erhalten deshalb bei entsprechenden Kursen auf Nachfrage nur eine Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme (mindestens 80 %). Bestätigungen nach §20 werden nicht ausgestellt (siehe Stellungnahme im Internet). Wir bitten Sie, alles Weitere dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Die Datenschutzerklärung zur vhs.cloud und vhs-lernportal.de finden Sie auf unserer Homepage.

Die Volkshochschule

Der Landkreis Aichach-Friedberg und alle Gemeinden des Landkreises bilden als Mitglieder den eingetragenen Verein „Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.“-vhs-. Die vhs ist eine gemeinnützige, überkonfessionelle und überparteiliche Bildungseinrichtung für Jugendliche und Erwachsene im Sinne des Gesetzes zur Förderung der Erwachsenenbildung vom 24. Juli 1974. Mitgliederversammlung und Vorstand bestimmen die Richtlinien der Volkshochschularbeit.

Erster Vorsitzender

Klaus Habermann, 1. *Bürgermeister Stadt Aichach*
Stellvertretende Vorsitzende
 Dr. Klaus Metzger, *Landrat*
 Roland Eichmann, 1. *Bürgermeister Stadt Friedberg*

Beisitzer

Gertrud Hitzler, 1. *Bürgermeisterin Aindling*
 Mirko Ketz, 1. *Bürgermeister Pöttmes*
 Karl-Heinz Kerscher, 1. *Bürgermeister Kühbach*
 Andreas Wiesner, 1. *Bürgermeister Dasing*

IMPRESSUM**Herausgeber**

Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Vertretungsberechtigter Vorstand

Klaus Habermann, *Vorsitzender*

Registergericht

Amtsgericht Augsburg, Registernummer 10218

Inhaltlich verantwortlich gem. §6 MDSIV

Susanne Gribl

Layout

FRIENDS Agentur für Kommunikation,
 Marketing und Werbung, *friends.ag*

Druck

Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe

Auflage: 8.500 Stück

Die Eule wurde so umweltschonend wie möglich produziert.

ALLE ANGABEN UND INFORMATIONEN SIND OHNE GEWÄHR UND STEHEN UNTER VORBEHALT VON ÄNDERUNGEN UND ERGÄNZUNGEN.

Anmeldung

Internet: www.vhs-aichach-friedberg.de
 Post: vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V.,
 Steubstr. 3, 86551 Aichach
 Telefon: 08251 8737-0, Fax: 08251 8737-16,
 E-Mail: anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**voraussichtlich:**

Montag bis Freitag 9:00 – 12:30 Uhr
 Montag, Dienstag, Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr
 Mittwoch Nachmittag geschlossen

Änderungen entnehmen Sie bitte aus der Homepage**Bankverbindung**

Sparkasse Aichach-Schrobenhausen
 BIC: BYLADEM1AIC
 IBAN: DE23 7205 1210 0000 0579 50

Veranstaltungsfreie Tage:

Schulferien sowie gesetzliche Feiertage

Weitere wichtige Hinweise

Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung,
 Anmeldeformular: Seite 50/51

Die Einschreibung kommt mit der Anmeldung und der Annahme durch die vhs zustande. Wenn Sie keine schriftliche Absage erhalten, gehen Sie bitte davon aus, dass Ihr Kurs stattfindet. Warteliste: Sobald ein Platz frei wird, werden Sie verständigt und Sie rücken nach.

Bildnachweis

Titelbild: shutterstock | HCAvid
 Habermann: Bgm. Habermann
 vhs Team: Fotografie Weiss und privat
 Seite 5: www.17-ziele.de
 Seite 6: shutterstock | goodluz,
 Stadthex: Sabine Dauber
 Irene-Kögl-Knopp
 JMAS/Ilya Kotov
 Landesstelle für die nichtstaatlichen
 Museen in Bayern
 Pixabay
 Lechwerke AG
 Maya
 shutterstock | fizkes
 Pixabay
 Pixabay
 Aquarell: Gabriele Bittner
 Monika Brandl
 shutterstock | Yellowj
 Conny Krakowski
 Beatrix Engl
 Nähen: Kerstin Erskine
 Pixabay
 shutterstock | nito
 shutterstock | stockfour
 Pixabay
 Pixabay
 Sabine Roth
 Pixabay
 shutterstock | Nomad Soul
 SUP: Manuel Soul
 Pixabay
 shutterstock | Vzaphishny
 Vietnam: Marlene Oberhofer
 shutterstock | goodluz
 Susanne Gribl
 Pixabay
 Bianca Schuller
 Conny Krakowski
 Bianca Schuller
 Beatrix Engl

Abkürzungen

Anfänger und Anfängerinnen
 Fortgeschrittene
 Wiedereinsteiger
 Erwachsene
 Jugendliche
 Jahre
 Nachlass

Anf.
Fortg.
Wiedereinst.
Erw.
Jugendl.
J.
N



Outdoor Kurs



Online Kurs



Kurs in Kooperation mit
 anderer Volkshochschule



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Steubstraße 3 · 86551 Aichach
 Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16

KURSANMELDUNG**Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:**

1. Kurs-Nr. _____ Kurs-Titel _____ Gebühr _____ EUR
 2. Kurs-Nr. _____ Kurs-Titel _____ Gebühr _____ EUR
 3. Kurs-Nr. _____ Kurs-Titel _____ Gebühr _____ EUR

Teilnehmerdaten:

Gebührenermäßigung nach Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen –
 siehe AGB auf oben.

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

Jede Anmeldung ist verbindlich, einschließlich der Hygienerichtlinien. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die vhs Aichach-Friedberg meine Kontaktdaten zum Zwecke der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen.

Erteilung SEPA-Lastschriftmandat:

Zahlungsempfänger:

vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V., Steubstr. 3, 86551 Aichach

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE55ZZZ0000019252

Mandatsreferenz (von der vhs auszufüllen!) _____

Ich ermächtige die vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

I wiederkehrende Zahlung

Bank _____

IBAN _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

