Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Die Eule

Veranstaltungs- und Kursprogramm
Februar bis August 2020

www.vhs-aichach-friedberg.de

VORWORT DES VORSITZENDEN

„Was die Volkshochschulen an gesellschaftlicher Verantwortung übernehmen, was sie vor Ort leisten, ist sehr beeindruckend“. Diese Aussage des Vorstands des Bayerischen Volkshochschulverbands Christian Hörmann, kürzlich in einem Interview gefallen, kann ich wirklich nur bestätigen. An die 20tausend Hörer jedes Jahr in den von uns angebotenen Kursen und um die 2tausend Besucher unserer sonstigen Veranstaltungen sind eindeutig Beleg dafür, dass die Idee der Erwachsenenbildung gefragt ist wie eh und je. Und gebraucht wird…..! Eine Feststellung, die im zu Ende gegangenen 100sten Jubiläumsjahr der Volkshochschul - Idee im Allgemeinen und im 40sten Jubiläumsjahr unserer Kreis vhs umso bemerkenswerter erscheint. Aber Volkshochschule ist und bleibt nun mal „Bürgerschule“, sie bringt Menschen zusammen und sie öffnet und weitet den Horizont. In Zeiten rasanter Veränderung wichtiger denn je. Ich wünsche umso mehr ein interessantes Studium unserer neuesten EULE mit all unseren interessanten und vielfältigen vhs-Angeboten und ich freue mich auf Ihre Anmeldung (am einfachsten „digital“).

Herzlichst Ihr

Klaus Habermann,
1. Bürgermeister
vhs Kreisvorsitzender

INHALTSVERZEICHNIS NACH THEMEN

NACH ORTEN 2

VHS UNTERWEGS 9
Führungen & Exkursionen 9
Bildungsreisen 12
Radtouren 12

GESELLSCHAFT & LEBEN 14
Verbraucherfragen 14
Politik & Zeitgeschehen 17
Geschichte & Brauchtum 17
Nachhaltigkeit 17
Psychologie, Pädagogik & Familie 19
Natur & Technik 21
Länder, Kulturen & Reiseberichte 22
vhs online 24
Landesausstellung 25

KULTUR & GESTALTEN 30
Literatur in der Bücherei 30
Literatur on Tour 30
Kunst- & Kulturgeschichte 31
Gestalten & Handwerk 31
Foto & Film 34
Musik & Instrumentalkurse 35

SPRACHEN 37
Deutsch 37
Englisch 38
Französisch 41
Italienisch 41
Spanisch 44
Weitere Spachen 45

GESUNDHEIT & BEWEGUNG 46
Entspannung & Körpererfahrung 46
Gesundheit aktiv 55
Tanz 65
Gesundheit informativ 68

LEBENSART 70
Kochen & Backen 70
Genießen 73
Outfit & Kosmetik 73

BERUF & EDV 75
Kompetenzentwicklung & Softskills 75
Berufliche Fachthemen & Zertifikatslehrgänge 77
EDV 77
Smartphone & Tablet 78
Internet & Soziale Netzwerke 78
Spezialthemen 80
Betriebe, Institutionen & Vereine 80

JUNGE VHS 81
vhs unterwegs 81
Kultur und Gestalten 81
Gesundheit & Bewegung 83
Lebensart 85
Schule & Beruf 85

Susanne Gribl
Geschäftsführerin

Susanne Barbati
Verwaltung

Claudia Bührle
Verwaltung

Sabine Friedl
Verwaltung

Michaela Hörmann
Verwaltung

Sabine Schneider
Verwaltung

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
Franz Schindele, *1. Bürgermeister Markt Pöttmes*
Hans-Dieter Kandler, *1. Bürgermeister Markt Mering*
Alfred Rappel, *1. Bürgermeister Gemeinde Rehling*
Erich Nagl, *1. Bürgermeister Gemeinde Dasing*

IMPRESSUM

Herausgeber
Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Vertretungsberechtigter Vorstand
Klaus Habermann, *Vorsitzender*

Registergericht
Amtsgericht Aichach · Registernummer: VR 218

Inhaltlich verantwortlich gem. §6 MDStV
Susanne Gribl

Verantwortlich für die Anzeigen
Jürgen Peter, *Aichacher Nachrichten*

Layout
Pia Stiegler, *Friends Media Group Augsburg (www.friends.ag)*

Druck
Presse-Druck- und Verlags-GmbH
Auflage: ca. 38.000 Stück
Die Eule wurde so umweltschonend wie möglich produziert auf folgenden Papieren: Igepa Maxigloss (Umschlag) und UPM Brite 56 C (Inhalt), u.a. mit dem Europäisches Umweltzeichen zertifiziert.

Einschreibung
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

Semesterbeginn
Montag, 10. Februar 2020

Öffnungszeiten

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

Erweiterte Öffnungszeiten vom 13.01.–31.01.2020

Montag bis Donnerstag	9:00 – 17:00 Uhr
Freitag	9:00 – 14:00 Uhr

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 86

EFQM Member
Shares what works.

Abkürzungen
vhs Volkshochschule, **VS** Volks-/Verbandsschule, **GS** Grundschule, **HS** Hauptschule, **BS** Berufsschule, **RS** Realschule, **G** Gymnasium, **WT** Wasserturm, **WR** Werkraum, **SK** Schulküche, **GR** Gymnastikraum, **MS** Mittelschule, **MZH** Mehrzweckhalle, **MZR** Mehrzweckraum, **MR** Musikraum, **SR** Schulungsraum, **TH** Turnhalle, **Mo** Montag, **Di** Dienstag, **Mi** Mittwoch, **Do** Donnerstag, **Fr** Freitag, **Sa** Samstag, **So** Sonntag

Bildnachweis (alle weiteren Abbildung von Shutterstock

vhs Team:	Fotografie Weiss und privat (S. 2)
Habermann:	Bgm. Habermann (S. 2)
T11300-04	Stadt Pfaffenhofen (S. 10)
T11300-02	Barbara Kreuzer (S. 11)
T11508-01	Fa. Segmüller (S. 12)
T11500-02	s.o. (S. 12)
T28003-01	Harald Mielke (S. 23)
T24003-03	Michael Schmidberger (S. 27)
T31003-01	Stadtbücherei AIC (S. 30)
T33106-01	Sabine Habiger (S. 31)
T33203-03	Matthias Kienast (S. 32)
T33201-01	Violeta Weidner (S. 33)
T52606-01	Thomas Mitter (S. 64)
T83313-01	Bianca Schuller (S. 82)
T83322-01	Matthias Kienast (S. 82)

VERSTÄNDIGUNG NUR BEI KURSABSAGE!
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.

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

ADELZHAUSEN

Wolfgang Schroll
08258/1532
wolfgang.schroll@ vhs-aichach-friedberg.de

Monami Günther
Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger 48

AFFING

Hubert Brucklachner
08207/8569
hubert.brucklachner@vhs-aichach-friedberg.de

Gravenreuth Marian Freiherr von
Schloss Affing - Führung durch den Schlossgarten 10
Reißmann Michael
Mit dem Förster durch den Wald 10

Aslan Fadi
Aleppo Seife, Naturkosmetik und Plastik 17
Burger Susanne
Hatha-Yoga - verschiedene Stilrichtungen 47
Walter Elisabeth
Bodyforming 56
Wirbelsäulengymnastik 59
Lechner Sybille
Body-Balance-Pilates - Die Auszeit vom Alltag 61

AICHACH

Gabriele Friedl
08251/7606
gabriele.friedl@vhs-aichach-friedberg.de

Gutmann Franz
Aichachs vergangene Zeiten - Eine Zeitreise von 1500 - 1700 11
Dauber Sabine
Aichach im Mittelalter - Dunkle Zeit oder romantische Ritterwelt? 11
Hexenführung 11
Aus Bauern werden Bürger (Gewandetenführung) 11
Henker und Huren, Bettler und Bader 11
„....Damenprogramm" - Die Herrscherinnen im Hintergrund 11
Kögl-Knopp Irene
Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach-sehen...hören...schmecke 10
Adolf Fronhofer
Vom Korn zum Mehl - Besuch in der Aktien-Kunstmühle-Aichach 12
Riedlberger Michael
Cineplex Aichach - Betriebsführung 12

Stork Michaela
Einkommensteuererklärung - selbst gemacht 14
Fischer Martin
Solarpotenzialkataster - Eignet sich mein Dach für Photovoltaik? 17
Loos Norbert
Mit 63 flexibel und ohne Abschlag in Rente!? 15
Riechert Volker
Einkommensteuererklärung mit ELSTER für absolute Anfänger und „steuerlich Fortge 14
Kilian Dr. Thomas
Vorsorgevollmacht/Betreuungs-/Patientenverfügung . 15
Erben und Vererben 15
Brauche ich einen Ehevertrag 14
Christ Thomas
Vermieten, aber richtig 15
Viita Ursula
Sanierung richtig planen von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage 16
Ochsenkühn Anton
Geld anlegen - aber richtig! 15
Endres Norbert
Elektromobilität: Praxiserfahrungen und Stromversorgung 16
Gutmann Franz
Essen und Trinken im Mittelalter - Eine kulinarische Reise durchs Mittelalter 27
Schmidberger Michael
Der Burgplatz Ober-Wittelsbach und seine bewegte Geschicht 27
„Ludwig der Bayer - Aufstieg und Rückschläge" 27
Repair Café - Reparieren statt Wegwerfen 18
Schwengel-Exner Anja
Einkaufsfalle Supermarkt 19
Laurer Wolfgang
Die entzauberte Liebe 19
Schmid Claudia
Kommunizieren mit allen Sinnen 19
Stengl Manuela
Inspirationsabend: „Entspanntes WohlfühlZuhause". 19
Stegmair Margit
Hier geht`s lang - Werte und Traditionen als Wegweiser.. 20
Friedrich Dr. Susanne
Die Welt der Sterne, Nebel und Galaxien 21
Mielke Harald
Bangkok, Krabi, Koh Lanta - Thailand vom Feinsten... 23
Reckziegel Marcus
Oman - das Weihrauchland von 2014 - Multivisions-Show 23

Oppolzer Fabian
Die Nacht der Bücherei - Autorenlesung mit Fabian Oppolzer.. 30
Daxl Barbara
Lesend Reisen - Reisend Lesen 30
Kreuzer Barbara
Wolfgang Amadeus Mozart und die Frauen in seinem Leben - Vortrag mit Musikbeispi 31
Oppolzer Fabian
Portraitzeichnen 32
Techniken mit Acryl 32
Thomas Mitter
Skizzieren - Zeichnen - Aquarellmalen 32
Kienast Matthias
Licht- oder Blumenherz: Do it yourself - DIY in der Schreinerwerkstatt 33
Holz-Hasen für Ostern 33
Gschwendtner-Krohe Isburga
Nassfilzen: Kleines ovales Täschchen - für Erwachsene 33
Auer Manuela
Babyrahmen - Ein besonderer Rahmen 32
vhs Foto-Wettbewerb zur Landesausstellung 34
Steinbeißer Peter
Schlagzeug - Rock/Pop/Jazz 36
Cajón oder Conga für Neu- und Wiedereinsteiger 35
Pfundmeier Paul
Gitarre für Party und Lagerfeuer I - Anfänger 36
Schmid Ursula
Gitarre - Anfänger und Fortgeschrittene 36

Kaczmarek Hannelore Christine
Deutsch als Zweitsprache - Orientierungskurs 37
Kern Ulrike
Englisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen 38
Weber Monika
Englisch A1 Fortgeschrittene 38
Fürst Pilar
Englisch A2 39
Weber Monika
Englisch A2 39

EINSCHREIBUNG FÜR DAS NEUE SEMESTER AB SOFORT MÖGLICH.

ALTGEWOHNTES, BEWÄHRTES UND NEUES FINDEN SIE UNTER DEN VHS FACHBEREICHEN ODER IN DER KURSÜBERSICHT NACH ORTEN SORTIERT!

Rebényi Ágota
Englisch B1 39
Weigelt Janine
Englisch B1 39
Weber Monika
Englisch B1 39
Rebényi Ágota
Englisch B2 Auffrischungskurs 39
Breithaupt Mariella
English for fluent speakers C1 39
Parvez Shariffa
Englisch B2/C1 morning conversation 40
Englisch C1 Advanced English conversation 40
Weber Monika
Englisch B1 Konversation 40
Schürch Chiara Marie
Französisch A1 Anfänger 41
Lechner Gerlinde
Französisch A2/B1 mit Schwerpunkt Konversation 41
Französisch B1 41
Schürch Chiara Marie
Italienisch A1 Anfänger 42
Kaczmarek Hannelore Christine
Italienisch A1 Fortgeschrittene 42
Schopper Federico
Italienisch A1 Fortgeschrittene 42
Gruber Silvia
Italienisch A2 43
Kaczmarek Hannelore Christine
Italienisch A2 43
Vece (Bernd) Angela
Italienisch A2 43
Schopper Federico
Italienisch B1 43
Vece (Bernd) Angela
Treffpunkt Italienisch A2/B1 - Tavola rotonda 43
Czop Mónica
Spanisch A1 Anfänger 44
Weber Monika
Spanisch A1 Fortgeschrittene 44
Hammerschmidt Katharina
Spanisch A2 44
Weber Monika
Spanisch A2 44
Kienberger Ilona
Spanisch C1 Conversation 45
Czop Mónica
Spanisch B1 Konversation 45
Bakir Wafaa
Arabisch A1 Anfänger 45
Rebényi Ágota
Ungarisch A1 Anfänger 45

Freyinger Pia
Yoga - Anfänger und Fortgeschrittene 48
Beckenboden-Yoga - Anfänger und Übende 46
Burger Susanne
Yoga für Sie und Ihn - für Einsteiger oder mit leichten Vorkenntnissen 50
Schmid Eva
Yoga - für die Faszien - 49
Yin Yoga - auch für Einsteiger 48
Kraus Maria
Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar für Einsteiger und Übende 47
Heilander Josef
Aerial-Flow-Yoga 46
Merfort Margit
Rückenyoga speziell für Menschen mit Rückenproblemen 48
Yoga mit Atemübungen und Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene 50
Schymura Andrea
Partneryoga 48
Rühlmann Claudia
Yoga auf dem Stuhl - besonders sanft und individuell. 49
Wernberger Silvia
Yogilates 50
Faszien-Yogilates 46
Hartl Gertrud
Stressbewältigung durch ein entspanntes Nervensystem 52
Wagner Ulrike
R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenksentspannung 52
Entspannter Kiefer + Körper durch Tapen 51
Güntner-Magg Petra
Autogenes Training mit Klangreise - Nicht nur für Frauen 51
Neusiedl Brigitte
Atemtherapie und aktive Meditation 50
Karl Angela
Achtsamkeit - Innehalten im Alltag 50
Trommelabend für Seele und Geist 52
Wohlfeil Marion
Tai Chi Chuan -Schwertform nach Dr. Li 54
Tai Chi Chuan - Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching 54
Wagner Annette
Qi Gong - sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft 53
Klein Andrea
Beach-Body-Workout 55
Beach-Body-Workout 55
Fehle Angelika
Gesunder Rücken - durch ein „faszinierendes" Training 57
Funktionelles Rückentraining - intensiv! 57
Flos Rosemarie
Funktionelles Training für Rücken und Gelenke 57
Waldvogel Theresia
Gymnastik für die Wirbelsäule 58
Riemensperger Maria
Wirbelsäulengymnastik 59
Seefried Regina
Wirbelsäulengymnastik 59
Schachenmayr Csilla
Wirbelsäulengymnastik 59
Settele Carina
Bodystyling für Sie und Ihn 56

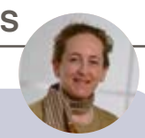
Arendt Daniela
FIT MIX - Sommerworkout 57
Settele Ramona
Zumba® - Tanz-Fitness-Training 60
Schuster Elvira
Beach-Body-Workout mit Step-Aerobic 55
Wernberger Silvia
Effektive Rückengymnastik 57
Happy Balance - Das Training für mehr Energie und einen straffen Körper 58
Bauch-Beine-Po-Express 55
Trini Maria
Bewegter Rücken - kraftvoller Beckenboden 55
Bodyfit (Bauch, Beine, Po) für Einsteiger und Fortgeschrittene 56
Fitnessmix für Rücken & Body 56
Schuster Elvira
Beach-Body-Workout 55
Fehle Angelika
Pilates 61
Flos Rosemarie
Faszien-Pilates 61
Juchelka Heide
Aqua-Training „Wassergymnastik“ m. Venengymnastik für ältere Semester 63
Aqua-Training „Wassergymnastik“ - mit Venengymnastik 63
Breitsameter Thomas
Kraulschwimmen - für Erwachsene 63
Gruber Günter
Aqua-Fitness mit Power 62
Wernberger Silvia
Aqua-Fitness 62
Aqua-Fitness mit Power 62
Breitsameter Thomas
Kraulschwimmen - für Erwachsene 63
Aqua-Fitness 63
Sayda Kevin
Mountainbike Fahrtechniktraining - für Erwachsene .. 63
Liebl Doris
Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe 64
Kinas Andreas
Selbstverteidigung im Notfall - für Frauen ab 18 Jahren 64
Tricht Rudolf van
Arbeits-/Übungskreis Tanz - Standard/Latein 65
Pokorny Stephan
Disco-Fox I für Anfänger 66
Disco-Fox II für Fortgeschrittene 66
Disco-Fox III - Abschlussklasse 66
Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anfänger 66
Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortgeschrittene 66
Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anfänger 66
Standard- und Lateinamerikanische Tänze IX - Platin, 1. Teil - 67
Standard- und Lateinamerikanische Tänze X - Platin, 2. Teil - 67
Boogie-Woogie I für Anfänger 66
TANZ - Übungskurs 67
Technik-Club 67
Schülertanzkurs in Gesellschaftstänze und Disco Fox I 66
Lamm Robin
Hip Hop - für Neu- und Wiedereinsteiger - für Jugendl. ab 16 J. und Erwachsene 67
Bednarz Sylvia
Line Dance für alle 60 + ... 68
Line Dance Workshop für Fortgeschrittene 68
Line Dance Workshop für Einsteiger 68
Drei Senior/innen-Kreistanznachmittage 67
Historischer Tanznachmittag 67
Felber Raimund
Heuschnupfen und allergisches Asthma 69
Kopfschmerzen und Migräne 69
Mählich Petra
Brennpunkt Schilddrüse: Und täglich grüßt das Murmeltier 68
Hildegard- Medizin heute 69
Epp-Wöhrl Bernadette
Augentraining - Gut sehen aus eigener Kraft 68
Gruner Mathias
FELDENKRAIS® - Tagesworkshop - Gesunder, schmerzfreier Rücken durch die Feldenkr 69
Amling Dr. Dagmar
TrophoTraining® Die Blitzentspannung in 1 Minute 69
Siemon Angela
Ayurveda - in Balance leben 68
Die wunderbare Welt der Kräuter und Gewürze - und ihre wohltuende Wirkung 69

Güntner-Magg Petra
Raffinierte Sommer-Salate 70
Brugger Sandra
Weniger ist mehr - 5-Zutaten-Küche 71
Soßen-Zauber 71
Dalyanoglu Gülsah
Türkische Snacks - eine kleine Auswahl 73
Oberhofer Marlene
Bali und seine Küche 72
China Culinaria 72
Neue unwiderstehliche schnelle Thai-Curries (Thai-Thai-Curries II) 72
Klaus Caroline
Toskana - Land der Etrusker, der heißen Schwefelquellen 73
Auer Thi Thinh
Frühlingsrollen - schnelle leichte Küche 72
Oechsler Petra
Tiramisu - Der kleine Italiener 73
Hardaldali Ayhan
Vorher - Nachher = Ein neuer Typ 74
After-Work-Coaching „Die Marke ICH“ 74
Weber Inge
Typgerecht geschminkt! - Die richtige Hautpflege zum perfekten Aussehen 74

Faltin Klaus
Infobörse „Frau und Beruf im Wittelsbacher Land“ 75
Gille Heike
WORD - für die Frau 78
Senioren entdecken den Computer - Einführungskurs 78
Excel - Einführungskurs 77
Excel - Aufbaukurs 77
Microsoft Outlook 77
Dauber Stefan
Word Spezial - Effektives Anwenden 78
Word Spezial - Flyer/Urkunden 78
Word Spezial - Serienbrief und Etikett 78
Word Spezial - Facharbeit/Diplomarbeit 78
PowerPoint - Die bessere Präsentation 77
PowerPoint - Aufbaukurs 77
Android Smartphone - für Senioren 78
Martin Melanie
Silver Surfer - Sicher Online im Alter 79
Nassl Maria Christine
WLAN-Router Heimnetzwerk 80
Dauber Stefan
Windows 10 mit Internet - Einführungskurs 80
Professionelle Homepage mit WordPress 80
Daten sicher in der Cloud? 80
Daten verschlüsseln in der Cloud 80
Schröck Helga
Marketing im Verein 80

Dauber Sabine
Wie lebten die Kinder im Mittelalter? Stadtführung für Kinder (7-12 Jahre) 81
Gschwendtner-Krohe Isburga
Nassfilzen „Ein buntes Windspiel“ 81
Ziegltrum Annika
Schmuckworkshop 82
Plicht-Dmuß Monika
Musikzwerge Phase 1 - für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren mit Begleitperson 83
Musikzwerge Phase 1 + 2 - für Kinder von 1 1/2 bis 4 1/2 Jahren mit Begleitpers 83
Musikzwerge Phase 1 + 2 - für Kinder von 1 1/2 bis 4 1/2 J.- mit Beglei 83
Menacher Edina
Klassisches Ballett I/II auch für Anfänger ab 7 Jahren 84
Klassisches Ballett II 84
Klassisches Ballett III 84
Klassisches Ballett I 84
Klassisches Ballett IV Mittelstufe I 84
Oechsler Petra
Häschen in der Grube.... von 8-12 Jahren 85
Backe, backe Kuchen..... ab 8 Jahren 85
Peschke-Boltz Petra
Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial für Schüler der 2. Klasse 85
Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial und Elternabend für Schüler der 1. 85
Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial für Schüler der 2. Klasse 85
Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler der 1. - 4. Klass 85

AINDLING / TODTENWEIS



Gertrud Hitzler
08237/959741
gertrud.hitzler@vhs-aichach-friedberg.de

KJF
Die Stürme des Lebens gut überstehen - wie Eltern die Resilienz ihrer 20

Montrone Stefanie
Italienisch A2 43

Wassermann-Mengis Sarah
Yoga 48
Braun Christina
Klangmeditation - Entspannung mit Klangschalen 51
Ladarevic Monika
Tai Chi Chuan - Yang-Stil - Lange Form - 1. Teil + 2. Teil 54
Riemensperger Maria
Wirbelsäulengymnastik 59
Schuster Elvira
Ganzkörpertraining 57
Ganzkörpertraining für Frauen und Männer 57
Gruber Günter
Aqua-Fitness mit Power 62
Ludewig Beate
Aqua-Fitness 62
Wernberger Silvia
Aqua-Fitness 62

JUNGE VHS
Ganshorn Albertine
Gitarre/E-Gitarre für Anfänger - Kinderkurs 82

DASING

Horst Langner
08205/6232
horst.langner@vhs-aichach-friedberg.de

Bischof Jana
Niemand ist alleine krank - wenn Mama oder Papa krank ist 20

Habiger Sabine
Aquarellmalerei - modern, reduziert und locker - für Anfänger und Fortgeschritte 31
Supper-Trompf Carmen
Kreidefarben Workshop - Kleinmöbel im „shabby look“ 32

Egger Helga
Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit 49
Schuster Elvira
Beach-Body-Workout 55
Mitter Thomas
Sportbootführerschein - Informationsabend 22/64
Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen 22/65
Sportbootführerschein Motor Binnen 22/65
Sportbootführerschein Segel Binnen 22/65
Ruf Lisa
Speziell für Frauen Ladies Latin 67
Line Dance 67

Brugger Sandra
Frühlingsgerichte XX

Völker Anja
Traditionelles Kung-Fu für Kinder von 5 - 13 Jahren - Schnupperkurs 83
Ruf Lisa
Kindertraining Standard- und Lateintänze 84
Peschke-Boltz Petra
Marburger Konzentrationstraining für Schüler der 1. - 4. Klasse 85

EURASBURG

Marie-Theresa Kowalewski
08208/9599477
marie.kowalewski@vhs-aichach-friedberg.de

Wachinger Thomas
VITAshrimp - Besuch bei der bayerischen Garnele 12

Leupold Jacqueline
Mit Yoga in den Feierabend 48
Herrmann Rita
Qi Gong 53
Freiding Martina
Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke 58

FRIEDBERG

Claudia Rühm
0821/45560048
claudia.ruehm@vhs-aichach-friedberg.de

Reitberger Rupert
Die Wittelsbacher und ihre Patrona Bavariae (mit fünf Musik- und Gesangsgrupp ... 27
Segmüller Werkstätten
Betriebsführung Segmüller Werkstätten ... 12
Straub Brigitte
Radtour - „Anradeln“ - Mit Sicherheit in der Gruppe unterwegs ... 12
Radtour - Park der Sinne ... 13
Radtour - „Stadt befreit“ - zwei Wittelsbacher Gründerstädte (hügelig) ... 12/27
Radtour - XL-Tour - Auf Ganghofers Spuren (hügelig) .. 13
Radtour - Assisikapelle (überwiegend eben) ... 12
Radtour - Kloster Altomünster (sehr hügelig) ... 13
Radtour - Bußberg bei Aindling (hügelig) ... 13
Radtour - Zum Herz des Wittelsbacher Landes (hügelig) ... 12/27
Radtour - Bismarckturm (überwiegend eben) ... 12
Radtour - Pfarrkirche St. Peter und Paul (überwiegend eben) ... 13
Hamberger Dr. Markus
Radtour - mit Führung durch den Eurasburger Forst 13

Christ Thomas
Vermieten, aber richtig ... 15
Emesz Karin
Vererben oder zu Lebzeiten schenken - was ist besser? ... 15
Ihrig Dr. Thomas
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung ... 15
Deutrich Michael
Erben und Vererben ... 15
Fischer Martin
Solarpotenzialkataster - Eignet sich mein Dach für Photovoltaik? ... 17
Hein M.A. Ute S.
Smart City - was ist das? ... 17
Wiese Edith
Schafkopf - Anfängerkurs für Senioren ... 17
Schafkopf - für Anfänger*innen ... 17
Schwab Sigrun
Mittelalterliches Tanzvergnügen ... 28
Rühm Claudia
Mein Leben - mein Spiegel? Was sagen Kinder, Job und Familie über mich als Frau ... 19
Fendt Barbara
Gewaltfreie Kommunikation ... 19
Rühm Claudia
EFT-Klopfakupressur - Zurück zu Freude und Leichtigkeit durch „Klopfen“ ... 19
Workshop: Du bist, was du denkst! oder „Dein Mindset“-wie Gedanken Ihr Leben bes ... 19
Neukäufer Christine
Abschiedliche Sorgekultur - Wie ist das mit dem Sterben? ... 19
Hirsekorn Marion
Keine Angst vor Kinderängsten ... 20
Weißbeck Hanna
Elterngeld und Co! ... 20
Duschek Stephan
Motorsägenschein - Brennholzführerschein ... 22/77
Ochsenkühn Anton
Fahrradtour: Deutschlandrunde 2019 ... 23

Schwab Elisabeth
Schreiben wie vor 100 Jahren Einführung - Grundkurs ... 31
Lenz Anita
Experimentelles Malen ... 31
Anzenhofer Heidi
Kalligraphie - die gotische Kurrent zwischen Buch- und Handschrift ... 31/27
Stallwanger Heidrun
URBAN SKETCHING mit Aquarellfarben ... 31/27
Hanauer Mandana
Meditatives Malen ... 31
Römer Gaby
Töpfern auf der Scheibe - Anfänger und Fortgeschrittene ... 32
Supper-Trompf Carmen
Kreidefarben Workshop - Kleinmöbel im „shabby look“ ... 32
Lojewski Doris
Töpfern für Erwachsene ... 33
Thomas Mitter
Skizzieren - Zeichnen - Aquarellmalen ... 32
Losert Elvira
Selbstschneidern macht Spaß - Anfänger und Fortgeschrittene ... 34
Wiesner Reinhard
Mit Blitz fotografieren - gewusst wie! ... 34
Das 1 x 1 der Fotografie - Teil 1 ... 34
Das 1 x 1 der Fotografie - Teil 2 ... 34
Adobe Lightroom - Übersicht und Einführung ... 34
Stadt befreit - Das Seminar zum Fotowettbewerb der vhs ... 28/34
Fotografieren mit dem Wow-Effekt - Teil 1 ... 34
Fotografieren mit dem Wow-Effekt - Teil 2 ... 34
Schwab Sigrun
Gitarre - Folk 4 ... 35
Mittelalterliche Tänze - Instrumentalgruppe ... 27/35
Ganshorn Albertine
Keyboard nur für Fortgeschrittene ... 36
Gitarre für Anfänger, Akustik und E Gitarre - für Jugendliche und Erwachsene ... 36
Keyboard/Klavier - Anfänger und Fortgeschrittene 36
Keyboard/Klavier ... 36
Akkordeon für Anfänger oder Wiedereinsteiger ... 35
Gitarre Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen in Solo + Begl. ... 35
Keyboard/Klavier - für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren ... 36
Gitarre für Anfänger, Akustik und E-Gitarre für Jugendliche und Erwachsene ... 36
Keyboard/Klavier ... 36

Sigel John
Englisch A1 Anfänger ... 38
Englisch A1 Fortgeschrittene ... 38
Wagner Petra
Englisch A1 Fortgeschrittene ... 38
Englisch A2 ... 38
Englisch B1 ... 39
Englisch C2 ... 39
Spreng Gerda
Polish up your Englisch B1 für Wiedereinsteiger ... 40
Polish up your English C1/C2 für Wiedereinsteiger ... 41
Everyday Englisch B1 Conversation ... 40
Sperber Dr. Horst
Morning English conversation (B1/B2) for average speakers ... 40
Early afternoon English conversation for semi-fluent speakers (B2/C1) ... 39
Wagner Petra
Business Englisch B1 ... 41
Aigner Anne Marie
Französisch A1 Fortgeschrittene ... 41
Kaczmarek Hannelore Christine
Französisch A1 Fortgeschrittene ... 41
Aigner Anne Marie
Französisch A2 ... 41
Französisch lecture B1 ... 41
Französisch B1 Sprechen, Vertiefen, Auffrischen ... 41
Bosco-Brameyer Grazia
Italienisch A1 Anfänger ... 41
Schürch Chiara Marie
Italienisch A1 Anfänger ... 42
Gruber Silvia
Italienisch A1 Fortgeschrittene ... 42
Bosco-Brameyer Grazia
Italienisch A1 Fortgeschrittene ... 42
Lupo Marina
Italienisch A1 Fortgeschrittene ... 42
Bosco-Brameyer Grazia
Italienisch A2 ... 43
Lupo Marina
Italienisch B1 ... 43
Russo Anna Maria
Italienisch B1 ... 43
Lupo Marina
Italienisch B1 ... 43
Bosco-Brameyer Grazia
Italienisch B1 Konversation ... 43
Czop Mónica
Spanisch A1 Anfänger ... 44
Kley Conny
Spanisch A1 Fortgeschrittene ... 44
Spanisch A1 Fortgeschrittene, für die Reise INTENSIV - VHeSpresso ... 44
Spanisch Workshop A1 Fortgeschrittene - Reise ... 44
Spanisch Workshop A1 Fortgeschrittene - Restaurant/Einkaufen ... 44
Eck Maria Angelica
Spanisch A2 ... 45
Neyra de Krämer Milagros
Spanisch A2 ... 45
Kley Conny
Spanisch A2 ... 44
Czop Mónica
Spanisch A2 ... 45
Neyra de Krämer Milagros
Spanisch B1 ... 45
Kley Conny
Spanisch B1 ... 45
Neyra de Krämer Milagros
Conversacion en español C1/C2 ... 45
Algasim Khadiga
Arabisch A1 Anfänger ... 45

Wölfel Gabriele
Yoga für Frauen - für Gelassenheit und Lebenslust 50
Monami Günther
Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger ... 48
Leupold Jacqueline
Mit Yoga in den Feierabend ... 48
Eberl Yukie
Yoga-Pilates für Frauen ... 50
Zanker Gabriele
Hatha-Yoga für Jedermann ... 47
Ebner Sonja
Yoga für Jeden ... 50
Yoga für Jeden auch Senioren ... 50
Fit mit Yoga ... 47
Glücklich mit Yoga ins Wochenende ... 47
Wernberger Silvia
Yogilates ... 50
Faszien-Yogilates ... 46
Wagner Ulrike
R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenksentspannung ... 52
Ausbildung zum R.E.S.E.T. Anwender: Kiefergelenksentspannung nach Philipp Raffer ... 51
Gruber Silvia
REIKI - Energiearbeit und Massage ... 52
Rühm Claudia
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ... 52
Komm runter! Entspannungstechniken für Zwischendurch - für die Frau ... 52
Seifried Christine
Fit mit Qi Gong - Anfänger und Fortgeschrittene ... 52
Fit mit Qi Gong - Fortgeschrittene ... 52
Walter Elisabeth
Bodyfit mit Pilates - für ein gutes Körpergefühl ... 56
Walther Anja
Zumba Gold® ... 60
Juchelka Heide
Beweglich sein - beweglich bleiben - mit Venengymnastik ... 55
Der Stuhl als Gymnastikgerät - Damen und Herren ... 57
Hößle Ingrid
Beckenboden - ganzheitliche Wahrnehmung unserer Körpermitte ... 55
All in One - der Gesundheitsmix, ganzheitl. inkl. Nacken ... 55
Neuro-Fitmix ... 58
Liebl Doris
Wirbelsäulengymnastik, Fatburner u. Pilates soft ... 60
Gondro Petra
Bodystyling ... 56
Trini Maria
Bodyfit (Bauch, Beine, Po) für Einsteiger und Fortgeschrittene ... 56
Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene ... 60
Wernberger Silvia
Wirbelsäulengymnastik ... 59
Wanka Christine
Präventive Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn ... 58
Häuslmeier Inge
Wirbelsäulengymnastik „55 plus“ ... 60
Juchelka Heide
Pilates ... 61
Tesch Dr. Doris
Pilates ... 61
Schuster Silke
Pilates mein Ganzkörpertraining ... 62
Wittmann Karin
Pilates ... 61
Juchelka Heide
Aqua-Training „Wassergymnastik“ m. Venengymnastik für ältere Semester ... 63
Wölfle Silke
Kraulschwimmkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren ... 63
Aquafitness/Aquajogging ... 63
Wölfle Silke
smovey WALK rund um den Friedberger See ... 63
Liebl Doris
Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband ... 64
Frisch Veronika & Sebastian
Ein Intensiv Wochenende: Reiten für Erwachsene ab 18 Jahre ... 64
Forßmann Dr. Juliane
Taekwondo im besten Alter, 45 + ... 65
Kürschner Peter
Selbstverteidigung Basic I - Krav Maga - ab 14 Jahren ... 64
Selbstverteidigung Basic II - Krav Maga - ab 14 Jahren ... 64
Mitter Thomas
Sportbootführerschein See und Binnen Kompaktkurs ... 22/65
Menacher Edina
Klassisches Ballett für Anfänger - Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren ... 65
Klassisches Ballett Mittelstufe für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren ... 65
Klassisches Ballett Oberstufe für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren ... 65
Spitzentanz Damen Fortgeschrittene ... 65
Pokorny Stephan
Disco-Fox I für Anfänger ... 66
Disco-Fox II für Fortgeschrittene ... 66
Disco-Fox III - Abschlussklasse ... 66
Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anfänger ... 66
Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anfänger ... 66
TANZ - Übungskurs ... 67
Felber Raimund
Schilddrüse im Lot? ... 69
Prostatagesundheit - ein Männerthema ... 69
Ullrich Roland
Impfen - oder nicht ... 69
Beulich Thomas
Rolfing® - Faszientherapie Praxisworkshop ... 69
Spengler Birgit
Bewegung - Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen f. Jugendl. + Erw. ... 68

Güntner-Magg Petra
Ein Abend mit kleinen Gaumenfreuden ... 70
Brugger Sandra
Mehr als nur ein Burger ... 70
Soul Food - Das tut der Seele gut ... 71

Dalyanoglu Gülsah
Gaumenschmaus auf Türkisch mit vier Gängen 72
Oberhofer Marlene
Ceviche - roher Fisch kalt gegart 72
Burma/Mayanmar I - ursprünglich und geheimnisvoll. 72
Sri Lanka - Strahlend leuchtendes Land 73
Lermer Maureen
Afro - Fusion mit exotischem Geschmackserlebnis 71
Klaus Caroline
Marokkos faszinierende Küche der Araber und
Berber Teil IV 72
Taouach Aouatif
Marokkanische Kultur und Genuss beim Kochabend .. 72
Auer Thi Thinh
Frühlingsrollen - schnelle leichte Küche 72
Hardaldali Ayhan
Vorher - Nachher = Ein neuer Typ 74
60 + na und! Lust auf mehr Ausstrahlung! 73
Richter Corina
Farb-/Typberatung für Frauen 74
Best-Age-Schminken 74
Flechten - Grundkurs 74
Flechten - Aufbaukurs - Boxer-Braids 74
Make-up Workshop 74

Notarsanti Sandro
Buchführung - Grundkurs 77
Buchführung - Aufbaukurs 77
Gille Heike
EDV für die Frau - Einführungskurs 77
EDV für die Frau - Aufbaukurs 77
Rühm Claudia
WORD Spezial - Flyergestaltung mit Bildern
und Textfeldern 78
WORD Spezial - Tabellen und Tabulatoren 78
WORD Spezial - Serienbriefe 78
Gille Heike
Excel - Einführungskurs 77
Excel - Aufbaukurs 77
Microsoft Outlook 77
Dauber Stefan
Android Smartphone - kompakt und konzentriert 78
Martin Melanie
Silver Surfer - Sicher Online im Alter 79
Weichert Horst
Medion-Fotobücher (Aldi) selbst gestalten mit Gratis-
Software schöne Erinnerunge 80
Krupna Oliver
Bildbearbeitung mit GIMP - die Photoshop-Alternative -
Einführungskurs 80
Gille Heike
Fotoverwaltung am PC 80

Ganshorn Albertine
Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier
oder Keyboard 82
Keyboard/Klavier - für Kinder/Jugendliche 82
Keyboard/Klavier - für Kinder ab der 2. Klasse 82
Menacher Edina
Klassisches Ballett I/II für Anfänger oder Kinder mit
geringen Grundl 84
Klassisches Ballett II/III für Kinder mit guten
Grundlagenkenntnissen 84
Klassisches Ballett VI Oberstufe 84
Klassisches Ballett IV Mittelstufe I 84
Klassisches Ballett V Mittelstufe II 84

HOLLENBACH

Alois Lechner
08257/681
alois.lechner@vhs-aichach-friedberg.de

Ochsenkühn Anton
Fahrradtour: Deutschlandrunde 2019 23

Fischer Anita
Yoga für Anfänger und Geübte 49

INCHENHOFEN

Sabine Schweizer
08257/8943
sabine.schweizer@vhs-aichach-friedberg.de

Schwarzbauer Marianne
Yoga für Anfänger und bereits Übende 49
Wernberger Silvia
Yogilates 50
Seefried Regina
Wirbelsäulengymnastik 60
Trini Maria
Bauch intensiv 55
Bodyfit (Bauch, Beine, Po) für
Einsteiger und Fortgeschrittene 56
Buchner Elke
Männergymnastik 58
Wanka Christine
Präventive Wirbelsäulengymnastik für Sie & Ihn 58
Chaffe Natalie
Zumba® Tanz-Fitness-Training 60

KISSING

Heidi Langenegger
08233/7357059
heidi.langenegger@vhs-aichach-friedberg.de

Sichart Ute
Kräuterwanderung am Weitmannsee 10
Däubler Gerhard
Die Kissinger Heidelandschaft am Lech - naturkundliche
Wanderung 9

Auf unserer Homepage
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE
finden Sie die Veranstaltungen noch einfacher und ausführlicher. Viel Spaß beim Durchstöbern der Eule.

Endres Norbert
Meine persönliche Energiewende 16
Loos Norbert
Mit 63 flexibel und ohne Abschlag in Rente!? 15
Christ Thomas
Vermieten, aber richtig 15
Emesz Karin
Das Ehegattentestament 14
Ihrig Dr. Thomas
Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung -
Patientenverfügung 15
Deutrich Michael
Erben und Vererben 14
Feuchtwanger-Born Roswitha
Körpersprache (Knigge) - Die Kunst der
Menschenkenntnis 19
Dresscode: Kleider machen Leute - auch heute noch .. 19
KJF
Ich schaff's! Spielerisch und praktisch Lösungen mit
Kindern finden 20
Stegmair Margit
Bewusster Konsum- was brauchen Kinder wirklich? .. 20
Reckziegel Marcus
Aufbruch in den schwarzen Kontinent -
Multivisions-Show 22

Bittner Gabriele
Aquarellmalerei am Abend - für Fortgeschrittene und
Wiedereinsteiger 31
Aquarellierte Skizzen - für Fortgeschrittene 31
Trautwein Dieter
Dudelsack für Anfänger (Hümmelchen) - Workshop ... 35
Gamperl Hans
Gitarre XI - Fortgeschrittene 36

Feuchtwanger-Born Roswitha
Englisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen -
VHeSpresso 38
Englisch A2 für Wiedereinsteiger geeignet -
VHeSpresso 39
Englisch B2 Konversation - VHeSpresso 40
Französisch A1 Anfänger - VHespresso 41
Bosco-Brameyer Grazia
Italienisch A1 Fortgeschrittene 42
Italienisch A2 43
Feuchtwanger-Born Roswitha
Spanisch A1 Anfänger - VHeSpresso 44

Pollmeier Annelore
Hatha-Yoga - für Anfänger & Fortgeschrittene 47
Feldbauer Simone
Yoga am Abend - für Anfänger und Fortgeschrittene .. 49
Shashko Tetiana
Yoga - für den Rücken 48
Wittmann Maria
Yoga für Alle 49
Marino Eva
Kundalini Yoga-Workshop 47
Thieme Susanne
Ganzheitliches Training für mehr Entspannung und
Flexibilität des Körpers 51
Entspannung durch gezielte Atmung und Bewegung -
für jedes Alter geeignet 51
Franz Elisabeth
Bewusstheit durch Bewegung -
Die Feldenkrais-Methode 51
Hirschvogl Silke Tanja
Tai Chi Chuan - Kurzform Yang-Stil 54
Qi Gong - Wandlungsphasen Qi Gong
(Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz) 53
Herrmann Rita
Qi Gong 53
Bildhauer Angela
Qi Gong „Zur Erhaltung Ihrer Gesundheit" 53
Weber Silvie Maria
Womba-Womba 60
bodyFIT 56
„Bauchexpress" 55
Move & Style - Tiefenwirksames Bodystyling mit
Elementen aus dem Pilates-Bereich 58
Bodystyling 56
Thieme Susanne
Ganzheitliches Training für mehr Entspannung und
Flexibilität des Körpers 57
Bewegter Rücken: entspannt und stark 56
Mathe Marion
Traditioneller Hawaiianischer Hula-Tanz „Grandmother
Oak" für Einsteiger und For 68
Traditioneller Hawaiianischer Hula-Tanz
„Mai Kahiki Pele" für Einsteiger und 68
Traditioneller Hawaiianischer Hula-Tanz
„Lahaina Luna" nur für Teilnehmer mit Vo 68
Ullrich Roland
Allergien natürlich behandeln 68

Dalyanoglu Gülsah
Gaumenschmaus auf Türkischmit vier Gängen 72
Klaus Caroline
Russland - die Küchengeheimnisse im Vielvölkerstaat 73
Delgado Nelly
Spanische Tapas 73

Müller Hermann
Kommunikation Mann - verstehen und anwenden 75
Bianchi Markus
Souverän auftreten und Körpersprache
gezielt einsetzen 75
Wer fragt gewinnt - Fragetechniken für den Beruf 75
Xpert - Zeitkompetenz 76
Martin Melanie
Silver Surfer - Sicher Online im Alter 79
Steinhart Marion
Ich will Blogger/in werden 78

Nowotny Monika
Yoga für Kinder 83
Menacher Edina
Klassisches Ballett I Anfänger ab 5 Jahren 84
Klassisches Ballett I/II auch für Anfänger ab 7 Jahren 84
Klassisches Ballett III 84
Klassisches Ballett IV Mittelstufe I 84
Klassisches Ballett V Mittelstufe II 84
Klassisches Ballett VI Oberstufe mit Spitzentanz 84
Jazz-Dance für Kids ab 10 Jahren 83
Spengler Birgit
Bewegung - Schlüssel für gesundes.
stressfreies Lernen 85

KÜHBACH

Barbara Grimm
08251/6219
barbara.grimm@vhs-aichach-friedberg.de

Tyroller Xaver
Biogasanlage in Oberschönbach/Kühbach 16
Hofmann Dr. Gerhard
Impfen, Pro & Contra 20

GESUNDHEIT & BEWEGUNG
Burger Susanne
Entspannt ins Wochenende mit Hatha-Yoga für
Anfänger + Übende m. leichten Vorken 46
Haiplik Andrea
ShenDo-Shiatsu - eine japanische Massage 54
Do-In - Fit in den Frühling 52
Ladarevic Monika
Qi Gong 53
Herger Ulrike
Ganzkörpertraining - für Frauen und Männer 57
Ganzkörpertraining 57
Fehle Angelika
Funktionelles Rückentraining - intensiv! 57
Gesunder Rücken - durch ein

„faszinierendes“ Training 57
Pilates..... 61

Brugger Sandra
Ernährungstrend - glutenfrei kochen..... 70
Statt Sorgen, sollte man sich lieber Nudeln machen... 71
Schmankerl aus Deutschland 70
Taouach Aouatif
Marokkanische Kultur und Genuss beim Kochabend .. 72
Oechsler Petra
Tiramisu - Der kleine Italiener..... 73

Schwebke-von Busse Claudia
Tierkacheln-Gefäße-Verrückte Schuhe - Töpfern 81
Oechsler Petra
Häschen in der Grube.... von 8-12 Jahren..... 85
Backe, backe Kuchen..... ab 8 Jahren 85

MERCHING / SCHMIECHEN

Dagmar Kremer
08233/847432
dagmar.kremer@vhs-aichach-friedberg.de

Kürten Ute
Freude am Malen - Aquarell für Einsteiger*innen und Geübte 31
Kölz Gudrun
Nähkurs - Shopper for fun - Anfänger und Fortgeschrittene..... 33
Nähmaschinenführerschein - für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene 33

Rückenfitness 58
Leypoldt Clea
Pilates..... 61
Zwickau Axel
Tanzkurs - für Geübte..... 67
Tanzkurs - Superkurs..... 67

Kölz Gudrun
Kinderleicht nähen lernen! - Geldbeutel 81
Schuller Bianca
Glitzergeschenke zum Muttertag - für Kinder ab 6 Jahren 82

MERING

Anja Baldauf
08233/2598818
anja.baldauf@vhs-aichach-friedberg.de

Emesz Karin
Pflichtteilsrecht - was Erben und Pflichtteilsberechtigte wissen müssen..... 15
Hein Kilian A.
PRESIDENTS UNDER PRESSURE..... 17
Business Unusual: Grenzen der Wahrnehmung in Beruf und Alltag..... 19
Reibl Reinhold
„Arbeiten-Essen-Schlafen“ 5 Wochen als freiwilliger Helfer auf einem Südtiroler..... 22

Hein M.A. Ute S.
Gestalten der Dunkelheit und Mythen..... 30
Supper-Trompf Carmen
Kreidefarben Workshop - Kleinmöbel im „shabby look“..... 32

Thomas Mitter
Skizzieren - Zeichnen - Aquarellmalen 32
Schuller Bianca
Der perfekte Trachtenschmuck zu Deinem Lieblingsdirndl..... 32
Osipova Marina
Atmung, Bewegung, Singen + gute Laune Atemtechnik für interessierte Sänger..... 35
Pfundmeier Paul
Gitarre für Party und Lagerfeuer I - Anfänger..... 36

Maitz Esther
Deutsch als Zweitsprache A1 - Modul 1 Integrationskurs 37
Deutsch als Zweitsprache A1 - Modul 2 Integrationskurs 37
Deutsch als Zweitsprache A2 - Modul 3 Integrationskurs 37
Litschmann-Huber Gabriele
Englisch B1 39
Feuchtwanger-Born Roswitha
Englisch B1 39
Litschmann-Huber Gabriele
Englisch B1 Easy Conversation 40
Grando Karen
Italienisch A1 Anfänger 42
Italienisch A1 Fortgeschrittene 42
Lupo Marina
Italienisch A1 Fortgeschrittene 42
Italienisch B1 Conversazione facile 43
Feuchtwanger-Born Roswitha
Spanisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - VHeSpresso..... 44
Kley Conny
Spanisch A1 Fortgeschrittene..... 44
Spanisch A2..... 45

Grundler Gertrud
Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit 47
Monami Günther
Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger 48
Yoga - Fortgeschrittene..... 48
Rush Iliana
Yoga - für den Rücken - Anfänger und Wiedereinsteiger 49
Herrmann Elfriede
Autogenes Training - Grundkurs 51
Klopfakupressur - bei Stress, Ärger, neg. Denken, etc. 51
Schenker Irina
Qigong im Wald -verbunden mit der Kraft der Natur - . 54
Wahl Gabriele
Qi Gong für Senioren - für Anfänger und Fortgeschrittene..... 53
Seifried Christine
Fit mit Qi Gong - Anfänger und Fortgeschrittene 53
Fit mit Qi Gong - Fortgeschrittene..... 53
Wahl Gabriele
Qi Gong für die Augen 53
Schenker Irina
Tai Chi Chuan - entspannter Start in den Tag für Anfänger..... 54
Qigong - freudvoll und achtsam in den Tag 54
Qigong - freudvoll und achtsam in den Tag - für Fortgeschrittene..... 54
Tai Chi Chuan - Teil 3 der Yang-Stil-Form - für Fortgeschrittene..... 54
Huber Andrea
After-Work-Latin-Feeling 55
Rodax Tanja
Nicht nur Bauch, Beine, Po... 59
Liebl Doris
Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft.... 60
Ruckriegel Sandra
Zumba® - Tanz Dich fit! 60
Häuslmeier Inge
Funktionelles Rückentraining..... 57
Korbelius Dagmar
bodyFIT für Einsteiger und Fortgeschrittene 56
Zumba® 60

Rodax Tanja
Bewegter Rücken, locker und stark..... 56
Bewegter Rücken, locker und stark..... 56
Giggenbach Andrea
Pilates für Anfänger 61
Pilates für Fortgeschrittene 62
Liebl Doris
Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe 64
Huber Andrea
Bauchtanz - für alle mit Kenntnissen - Mittelstufe 67

Dalyanoglu Gülsah
Türkische Küche entdecken - Genuss pur..... 73

Hein Kilian
Business Unusual 75

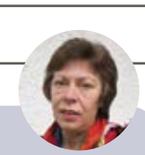
OBERGRIESBACH/ GRIESBECKERZELL

Brigitte Zellner-James
08251/81820
brigitte.zellner-james@vhs-aichach-friedberg.de

Tucker-Halbfell Sandra
Spaß am Singen? Einzelunterricht für Kinder und Erwachsene 36

Rühlmann Claudia
Prana Flow Vinyasa Yoga - für Anfänger und Geübte . 48
Burger Susanne
Yoga - für Nacken, Schulter, unterer Rücken für Einsteiger und bereits Übende 49
Yoga - mit leichten Vorkenntnissen 49
Yoga - für Übende mit Vorkenntnissen..... 49
Ludewig Heidi
Beckenbodengesundheitstraining..... 55
Seefried Regina
Gymnastik für die zweite Lebenshälfte 58
Wirbelsäulengymnastik..... 59
Ludewig Heidi
Pilates für Fortgeschrittene 61
Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene 62

PÖTTMES



Clarissa Liebhart
08253/1345
clarissa.liebhart@vhs-aichach-friedberg.de

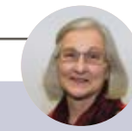
Petra u. Rupert Müller
Kaffee - vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss Besuch in der Kaffeerösterei in P 12

Gumppenberg Franziskus Freiherr von
Biomasseheizwerk in Pöttmes 16
Veit Gottlieb
Wohnschimmel ausgeschlossen mit Kalk 15
Riedel Armin
Erben und Vererben 14
Ettner Birgit
Stark für´s Leben und die Schule..... 20
Hirsekorn Marion
Ich kann das alleine! 20

Tschentscher Vanessa
Hatha-Yoga - für Anfänger und Fortgeschrittene 47

Bayrle Barbara
Wirbelsäulengymnastik..... 59
Schober Kathrin
Dance Fitness..... 56
Ketz Claudia
Energetische (Putz-) Techniken für das Pferd 64
Entspannungsmassage für das Pferd..... 64
Bednarz Sylvia
Line Dance Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene..... 68
Line Dance für alle 60 +..... 68
Haiplik Andrea
Fit in den Frühling mit Ätherischen Ölen 69

REHLING



Brunhilde Kröll
08237/5035
brunhilde.kroell@vhs-aichach-friedberg.de

Riedel Armin
Vorsorgevollmacht/Betreuungs-/Patientenverfügung . 15
Hirsekorn Marion
Bindungssicher-Was sichere Bindung bedeutet und wie sie gelingen..... 20
Higl Ursula
Knospen und Frühlingswildkräuter - die neue Kraft der Natur im Jahr nutzen..... 21
Heilplanzen aus dem Garten und Umgebung..... 21
Blüten aus dem Garten - Kulinarisch verwenden und ihre Geschichten..... 21

Ganshorn Albertine
Akkordeon - Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger .. 35

Monami Günther
Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger 48
Riemensperger Maria
Wirbelsäulengymnastik..... 59

Schäffer Theresia
Kinder töpfern - ab 6 Jahren..... 82
Ganshorn Albertine
Flöte - Sopran und Alt Anfänger und Wiedereinsteiger - Kinderkurs 82

RIED

Heide Juchelka
08233/789470
heide.juchelka@vhs-aichach-friedberg.de

Näßl Ottilie
Holunder - von der Pflanze zum Mensch - früher und heute 21

Lang Martina
Töpfern for future..... 33
Töpfern: Kugeln, Kugeln, Kugeln..... 33
Zimmer Gudrun
Keramische tragbare Kocher und Kochtöpfe 33

Marino Eva
Kundalini Yoga..... 47
Sacher-Razavi Fariba
Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke 58
Menacher Edina
Jazz-Dance für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren Fit, Fun & Dance 67

Kistler Sieglinde
Kinderyoga für Kindergartenkinder ab dem 3. Lebensjahr 83
Kinderyoga für Grundschulkinder 83

SCHILTBERG

Rainer Kraus
08259/8028
rainer.kraus@vhs-aichach-friedberg.de

Auer Manuela
Stickrahmen mal anders - österlicher/frühlingshafter Stickrahmen 33

Schymura Andrea
Kundalini-Yoga -für Fortgeschrittene- 47
Jungbauer Roswitha
Bodystyling 56
Schuster Elvira
Männergymnastik 58
Wanka Christine
Präventive Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn 58

SIELENBACH

Andrea Herb
08258/997393
andrea.herb@vhs-aichach-friedberg.de

Reitberger Rupert
Die Wittelsbacher und ihre Patrona Bavariae (mit fünf Musik- und Gesangsgrup 26

Madlener-Vanselow Heike
Wirbelsäulengymnastik 59

Bangert Gerd
Mit dem Jäger in den Wald - Lebensräume und Spuren unserer wildlebenden Tiere 81
Kienast Matthias
Weidenpfeiferl schnitzen für Kinder ab 10 Jahren 82
Oechsler Petra
Häschen in der Grube.... von 8-12 Jahren 85
Backe, backe Kuchen..... ab 8 Jahren 85

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNGEN

AMMERSEE

Becking Mike
Kanadierkurs auf der Amper 1- Anfänger + Familien m. Kindern ab 6 Jahren 21

ANDALUSIEN

Kley Conny
Andalusien - Sprache unterwegs (Flug- und Busreise) 12

AUGSBURG

Idrizovic Kurt
Der Literaturzug der Ammersee-Dampfbahn: Mit Bert Brechts Badezug nach Utting 9
Der Fluss lobsingt. Die Sterne im Gebüsch. 9
Localbahn-Rundfahrt 11
Kreuzer Barbara
Auf Casanovas erotischen Spuren durch Augsburg (Schauspielführung) 10
Mit dem „Nannerl“ durch die Mozartstadt Augsburg 11
Mit der geschwätzigen Magd Bärbel auf den Spuren von Baumeister Elias Holl 11
Tausend Oskar
Unesco Welterbe Wasserführung 11
Die Augsburger Allgemeine
Wandel in Wirtschaft und Technik 12
Faltin Klaus
Tierfotografie im Augsburger Zoo 35

GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Brix Rainer
Exkursion Wank (1780 M) -über den Wank - vom Westen nach Süden 10

LANDKREIS & UMGEBUNG

Bayer Anita
Qi Gong und Gesundheitswandern im Altmühltal 52
Weidner Violeta
Wir töpfern eine Stele mit integriertem Pflanzgefäß.... 81
Wir töpfern ein Fabelwesen 81
Bayer Ulrich
Schweißen: WIG-Schweißen = Wolfram-Inert-Gasschweißen - Grundkurs 22
Schweißen: Schutzgasschweißen - Grundkurs 22
Schweißen: Elektroschweißen - Grundkurs 22
Erhard Sabine
Westernreiten - Schnupperkurs für Jugendliche ab 12 J. und Erwachsene - Anfänger 65
Westernreiten - Intensiv-Schnupperkurs - auch ohne Reitkenntnisse 65
Ponystunden für Cowboys und Cowgirls 83
Ehm Markus
Hohenried - Passivhaus „Zero EmissiVon Hofstelle“.... 12
Stadt Pfaffenhofen
Bunkerführung - Fernmeldebunker Pfaffenhofen 10
Grundler Gertrud
Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit 47
Mählich Petra
Heilkräuter am Wegesrand: Willkommen zum Kräuterspaziergang 10

MÜNCHEN

Flughafen München GmbH
Airport-Tour - Ein unvergessliches „Airlebnis“ 11
Brix Rainer
Exkursion München /Neuhausen, Hirschgarten, Nymphenburg, Blutenburg 9
Jenkin-Jones Maria
Jugendstil in Schwabing 10
München im Mittelalter 11
Döhring Anneliese
Alt-Münchner Kaffehausgeschichten 11
Abendliches München 10
Köhler Dr. Gerd Michael
Bayerisches Nationalmuseum: Highlights aus der Renaissancezeit 9
Heisserer Dr. Dirk
Literarischer Spaziergang: Erika Mann - Bürgerschreck und Bohemienne, Leben und 9

SCHROBENHAUSEN

Pokorny Stephan
Fotoshow: Norwegen und die Lofoten 23
Faltin Klaus
Die Kunst der Fotografie - Was macht ein gutes Foto aus? 34
Digitale Bildentwicklung mit Lightroom 34
Exkursion in Goachat 34
Walter Jochen
Vom Obst zum Edelbrand - Edelbrennerei live 73

WÖRNITZ

Becking Mike
Kanadierkurs auf der Wörnitz - Anfänger + Familien m. Kindern ab 6 Jahren 21

vhs
Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Wollen Sie Dozent werden und ein Teil der vhs Familie sein, dann melden sie sich doch einfach unter 08251 8737-0 oder unter info@vhs-aichach-friedberg.de

vhs unterwegs

Führungen & Exkursionen **9**
Bildungsreisen **12**
Radtouren **12**

FÜHRUNGEN / EXKURSIONEN

KUNST / KULTUR

Bayerisches Nationalmuseum: Highlights aus der Renaissancezeit

Dr. Gerd Michael Köhler, Kunstvermittler

Nach unserem adventlichen Ausflug zu den Schätzen des Germanischen Nationalmuseums Nürnberg wird die Führungsreihe im Bayerischen Nationalmuseum München fortgesetzt. Dieses Mal geht es um die dortigen Bestände aus der Kunstepoche der Renaissance, auch sie von herausragender Qualität. Nachdem es bisher bei den Teilnehmern besonders gut ankam, wenn in einer Führung Beispiele verschiedener Kunstgattungen - etwa Gemälde, Skulpturen, Kunsthandwerk - abwechselnd vorgestellt wurden, hat der Dozent auch dieses Mal wieder eine Auswahl ganz verschiedenartiger Objekte getroffen, die er näher zeigen und erklären wird. U-Bahnhof U4/U5 Lehel; Buslinie 100, Haltest. Nat.-Museum. Eintritt in Höhe von 7,- € (erm. 6,-€), ist vor Ort zu entrichten. Weitere Informationen unter www.vhs-aichach-friedberg.de

- **München** T11100-01

Termin: 1 x Sa., 10.30 bis 12.00 Uhr, am 28.03.20
Ort: München; Prinzregentenstr. 3, 10:15 Uhr; Haupteingang
Gebühr: 16,- €

Der Literaturzug der Ammersee-Dampfbahn: Mit Bert Brechts Badezug nach Utting

Kurt Idrizovic

Siehe unter KULTUR & GESTALTEN – LITERATUR ON TOUR

Anmeldeschluss: 01.07.2020

Bitte mitbringen:wettertaugliche Kleidung und festes Schuhwerk

- **Augsburg** T11100-03

Termin: 1 x So., 8.57 bis 18.57 Uhr, am 12.07.20
Ort: Augsburg; Treffpunkt Hauptbahnhof
Gebühr: 43,- €

Literarischer Spaziergang: Erika Mann - Bürgerschreck und Bohemienne, Leben und Wirken in München (1905-1933)

Dr. Dirk Heisserer, „Literaturwissenschaftler und Literarischer Spaziergänger“

Siehe unter KULTUR & GESTALTEN – LITERATUR ON TOUR

Bitte mitbringen: Fahrkarte für die Straßenbahnfahrt von der Mauerkircherstraße bis zum Maxmonument, diese ist in den Kosten nicht enthalten

- **München** T11100-04

Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 16.00 Uhr, am 28.03.20
Ort: München; Treffpunkt: Kufsteiner Platz am Diana-Brunnen
Gebühr: 12,- €

Der Fluss lobsingt. Die Sterne im Gebüsch.

Kurt Idrizovic

Literarisch-naturkundlicher Streifzug durch den Stadturwald Wolfzahnau. Mit „brechtigen“ Liedern und Texten begeben wir uns auf die Suche nach heilkräftigen Pflanzen in der geheimnisvollen Auenlandschaft zwischen Lech und Wertach. „Geruch von Pfefferminz und Thymian! Ein kleiner Wind macht unsere Stirnen frisch...“ (Brecht, 1920). In Kooperation mit Susanne Billmayer (Heilpraktikerin) und Kurt Idrizovic (Buchhandlung am Obstmarkt). Treffpunkt: am Ende der Franz-Josef-Strauß-Straße, Parkplatz vor dem alten Bunker

- **Augsburg** T11100-05

Termin: 1 x So., 10.00 bis 12.00 Uhr, am 24.05.20
Ort: Augsburg, Treffpunkt:siehe Infotext
Gebühr: 13,- €

NATUR

Die Kissinger Heidelandschaft am Lech - naturkundliche Wanderung

Gerhard Däubler, Dipl.Ing. Landespflege

Im Juni blüht die Kissinger Heide in allen Farben. Orchideen, Enziane und eine Vielzahl anderer Pflanzen verleihen der Landschaft westlich von Kissing eine außerordentliche Schönheit. Auf der naturkundlichen Wanderung durch die Heide und die angrenzenden Lechauen bekommen Sie einen umfassenden Eindruck der besonders artenreichen Lebensräume entlang des Lechs. Die Artenvielfalt der Heidelandschaft zusammen mit dem Auwald und dem Lech lassen aufhorchen und werden den Teilnehmenden unter fachkundiger Führung vermittelt.

Bitte mitbringen: Regenbekleidung für alle Fälle, festes Schuhwerk.

- **Kissing** T11211-02

Termin: 1 x So., 9.00 bis 13.30 Uhr, am 21.06.20
Ort: Kissing; Treffpunkt Weitmannsee, Gaststätte Parkplatz
Gebühr: 16,- €

NEU Exkursion München /Neuhausen, Hirschgarten, Nymphenburg, Blutenburg

wie die jetzigen Münchner es lieben!

Rainer Brix

Tagestour mit Bustransfer - für Geübte
Für München die vorletzte flotte Runde mit Rainer. Stadtteile mit vielen Ursprüngen. Diesmal beginnen wir auf einem kleinen Friedhof in der Winthirstraße. Dort ruhen Oskar von Miller (Deutsches Museum), Jörg Hube, Sigi Sommer und diverse Gräfinnen. Von dort zu einem imposanten modernen Kirchenbau berühmter Architekten - Herz-Jesu-Kirche mit großen Portalen, die geöffnet werden können und einem phantastischen Innenraum. Der Grünwaldpark führt uns zum Ende des Kanals Nymphenburg mit dem Hubertusbrunnen. Über Neuwittelsbach erleben wir eine Villenanlage bis hin zum Eingang des Hirschgartens. Der Park des Nymphenburger Schlosses mit vielen Seen leitet uns im Westen zum kleinen Absturz des Nymphenburger Kanals hin zur Geraden mit Blick auf das Schloss. Der Kanal mit Wasser der Würm begleitet uns nach Obermenzing mit der kleinen Kapelle St. Wolfgang und zum Schluss zum Kaffee im Schloss Blutenburg. Für sportliche Wanderer und Nordic-Walker (Asphaltstrecken). Reine Gehzeit ca. 5 Std. In der Kursgebühr ist der Bustransfer enthalten.

Bitte mitbringen: für jede Witterung passende Ausrüstung

- **München** T11200-06

Termin: Sa., 04.07.2020, Abfahrt: Aichach Bushalt Münchener Str./Landratsamt 8:00 Uhr;

Friedberg Bushalt Rothenbergstraße beim AWO-Seniorenheim 8:20 Uhr;
Dasing Bushalt Raiffeisenbank 8:25 Uhr;
Rückkehr ca. 18:30 Uhr
Ort: München, Neuhausen
Gebühr: 30,50 €

NEU

Exkursion Wank (1780 M) -über den Wank - vom Westen nach Süden

Rainer Brix

Tagestour mit Bustransfer - (nur) für Geübte Garmisch-Partenkirchen einmal von oben betrachtet. Den Wank hatten wir zu Beginn der Exkursionen schon einmal umrundet. Jetzt wollen wir ihn besteigen - allerdings mit etwas Hilfe bis zur Mittelstation mit der Seilbahn. Dort am Aussichtspunkt GAP und der Wetterstein im Überblick. Ein Aufstieg von ca. 2 Stunden zum Gipfel. Er bietet uns nicht nur den Wetterstein, sondern auch den Karwendel. Gleich neben dem Gipfel zwei Einkehrmöglichkeiten im Wankhaus und der Sonnenalm evtl. für unsere Brotzeit. Dann wandern wir wieder ca. 2 Stunden bergab auf die Ost- und Südseite zum Gschwandtner Bauer für den Abschlusskaffee. Noch ein paar Minuten und wir steigen unterhalb in den Bus. Die Tagestour ist für alle Geübten geeignet. Wer nicht gerne bergauf geht, kann die Bahn auch bis zum Gipfel nehmen. Eine einfache Tour für sportliche Wanderer und für Nordic-Walker. Reine Gehzeit gute 4 Std. Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt und somit ist wettersichere Kleidung, Getränk und leichte Brotzeit, sowie evtl. Wechselwäsche angesagt. In der Kursgebühr ist der Bustransfer enthalten. Die Seilbahnfahrt mit derzeit 9,50 € zur Mittelstation oder 12,50 € bis zum Gipfel ist im Bus vorab an den Exkursionsleiter zu entrichten.

- **Garmisch** T11200-07

Termin: Sa., 26.09.2020, Abfahrt: Aichach Bushalt Münchener Str./Landratsamt 8:00 Uhr;
Friedberg Bushalt Rothenbergstraße beim AWO Seniorenheim 8:20 Uhr,
Dasing Bushalt Raiffeisenbank 8:25 Uhr,
Rückkehr ca. 18:30 Uhr
Ort: Garmisch -Partenkirchen,
Gebühr: 34,50 €

NEU

Heilkräuter am Wegesrand

Petra Mählich, Heilpraktikerin

Willkommen zum Kräuterspaziergang. Oft nehmen wir sie nur als bunte Farbtupfer am Straßenrand oder als ungeordneten, scheinbar chaotischen Blühstreifen wahr. Bei genauerer Betrachtung sind wir dann aber überrascht was da so grünt und blüht. Lassen Sie uns heute dort verweilen und blicken wir zusammen in die große Schatzkiste unserer heimischen Wiesen- und Heilkräuter. Wir hören von ihren Heilkräften, was wir aus ihnen herstellen können und wir lauschen ihren Geschichten.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, ggf. Sonnenschutz und Getränk

- **Wollomoos** T11200-01

Termin: 1 x Do., 15.30 bis 17.30 Uhr, am 09.07.20
Ort: Wollomoos; an der Abzweigung Sielenbacher Straße
Gebühr: 14,- €

Kräuterwanderung am Weitmannsee

Ute Sichart, Heilpraktikerin

Auf unserer Wildkräuter-Entdeckungstour im frühen Sommer finden wir eine Fülle an Wildkräutern an Wegrändern und auf Wiesen. Hier gibt es viel Wissenswertes und Kurzweiliges rund um die gefundenen Pflanzen zu erfahren. Vor allem ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.

- **Kissing** T11211-01

Termin: 1 x Sa., 9.30 bis 12.30 Uhr, am 16.05.20
Ort: Kissing, Weitmannsee am Cafe
Gebühr: 21,- €

Mit dem Förster durch den Wald

Michael Reißmann, Dipl. Forstwirt; Leiter des Frhr. v. Gravenreuth'schen Forstbetriebs in Affing

Der angebotene Spaziergang behandelt Fragen der Waldbewirtschaftung in einem privaten Forstbetrieb inmitten einer sich verändernden Umwelt und Gesellschaft. Grundsätze nachhaltigen Wirtschaftens werden ebenso angesprochen, wie das „Für und Wider" moderner Maschinen, Aspekte der Jagd ebenso, wie Belange der Freizeit und Erholung. Weitere Stichworte sind: Holznutzung, natürliche Verjüngung, Waldästhetik, Probleme durch Insekten und Stürme, Zertifizierung. Im Anschluss besteht evtl. die Möglichkeit zur Einkehr im Affinger Sommerkeller (wetterabhängig).

Bitte mitbringen: geeignetes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung

- **Affing** T11202-02

Termin: 1 x Fr., 14.00 bis 17.00 Uhr, am 29.05.20
Ort: Affing; Treffpunkt: Parkplatz Affinger Sommerkeller
Gebühr: 12,- €

Schloss Affing - Führung durch den Schlossgarten

Marian Freiherr von Gravenreuth

Kompetente Mitarbeiter des Schlossherrn führen Sie durch die Gartenanlagen des Schlossparks, die im englischen Stil angelegt sind. Dabei erfahren Sie nebenbei vieles über die Geschichte des Schlosses und deren Bewohner. Die Orangerie und der „Teepavillon" von der Weltausstellung setzen besondere Akzente. Sie dürfen gerne Fotos für Ihr privates Album machen, jegliche Vermarktung oder Veröffentlichung von Aufnahmen ist nicht erlaubt. Wir danken für Ihr Verständnis.

- **Affing** T11202-01

Termin: 1 x Fr., 15.00 bis 16.30 Uhr, am 19.06.20
Ort: Affing; Schloss, Schlossplatz 1
Gebühr: 3,- €

STÄDTE & SEHENSWÜRDIGKEITEN

Abendliches München

Anneliese Döhring, Stadtführerin

Was gibt es Schöneres, als an einem Abend durch München zu bummeln und - ganz nebenbei - allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte zu erfahren? Als Besonderheit erleben Sie ein fast unbekanntes Schauspiel: Das Münchner Kindl wird zu Bett gebracht.

- **München** T11300-05

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 20.05.20
Ort: München; Treffpunkt: Am Karlstor
Gebühr: 15,- €

NEU

Alt-Münchner Kaffehausgeschichten

Anneliese Döhring, Stadtführerin

Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgeschenkt. Anfangs in einfachen Kaffeestuben, später in prachtvoll ausgestatteten Cafés. Heute gibt es Espressobars 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.

- **München** T11300-06

Termin: 1 x Fr., 14.00 bis 16.00 Uhr, am 03.07.20
Ort: München, Treffpunkt: Odeonsplatz, am Hofgartentor
Gebühr: 15,- €

Auf Casanovas erotischen Spuren durch Augsburg

(Schauspielführung)

Barbara Kreuzer, Gästeführerin / Ludwig Wiedemann

Dreimal war Giacomo Casanova in Augsburg und hat der Augsburger Damenwelt den Kopf verdreht. Folgen Sie dem wohl größten Liebhaber aller Zeiten durch das barocke Augsburg. Ludwig Wiedemann als Giacomo Casanova wird Sie, im historischen Kostüm, persönlich zu seinen Augsburger Liebschaften führen. Barbara Kreuzer wird abwechselnd in der Rolle der Marquise d' Urfe, der Magd Anna Midel und der Madame Renaud während dieser Führung auftreten. Begleiten Sie den Herzensbrecher vom Rathaus zum Dom, vom Fronhof zum Zeughausplatz und plauschen Sie mit ihm zum Abschluss noch in der Maximilianstraße über seine vielfältigen amourösen Abenteuer. Treffpunkt: Rathaus-Haupteingang, Tour endet in der Max.-Str., Höhe Hotel Drei Mohren

- **Augsburg** T11300-01

Termin: 1 x Fr., 18.30 bis 20.30 Uhr, am 29.05.20
Ort: Augsburg, Treffpunkt: Rathaus-Haupteingang
Gebühr: 19,50 €

NEU

Bunkerführung - Fernmeldebunker Pfaffenhofen

Stadt Pfaffenhofen

Der Pfaffenhofener Fernmeldebunker, ein Stück Geschichte, das lange unter strengster Geheimhaltung stand und der Kenntnis der Zivilbevölkerung verborgen blieb, wurde in 2014 der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Auf unserer Bunker-Tour führen wir Sie durch die vielen Räume und verwinkelten Gänge der über 1.400 m² großen Anlage. Unterwegs sehen Sie Filter-, Lüftungs-, Notstrom- und andere Versorgungsanlagen und erfahren alles Wissenswerte über die Geschichte des Bunkers, über den Kalten Krieg und fühlen die beklemmende Situation in einem Bunker unter der Erde.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung und festes Schuhwerk (Bunkertemperatur 12°C)

- **Pfaffenhofen** T11300-04

Termin: 1 x Sa., 11.00 bis 12.30 Uhr, am 27.06.20
Ort: Pfaffenhofen, Treffpunkt am Bunkergelände, Heimgartenweg
Gebühr: 12,- €

Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach - sehen...hören...schmecken

Irene Kögl-Knopp, Stadtführerin

Erleben Sie bei einem unterhaltsamen Streifzug Aichach mit allen Sinnen. Am Stadtplatz aufgewachsen und mit viel Liebe zu ihrer Heimatstadt vermittelt Ihnen Frau Kögl-Knopp 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

- **Aichach** T11303-08

Termin: 1 x Sa., 9.30 bis 11.00 Uhr, am 09.05.20
Ort: Aichach; vor Bäckerei Gulden, Werlbergerstr. 19
Gebühr: 35,- €

NEU

Jugendstil in Schwabing

Maria Jenkin-Jones, Kunsthistorikerin M.A.

Auf einem kurzweiligen Rundgang durch das ehemalige Künstlerviertel lernen Sie bedeutende Jugendstilbauten mit ihren farbenprächtigen Fassaden kennen.

- **München** T11300-08

Termin: 1 x So., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 26.07.20
Ort: München, Ohmstr. 13
Gebühr: 23,- €

NEU

„....Damenprogramm“ - Die Herrscherinnen im Hintergrund

N.N.

Wie haben Sie gelebt und gewirkt, die Frauen der Wittelsbacher? Gemeinsam wollen wir einen Blick auf die veränderte Rolle der Frau in der Gesellschaft im Laufe der Jahrhunderte werfen und es liegt nahe, dies anhand der Wittelsbacherinnen zu tun. Beim geführten Stadtrundgang lernen wir Aichach kennen und verschaffen uns einen ersten Eindruck vom Leben und Wirken der Frauen im Wittelsbacher Land. Danach spazieren wir am Grießbach entlang in das ehemalige Kreisgut zum Kreuzgradgewölbe, wo wir uns intensiver mit den Herrscherinnen im Hintergrund befassen. In mehreren Kurzvorträgen stellen uns die Stadtführerinnen und Stadtführer einige der Wittelsbacher Frauen vor. Den Nachmittag beenden wir mit einem kleinen Empfang und hoffentlich anregenden Gesprächen.

- **Aichach** T11303-06
  Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 18.00 Uhr, am 20.06.20
  Ort: Aichach; Spitalkirche, Stadtplatz 35

- **Aichach** T11303-07
  Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 18.00 Uhr, am 19.09.20
  Ort: Aichach; Spitalkirche, Stadtplatz 35

NEU

Aichach im Mittelalter - Dunkle Zeit oder romantische Ritterwelt?

Sabine Dauber, Gästeführerin

(Gewandetenführung). War das Mittelalter wirklich eine so finstere Zeit, wie oft behauptet wird? Und trifft dieses Schreckensbild einer rückständigen und verrohten Zeit, in der der Tod allgegenwärtig war, auch auf Aichach zu? Oder passt unsere Vorstellung einer romantischen, heimeligen Epoche besser auf das mittelalterliche Aichach? Wir begeben uns auf eine 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?

- **Aichach** T11303-02
  Termin: 1 x Fr., 18.30 bis 20.30 Uhr, am 13.03.20
  Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
  Gebühr: 14,50 €

NEU

Aichachs vergangene Zeiten - Eine Zeitreise von 1500 - 1700

Franz Gutmann, Dipl.-Ing.

Im historischen Köglturm lassen wir Leben und Arbeiten in Aichach im Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit auferstehen. Martin Luther, Johann Tertzel, Götz von Berlichingen, Schwedenkönig Gustav Adolf, Wallenstein und Johann von Werth werden uns an diesem Abend begegnen. Die Abrundung des Abends wird kulinarisch nach mittelalterlichen Rezepten sein. Die beiden abendlichen Führungen durch Aichachs Altstadt zu historischen Plätzen versorgen Sie mit interessanten Hintergrundinformationen. So wird die Stadtgeschichte intensiv erlebbar.

- **Aichach** T11303-01
  Termin: 3 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 27.02.20
  Ort: Aichach; Köglturm
  Gebühr: 28,50 €

NEU

Aus Bauern werden Bürger

(Gewandetenführung) *Sabine Dauber, Gästeführerin*

Im 13. Jhd. mausert sich Aichach zu einer aufblühenden Stadt, in der eine neue Klasse, das Bürgertum, entsteht. Dies geschieht jedoch gleich der Stadtwerdung nicht von heute auf morgen, sondern in einem lang andauernden Prozess. Wie der Alltag dieser sich im Wandel befindlichen Stadtbevölkerung aussah, lässt sich z.B. durch Verordnungen und Strafakten nachvollziehen. Aber auch steinerne Zeugen wie Türme, Tore und Gassen erzählen über das Leben in der mittelalterlichen Stadt. Sie wollen wir auf einem Rundgang besuchen, um einen Einblick ins mittelalterliche Stadtleben in Aichach zu bekommen.

- **Aichach** T11303-04
  Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 20.05.20
  Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
  Gebühr: 14,50 €

NEU

Henker und Huren, Bettler und Bader

Sabine Dauber, Gästeführerin

(Gewandetenführung). Es gab sie in jeder mittelalterlichen Stadt: gesellschaftliche Rand- und verachtete Berufsgruppen, die unehrlichen Leut`. Dass Henker, Schinder und Gaukler dazu gehören, ist nachvollziehbar. Aber Leineweber, Müller und Nachtwächter? Die in ihrer Badstube mit allen Bevölkerungsschichten in Berührung kommende Baderin Anna weiß ganz genau, wer da dazugehört - und warum. Und sie kennt die Nöte und Sorgen der Unehrbaren, aber auch ihre unentbehrliche Rolle im Sozialgefüge einer Stadt. Folgen Sie der Baderin ins Aichach der Armen und Rechtlosen und verfolgen Sie deren Spuren bis in die Gegenwart.

- **Aichach** T11303-05
  Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 18.06.20
  Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
  Gebühr: 14,50 €

NEU

Hexenführung

Sabine Dauber, Gästeführerin

(Gewandetenführung) Bayern in der frühen Neuzeit: Wie ein Flächenbrand wüten die Hexenverbrennungen. Doch wie war das in Aichach? Brannten auch da die Scheiterhaufen? Und was ist dran an dem Klischee der verfolgten weisen Frau? Begleiten Sie eine Hexe durchs frühneuzeitliche Aichach und hören Sie von Unholden, Teufelsbuhlschaften und hochnotpeinlicher Befragung. Erfahren Sie von ihr, wie die Verfolgung wirklich vor sich ging, und welche Gründe sie hatte. Und welche Rolle die hochangesehene Aichacher Familie Hell in der Hexenverfolgung spielte.

- **Aichach** T11303-03
  Termin: 1 x Fr., 19.30 bis 21.30 Uhr, am 24.04.20
  Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
  Gebühr: 14,50 €

NEU

München im Mittelalter

Maria Jenkin-Jones, Kunsthistorikerin M.A.

Auf einem kurzweiligen Rundgang vom Marienplatz über u.a. St. Peter, Isartor, Alten Hof und Frauenkirche wird das mittelalterliche München und das Leben in der Stadt zur damaligen Zeit lebendig.

- **München** T11300-07
  Termin: 1 x So., 14.00 bis 16.00 Uhr, am 07.06.20
  Ort: München; Marienplatz, Fischbrunnen
  Gebühr: 23,- €

NEU

Localbahn-Rundfahrt

Kurt Idrizovic

Localbahn-Rundfahrt zu den Ursprüngen der industriellen Energiegewinnung. Ohne Wasser keine Turbinen, ohne Dampf kein Kesseldruck und ohne Wasser auch keine Kanalbrücken, die die Localbahn zu den Industriebetrieben führen. Unser Kooperationspartner widmet die Localbahnfahrt dem Augsburger Weltkulturerbe Wasser, verbunden mit der Verkehrstechnik der Eisenbahn im frühen 20. Jahrhundert. In Kooperation mit Kurt Idrizovic (Buchhandlung am Obstmarkt), Führung durch Edgar Mathe.

- **Augsburg** T11300-10
  Termin: 1 x Fr., 13.00 bis 16.00 Uhr, am 01.05.20
  Ort: Augsburg; Hauptbahnhof
  Gebühr: 16,- €

Mit dem „Nannerl“ durch die Mozartstadt Augsburg

Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Sie ist als Schwester von Wolfgang Amadeus Mozart in die Geschichte eingegangen. Dabei hatte Nannerl (Anna Maria Walburg Mozart) das Zeug zu einer großen Klaviervirtuosin. Barbara Kreuzer führt Sie als Nannerl durch die Stadt ihrer Vorfahren und erzählt aus ihrem Leben und dem Leben des Mozarts in Augsburg. Stationen auf den Spuren der Mozarts sind der DOM/Fronhof, der Hofgarten, der kleine Goldene Saal (Außenbesichtigung), Kirche St. Georg und das Geburtshaus von Leopold Mozart . Eine unterhaltsame Schaupieler-Führung auf den Spuren Mozarts in Augsburg erwartet Sie bei diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Mozarthaus 5,50 Euro Eintritt sind vor Ort zu entrichten

- **Augsburg** T11300-02
  Termin: 1 x So., 14.30 bis 16.00 Uhr, am 22.03.20
  Treffpunkt: am Brunnen vor dem Dom
  Ort: Treffpunkt: am Brunnen vor dem Dom
  Gebühr: 15,50 €

Mit der geschwätzigen Magd Bärbel auf den Spuren von Baumeister Elias Holl

Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Folgen Sie der geschwätzigen Magd Bärbel durch das nächtliche Augsburg auf den Spuren von Baumeister Elias Holl. Vom Rathaus, durch die Gassen der Altstadt bis zu seinem Wohnhaus in der Maximilianstraße. Dabei erzählt die Magd allerlei aus dem persönlichen Leben und den Bauwerken des Meisters. Eine unterhaltsame Führung, gewandet und gewitzt zu Ehren des großen Renaissance-Baumeisters Elias Holl und seines Rathauses, das heuer 400 Jahre alt wird.

- **Augsburg** T11300-03
  Termin: 1 x Fr., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 08.05.20
  Ort: Augsburg, Treffpunkt. Rathaus-Haupteingang
  Gebühr: 15,50 €

NEU

Unesco Welterbe Wasserführung

Oskar Tausend

Bei einer Altstadtführung besichtigen wir verschiedene Denkmäler der historischen Augsburger Wasserwirtschaft. Einige davon sind UNESCO Welterbestätten zum Thema WASSERBAU, WASSERKRAFT und BRUNNENKUNST. Die historische Augsburger Wasserwirtschaft ist herausragend und weltweit einzigartig. Sie verfügt über 22 UNESCO Welterbestätten. Die Wasserführung ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

- **Augsburg** T11300-09
  Termin: 1 x So., 14.00 bis 16.30 Uhr, am 10.05.20
  Ort: Augsburg; Treffpunkt: Augsburger Rathaus
  Gebühr: 17,- €

INSTITUTION- & FIRMENBESICHTIGUNGEN

NEU

Airport-Tour - Ein unvergessliches „Airlebnis“

Flughafen München GmbH

Sie möchten einen spannenden Blick hinter die Kulissen des zweitgrößten Airports Deutschlands werfen und das Geschehen auf dem Vorfeld des Münchner Flughafens einmal aus unmittelbarer Nähe beobachten? Unsere Mitarbeiter des Besucherservices begleiten Sie auf der Airport-Tour in einem unserer Reisebusse. Nach Verlassen des öffentlichen Bereichs und einer Personenkontrolle, führt die insgesamt 12 km lange Strecke über die Vorfelder von Terminal 1 und Terminal 2, vorbei an den beiden Start- und Landebahnen und den zwei Feuerwachen. Sie sehen Frachtgebäude und Wartungshallen, Triebwerkprobelaufstand, Hochtanklager und bekommen allerlei Informationen zu den unterschiedlichsten Vorgängen auf den Vorfeldern.

Bitte mitbringen: Teilnehmer ab 16 Jahren gültiges Ausweisdokument (Pass oder Personalausweis)

- **München** T11500-03
  Termin: Sa., 14.03.20; Abfahrt: Aichach Bushalt Schulstraße, Alter Friedhof 12:00 Uhr; Dasing Bushalt alte B300 bei Raiffeisenbank 12:15 Uhr; Friedberg P + R (Endhaltestelle Linie 6) 12:30 Uhr

Ort: München, Flughafen
Gebühr: 37,- €

NEU

Betriebsführung Segmüller Werkstätten

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.

- **Friedberg** T11508-01

Termin: 1 x Do., 13.00 bis 15.00 Uhr, am 14.05.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt: Segmüller Verwaltung, Münchener Str. 35
Gebühr: 5,- €

Biomasseheizwerk in Pöttmes

Franziskus Freiherr von Gumppenberg

Besichtigt wird die Hackschnitzelheizanlage (1000 KW), das Hackschnitzellager und eine Hausübergabestation, die an das Pöttmeser Nahwärmenetz angeschlossen ist. Anmeldung unbedingt erforderlich.

- **Pöttmes** T22017-01

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, am 28.04.20
Ort: Pöttmes; BMHKW, Marktplatz 11
Gebühr: 3,- €

Cineplex Aichach - Betriebsführung

Michael Riedlberger

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des CINEPLEX in Aichach und erfahren Sie Wissenswertes rund um die Kinobranche und das Aichacher Kino im Speziellen: von der Popcornzubereitung über die Filmbuchung bis zur Kinotechnik. Theaterleiter Michael Riedlberger führt Sie durch das Kino und beantwortet Ihnen alle Fragen.

- **Aichach** T11503-02

Termin: 1 x So., 10.45 bis 12.45 Uhr, am 26.04.20
Ort: Aichach; Cineplex, Rudolf-Diesel-Str. 6
Gebühr: 3,- €

Hohenried - Passivhaus „Zero Emission Hofstelle“

Markus Ehm

Sie besichtigen einen Neubau, ein Einfamilienhaus in Holzständerbauweise, welches unter Nutzung ökologischer Materialien im Jahr 2010 erbaut wurde. Die Bauherren öffnen für interessierte Teilnehmer*innen ihre Türen und beantworten gerne Ihre Fragen. Im Anschluss kann auf dem gleichen Grundstück das 2019 generalsanierte Zweifamilienhaus, welches nur noch ein Neuntel der vorherigen Heizenergie und nur noch ein Dreißigstel der vorherigen Primärenergie benötig, besichtig werden. Das sanierte Haus wird durch modernste Technik und effiziente Dämmung zu einem zukunftsweisenden Gebäude. Durch die beiden energieeffizienten Häuser ist die gesamte Hofstelle CO2 neutral und es wird sogar ein rechnerischer Überschuss an Energie regenerativ erzeugt. Anmeldung unbedingt erforderlich

- **Petersdorf/OT** T22000-01

Termin: 1 x Fr., 15.00 bis 16.30 Uhr, am 08.05.20
Ort: Petersdorf/OT Hohenried, Hauptstraße 10 a
Gebühr: 3,- €

Kaffee - vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss

Besuch in der Kaffeerösterei in Pöttmes
Petra u. Rupert Müller Kaffeerösterei PeRu

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.

- **Pöttmes** T11517-01

Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 15.30 Uhr, am 21.03.20
Treffpunkt: 14:00 Uhr vor der Kaffeerösterei PeRu; Ende ca. 15:30 Uhr
Ort: Pöttmes; Augsburger Straße 2
Gebühr: 18,- €

VITAshrimp - Besuch bei der bayerischen Garnele

Thomas Wachinger, Geschäftsführer „VITAshrimp“

Eine Garnelenfarm in Bayern, ganz in Ihrer Nähe? Bei dieser Exkursion erhalten Sie Einblick in die artgerechte, antibiotikafreie und umweltfreundliche Aufzucht der „White Tiger“ Warmwassergarnele. Die Firma VITAshrimp legt besonderen Wert auf Nachhaltigkeit (CO_2 Fußabdruck) und garantiert, dass keine Medikamente, Desinfektionsmittel oder sonstige schädlichen Zusätze zum Einsatz kommen. Dies zeigt sich im Aussehen, der Zartheit und dem Geschmack der Tiere. Davon können Sie sich nach der Führung bei einer kleinen Verkostung mit einem Gläschen Sekt überzeugen.

- **Eurasburg** T11500-01

Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 15.30 Uhr, am 25.04.20
Ort: Eurasburg-Freienried, Starcholtstraße 7
Gebühr: 20,- €

- **Eurasburg** T11500-02

Termin: 1 x Sa., 16.00 bis 17.30 Uhr, am 25.04.20
Ort: Eurasburg-Freienried, Starcholtstraße 7
Gebühr: 20,- €

Vom Korn zum Mehl - Besuch in der Aktien-Kunstmühle-Aichach

Adolf Fronhofer Aktiengesellschaft Kunstmühle

Eine kurze Einführung in die Thematik der Müllerei und den Beruf des Müllers im Besprechungsraum der AKA. 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, abschließende Möglichkeit des Einkaufs im Werksladen. Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot der AKA, daher ist nur eine geringe Verwaltungsgebühr fällig. Aus sicherheitstechnischen Gründen ist eine Teilnahme erst ab 12 Jahren möglich.

- **Aichach** T11503-01

Termin: 1 x Fr., 14.00 bis 15.30 Uhr, am 19.06.20
Ort: Aichach; Donauwörther Straße 29
Gebühr: 5,- €

Wandel in Wirtschaft und Technik

Die Augsburger Allgemeine

Das Druckzentrum der Presse-Druck- und Verlags-GmbH ist eines der größten Druckzentren Europas. Einerseits befassen wir uns bei einem Rundgang durch die Technik mit Druckgeschichte und -gegenwart: vom Bleisatz bis zu den ultramodernen Hochgeschwindigkeits-Rotationsgiganten. Schwerpunkt wird jedoch der Einblick in die journalistische Arbeit sein - vor allem in Hinblick auf politische Themen. Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kooperation mit der vhs Augsburg

- **Augsburg** T11500-04

Termin: 1 x Do., 18.00 bis 20.00 Uhr, am 19.03.20
Ort: Augsburg; Augsburger Allgemeine, Curt-Frenzel-Str. 2 (Pforte)
Gebühr: 5,- €

BILDUNGSREISEN

Andalusien - Sprache unterwegs (Flug- und Busreise)

Conny Kley

Reisebüro Freissle DERPART - Andalusien zählt zu einer der schönsten und sonnigsten Regionen Spaniens, wunderbar geeignet sich der Sprache im Mutterland anzunähern und gleichzeitig die jahrtausendealte Geschichte, immense und abwechslungsreiche Kultur, beeindruckende Monumente, sowie die Vielfältigkeit der Landschaften und traumhaften Strände kennenzulernen. Weitere Informationen unter www.vhs-aichach-friedberg.de

- **Andalusien** T12000-01

Termin: 7 x Sa., 11.45 bis 23.59 Uhr, ab 31.10.20
Ort: Andalusien; Spanien

RADTOUR

Radtour - „Stadt befreit“ - zwei Wittelsbacher Gründerstädte (hügelig) (ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Von Friedberg über das Ecknachtal nach Aichach, über das Paartal zurück nach Friedberg - ca. 45 km.

- **Friedberg** T13008-03

Termin: 1 x Mi., 10.00 bis 15.00 Uhr, am 27.05.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt: vor dem Hallenschwimmbad

Radtour - Zum Herz des Wittelsbacher Landes (hügelig) (ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Überraschungstour - ca. 38 km.

- **Friedberg** T13008-08

Termin: 1 x Mi., 9.00 bis 15.00 Uhr, am 19.08.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt vor dem Hallenschwimmbad

Radtour - „Anradeln“ - Mit Sicherheit in der Gruppe unterwegs (ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

In Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Aichach-Friedberg Tipps zum sicheren Fahren mit dem Pedelec. (Dauer ca. eine Stunde). Danach kleine Ausfahrt - 25 km - mit Einkehr.

- **Friedberg** T13008-01

Termin: 1 x Mi., 10.00 bis 14.00 Uhr, am 29.04.20
Ort: Friedberg, Treffpunkt: vor dem Hallenschwimmbad

Radtour - Assisikapelle (überwiegend eben)

(ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Am Lech entlang, Mandichosee, Staustufe 22, Prittriching, Mering und Friedberg- ca. 50 km

- **Friedberg** T13008-05

Termin: 1 x Mi., 9.00 bis 15.00 Uhr, am 08.07.20
Ort: Friedberg, Treffpunkt: unterm Berg Schützenstraße beim Spielplatz

Radtour - Bismarckturm (überwiegend eben)

(ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Mitten durch Augsburg, Stadtbergen, Leitershofen, Göggingen und Siebentischwald wieder zurück nach Friedberg - ca. 32 km.

Bitte mitbringen: Da wir mitten durch Augsburg radeln, bitte Warnweste anziehen!

- **Friedberg** T13008-09

Termin: 1 x Mi., 10.00 bis 15.00 Uhr, am 02.09.20
Ort: Friedberg, Treffpunkt: unterm Berg Schützenstraße beim Spielplatz

Radtour - Bußberg bei Aindling (hügelig)
(ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Affing, Gaulzhofen, Aindling, Rehling, Mühlhausen und Friedberg - ca. 50 km.

- **Friedberg** T13008-07

Termin: 1 x Mi., 9.00 bis 15.00 Uhr, am 05.08.20
Ort: Friedberg, Treffpunkt: vor dem Hallenschwimmbad

Radtour - Kloster Altomünster (sehr hügelig)
(ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Wessiszell, Tödtenried, Oberzeitlbach, Altomünster, Pfaffenhofen, Schafhausen, Adelzhausen, Landmannsdorf und Friedberg - ca. 55 km.

- **Friedberg** T13008-06

Termin: 1 x Mi., 9.00 bis 16.00 Uhr, am 22.07.20
Ort: Friedberg, Treffpunkt: vor dem Hallenschwimmbad

Radtour - mit Führung durch den Eurasburger Forst
mit Förster Brandl vom Forstrevier Eurasburg (ohne Voranmeldung)
Dr. Markus Hamberger

Es geht über Paar, durch den Landmannsdorfer- (Besichtigung der Spessartbepflanzung) in den Eurasburger-Forst. Hier bietet Förster Rudolf Brandl vom Forstrevier Eurasburg eine fachkundige Führung an, anschließend ist Gelegenheit zum Mittagessen im Biergarten in Rohrbach. Zurück geht es über Ottmaring - ca. 15 km Radstrecke. Auch für fahrradtüchtige Kinder geeignet.

- **Friedberg** T13008-11

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 15.00 Uhr, am 02.05.20
Ort: Friedberg, Treffpunkt: Gasthof „Zur Linde“, Münchner Str. 1

Radtour - Park der Sinne (überwiegend eben)
(ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Überraschungstour - ca. 35 km

Bitte mitbringen: Kleines Handtuch

- **Friedberg**: T13008-02

Termin: 1 x Mi., 10.00 bis 15.00 Uhr, am 13.05.20
Ort: Friedberg: Treffpunkt: unterm Berg Schützenstraße beim Spielplatz

Radtour - Pfarrkirche St. Peter und Paul (überwiegend eben) (ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Das bemerkenswerteste Beispiel eines ländlichen Sakralbaus des frühen 18. Jahrhunderts im Augsburger Kreisgebiet. Siebentischwald, Haunstetten, Inningen, Göggingen, Siebentischwald und Friedberg - ca. 33 km.

- **Friedberg** T13008-10

Termin: 1 x Mi., 10.00 bis 15.00 Uhr, am 16.09.20
Ort: Friedberg, Treffpunkt: unterm Berg: Schützenstraße beim Spielplatz

Radtour - XL-Tour - Auf Ganghofers Spuren (hügelig)
(ohne Voranmeldung) *Brigitte Straub*

Gersthofen, Hirblingen, Hammel, Aystetten, Adelsried, Welden und zurück - ca. 75 km

- **Friedberg** T13008-04

Termin: 1 x Mi., 9.00 bis 17.00 Uhr, am 24.06.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt: unterm Berg:Schützenstraße beim Spielplatz

Wuschel Weiche Wagen Wäsche
HYDROCLEAN
Waschanlage
SB-Portalwaschanlage
SB-Waschboxen
Radersdorf, Am Bahnhof 1

Ziersteine &
Zierkiese
Kieswerk – Natursteine
Seemüller GmbH & Co. KG
Am Kieswerk 2
86447 Sand · 08237/808

BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!
Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

FRIDOLIN busreisen
So bequem wie mit FRIDOLIN busreisen kommen Sie selten an Ihr Urlaubsziel!
Bei Fernreisen steht jedem Fahrgast in unseren Komfortreisebussen ein zweiter Sitzplatz pro Person kostenfrei zur Verfügung!
Fordern Sie unseren Katalog 2020 an!
FRIDOLIN busreisen
Lerchenstr. 3a
86556 Kühbach
Tel.: 08251 - 828 98
Fax: 08251 - 828 99
E-Mail: info@fridolin.com
www.fridolin.com
... steigen Sie ein

Gesellschaft & Leben

Verbraucherfragen **14**
Politik & Zeitgeschehen **17**
Geschichte & Brauchtum **17**
Nachhaltigkeit **17**
Psychologie, Pädagogik & Familie **19**
Natur & Technik **21**
Länder, Kulturen & Reiseberichte **22**
vhs online **24**
Landesausstellung **25**

VERBRAUCHERFRAGEN

Brauche ich einen Ehevertrag (ohne Voranmeldung)
Dr. Thomas Kilian, Notar

Häufig wird die Frage gestellt, ob man einen Ehevertrag braucht, um sich bei einer Scheidung schneller und einfacher trennen zu können; oder ob man ihn in Form der Gütertrennung braucht, um für eventuelle Schulden des Partners nicht haften zu müssen und alles schön getrennt bleibt oder wird. Vielfach besteht auch Besorgnis, dass etwa in die Ehe eingebrachter Grundbesitz im Falle einer Trennung hälftig an den Partner geht oder man durch die Heirat nicht mehr selbst über sein Vermögen bestimmen kann. Im Kurs wird der Frage nachgegangen, ob und wann ein Ehevertrag sinnvoll oder notwendig ist und was das Gesetz vorsieht, wenn kein Ehevertrag geschlossen wurde, also wie die Zugewinngemeinschaft funktioniert.

- **Aichach** T22003-07

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 23.04.20
Ort: Gymnasium, Mehrzweckraum, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

Das Ehegattentestament (ohne Voranmeldung)
Karin Emesz, Fachanwältin für Erbrecht

Der Vortrag befasst sich mit Ehegattentestamenten, im Volksmund auch „Berliner Testament“ genannt. Die Referentin erläutert ausführlich die wichtigsten Punkte, die Bestandteil jedes Ehegattentestaments sein sollten. Sie weist auf typische Irrtümer bei Errichtung eines Ehegattentestaments hin und zeigt anhand von zahlreichen Beispielen aus der Praxis, dass es das „Berliner Testament“ eigentlich nicht gibt.

- **Kissing** T22011-04

Termin: 1 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 17.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 110, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 5,- €

Einkommensteuererklärung - selbst gemacht
Michaela Stork, Steuerberaterin, Rechtsanwältin

Steigen Sie im Steuerrecht noch durch? Wenn nicht, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Zuerst werden den Teilnehmenden die steuerlich relevanten Begriffe erklärt, bevor anhand der aktuellen Steuerformulare auf einzelne Einkunftsarten (Arbeitslohn und Kapitaleinkünfte), die Sonderausgaben und außergewöhnlichen Belastungen eingegangen wird. Abgerundet wird der Kurs durch zahlreiche Beispiele und Informationen über die aktuelle Rechtsprechung. Ziel ist es, die eigene Einkommensteuerklärung selbstständig erstellen zu können. Es erfolgt keine Steuerberatung.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Taschenrechner, Skriptkosten 25,- €

- **Aichach** T22003-01

Termin: 1 x Mi., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 18.03.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P101, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 15,50 €

Einkommensteuererklärung mit ELSTER für absolute Anfänger und „steuerlich Fortgeschrittene“
Volker Riechert, Dipl.-Kaufmann, Bilanzbuchhalter, Steuerfachwirt

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie vorgehen müssen, um die zwei ELSTER-Programme nutzen zu können. Sie werden mit der Programmhandhabung schrittweise vertraut gemacht und auf die vielen Vorteile durch Nutzung der kostenlosen Software der Finanzverwaltung hingewiesen. Der Kurs bereitet wegen seiner systematischen Ausrichtung natürlich auch auf die Einkommensteuererklärung für nachfolgende Jahre vor. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Bedienung von Computern durch die Kursteilnehmer ist nicht notwendig. Kurze Pause von 15 Minuten

- **Aichach** T22003-04

Termin: 1 x Sa., 10.15 bis 15.00 Uhr, am 27.06.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 72,- €

Erben und Vererben (ohne Voranmeldung)
Michael Deutrich, Notar

Erben und Vererben ist oft eine knifflige Angelegenheit. Wie kann man hohe steuerliche Belastungen vermeiden? Welche rechtlichen Vorgaben sind einzuhalten? Wie ist die gesetzliche Erbfolge und wie hoch ist der Pflichtteil? Wie kann ich das Testament gestalten, um einen Erbstreit zu verhindern? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Ihnen Notar Michael Deutrich.

- **Kissing** T22011-06

Termin: 1 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 03.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 110, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 5,- €

Erben und Vererben (ohne Voranmeldung)
Armin Riedel, Notar

Beim Erben und Vererben drohen rechtliche und steuerliche Nachteile. Wie kann man diese, insbesondere einen Streit der Erben und hohe steuerliche Belastungen, vermeiden? Expertenrat hilft.

Bitte mitbringen: Schreibzeug für Notizen

- **Pöttmes** T22017-03

Termin: 1 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 18.03.20
Ort: Rathaus, Kultursaal, Marktplatz 18, 86554 Pöttmes
Gebühr: 5,- €

Erben und Vererben (ohne Voranmeldung)
Michael Deutrich, Notar

Erben und Vererben ist oft eine knifflige Angelegenheit. Wie kann man hohe steuerliche Belastungen vermeiden? Welche rechtlichen Vorgaben sind einzuhalten? Wie ist die gesetzliche Erbfolge und wie hoch ist der Pflichtteil? Wie kann ich das Testament gestalten, um einen Erbstreit zu verhindern? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Ihnen Notar Michael Deutrich.

- **Friedberg** T22008-04

Termin: 1 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 21.04.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 5, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5,- €

Erben und Vererben (ohne Voranmeldung)
Dr. Thomas Kilian, Notar

Erben und Vererben ist oft eine knifflige Angelegenheit. Wie kann man hohe steuerliche Belastungen vermeiden? Welche rechtlichen Vorgaben sind einzuhalten? Wie ist die gesetzliche Erbfolge und wie hoch ist der Pflichtteil? Wie kann ich das Testament gestalten, um einen Erbstreit zu verhindern? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Ihnen Notar Dr. Thomas Kilian.

Bitte mitbringen: evtl. Schreibzeug für Notizen

- **Aichach** T22003-06

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 16.07.20
Ort: Gymnasium, Mehrzweckraum, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

Geld anlegen - aber richtig! (ohne Voranmeldung)
Anton Ochsenkühn, Dipl. Ing.

Kapitalanlagezinsen sind verschwindend gering geworden und so müssen sich alle Geldanleger*innen wieder einmal ernsthaft mit ihrem Kapitalaufbau und -erhalt beschäftigen. Dabei gibt es sichere, rentable, aber auch riskante Geldanlagen. Dozent Dipl.-Ing. Anton Ochsenkühn kann auf über 30 Jahre persönliche Erfahrung in Sachen Kapitalanlagen zurückblicken und zeigt in diesem Vortrag auf, was in dieser Zeit funktioniert hat. Er erläutert, welche Geldanlagen gute Gewinne abwerfen und für den langfristigen Vermögensaufbau geeignet sind. Das Konzept ist auch für die jüngeren Generationen - für die Kapitalvermehrung immens wichtig sein soll - spannend, witzig und kompetent aufbereitet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Schreibzeug und evtl. Tablet, Smartphone oder Laptop

- **Aichach** T22003-10

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 30.04.20
Ort: Gymnasium, Mehrzweckraum, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

Mit 63 flexibel und ohne Abschlag in Rente!?
Norbert Loos, Dipl. Verwaltungswirt (FH), Rentenberater

Würden Sie auch gern ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente gehen? Oder früher den Ruhestand genießen? Der Dozent, ein unabhängiger, gerichtlich zugelassener Rentenberater, stellt verschiedene Möglichkeiten zum Übergang in die gesetzliche Rente dar. Angesprochen werden die möglichen Rentenarten, natürlich auch die Rente ohne Abschlag mit 45 Beitragsjahren. Sie erhalten aber auch Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit oder Krankheit.

- **Aichach** T22003-03

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 13.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P102, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 10,- €

- **Kissing** T22011-02

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 24.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 110, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 10,- €

NEU Pflichtteilsrecht - was Erben und Pflichtteilsberechtigte wissen müssen (ohne Voranmeldung)
Karin Emesz, Fachanwältin für Erbrecht

Der Vortrag befasst sich anhand mitunter amüsanter, kurzweiliger, aber teilweise auch katastrophaler tatsächlicher Fälle damit, wer überhaupt pflichtteilsberechtigt ist und wie hoch der Pflichtteil ist. Aus Sicht des Pflichtteilsberechtigten wird dargestellt, welche Rechte und Pflichten er hat und wie er sich erforderliche Informationen beschaffen kann. Den Erben werden in diesem Vortrag praktische Möglichkeiten aufgezeigt, wie Pflichtteile im Vorfeld reduziert oder sogar ganz vermieden werden können.

- **Mering** T22014-01

Termin: 1 x Mo., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 23.03.20
Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
Gebühr: 5,- €

Vererben oder zu Lebzeiten schenken - was ist besser?
(ohne Voranmeldung) *Karin Emesz, Fachanwältin für Erbrecht*

"Am besten mit warmen Händen geben", dieser Rat ist gerade wegen des im Pflegefall immer häufigeren Zugriffs auf vorhandenes Vermögen nachvollziehbar, aber trotzdem oft nicht sachgerecht. In ihrem Vortrag wägt Frau Karin Emesz, Fachanwältin für Erbrecht, ab, wann eine lebzeitige Schenkung von Vermögen sinnvoll ist und wann die Erstellung eines Testaments ausreicht. Aus ihrer Kanzleierfahrung zeigt sie an Beispielsfällen, worauf bei der Erstellung von Testamenten und Überlassungsverträgen geachtet werden muss und wie Streit vermieden werden kann.

- **Friedberg** T22008-02

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 23.04.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 5, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5,- €

Vermieten, aber richtig (ohne Voranmeldung)
Thomas Christ, RA, Fachanwalt für Miet- u. Wohnungseigentum

Welche Fallstricke gibt es bei privater Vermietung? Was muss ich beachten bei der Auswahl der Mieter? Welche Vereinbarungen kann ich in einem Mietvertrag (überhaupt) treffen? In diesem Vortrag geht es um Grundlagen der Gestaltung und den Abschluss von Wohnraummietverträgen. Praxisnah werden diverse Tücken vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie sich vor unliebsamen Überraschungen schützen können. Der Vortrag wird vom Dozenten anschließend gerne online zugestellt.

- **Friedberg** T22008-01

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.30 Uhr, am 26.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 5, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5,- €

- **Kissing** T22011-03

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.30 Uhr, am 23.04.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 108, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 5,- €

- **Aichach** T22003-08

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.30 Uhr, am 07.05.20
Ort: Gymnasium, Mehrzweckraum, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung (ohne Voranmeldung)
Dr. Thomas Ihrig, Notar

Der Notfall sollte - auch in rechtlicher Hinsicht - niemanden unvorbereitet treffen. Jedem kann es passieren, dass er durch Krankheit, Unfall oder aus Altersgründen nicht mehr in der Lage ist, seine persönlichen Dinge oder Vermögenssachen rechtlich selbst zu regeln. Das richtige Mittel zur Vorsorge ist die Erteilung von Vollmachten an Personen Ihres Vertrauens. Familienangehörige können in Notfällen nicht „automatisch" einspringen. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Notwendigkeit, der Form und dem Inhalt solcher Vollmachten.

Bitte mitbringen: evtl. Schreibzeug für Notizen

- **Kissing** T22011-05

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 13.02.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 108, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 5,- €

- **Friedberg** T22008-03

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 05.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 5, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5,- €

Vorsorgevollmacht/Betreuungs-/Patientenverfügung
(ohne Voranmeldung)
Dr. Thomas Kilian, Notar

Der Notfall sollte - auch in rechtlicher Hinsicht - niemanden unvorbereitet treffen. Jedem kann es passieren, dass er durch Krankheit, Unfall oder aus Altersgründen nicht mehr in der Lage ist, seine persönlichen Dinge oder Vermögenssachen rechtlich selbst zu regeln. Das richtige Mittel zur Vorsorge ist die Erteilung von Vollmachten an Personen Ihres Vertrauens. Familienangehörige können in Notfällen nicht „automatisch" einspringen. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Notwendigkeit, der Form und dem Inhalt solcher Vollmachten.

Bitte mitbringen: evtl. Schreibzeug für Notizen

- **Aichach** T22003-05

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 13.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P201, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

Vorsorgevollmacht/Betreuungs-/Patientenverfügung
(ohne Voranmeldung) *Armin Riedel, Notar*

Der Notfall sollte - auch in rechtlicher Hinsicht - niemanden unvorbereitet treffen. Jedem kann es passieren, dass er durch Krankheit, Unfall oder aus Altersgründen nicht mehr in der Lage ist, seine persönlichen Dinge oder Vermögenssachen rechtlich selbst zu regeln. Das richtige Mittel zur Vorsorge ist die Erteilung von Vollmachten an Personen Ihres Vertrauens. Familienangehörige können in Notfällen nicht „automatisch" einspringen. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Notwendigkeit, der Form und dem Inhalt solcher Vollmachten.

- **Rehling** T22018-01

Termin: 1 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 17.06.20
Ort: Rathaus, Rückgebäude Mehrzweckraum, Hauptstraße 1, 86508 Rehling
Gebühr: 5,- €

Wohnschimmel ausgeschlossen mit Kalk
Gottlieb Veit, Zimmerermeister

Legen Sie Wert darauf, dass in Ihrer Wohnung Wohnschimmel an den Wänden ausgeschlossen ist, dass Ihre eigenen Wände hygienisch, also frei von Krankheitserregern sind? Erfahren Sie in nur zwei Stunden kurz und prägnant, wie Sie mit reinem Naturkalk Wände hygienisch und kreativ gestalten können.

- **Pöttmes** T22017-02

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.30 Uhr, am 26.03.20
Ort: Pöttmes; Schrobenhausener Str. 17
Gebühr: 8,- €

Gefördert durch:

Bundesministerium für Wirtschaft und Energie

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

ERNEUERBARE ENERGIEN VOR DER HAUSTÜRE

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Klimaschutz des Landratsamtes Aichach-Friedberg bietet die vhs verschiedene Angebote rund um das Thema Erneuerbare Energien an. Mit abwechselnden Vorträgen erhalten interessierte Bürger*innen Einblicke in die Gewinnung von Erneuerbaren Energien. Im Rahmen von Besichtigungen öffnen Erzeuger von Erneuerbaren Energien ihre Pforten, so dass die Möglichkeit besteht, sich mit den Anlagenbetreibern über deren Erfahrungen auszutauschen. Bitte melden Sie sich spätestens 10 Tage vor den jeweiligen Terminen bei der vhs Aichach-Friedberg an. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Biogasanlage in Oberschönbach/Kühbach

Xaver Tyroller, Agrarbetriebswirt

Der Biogasanlagenbetreiber Herr Tyroller lädt zur Besichtigung ein und steht für Fragen zur Verfügung. Die anfallende Abwärme der Biogasanlage auf dem Berghof wird zur Beheizung der Schweineställe, der Werkstatt, des Kartoffellagers und des Wohnhauses sowie zur Trocknung von Hackschnitzel, Scheitholz, Mais und Getreide genutzt. Im Jahr 2011 wurde eine Gasleitung nach Oberschönbach verlegt und dort ein Satelliten-BHKW installiert. Die Abwärme dient dort zur Versorgung von mehreren Wohnhäusern, Gewerbebetrieben und einer zusätzlichen Trocknungsanlage. **Anmeldung unbedingt erforderlich.**

- **Kühbach** T22012-01

Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 16.00 Uhr, am 14.03.20
Ort: 86556 Kühbach/Oberschönbach, Berghof 1
Gebühr: 3,- €

LRA Biomasseheizwerk in Pöttmes

Franziskus Freiherr von Gumppenberg

Besichtigt wird die Hackschnitzelheizanlage (1000 KW), das Hackschnitzellager und eine Hausübergabestation, die an das Pöttmeser Nahwärmenetz angeschlossen ist. Anmeldung unbedingt erforderlich.

- **Pöttmes** T22017-01

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, am 28.04.20
Ort: 86554 Pöttmes; BMHKW, Marktplatz 11
Gebühr: 3,- €

Hohenried - Passivhaus „Zero Emission Hofstelle“

Markus Ehm

Sie besichtigen einen Neubau, ein Einfamilienhaus in Holzständerbauweise, welches unter Nutzung ökologischer Materialien im Jahr 2010 erbaut wurde. Die Bauherren öffnen für interessierte Teilnehmer*innen ihre Türen und beantworten gerne Ihre Fragen. Im Anschluss kann auf dem gleichen Grundstück das 2019 generalsanierte Zweifamilienhaus, welches nur noch ein Neuntel der vorherigen Heizenergie und nur noch ein Dreißigstel der vorherigen Primärenergie benötig, besichtig werden. Das sanierte Haus wird durch modernste Technik und effiziente Dämmung zu einem zukunftsweisenden Gebäude. Durch die beiden energieeffizienten Häuser ist die gesamte Hofstelle CO_2 neutral und es wird sogar ein rechnerischer Überschuss an Energie regenerativ erzeugt. **Anmeldung unbedingt erforderlich.**

- **Hohenried** T22000-01

Termin: 1 x Fr., 15.00 bis 16.30 Uhr, am 08.05.20
Ort: 86574 Petersdorf/OT Hohenried, Hauptstraße 10 a
Gebühr: 3,- €

BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!
Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

MODERNISIERUNGSBÜNDNIS WITTELSBACHER LAND

Zusammen mit der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) wurde vom Landkreis Aichach-Friedberg das Modernisierungsbündnis Wittelsbacher Land ins Leben gerufen. Im Bündnis möchte man gemeinsam mit örtlichen Organisationen und Institutionen wie dem Handwerk, den Finanzinstitutionen, den Energieversorgern und Energiegenossenschaften die Modernisierung im Gebäudesektor ankurbeln.

Elektromobilität: Praxiserfahrungen und Stromversorgung

Norbert Endres, Energieberater der Verbraucherzentrale Bayern

Die Bundesregierung fördert zunehmend den Kauf von Elektrofahrzeugen. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) übernimmt die elektronische Antragsbearbeitung dieser Umweltbonus Förderung. Vor dem Kauf eines Elektrofahrzeugs stellen sich den Interessierten aber einige Fragen zur Praxis der Elektromobilität: Soll man sich ein Elektroauto kaufen? Welche Kosten fallen für Anschaffung, Betrieb und Unterhalt eines Elektrofahrzeugs an? Welche Fahrzeuge werden derzeit angeboten? Auf welche Kriterien und Fördermittel sollte bei der Auswahl geachtet werden? Wo gibt es Ladestationen und können auch alle genutzt werden? Aus welchen Quellen kommt der Strom und was kostet er? Ist die Verwendung von selbsterzeugtem Solarstrom sinnvoll und welche Vorrichtungen braucht man? Was passiert, wenn der Akku leer ist? Ein langjähriger Fahrer eines Elektrofahrzeugs führt in das Thema ein und beantwortet Ihre Fragen. **Anmeldung unbedingt erforderlich.**

- **Aichach** T22003-11

Termin: 1 x Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 17.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P104, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 3,- €

Meine persönliche Energiewende

Norbert Endres, Energieberater der Verbraucherzentrale Bayern

Geniale Ideen und ganz einfache Möglichkeiten, wie jede/r Einzelne mit kleinen, aber effektiven Schritten seine 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. **Anmeldung unbedingt erforderlich.**

- **Kissing** T22011-01

Termin: 1 x Mo., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 09.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 108, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 3,- €

Sanierung richtig planen von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage

Ursula Viita, Dipl. Ing. (FH), Energieberaterin der Verbraucherzentrale Bayern

Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Sanierung der Gebäudehülle und Heizungsoptimierung immer interessanter. Frau Viita als Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert im Rahmen des Vortrags 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.**

- **Aichach** T22003-09

Termin: 1 x Fr., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 14.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 3,- €

LANDRATSAMT
AICHACH-FRIEDBERG

LEADER PROJEKT „ KLIMAFREUNDLICHE DÄCHER IM WITTELSBACHER LAND“

Steigende Strompreise und sinkende Kosten für Solarmodule machen die Gewinnung von Solarstrom vom eigenen Dach wirtschaftlich immer attraktiver. Das neue LEADER-Projekt „Klimafreundliche Dächer im Wittelsbacher Land“ der Fachstelle für Klimaschutz im Landratsamt greift dieses Thema auf. Ziel des Projektes ist es, private Hausbesitzer, Unternehmen und Landwirte zu sensibilisieren, selbst produzierte Solarenergie zur eigenen Strom- und Warmwasserversorgung zu nutzen. Dazu wurde ein Solar- und Gründachkataster für das gesamte Kreisgebiet eingerichtet. Bürgerinnen und Bürger können sich damit schnell, unkompliziert und kostenlos über die Eignung ihres Hausdaches zur Nutzung von Solarenergie oder Dachbegrünung informieren.

Solarpotenzialkataster - Eignet sich mein Dach für Photovoltaik?

Martin Fischer, Projektingenieur für Erneuerbare Energien

In dem Kurs werden grundsätzliche Informationen zum Thema Solar vermittelt und das neue Solardachkataster des Landkreises anhand von Beispielen vorgestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten dann die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung das Kataster selbständig zu nutzen und z.B. eine Anlage für ihr Haus zu konfigurieren. **Anmeldung unbedingt erforderlich.**

- **Aichach** T22003-02
  Termin: 1 x Mo., 19.30 bis 20.30 Uhr, am 16.03.20
  Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 3,- €
- **Friedberg** T22008-05
  Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 19.30 Uhr, am 23.03.20
  Ort: Wasserturm, EDV-Raum, Erdgeschoss, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 3,- €

Solarpotenzialkataster - Eignet sich mein Dach für Photovoltaik?

Martin Fischer, Projektingenieur für Erneuerbare Energien

In dem Kurs werden grundsätzliche Informationen zum Thema Solar vermittelt und das neue Solardachkataster des Landkreises anhand von Beispielen vorgestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten dann die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung das Kataster selbständig zu nutzen und z.B. eine Anlage für Ihr Haus zu konfigurieren.

- **Friedberg** T22008-05
  Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 19.30 Uhr, am 23.03.20
  Ort: Wasserturm, EDV-Raum, Erdgeschoss, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 3,- €

GABRIELE SCHÖN
RECHTSANWÄLTIN
FACHANWÄLTIN FAMILIENRECHT
MEDIATORIN
Werlbergerstraße 28 – 86551 Aichach
Telefon 0 82 51 / 8 61 68-0 – Telefax 08251 / 86168-29
info@anwaeltin-schoen.de – www.anwaeltin-schoen.de

POLITIK & ZEITGESCHEHEN

PRESIDENTS UNDER PRESSURE

Kilian A. Hein, MA (Amerikanistik), Moderator, Speaker, Zauberkünstler

“Der Präsident wird seines Amtes enthoben, wenn er wegen Verrats, Bestechung oder anderer schwerer Verbrechen und Vergehen unter Amtsanklage gestellt und für schuldig befunden wurde.“ Das Amtsenthebungsverfahren des Präsidenten (impeachment) ist seit jeher ein wichtiger und höchst umstrittener Bestandteil der Verfassung der USA. Welche Bedeutung hat es in einem demokratischen System, das stets Skepsis gegenüber Machtkonzentration gezeigt hat? Am Beispiel von vier US-Präsidenten gibt unser Vortrag einen kurzen Einblick in die Geschichte und Funktion des „impeachment“ bis zur Gegenwart.

- **Mering** T23014-01
  Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 20.05.20
  Ort: Bücherei, Bachstraße 1, 86415 Mering
  Gebühr: 9,- €

Smart City - was ist das?

Ute S. Hein M.A., Geographin

Die Begriffe „Smart City“ und „Digitalisierung“ sind untrennbar miteinander verbunden. Städte möchten smart werden in der Verwaltung, Mobilität, Energie etc. Das Zauberwort heißt „Vernetzung“. All das entsteht wie von selbst, ohne öffentliche Diskussion über Chancen und Risiken. Eine Annäherung an diesen unausweichlichen Prozess und Vorstellung der Leitlinien der Bundesregierung.

- **Friedberg** T23008-01
  Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 29.04.20
  Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 10,- €

GESCHICHTE & BRAUCHTUM

Schafkopf - Anfängerkurs für Senioren

Edith Wiese

Für die einen ist das Schafkopf-Spiel ein „bayrischer Mythos“ - für die anderen „der beste Zeitvertreib der Welt“. Dieses Kartenspiel ist auf alle Fälle spannend und hochkomplex. Es ist in seiner Vielfalt schier grenzenlos und macht viel Spaß. „Schafkopfen“ lernen kann jede/r und es trainiert das Gehirn auf spielerische Weise.

- **Friedberg** T24008-01
  Termin: 5 x Mi., 15.00 bis 17.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 68,- €

Schafkopf - für Anfänger*innen

Edith Wiese

Für die einen ist das Schafkopf-Spiel ein „bayrischer Mythos“ - für die anderen „der beste Zeitvertreib der Welt“. Dieses Kartenspiel ist auf alle Fälle spannend und hochkomplex. Es ist in seiner Vielfalt schier grenzenlos und macht viel Spaß. „Schafkopfen“ lernen kann jede/r und es trainiert das Gehirn auf spielerische Weise.

- **Friedberg** T24008-02
  Termin: 5 x Di., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 3, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 68,- €

NACHHALTIGKEIT

Aleppo Seife, Naturkosmetik und Plastik

Warum Naturkosmetik zu Nachhaltigkeit beiträgt

Fadi Aslan, Chemiker

Fadi Aslan ist gebürtiger Syrer und stellt seit Sommer 2018 im Landkreis Aichach-Friedberg Aleppo Seife auf Naturbasis her. Seine Produkte erfreuen sich großer Beliebtheit. Am ersten Kursabend lernen Sie theoretische Grundlagen zur Entstehungsgeschichte von Reinigungs- und Pflegemitteln. Welche (Schad-) Stoffe sind in Kosmetikprodukten enthalten und was hat Plastik mit Kosmetik zu tun? Am zweiten Kursabend gehen Sie dann in die Praxis über und dürfen unter fachlicher Anleitung selbst in den Genuss kommen und Aleppo Seife herstellen.

- **Affing** T25002-01
  Termin: 24.03. von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Aula; 26.03. von 18:00 bis 21:00 Uhr im Werkraum der Grundschule.
  Ort: Grundschule, Aula, Mühlweg 4, 86444 Affing
  Gebühr: 19,50 €

Effektive **Therapie**

und Persönlichkeitscoaching

Lebenskrisen, Burnout und Stress bewältigen – Lösen von familiären und berufliche Problemen – Erkennen der Ursachen von körperlichen und seelischen Krankheiten – Heilung verletzter und unterdrückter Gefühle – Entfaltung von Selbstbewusstsein und Lebensfreude – Lösung von frühkindlichen Prägungen, vorgeburtlicher Belastungen und Geburtstraumen

Brigitte Neusiedl

- Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Psychotherapie
- Buchautorin

Psychotherapeutische Heilpraxis Brigitte Neusiedl

Gartenstraße 8 · 86570 Inchenhofen · Telefon 08257/1569
Internet: www.psychotherapie-neusiedl.de

Rasche und nachhaltige Hilfe erleben durch mein Therapiekonzept und 28-jähriger Erfahrung in der psychotherapeutischen Einzel- und Gruppentherapie mit Heilhypnose – Atem und Entspannungstherapien – Katathymes Bilderleben – Gesprächstherapie – Reinkarnations- und Regressionstherapie – Gestalttherapie – NLP – Problem- und Familienaufstellungen – psycholog.-astrologische Beratung

Lesen Sie mein Buch und erfahren Sie, wie Sie Lebenskrisen überwinden!

VHS-Kurs in Aichach:
Die Heilkraft des Atems – Stressbewältigung Kurs Nr. PO3480

REPAIR CAFE

Reparatur Café
Wegwerfen? Denkste!

Eine Kooperation mit der Tagesstätte zur Förderung der seelischen Gesundheit des Caritasverbandes Aichach, dem Landratsamt Aichach-Friedberg und der Stadt Aichach. Mit insgesamt 3 unterschiedlichen Thementischen zu Nähen, Fahrrädern und Kleinelektronik stehen Ihnen Experten mit fachkundigem Rat zur Seite. Bringen Sie Ihre kaputten/defekten Kleidungsstücke, elektronische Kleingeräte oder ihr/e Fahrrad/räder mit und freuen sich auf ein Reparieren in geselliger Runde.

Beim Nähen bitte beachten: Eigene Nähmaschine mitbringen. Alle Reparaturen sind kostenfrei. Ein freiwilliger Unkostenbeitrag vor Ort ist wünschenswert.

Repair Café - Reparieren statt Wegwerfen
N.N. (ohne Voranmeldung)

Kleinelektronik, Nähen und Fahrräder

- **Aichach** T25003-01
  Termin: 1 x Sa., 13.30 bis 16.00 Uhr, am 15.02.20
  Ort: Caritas Tagesstätte, 1. Obergeschoss, Münchner Straße 19, 86551 Aichach
- **Aichach** T25003-02
  Termin: 1 x Sa., 13.30 bis 16.00 Uhr, am 25.04.20
  Ort: Caritas Tagesstätte, 1. Obergeschoss, Münchner Straße 19, 86551 Aichach
- **Aichach** T25003-03
  Termin: 1 x Sa., 13.30 bis 16.00 Uhr, am 20.06.20
  Ort: Caritas Tagesstätte, 1. Obergeschoss, Münchner Straße 19, 86551 Aichach
- **Aichach** T25003-04
  Termin: 1 x Sa., 13.30 bis 16.00 Uhr, am 17.10.20
  Ort: Caritas Tagesstätte, 1. Obergeschoss, Münchner Straße 19, 86551 Aichach

Bayerische Ehrenamtskarte

Profitieren auch Sie

Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen, um eine Ehrenamtskarte zu erhalten?

- Freiwilliges unentgeltliches Engagement von durchschnittlich **fünf Stunden pro Woche** oder mindestens 250 Stunden jährlich; eine angemessene Auslagenvergütung ist zulässig
- Mindestens seit **zwei Jahren** gemeinwohlorientiert aktiv im Bürgerlichen Engagement
- Mindestalter: **16 Jahre**

Auf Wunsch erhalten, ohne weitere Prüfung der Anspruchsvoraussetzungen, eine Ehrenamtskarte:

- Inhaber einer **Jugendleiterkarte**,
- aktive **Feuerwehrdienstleistende** mit abgeschlossener Truppmannausbildung (Feuerwehrgrundausbildung),
- aktive Einsatzkräfte im **Katastrophenschutz** und **Rettungsdienst** mit abgeschlossener Grundausbildung für ihren jeweiligen Einsatzbereich
- Teilnehmende bei folgenden Freiwilligendiensten: Freiwilliges Soziales Jahr **(FSJ)**, Freiwilliges Ökologisches Jahr **(FÖJ)** oder Bundesfreiwilligendienst **(BFD)**

Die unbegrenzt gültige goldene Ehrenamtskarte erhalten:

- Inhaber des **Ehrenzeichens** des Ministerpräsidenten
- Feuerwehrdienstleistende, Einsatzkräfte im Katastrophenschutz und Rettungsdienst, die das **Feuerwehrehrenzeichen** des Freistaates Bayern bzw. die Auszeichnung des bayerischen Innenministeriums für **25-jährige** oder **40-jährige** Dienstzeit erhalten haben
- Ehrenamtliche, die seit mindestens **25 Jahren fünf Stunden wöchentlich ehrenamtlich aktiv** sind

Eine Übersicht über die Einsatzmöglichkeiten für die Ehrenamtskarte erhalten Sie auf der Internetseite des Landratsamtes unter der Rubrik „Freiwilligenagentur“ oder direkt bei der Freiwilligenagentur des Landkreises:

Ehrenamt, Bildung, Integration
Freiwilligenagentur | Bildungsbüro
Steubstr. 6 | 86551 Aichach

Ingrid Lerch
Telefon: **08251 92-4848**
E-Mail: ingrid.lerch@lra-aic-fdb.de
Website: www.lra-aic-fdb.de

LANDRATSAMT AICHACH-FRIEDBERG
Münchener Str. 9 | 86551 Aichach

Telefon 08251 92-0
Telefax 08251 92-371
E-Mail poststelle@lra-aic-fdb.de

Bayerische Ehrenamtskarte

Einkaufsfalle Supermarkt
Anja Schwengel-Exner, Verbraucherzentrale Bayern

Einkaufen ist für viele Kunden mittlerweile mit Stress verbunden. Oft fällt es schwer, die Lebensmittelkennzeichnung zu entziffern oder das gesamte Sortiment zu überschauen. Wer qualitäts-, gesundheits- und preisbewusst einkaufen möchte, braucht Hilfe bei der Auswahl. Wir laden Sie ein zu einem entspannten Bummel durch einen virtuellen Supermarkt. Weitere Informationen www.vhs-aichach-friedberg.de

- **Aichach** T25003-05

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 19.03.20
Ort: Gymnasium, Mehrzweckraum, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK & FAMILIE

NEU

Abschiedliche Sorgekultur - Wie ist das mit dem Sterben?
Christine Neukäufer, Palliative Care Fachkraft (MAS);
Ltd. Koordinatorin im St. Afra Hospiz, Trauerbegleiterin

Leid und Krankheit - dem gegenüber stehen die Begriffe „Autonomie, Würde und Lebensqualität am Lebensende". Wie kann man betroffenen Menschen begegnen? Wie gelingt es in unserer Gesellschaft eine sorgende Haltung zu entdecken und diese umzusetzen? In diesem Kurs wollen wir Einblicke zur Thematik ermöglichen.

- **Friedberg** T26008-05

Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 16.30 Uhr, am 27.06.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 22,- €

Business Unusual: Grenzen der Wahrnehmung in Beruf und Alltag
Kilian A. Hein, M.A. (Amerikanistik), Moderator, Speaker, Zauberkünstler

"Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken!" (Heinz Erhardt) Ob wir wollen oder nicht, unsere Wahrnehmung ist oft leichter zu täuschen, als wir uns eingestehen. Speaker und Zauberkünstler Kilian Hein begleitet Sie hinter die Kulissen seines Metiers. In lockerer Atmosphäre lernen Sie Prinzipien kennen, die unsere Wahrnehmung in Beruf und Alltag beeinflussen. Mit dem Fokus auf praktischen Beispiele gewinnen wir Erkenntnisse über die Funktionsweise unserer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Ein kreativer Denkanstoß, der zeigt, dass wir keine Computer sind - und genau das zu schätzen wissen.

- **Mering** T26014-01

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 22.04.20
Ort: Bücherei, Bachstraße 1, 86415 Mering
Gebühr: 9,- €

Die entzauberte Liebe (ohne Voranmeldung)
Wolfgang Laurer, Dipl. Pädagoge; Ehe- u. Familienberater

Die Liebe ist kein unergründliches Rätsel, wie sie uns oft erscheint. Die Psychologie kann uns einiges darüber sagen, warum wir uns verlieben, uns gerade an diesen Menschen binden und was wir tun können, um in unserer Partnerschaft glücklich zu werden. Das Wunderbare der Liebe wird umso faszinierender, je mehr wir darüber wissen. Seien Sie neugierig. Dies ist ein kostenloses Angebot der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Diözese Augsburg.

- **Aichach** T26003-01

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 24.03.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach

Dresscode: Kleider machen Leute - auch heute noch
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Sie kennen das Problem? „HILFE ... ich hab` nichts zum Anziehen..." und das, obwohl sich die Kleiderstangen biegen? Es ist immer dasselbe. Sie möchten sich wohl fühlen, Sie möchten weder zu „overdressed" noch negativ auffallen? Was heute „IN" ist, ist nicht unbedingt immer „angebracht." Und manchmal sieht man auch einfach nicht, ob es wirklich zu einem passt. Und was bedeuten überhaupt diese Zahlen bei Stoffen? All dies und vieles mehr erfahren Sie in unserem „Dresscodeseminar".

- **Kissing**; T26011-02

Termin: 1 x Fr., 17.00 bis 19.30 Uhr, am 27.03.20
Ort: Kissing; Nelkenstr. 15a
Gebühr: 23,- €

EFT-Klopfakupressur - Zurück zu Freude und Leichtigkeit durch „Klopfen"
Claudia Rühm, Dipl. oec. Univ., Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine Technik der Energetischen Psychologie und wird kurz „Klopfen" genannt. Mit dieser Methode können Sie sich selbst etwas Gutes tun und sowohl körperliche Symptome sowie Stress, Sorgen, Ängste oder Ärger deutlich reduzieren. Alte Überzeugungen wie „Ich bin nicht gut genug", „Das schaffe ich nie" oder „Ich bin zu dick" können durch das Klopfen aufgelöst werden und den Weg freimachen für ein Mehr an Freude und Leichtigkeit. An diesem Abend erfahren Sie, wie einfach diese Methode ist. EFT können Sie nicht nur für sich, sondern auch für Ihre Kinder leicht und effektiv einsetzen!

- **Friedberg** T26008-03

Termin: 1 x Mi., 18.30 bis 21.00 Uhr, am 22.04.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 3, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 11,50 €

Gewaltfreie Kommunikation
Barbara Fendt, Rechtsanwältin, Mediatorin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg ist eine Haltung, wertschätzend und klar miteinander zu sprechen. Diese Art der Kommunikation führt dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen und damit Konflikte schneller zu erkennen und zu lösen. Es erwächst mehr Sicherheit im Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen. Die Klarheit in der Kommunikation verbessert private und berufliche Beziehungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Skriptkosten 3,- €

- **Friedberg** T26008-02

Termin: 3 x Mi., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 04.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 6, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 39,- €

NEU

Inspirationsabend: „Entspanntes WohlfühlZuhause"
Manuela Stengl, Energy-Stylistin

Vermeiden Sie als Haus- oder Wohnungsbewohner*in 3 dramatische Fehler, die dazu führen, dass Sie sich zu Hause unwohl und angespannt fühlen und einfach nicht zur Ruhe kommen. Top-Themen: Wie Sie materiellen Ballast abwerfen und sich damit das Leben erleichtern - Der wesentliche Unterschied zwischen einer rein funktionalen Raumgestaltung und einem individuellen, ganzheitlichen Raum- und LifestyleKonzept - Welche Blockaden und Prägungen bis heute verhindert haben, dass Sie wirklich gern zu Hause sind.

- **Aichach** T26003-03

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 17.03.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 13,50 €

NEU

Kommunizieren mit allen Sinnen
Claudia Schmid, Personalentwicklerin, Coach

Von manchen Gesprächen fühlen wir uns angenehm berührt. Andere Unterhaltungen erreichen uns nicht. Warum ist das so? Wir nutzen bei der Kommunikation alle Sinne. Das Hören, Sehen, Fühlen... Wir testen, welchen Lieblingssinn Sie selbst haben und wie Sie diesen in einem Gespräch positiv einsetzen können. Sie erleben an vielen praktischen Übungen, wie man seinen Gesprächspartner noch besser erreichen kann. Für alle Menschen geeignet, die beruflich oder privat Gespräche noch erfolgreicher führen wollen.

Bitte mitbringen: Materialkosten € 3,-- sind im Kurs zu entrichten

- **Aichach** T26003-02

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.30 Uhr, am 25.04.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 33,- €

Körpersprache (Knigge) - Die Kunst der Menschenkenntnis
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Die Zunge kann lügen, der Körper nicht. Ohne dass Sie es ahnen, sendet Ihr Körper Signale. Ihre Haltung, Ihre Bewegungen, Ihre Stimme, Ihr Gesichtsausdruck verraten, was Sie wirklich fühlen, denken. Jeder Mensch trägt seinen Charakter offen zur Schau. Unbewusst natürlich. Kennen Sie die Merkmale, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Gegenüber auf den ersten Blick zu erkennen? Aber auch was Sie tun müssten, damit Sie selbst nicht für jeden ein sog. „offenes Buch" sind? Wenn Sie daran interessiert sind ein „kleiner" Menschenkenner zu werden, dann besuchen Sie unser Seminar.

- **Kissing** T26011-01

Termin: 1 x Fr., 17.00 bis 20.00 Uhr, am 20.03.20
Ort: Kissing; Nelkenstr. 15a
Gebühr: 23,- €

Mein Leben - mein Spiegel? Was sagen Kinder, Job und Familie über mich als Frau
Claudia Rühm, Dipl. oec. Univ., Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Was sagen unsere Beziehungen über uns selbst aus? Was hat die Unordnung unseres Sohnes/unserer Tochter mit uns selbst zu tun? Und wie hängen Krisen, Probleme oder auch finanzielle Sorgen mit unseren Gedanken, unseren Werten und Überzeugungen zusammen? Wäre es möglich, dass das, was sich im Außen zeigt, tatsächlich ein Spiegel unserer Innenwelt ist? Dies zu erforschen und zu hinterfragen - lädt Sie die Dozentin ganz herzlich ein!

- **Friedberg** T26008-01

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 06.05.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 3, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 9,- €

NEU

Workshop: Du bist, was du denkst! oder „Dein Mindset" - wie Gedanken Ihr Leben bestimmen
Claudia Rühm, Dipl. oec. Univ., Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Es ist wissenschaftlich belegt, dass wir Menschen durchschnittlich 70.000 Gedanken pro Tag denken. Die meisten davon sind uns nicht einmal bewusst. „Ich schaff das eh nicht", „Mich mag keiner", „Ich bin anders",.... all diese sogenannten Glaubenssätze sind in uns und bestimmen, wie wir uns in Gruppen fühlen, oder unseren Erfolg und unsere Erfüllung bis hin zur Partnerschaft leben. In diesem Kurs lernen Sie in Beispielen, Übungen und Gesprächen sich selbst und Ihre Geschichten, näher kennen, um dann, in einem weiteren Schritt, Ihre Gedanken BEWUSST zu steuern, damit Sie Ihren Alltag mit mehr Freude und Zufriedenheit gestalten.

- **Friedberg** T26008-04

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 14.00 Uhr, am 20.06.20
Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 16,50 €

KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR INHALTLICHE FRAGEN ZU DEN KOKI-KURSEN:
Stefanie Jahn: 08251 92 4835
stefanie.jahn@lra-aic-fdb.de

VORTRAGSREIHE
Diese Kurse sind alle kostenlos und ohne Voranmeldung!

Hier geht`s lang - Werte und Traditionen als Wegweiser (ohne Voranmeldung) *Margit Stegmair, Dipl.Soz.Päd.(FH)*

Wenn es um Erziehung geht beschäftigen uns oft ähnliche Fragen... „Was möchte ich meinen Kindern weitergeben? Welche Werte sind mir wichtig? Welche Traditionen möchte ich erhalten, welche finde ich schwierig? Wo grenzen wir uns als Familie ab, was machen wir mit? Ist es wichtiger für mein Kind zu sich zu stehen oder sich anzupassen?“ Der Abend beginnt mit einem Impulsvortrag. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich zum Thema auszutauschen.

- **Aichach** T26103-01
  Termin: 1 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 17.03.20
  Ort: Kinderhaus der Lebenshilfe, Eingang am Plattenberg, St. Elisabeth-Straße 1, Eingang am Plattenberg, 86551 Aichach

Die Stürme des Lebens gut überstehen - wie Eltern die Resilienz ihrer Kinder fördern (ohne Voranmeldung)
Friederike Krisch, KJF, Dipl. Psychologin

- **Aindling** T26104-01
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 07.05.20
  Ort: Mittelschule, Raum 102, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling

Niemand ist alleine krank - wenn Mama oder Papa krank sind (ohne Voranmeldung)
Jana Bischof, Dipl. Soz.Päd., Familientherapeutin/ Sonja Richter, Dipl. Soz.Päd., Familientherapeutin

Erkrankt ein Elternteil z.B. an Krebs, ist die ganze Familie betroffen. Jedes Kind reagiert individuell auf die Erkrankung von Mama oder Papa. Manche passen sich besonders an. Manche haben auffällige Schwierigkeiten damit klar zu kommen. Eine schwerwiegende Diagnose ist eine besondere Herausforderung für alle. Den betroffenen Familien stellen sich viele Fragen: Soll man die Kinder einweihen? Braucht mein Kind Unterstützung? Wie können wir einen normalen Alltag leben?

- **Dasing** T26106-01
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 26.03.20
  Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing

Keine Angst vor Kinderängsten (ohne Voranmeldung)
Marion Hirsekorn, Erzieherin, pro familia Augsburg e.V.

Wer kennt ihn nicht, den Löwen oder Drachen, der im Kinderzimmer unterm Bett lauert und den kleinen Sohn oder die Tochter in Schrecken versetzt? Oder die Trennungsangst: das Kind ist noch neu im Kindergarten und fragt die Erzieherin immer wieder: „Wann kommt meine Mama wieder und holt mich ab?“ Manche Kinder haben auch große Angst vor Tieren, wenn z.B. der große Nachbarshund immer so laut bellt. Eltern wollen ihren Kindern diese Erfahrungen oft ersparen, dabei sind diese Ängste ein wichtiger Bestandteil der psychischen Entwicklung. Der Vortrag soll mögliche Fragen der Eltern klären: Welche Ängste treten wann auf? Wie sind sie zu verstehen? Welche Bedeutung haben sie und wie soll ich als Vater oder Mutter darauf reagieren? Eltern können wesentlich dazu beitragen, dass ihre Kinder nicht übermäßig leiden. Die Erfahrung, zu wissen, wie man Ängste überwinden kann, macht Kinder stark.

- **Friedberg** T26108-01
  Termin: 1 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 23.06.20
  Ort: Kreisjugendheim, Konradinstraße 4, 86316 Friedberg

Elterngeld und Co! (ohne Voranmeldung)
Hanna Weißbeck, Dipl.soz.päd (FH), system. Paar-und Familientherapeutin, pro familia

Wichtige Informationen für werdende Eltern: die Themen Elterngeld, Elterngeldplus und Elternzeit stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu weiteren finanziellen Ansprüchen und gesetzlichen Regelungen wie: Mutterschaftsgeld, Kindergeld und Bayerisches Familiengeld. Die Leistungen werden überschaubar und verständlich erklärt.

- **Friedberg** T26108-02
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 19.03.20
  Ort: Kreisjugendheim, Konradinstraße 4, 86316 Friedberg

Ich schaff‘s! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden (ohne Voranmeldung)
Friederike Krisch, KJF, Dipl. Psychologin

- **Kissing** T26111-01
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 05.03.20
  Ort: Öffentliche Bücherei, Bahnhofstr. 69 a, 86438 Kissing

Bewusster Konsum- was brauchen Kinder wirklich? (ohne Voranmeldung) *Margit Stegmair, Dipl.Soz.Päd.(FH)*

Macht Konsum glücklich? Welche Bedürfnisse stehen hinter Wünschen? Wie werden Wünsche durch Werbung und unsere konsumorientierte, auf Wirtschaftswachstum ausgelegte Gesellschaft suggeriert? Kinder werden geprägt durch unser Verhalten im familiären Lebensalltag. Deshalb wollen wir uns den Fragen stellen: Wieviel Haben braucht unser Sein? - Was brauchen Kinder denn wirklich? Und - wie können wir als verantwortungsvolle Eltern aktiv dazu beitragen, die Lebensgrundlagen für unsere Kinder zu erhalten?

- **Kissing** T26111-02
  Termin: 1 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 15.09.20
  Ort: Öffentliche Bücherei, Bahnhofstr. 69 a, 86438 Kissing

Impfen, Pro & Contra (ohne Voranmeldung)
Dr. Gerhard Hofmann, Kinderarzt i.R., klassischer Homöopath

Impfungen werden teils als segensreiche Waffe der modernen Medizin gegen viele Krankheiten gepriesen, teils von Impfgegnern als schädlich und letztlich krankmachend verurteilt. In diesem Vortrag werden - ausgehend von einem ganzheitlichen medizinischen Standpunkt - die komplizierten Zusammenhänge erläutert, Vor- und Nachteile sowie Risiken der Impfungen erklärt und Hilfen für die individuellen Impfentscheidungen gegeben.

- **Kühbach** T26112-01
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 23.04.20
  Ort: Kühbach; Pfarrsaal; Pfarrstraße 3

Stark für´s Leben und die Schule (ohne Voranmeldung)
Birgit Ettner, Musiktherapeutin DMtG e.V. und Erzieherin

Man ging davon aus, dass es möglich sei, genau festzulegen, was Menschen grundsätzlich brauchen, um das Leben gut zu meistern. Pädagogen versuchten, aus vielen Bausteinen Lehrpläne zusammen zu bauen, die garantieren sollten, dass Kinder gut aufs Leben vorbereitet sind. Ist die Rechnung aufgegangen? Können wir erwachsen gewordenen Eltern auf diese Weise gut unser Leben meistern? Was müssen Kinder heute können? Bei der Bewältigung des Alltags spielen soziale Fähigkeiten eine große Rolle. Die Vorstellung von Erziehung und Bildung hat sich verschoben. Die starke Individualisierung hat dazu geführt, dass heute der Einzelne unter starkem Erfolgsdruck steht. Der Familienalltag bietet die Chance, Kindern die Erfahrung zu bieten, zu einer Gruppe zu gehören. Niemand muss sich ständig durchsetzen oder glänzen, aber jeder darf sich auch mal durchsetzen und hat seine kleinen Auftritte. So lernen Kinder, Rücksicht zu nehmen und sich gleichzeitig einzubringen. Kinder werden eingebunden, nicht als Ego-Maschinen gefördert, lernen zu warten und erhöhen ihre Frustration.

- **Pöttmes** T26117-01
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 13.02.20
  Ort: Rathaus, Kultursaal, Marktplatz 18, 86554 Pöttmes

Ich kann das alleine! (ohne Voranmeldung)
Marion Hirsekorn, Erzieherin, pro familia Augsburg e.V.

“Helikoptereltern, Rasenmähereltern“.... sind in aller Munde. Ständige Aufmerksamkeit, Fokussierung, Verantwortungsübernahme von „Mama und Papa“ ist für die kindliche Entwicklung einfach zu viel! Die richtige Dosierung zwischen Fürsorge und Loslassen zu finden, damit das Kind stark und selbstwirksam in die Welt gehen kann, ist schwer. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den Themen: Selbstwirksamkeit, Resilienz, Eigenverantwortung im Kontext sicherer Bindung.

- **Pöttmes** T26117-02
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 14.05.20
  Ort: Rathaus, Kultursaal, Marktplatz 18, 86554 Pöttmes

Bindungssicher-Was sichere Bindung bedeutet und wie sie gelingen kann (ohne Voranmeldung)
Marion Hirsekorn, Erzieherin, pro familia Augsburg e.V.

Bindung ist die Grundvoraussetzung für die seelische, geistige und körperliche Entwicklung unserer Kinder. Durch Interaktion, Erfahrung und Beziehungsaufbau- und unseren Umgang damit- wird das Bindungsverhalten geprägt. Was unter einer sicheren Bindung zu verstehen ist und was wir als Eltern dazu beitragen können, der „sichere Hafen“ für unsere Kinder zu sein, erfahren Sie an diesem Abend.

- **Rehling** T26118-01
  Termin: 1 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 30.04.20
  Ort: Rathaus, Rückgebäude Mehrzweckraum, Hauptstraße 1, 86508 Rehling

NATUR & TECHNIK

NEU

Blüten aus dem Garten - Kulinarisch verwenden und ihre Geschichten -

Ursula Higl, Kräuterpädagogin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

In den letzten Jahren habe ich bewusst essbare Blüten in meinem Garten angebaut. Diese möchte ich Ihnen vorstellen und ihre Einsatzmöglichkeiten von Gaumenfreuden zu Volksheilkunde. Dazu gibt es einen passenden Imbiss und Rezepte.

Bitte mitbringen: 2,- €.Kosten für Rezepte und Naturalien vor Ort zu bezahlen

- **Rehling/Oberach** T27018-03

Termin: 1 x So., 18.00 bis 20.00 Uhr, am 28.06.20
Ort: Rehling/Oberach; Achstraße 1
Gebühr: 10,- €

Die Welt der Sterne, Nebel und Galaxien

Dr. Susanne Friedrich, Astrophysikerin

Der Kurs gibt einen Einblick in die Welt der Sterne, Nebel und Galaxien. Am Beispiel unserer Sonne mit ihren acht Planeten und zahllosen Kleinkörpern werden Entstehung, Leben und Tod von Sternen und Planetensystemen beschrieben. Unsere kosmische Heimat, die Milchstraße, wird mit ihrer Vielzahl an verschiedenartigen Objekten wie z. B. Sternhaufen und Nebeln anhand von Bildern vorgestellt und die Natur der Objekte erklärt. Auch die fernen Galaxien, Quasare, Galaxienhaufen und die großräumigen Strukturen des Universums werden angesprochen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **Aichach** T27003-01

Termin: 3 x Do., 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 23.04.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 31,50 €

NEU

Heilplanzen aus dem Garten und Umgebung

Ursula Higl, Kräuterpädagogin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Ich möchte Ihnen einige wertvolle Heilpflanzen vorstellen, die Sie bestimmt im Garten haben oder auf Spaziergängen begegnen. Wie sie für die Hausapotheke anzuwenden sind und gut für die Gesundheit sein können. Dazu gibt es einen passenden Imbiss und Rezepte.

Bitte mitbringen: 2,- €.Kosten für Rezepte und Naturalien vor Ort zu bezahlen

- **Rehling/Oberach** T27018-02

Termin: 1 x Sa., 16.00 bis 18.00 Uhr, am 16.05.20
Ort: Rehling/Oberach; Achstraße 1
Gebühr: 10,- €

Holunder - von der Pflanze zum Mensch - früher und heute

Ottilie Näßl, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Die Holunderplantagen in Burgstall ermöglichen viele Einblicke. Mit einem Stück Holunderkuchen führt Sie die Dozentin auf eine Reise in die bezaubernde Welt des Holunders. Für den alltäglichen Gebrauch der Pflanze und die Verwendungsmöglichkeiten von Blüte und Frucht erhalten Sie wissenswerte Tipps und Anregungen.

- **Ried** T27019-01

Termin: 1 x Fr., 17.00 bis 20.00 Uhr, am 08.05.20
Ort: Ried; Burgstall 1
Gebühr: 12,- €

Kanadierkurs auf der Amper 1- Anfänger + Familien m. Kindern ab 6 Jahren

Mike Becking, Sozialpädagoge

Schwierigkeitsgrad: leicht

Die Amper ist ein teilweise flotter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Los geht es in Stegen, wo wir im klaren Wasser die Grundschläge des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine flotte abwechslungsreiche Strecke. Während des Kurses erlernen die Teilnehmer die Grundschläge, sowie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-aichach-friedberg.de. Die Gebühr für Kinder bis 13 Jahren beträgt 41,50 €

Bitte mitbringen: Ausrüstung und Material werden gestellt

- **Ammesrsee** T27000-05

Termin: 1 x So., 9.00 bis 16.00 Uhr, am 02.08.20
Ort: Ammesrsee Stegen
Gebühr: 63,- €

Kanadierkurs auf der Wörnitz - Anfänger + Familien m. Kindern ab 6 Jahren

Mike Becking, Sozialpädagoge

Schwierigkeitsgrad: leicht. Die Wörnitz ist aufgrund ihres ruhigen Charakters ausgezeichnet zum Erlernen der Kanadiertechnik geeignet. Zu Beginn des Kurses erfolgt eine unterhaltsame Einweisung in die Paddeltechnik, z. B. Grundschläge und einfache Manöver. Nach der Mittagspause geht es auf die Wörnitz bis nach Ebermergen. Im weiteren Verlauf werden Manöver, wie die Seilfähre und das An - Ablegen, geübt. Weitere Kursinhalte sind neben den Grundkenntnissen, wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-aichach-friedberg.de. Die Gebühr für Kinder bis 13 Jahren beträgt 41,50 €

Bitte mitbringen: Ausrüstung und Material werden gestellt

- **Harburg** T27000-04

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 23.05.20
Ort: Harburg; Treffpunkt: Parkplatz im „Zentrum" der Stadt Harburg
Gebühr: 63,- €

Knospen und Frühlingswildkräuter - die neue Kraft der Natur im Jahr nutzen

Ursula Higl, Kräuterpädagogin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Knospen sind unwahrscheinliche Energiepakete und deshalb sehr gut in Volksheilkunde und Ernährung mit einzubeziehen. Wir werden einige lernen zu erkennen, sowie ihre Verwendung. Ebenso die Frühlingswildkräuter, direkt vor der Haustüre, die gerne übersehen werden. Dazu gibt es einen passenden Imbiss und Rezepte.

Bitte mitbringen: 2,- €.Kosten für Rezepte und Naturalien vor Ort zu bezahlen

- **Rehling/Oberach** T27018-01

Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 28.03.20
Ort: Rehling/Oberach; Achstraße 1
Gebühr: 10,- €

Motorsägenschein - Brennholzführerschein
Stephan Duschek, Dipl.-Ing.(FH)

Zwei Tage im eigenen Interesse: 1. Tag: Unfallverhütung, Wartung und Pflege der Motorsäge, theoretische Kenntnisse in Baumfällen und Aufarbeitung. 2. Tag: Baumbeurteilung, Schnitttechniken und Baumfällen im Schwach- und Starkholz in einem Waldstück Nähe Friedberg. Mindestalter: 18 Jahre! Die Teilnehmergebühr ist inkl. Verpflegung, individuelle Pausen. Praxisteil auf 8 Teilnehmende begrenzt

Bitte mitbringen: vollständige Schutzausrüstung bestehend aus Schnittschutzhose, Schutzhelm mit Gehör- und Sichtschutz, rutschfeste Sicherheitsschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlage, Handschuhe. Die Motorsäge wird bei Bedarf gestellt. Eventuelle Fragen zur Schutzausrüstung können gerne vorab beantwortet werden.

- **Friedberg** T27008-01

Termin: Fr./Sa., 20. und 21.03.20, jeweils von 8:30 bis 16:00 Uhr
Fr./Sa., 20. und 21.03.20, jeweils von 8:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Friedberg; Landtechnik Pfundmeir, Marquart-Str. 2 a
Gebühr: 141,- €

Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen
Thomas Mitter

Für alle Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung ist in deutschen Küstengewässern der SBF-See, auf den Binnenschifffahrtsstraßen der SBF-Binnen vorgeschrieben. Diese beiden Führerscheine werden auch im Ausland verlangt! Kursinhalte sind: Grundlagen der Sportschifffahrt unter Motor in Küsten- und auf Binnengewässern. Navigation, prakt. Schiffsführung und Wetterkunde sowie Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Antriebsmaschine. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- **Dasing** T52606-02

Termin: 7 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, ab 23.03.20
Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 106,50 €

Sportbootführerschein Motor Binnen
Thomas Mitter

Für alle Sportboote mit mehr als 11,03 kW (15 PS) Motorleistung schreibt der Gesetzgeber auf Binnenschifffahrtsstraßen den Sportbootführerschein Binnen vor. Kursinhalt: Schifffahrtsrecht, Seemannschaft, Wetter-, Motoren- und Fahrzeugkunde. Inhabern des Sportbootführerscheins See wird die praktische Prüfung erlassen! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- **Dasing** T52606-03

Termin: Mo., 23./30.03. und 11./18.05.20 jeweils von 18:30-21:30 Uhr
Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 58,- €

Sportbootführerschein Segel Binnen
Thomas Mitter

Der Kurs richtet sich an alle, die den Segelführerschein für Binnengewässer erwerben wollen oder den SBF-Binnen (Motor) bereits besitzen und den Teil Segeln, ergänzen möchten. Kursinhalte: Segeltheorie, Segelmanöver und Fahrzeugführung, Kenntnisse zu den versch. Bootstypen, Baumaterialien und Takelungsarten, Aerodynamik und Trimm. Vorkenntnisse: Kombikurs oder SBF-Binnen (Motor). Die Praxisausbildung am Ammersee kann vermittelt werden.

- **Dasing** T52606-04

Termin: 3 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, ab 15.06.20
Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 50,50 €

Sportbootführerschein See und Binnen Kompaktkurs
Thomas Mitter

Für alle Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung ist in deutschen Küstengewässern der SBF-See, auf den Binnenschifffahrtsstraßen der SBF-Binnen vorgeschrieben. Diese beiden Führerscheine werden auch im Ausland verlangt! Kursinhalte sind: Grundlagen der Sportschifffahrt unter Motor in Küsten- und auf Binnengewässern. Navigation, prakt. Schiffsführung und Wetterkunde sowie Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Antriebsmaschine. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- **Friedberg** T52608-07

Termin: Fr. 20.03. von 17:00-21:00 Uhr, Sa. 21.03. und So. 22.03.20, jeweils 9:00-18:00 Uhr
Ort: Johann-Peter-Ring-Grundschule Ottmaring, Raum 02, EG, Wanderweg 13, 86316 Friedberg-Ottmaring
Gebühr: 106,50 €

- **Friedberg** T52608-08

Termin: Fr. 03.07. von 17:00-21:00 Uhr, Sa. 04.07. und So. 05.07.20, jeweils 09:00-18:00 Uhr
Ort: Johann-Peter-Ring-Grundschule Ottmaring, Raum 02, EG, Wanderweg 13, 86316 Friedberg-Ottmaring
Gebühr: 106,50 €

Schweißen: Elektroschweißen - Grundkurs
Ulrich Bayer, Metallbaumeister

Nach einer Einführung in die Theorie und den Umgang mit den Maschinen werden verschiedene Nähte in unterschiedlichen Materialstärken geübt.

Bitte mitbringen: alte, feste (Arbeits-) Kleidung, geschlossene Arbeitsstiefel oder Sicherheitsschuhe, Handtuch, eigene Geräte und Zubehör (falls vorhanden), Brotzeit und Getränk

- **Langweid** T27000-03

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 16.00 Uhr, am 14.03.20
Ort: Langweid; Werkst. Bayer + Buchhart, Gottlieb-Daimler-Str. 2
Gebühr: 89,- €

Schweißen: Schutzgasschweißen - Grundkurs
Ulrich Bayer, Metallbaumeister

Nach einer Einführung in die Theorie und den Umgang mit den Maschinen werden verschiedene Nähte in unterschiedlichen Materialstärken geübt.

Bitte mitbringen: alte, feste (Arbeits-) Kleidung, geschlossene Arbeitsstiefel oder Sicherheitsschuhe, Handtuch, eigene Geräte und Zubehör (falls vorhanden), Brotzeit und Getränk

- **Langweid** T27000-02

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 16.00 Uhr, am 09.05.20
Ort: Langweid; Werkst. Bayer + Buchhart, Gottlieb-Daimler-Str. 2
Gebühr: 94,- €

Schweißen: WIG-Schweißen = Wolfram-Inert-Gasschweißen - Grundkurs
Ulrich Bayer, Metallbaumeister
Martin Schulz, Metallbauer Fachrichtung Konstruktionsmechaniker

Nach einer Einführung in die Theorie und den Umgang mit den Maschinen werden verschiedene Schweißnähte an unterschiedlichen Materialien wie Edelstahl, Stahl und Aluminium in unterschiedlichen Materialstärken geübt.

Bitte mitbringen: alte, feste (Arbeits-) Kleidung, geschlossene Arbeitsstiefel oder Sicherheitsschuhe, Handtuch, eigene Geräte und Zubehör (falls vorhanden), sowie Brotzeit und Getränk

- **Langweid** T27000-01

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 16.00 Uhr, am 28.03.20
Ort: Langweid; Werkst. Bayer + Buchhart, Gottlieb-Daimler-Str. 2
Gebühr: 154,50 €

LÄNDER, KULTUREN & REISEBERICHTE

"Arbeiten-Essen-Schlafen" 5 Wochen als freiwilliger Helfer auf einem Südtiroler Bergbauernhof
Reinhold Reibl, Dipl.-Ing. (FH) Nachrichtentechnik

Südtirol - eine grandiose Landschaft von 200 m bis fast 4000 m Seehöhe. Man genießt im Urlaub diese faszinierende Gegend - doch es gibt dort auch noch die „Welt der Bergbauern"! Diese verdienen ihr Brot unter schwierigen Bedingungen. Unwegsames Gelände, extreme Steillagen und die unberechenbare Natur prägen das Leben der Bergbauernfamilien seit Generationen und sind Herausforderungen und Lebensaufgabe. Der Referent verbrachte insgesamt 5 Wochen als freiwilliger Helfer auf einem Südtiroler Bergbauernhof in knapp 1600 m und berichtet von seinen Erfahrungen und der Arbeit am Hof und am Berg. Bilder vom Sarntal, der Landschaft sowie Bergbilder um das Rittner Horn und die Sarner Scharte runden den Vortrag ab.

- **Mering** T28014-01

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 05.03.20
Ort: Mering; Realschule
Gebühr: 9,- €

NEU

Aufbruch in den schwarzen Kontinent - Multivisions-Show (ohne Voranmeldung)
Marcus Reckziegel

Afrika - allein der Name erzeugt ein prickelndes Gefühl. Von Namibia aus geht es zu den Dünen von Sossousvlej. Weiter nach Botswana ins berühmte Okawangodelta. Mit Mocoro und zu Fuß beobachten wir hier viele Tiere. Der Chobe-Nationalpark beeindruckt mit seinen riesigen Wildbeständen. Ein Highlight sind die Victoriafälle in Simbabwe. Ein absolutes Highlight gewährt der Besuch eines Livingmuseum der San - den berühmten und gefürchteten Buschmännern. Der Okawango River bei Rundu, wo noch echtes Afrika erlebbar ist, beendet unsere Entdeckungsreise auf dem schwarzen Kontinent.

- **Kissing** T28011-01

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 19.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 108, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 7,- €

Erläuterungen zu den Abkürzungen
S. SEITE 2

Auf unserer Homepage
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE
finden Sie die Veranstaltungen noch einfacher und ausführlicher.
Viel Spaß beim Durchstöbern der Eule.

NEU Bangkok, Krabi, Koh Lanta - Thailand vom Feinsten (ohne Voranmeldung)

Harald Mielke, Reisejournalist

Das schillernde Urlaubsparadies Thailand ist das asiatische Reiseziel schlechthin - ein Land des Lächelns zwischen Smartphone und Tradition. Wir tauchen ein in Thailands überreiche Kultur mit Buddha-Statuen, prachtvollen Pagoden und grazilen Tempeltänzerinnen. Eine neue Trendregion entsteht - und Thailand hat wieder allen Grund zu lächeln. Lassen Sie sich von Harald Mielkes atemberaubenden Bildern und eindrucksvollen Erzählungen für einen Abend in traumhafte Welten entführen.

- **Aichach** T28003-01

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 02.04.20
Ort: Gymnasium, Mehrzweckraum, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 7,- €

Fahrradtour: Deutschlandrunde 2019

(ohne Voranmeldung)
Anton Ochsenkühn, Dipl. Ing.
Simone Ochsenkühn, Dipl.-Grafikdesignerin

Auf geht's durch Deutschland! Mit dem Fahrrad durch unser schönes Land zu reisen, wäre ein Highlight, nicht nur für Simone und Anton Ochsenkühn. Was hat die eigene Heimat zu bieten? Da sind die gut ausgebauten Radwege, die zu einem Netz für Langstreckenradler zusammengesetzt werden könnten. Die Infrastruktur im deutschen Lande wäre so gut, dass man nie darben muss, im Gegenteil, deutsche Spezialitäten verführen im ganzen Land! Kultur vom Feinsten begegnet einem in den Städten Regensburg, Dresden, Flensburg, Hamburg, um nur einige aufzuzählen. Unentdeckte Landschaften wie das Mittelgebirge, die Lüneburger Heide und einige mehr, faszinieren diesseits der Alpen. Jetzt muss nur noch das Wetter mitspielen. Vielleicht fiel die Deutschlandtour ins Wasser?

- **Hollenbach** T28009-01

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 01.04.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Mehrzweckraum, Mainbacher Straße 14, 86568 Hollenbach
Gebühr: 5,- €

Fahrradtour: Deutschlandrunde 2019

(ohne Voranmeldung) *Anton Ochsenkühn, Dipl. Ing.*
Simone Ochsenkühn, Dipl.-Grafikdesignerin

Auf geht's durch Deutschland! Mit dem Fahrrad durch unser schönes Land zu reisen, wäre ein Highlight, nicht nur für Simone und Anton Ochsenkühn. Was hat die eigene Heimat zu bieten? Da sind die gut ausgebauten Radwege, die zu einem Netz für Langstreckenradler zusammengesetzt werden könnten. Die Infrastruktur im deutschen Lande wäre so gut, dass man nie darben muss, im Gegenteil, deutsche Spezialitäten verführen im ganzen Land! Kultur vom Feinsten begegnet einem in den Städten Regensburg, Dresden, Flensburg, Hamburg, um nur einige aufzuzählen. Unentdeckte Landschaften, wie das Mittelgebirge, die Lüneburger Heide und einige mehr, faszinieren diesseits der Alpen.

- **Friedberg** T28008-01

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 21.04.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 6, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5,- €

NEU Fotoshow: Norwegen und die Lofoten

Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Fahren Sie mit auf der Atlantikstraße von Trondheim auf die Lofoten und sehen Sie unvergessliche Bilder bei blendendem Wetter. Unser Tanzlehrer Stephan Pokorny ist passionierter Reisender und hat tolle Bilder auf seiner Fahrt durch entlegene Seitenstraßen in Fjorde, Täler und Höhen gemacht. Der Riksvegen 17 (Reichsweg 17) ist eine der spektakulärsten Straßen der Welt! Die Lofoten inkl. einer Rafting Safari in den Trollfjord mit Adlern in freier Wildbahn, sind sicherlich das Highlight dieser Fotoreise in den hohen Norden. Lassen Sie sich auch von den Städten Malmö, Göteborg und Trondheim verzaubern. Passieren Sie den Polarkreis und streben Sie an wilden Flüssen entlang der Mitternachtssonne entgegen. **In Kooperation mit der Volkshochschule Schrobenhausen.**

- **Schrobenhausen** T28000-01

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 21.04.20
Ort: vhs-Haus, Großer Kursraum (Zimmer 103) Lenbachstr. 22, 86529 Schrobenhausen
Gebühr: 10,- €

NEU Oman - das Weihrauchland von 2014 - Multivisions-Show (ohne Voranmeldung)

Marcus Reckziegel

Oman ist ein Land wie aus tausend und einer Nacht. Es liegt auf der arabischen Halbinsel und besteht zum größten Teil aus Wüsten. Hier befinden sich herrliche Strände, Oasenstädte in Palmenhainen und märchenhafte Burgen. Beeindruckend sind auch die zahlreichen Wadis mit ihren Wasserquellen. Wenige 100 m davon entfernt, bestimmt das Gesetz der Wüste das Sein oder Nicht sein. Ganz im Gegensatz dazu, tiefe imposante Schluchten in der Bergregion des Oman. Nach dem Steilabfall vom Wüstenplateau zum indischen Ozean regnet es hier in der Monsunzeit. Es ist wie ein arabisches Wunder, wenn nach einer über 1000 km weiten Reise durch die völlig trockene Wüste, plötzlich der Regen einsetzt.

- **Aichach** T28003-02

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 26.03.20
Ort: Gymnasium, Mehrzweckraum, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 7,- €

VHS ONLINE: WEBINARE UND LIVESTREAMS

Direkt – Flexibel – Ungebunden

Was ist ein Webinar / Livestream?
Webinare / Livestreams sind Veranstaltungen, die über das Internet gehalten werden. Der Dozent spricht in Echtzeit und Sie können Fragen stellen.

Wie und wo nehme ich teil?
Sie nehmen daran bequem von zu Hause aus an Ihrem Computer teil. Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse. Ein Computer mit Internet-Anschluss und die Fähigkeit, einen Link anzuklicken reichen und schon nehmen Sie teil am digitalen Lernen mit der vhs.

Und so funktioniert's:
Sie melden sich per Telefon, E-Mail oder über unsere Internetseite an. Wählen Sie aus den verschiedenen Themen aus. Wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen „live" an Ihrem Onlineformat teil.

Bei Fragen und Interesse?
Melden Sie sich bei uns in der Geschäftsstelle. Hier bekommen Sie Antworten zu Ihren Fragen und es wird Ihnen geholfen, einen einfachen und bequemen Zugang zum digitalen Lernen zu finden. Tel. 08251 / 87 37 0 oder per E-Mail:
info@vhs-aichach-friedberg.de

AKTION:
Bei Buchung von vier Online Veranstaltungen erhalten Sie das günstigste Angebot kostenlos. Bitte melden Sie sich dazu telefonisch bei uns an.

Webinar: Wie Sie Ihre Daten schützen - Wie Prominente die Daten verloren
Metz Eva

Durch alle Medien gingen der „Datenleak" vieler Persönlichkeiten durch einen Hacker. Damit es Ihnen nicht ebenso ergeht, zeigen wir Ihnen schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit. Im Kurs werden diese Themen behandelt: sicheres Passwort erstellen, Virenscanner, Links identifizieren, mögliche Software zum Datenschutz.

- T29000-03

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, am 27.05.20
Gebühr: 9,- €

Livestream: Fridays for Future
Eva Metz, Maximilian Soos, Nico Squarra, Michael Staniszewski

Nicht erst seit dem letzten Hitzesommer und der Trockenheit ist klar: Das Klima verändert sich! Die seit Jahrzehnten bekannte Erderwärmung spüren gerade wir in der Großstadt in den letzten Jahren sehr deutlich. Die Jugendbewegung Fridays for Future versucht auf diese Problematik aufmerksam zu machen und erregt damit international mediales Interesse. Doch was steckt hinter dieser Bewegung? Was sind die Anliegen der jungen Menschen, die Woche für Woche auf die Straße gehen? Wie arbeiten sie und was sind ihre Ideen für eine bessere Zukunft? Aktivist*innen von FFF-München stellen sich und Ihre Bewegung vor.

Veranstalter: vhs SüdOst in Zusammenarbeit mit der AGENDA 21 Ottobrunn-Neubiberg.

- T29000-04

Termin: 1 x Mo., 17.00 bis 22.00 Uhr, am 10.02.20
Gebühr: kostenlos

Webinar: Trotzphase gemeinsam meistern
Silvia Fritzsch

"NEIN! Ich kann das schon alleine! Ich WILL aber!" diese oder ähnliche Sätze kennen Eltern von Kindergartenkindern meist sehr gut. Doch wie kann man die Trotzphase meistern, ohne dass die Eltern-Kind-Beziehung Schaden nimmt? Das Webinar gibt einen umfassenden Einblick in typische Konflikte und zeigt mögliche Lösungsansätze auf, die sich auf konkrete Alltagssituationen beziehen.

- T29000-05

Termin: 1 x Do., 19.30 bis 20.30 Uhr, am 26.03.20
Gebühr: 11,- €

Webinar: Reisefotografie
Karsten Rose

In diesem Webinar zeige ich Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten, die Ihnen die Fotografie und Fantasie bietet, damit Sie Ihre Bilder mit nach Hause bringen und damit Ihre Geschichte und Abenteuer erzählen können.

- T29000-06

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 20.00 Uhr, am 02.04.20
Gebühr: 5,- €

Livestream: Demenz - Ursachen, Verlauf und Risikofaktoren
Franziska Lachner

Menschen möchten einer Demenzerkrankung nicht ausgeliefert sein, sondern wollen dieser aktiv vorbeugen oder diese verzögern. Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. informiert in diesem Vortrag über Ursachen, Verlauf und Risikofaktoren. Maßnahmen zur Prävention und Behandlungsmöglichkeiten werden vorgestellt. Daneben gibt sie Tipps zum Umgang mit den Betroffenen.

- T29000-07

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 17.03.20
Gebühr: 9,- €

Online Kurs: Mobilisierung und Kräftigung im Alltag
Bettina Hess

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen stehen im Focus. Trainiert werden Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie Koordination und Gleichgewicht. Ein regelmäßiges Training 2x pro Woche wird empfohlen, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und die Fitness zu erhalten. Nutzen Sie unser Online-Angebot, um flexibel und ortsungebunden trainieren zu können. Insgesamt sind 10 Einheiten verfügbar, die Sie dann bis Semesterende für Ihr individuelles Training überall und jederzeit nutzen können. Mitmachen kann jeder, der nicht an einer akuten Erkrankung des Bewegungsapparates leidet. Der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung.

- T29000-08

Termin: 10 x Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 02.03.20
Gebühr: 19,- €

Webinar: Souverän und selbstsicher auftreten
Michael Moesslang

Dieses Webinar hilft Ihnen, sich sicherer zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Es zeigt Ihnen auch, wie Sie auf andere souverän wirken. Mit diesen wirkungsvollen Techniken - auf der mentalen und rationalen Ebene - ist es realistisch, sich in allen Situationen sicher zu fühlen.

- T29000-09

Termin: 1 x Mo., 19.00 bis 20.00 Uhr, am 27.04.20
Gebühr: 5,- €

Webinar: Souverän und selbstsicher auftreten
Michael Moesslang

Dieses Webinar hilft Ihnen Ihre eigenen Präsentationen zu reflektieren. Sie werden wirkungsvolle Techniken kennenlernen. Das Webinar ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise im Rahmen von Reden, Vorträgen, Webinaren oder Schulungen.

- T29000-10

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, am 24.06.20
Gebühr: 5,- €

Webinar: Effiziente Nutzung von Suchmaschinen
Steffen Bahlinger

Durch die Verbreitung des Internets sind Informationen weltweit in riesigen Mengen abrufbar. Aber wie kann ich die Nadel im (digitalen) Heuhaufen finden? Im Webinar werden Sie am Beispiel von Google erkunden, wie Suchmaschinen arbeiten und mit welchen Tricks Sie relevante von irrelevanten Informationen trennen können.

- T29000-11

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 20.00 Uhr, am 18.06.20
Gebühr: 17,- €

Webinar: Erstellung interaktiver PDF-Formulare
Gestaltung, Weitergabe und Auswertung
Thorsten Bradt

Formulare, die auf dem Portable Document Format (kurz: PDF) von Adobe beruhen, gewinnen in einer sich stetig digitalisierenden Arbeitswelt an Bedeutung. Der Vorteil von PDFs stellt sich gleichsam als ihr originäres Merkmal dar - namentlich die Kompatibilität mit sämtlichen gängigen Ausgabegeräten bzw. mit deren Betriebssystemen. Ziel des Webinars ist es, den Teilnehmenden am Beispiel diverser (Standard-)Anwendungen von Adobe (Acrobat Reader) und Microsoft (Word, Excel usw.) sowie freier Programme einen umfassenden und dabei zeit- sowie kostensparenden Workflow aufzuzeigen. Die Gestaltung professioneller Formulare ist jedoch sehr anspruchsvoll, müssen sie doch insbesondere in Form und Inhalt intuitiv plausibel sein.Zudem werden Möglichkeiten zur automatisierten Datenverarbeitung dargestellt.

- T29000-12

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.15 Uhr, am 14.05.20
Gebühr: 26,- €

AUS DER REIHE SMART DEMOCRACY DES DEUTSCHEN VOLKSHOCHSCHULVERBANDES:

Webinar: „Die Zukunft, in der wir leben wollen?!"
Konferenz zu digitalen Transformationen
N.N.

Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Konferenz sind zwei Vorträge geplant: einer zum Thema „Digitale Utopie" sowie ein weiterer zum Thema „Digitale Dystopie" (je ca. 30 Minuten). Wir werden beide Vorträge in Abstimmung mit den Veranstalter*innen ab 18:30 Uhr am 5. März 2020 im Livestream übertragen. Die Vorträge werden die Veränderungen und Transformationen unserer Gesellschaft durch digitale Technologien beleuchten. Das Format wird hier leicht vom üblichen Smart Democracy-Format abweichen (da es sich um zwei längere Vorträge handelt und noch nicht klar ist, wie viel Raum Fragen von Teilnehmenden einnehmen können). Details zur Veranstaltung finden sie unter www.bpb.de/digi-konferenz. Die Referent*innen werden in den nächsten Wochen auf der Website bekanntgegeben und auch von uns noch kommuniziert.

Veranstalter: Bundeszentrale für politische Bildung & Hessischer Volkshochschulverband.

- T29000-01

Termin: 1 x Do., 18.30 bis 20.00 Uhr, am 05.03.20
Gebühr: 8,- €

Webinar: „Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst"
(Livestream aus der vhs Wolfsburg)
Stephanie Wunder, Senior Fellow, Coordinator Food Systems, Ecologic Institut / Tanja Dräger de Teran, Referentin Nachhaltige Landnutzung Ernährung, WWF

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten - fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede*r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus? Im Rahmen der Veranstaltung gehen wir diesen Fragen gemeinsam mit unseren Referent*innen vom Ecologic Institut und WWF auf den Grund. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.

- T29000-02

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 21.04.20
Gebühr: 8,- €

HAUS DER BAYERISCHEN GESCHICHTE
BAYERISCHE LANDESAUSSTELLUNG

STADT BEFREIT
WITTELSBACHER GRÜNDERSTÄDTE

BAYERISCHE LANDESAUSSTELLUNG 2020 IM WITTELSBACHER LAND

Das Wittelsbacher Land ist Gastgeber für die Bayerische Landesausstellung 2020. Aus gutem Grund: Hier hatten die Wittelsbacher einst ihre Stammburg, hier haben sie die Städte Aichach und Friedberg gegründet und die Grundlage für ihre spätere Macht gelegt. Im neu renovierten Wittelsbacher Schloss in Friedberg präsentiert die Ausstellung mit kostbaren Leihgaben die Gründungsgeschichte der altbayerischen Städte bis ins Spätmittelalter.

In der multifunktionalen Halle des FeuerHauses in Aichach erleben die Besucher Stadtgeschichten aus dem Mittelalter ganz modern, über multimediale Inszenierungen. Erzählt wird, wie und wann Bayern zum Städteland wurde, auch unter dem Aspekt, wie sich dies auf das Leben „des kleinen Mannes“ ausgewirkt hat. Es geht aber auch um einige der wichtigsten Fragen unserer Zeit, denn immer mehr Menschen leben heute in Städten: Es geht um Gegenwart und Zukunft des Wohnens, des Zusammenlebens, des Verhältnisses zwischen Stadt und Land. Für die Zeit vor und nach dem Ausstellungsbesuch bietet das Wittelsbacher Land Genuss für alle Sinne: prächtige Wallfahrtskirchen, altbayerische Wirtshauskultur und lauschige Biergärten, Radeln und Wandern oder einfach Entspannung.

Für die Besucher der Landesausstellung und für die Menschen in der Region gibt es zwischen Ende April und Anfang November über die Ausstellung hinaus jede Menge attraktiver Veranstaltungen. Historische Marktfeste, Konzerte und Theaterstücke – beides von klassisch bis modern, qualifizierte Führungen, Vorträge.

Mit der Bahn und mit dem Auto pendelt man in nur rund 15 Fahrminuten zwischen den beiden bezaubernden Städten. Radler und E-Biker erleben auf der etwa 20 Kilometer langen Strecke durch das Paartal außergewöhnliche Natur hautnah. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln – also mit der Bahn oder dem AVV – anzureisen lohnt sich in jeder Hinsicht, denn auf diese Weise erhält der Besucher und die Besucherin auch noch zwei Euro Ermäßigung auf den Eintritt in die Landesausstellung.

„WITTELSBACHER RADTOUR“

Rechtzeitig zur Landesausstellung wird eine thematisch passende Radtour konzipiert und ausgeschildert: „Auf den Spuren der Wittelsbacher als Städte- und Märktegründer im Landkreis Aichach-Friedberg“. Die Route führt durch Orte, die von den Wittelsbachern gegründet wurden: Aichach, Kühbach, Inchenhofen, Aindling, Friedberg. Die 55 km lange Tour mit den Start- und Zielorten Aichach und Friedberg (sie ist in beiden Richtungen befahrbar) folgt den Spuren der Wittelsbacher mit den Stationen Kühbach, Inchenhofen und Aindling. Pöttmes wird nicht direkt angefahren, es ist jedoch ein Abstecher über das vorhandene, ausgewiesene touristische Radwegenetz möglich. Natürlich fehlt unterwegs weder der Burgplatz in Oberwittelsbach noch das Sisi-Schloss in Unterwittelsbach.

Daneben gibt es eine Direktverbindung, die über die bereits vorhandenen Routen der Paartaltour und des Altbaierischen Oxenweges geleitet und für die Dauer der Bayer. Landesausstellung mit deren Signet gekennzeichnet wird. Sie führt auf überwiegend ebenen Wegen ca. 20 km, wenn man in Aichach startet, zunächst durch das idyllische Paartal, bevor sie im Ort Paar auf die Route des Altbaierischen Oxenweges abzweigt. Über die weithin sichtbare Wallfahrtskirche Herrgottsruh erreicht der Radler bald Friedberg und das Wittelsbacher Schloss.

- **Grundinformation:** Die Bayerische Landesausstellung 2020 „Stadt befreit. Wittelsbacher Gründerstädte“ findet von 29. April bis 8. November im Wittelsbacher Schloss Friedberg und im FeuerHaus Aichach statt. Geöffnet ist täglich von 9 bis 18 Uhr. Alle Infos zur Landesausstellung und einen Veranstaltungskalender gibt es unter **www.wittelsbacherland.de**

  Eintrittspreise: Die Kombikarte berechtigt zum Besuch der Landesausstellung in Aichach und Friedberg, der Dauerausstellung des Museums im Wittelsbacher Schloss Friedberg, des Stadtmuseums und des Wittelsbachermuseums Aichach:

  Erwachsene: 12 €
  Ermäßigt: 9 € (Gruppen ab 15 Pers., Behinderte, Senioren ab 65 J., Studenten etc.)
  Familienkarte: 24 €
  Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren: 2 €
  Schulklasse pro Schüler: 1 €
  Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte: frei
  Führungen (zzgl. Eintritt) pro Person: 4 €
  Führungen Gruppen (bis 15 Personen): 60 €

NEU

Aichachs vergangene Zeiten - Eine Zeitreise von 1500 - 1700

Franz Gutmann, Dipl.-Ing.

Im historischen Köglturm lassen wir Leben und Arbeiten in Aichach im Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit auferstehen. Martin Luther, Johann Tertzel, Götz von Berlichingen, Schwedenkönig Gustav Adolf, Wallenstein und Johann von Werth werden uns an diesem Abend begegnen. Die Abrundung des Abends wird kulinarisch nach mittelalterlichen Rezepten sein. Die beiden abendlichen Führungen durch Aichachs Altstadt zu historischen Plätzen versorgen Sie mit interessanten Hintergrundinformationen. So wird die Stadtgeschichte intensiv erlebbar.

- **Aichach** T11303-01

Termin: 3 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 27.02.20
Ort: Aichach; Köglturm
Gebühr: 28,50 €

Aichach im Mittelalter - Dunkle Zeit oder romantische Ritterwelt?

Sabine Dauber, Gästeführerin

(Gewandetenführung). War das Mittelalter wirklich eine so finstere Zeit, wie oft behauptet wird? Und trifft dieses Schreckensbild einer rückständigen und verrohten Zeit, in der der Tod allgegenwärtig war, auch auf Aichach zu? Oder passt unsere Vorstellung einer romantischen, heimeligen Epoche besser auf das mittelalterliche Aichach? Wir begeben uns auf eine 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?

- **Aichach** T11303-02

Termin: 1 x Fr., 18.30 bis 20.30 Uhr, am 13.03.20
Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
Gebühr: 14,50 €

NEU

Hexenführung

Sabine Dauber, Gästeführerin

(Gewandetenführung) Bayern in der frühen Neuzeit: Wie ein Flächenbrand wüten die Hexenverbrennungen. Doch wie war das in Aichach? Brannten auch da die Scheiterhaufen? Und was ist dran an dem Klischee der verfolgten weisen Frau? Begleiten Sie eine Hexe durchs frühneuzeitliche Aichach und hören Sie von Unholden, Teufelsbuhlschaften und hochnotpeinlicher Befragung. Erfahren Sie von ihr, wie die Verfolgung wirklich vor sich ging, und welche Gründe sie hatte. Und welche Rolle die hochangesehene Aichacher Familie Hell in der Hexenverfolgung spielte.

- **Aichach** T11303-03

Termin: 1 x Fr., 19.30 bis 21.30 Uhr, am 24.04.20
Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
Gebühr: 14,50 €

NEU

Aus Bauern werden Bürger (Gewandetenführung)

Sabine Dauber, Gästeführerin

Im 13. Jhd. mausert sich Aichach zu einer aufblühenden Stadt, in der eine neue Klasse, das Bürgertum, entsteht. Dies geschieht jedoch gleich der Stadtwerdung nicht von heute auf morgen, sondern in einem lang andauernden Prozess. Wie der Alltag dieser sich im Wandel befindlichen Stadtbevölkerung aussah, lässt sich z.B. durch Verordnungen und Strafakten nachvollziehen. Aber auch steinerne Zeugen wie Türme, Tore und Gassen erzählen über das Leben in der mittelalterlichen Stadt. Sie wollen wir auf einem Rundgang besuchen, um einen Einblick ins mittelalterliche Stadtleben in Aichach zu bekommen.

- **Aichach** T11303-04

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 20.05.20
Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
Gebühr: 14,50 €

NEU

Henker und Huren, Bettler und Bader

Sabine Dauber, Gästeführerin

(Gewandetenführung). Es gab sie in jeder mittelalterlichen Stadt: gesellschaftliche Rand- und verachtete Berufsgruppen, die unehrlichen Leut`. Dass Henker, Schinder und Gaukler dazu gehören, ist nachvollziehbar. Aber Leineweber, Müller und Nachtwächter? Die in ihrer Badstube mit allen Bevölkerungsschichten in Berührung kommende Baderin Anna weiß ganz genau, wer da dazugehört - und warum. Und sie kennt die Nöte und Sorgen der Unehrbaren, aber auch ihre unentbehrliche Rolle im Sozialgefüge einer Stadt. Folgen Sie der Baderin ins Aichach der Armen und Rechtlosen und verfolgen Sie deren Spuren bis in die Gegenwart.

- **Aichach** T11303-05

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 18.06.20
Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
Gebühr: 14,50 €

"....Damenprogramm" - Die Herrscherinnen im Hintergrund

N.N.

Wie haben Sie gelebt und gewirkt, die Frauen der Wittelsbacher? Gemeinsam wollen wir einen Blick auf die veränderte Rolle der Frau in der Gesellschaft im Laufe der Jahrhunderte werfen und es liegt nahe, dies anhand der Wittelsbacherinnen zu tun. Beim geführten Stadtrundgang lernen wir Aichach kennen und verschaffen uns einen ersten Eindruck vom Leben und Wirken der Frauen im Wittelsbacher Land. Danach spazieren wir am Grießbach entlang in das ehemalige Kreisgut zum Kreuzgradgewölbe, wo wir uns intensiver mit den Herrscherinnen im Hintergrund befassen. In mehreren Kurzvorträgen stellen uns die Stadtführerinnen und Stadtführer einige der Wittelsbacher Frauen vor. Den Nachmittag beenden wir mit einem kleinen Empfang und hoffentlich anregenden Gesprächen.

- **Aichach** T11303-06

Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 18.00 Uhr, am 20.06.20
Ort: Aichach; Spitalkirche, Stadtplatz 35

"....Damenprogramm" - Die Herrscherinnen im Hintergrund

N.N.

Wie haben Sie gelebt und gewirkt, die Frauen der Wittelsbacher? Gemeinsam wollen wir einen Blick auf die veränderte Rolle der Frau in der Gesellschaft im Laufe der Jahrhunderte werfen und es liegt nahe, dies anhand der Wittelsbacherinnen zu tun. Beim geführten Stadtrundgang lernen wir Aichach kennen und verschaffen uns einen ersten Eindruck vom Leben und Wirken der Frauen im Wittelsbacher Land. Danach spazieren wir am Grießbach entlang in das ehemalige Kreisgut zum Kreuzgradgewölbe, wo wir uns intensiver mit den Herrscherinnen im Hintergrund befassen. In mehreren Kurzvorträgen stellen uns die Stadtführerinnen und Stadtführer einige der Wittelsbacher Frauen vor. Den Nachmittag beenden wir mit einem kleinen Empfang und hoffentlich anregenden Gesprächen.

- **Aichach** T11303-07

Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 18.00 Uhr, am 19.09.20
Ort: Aichach; Spitalkirche, Stadtplatz 35

Die Wittelsbacher und ihre Patrona Bavariae (mit fünf Musik- und Gesangsgruppen)

Rupert Reitberger

Mit der Bezeichnung Patrona Bavariae wird die Gottesmutter Maria als Schutzheilige Bayerns verehrt. Dies bezeugen eine Reihe von Domen, sowie Kirchen und Kapellen, die der Gottesmutter geweiht sind. Im Wittelsbacher Land: Die Burgkirche in Oberwittelsbach, die nahen Wallfahrtskirchen Maria Beinberg, Maria Birnbaum, Maria Kappl, Maria Stock und viele andere. Große Marienverehrer waren die jeweiligen Herrscher des Hauses Wittelsbach. So vor allem Kurfürst Maximilian I. Er ließ infolge des dreißigjährigen Krieges die bronzene Marienstatue als Patrona Bavariae an der Münchner Residenz anbringen und die Mariensäule am Münchner Marienplatz. König Ludwig III. ließ im 1. Weltkrieg durch Papst Benedikt XV die Gottesmutter offiziell zur Schutzpatronin Bayerns - Patrona Bavariae erklären.

Kostenloses Angebot - um Spenden wird gebeten.

- **Friedberg** T11400-01

Termin: 1 x So., 14.30 bis 16.00 Uhr, am 03.05.20
Ort: Friedberg; Wallfahrtskirche Herrgottsruh

DAS THEATER WEISS - UR-AUFFÜHRUNG IM RAHMEN DER LANDES-AUSSTELLUNG 2020

"Sisi Schwarz ist der Kronprinz meiner Farben"
N.N.

Melancholisches Tanzstück mit Schauspiel und eigenkomponierter Live-Musik, nach den Gedichten von Elisabeth, Kaiserin von Österreich-Ungarn. Nach dem Tode Ihres geliebten Sohnes Rudolf trug Sisi ausschließlich Schwarz, auch Romy Schneider verlor Ihren Sohn auf tragische Weise. Bis zum heutigen Tage scheinen die Schicksale dieser beiden Frauen verhängnisvoll miteinander verwoben. Zunächst sind 6 Aufführungen geplant und vereinbart.

Bitte entnehmen Sie die Termine unserer Homepage www.vhs-aichach-friedberg.de oder www.wittelsbacherland-verein.de

Die Wittelsbacher und ihre Patrona Bavariae (mit fünf Musik- und Gesangsgruppen)

Rupert Reitberger

Mit der Bezeichnung Patrona Bavariae wird die Gottesmutter Maria als Schutzheilige Bayerns verehrt. Dies bezeugen eine Reihe von Domen, sowie Kirchen und Kapellen, die der Gottesmutter geweiht sind. Im Wittelsbacher Land: Die Burgkirche in Oberwittelsbach, die nahen Wallfahrtskirchen Maria Beinberg, Maria Birnbaum, Maria Kappl, Maria Stock und viele andere. Große Marienverehrer waren die jeweiligen Herrscher des Hauses Wittelsbach. So vor allem Kurfürst Maximilian I. Er ließ infolge des dreißigjährigen Krieges die bronzene Marienstatue als Patrona Bavariae an der Münchner Residenz anbringen und die Mariensäule am Münchner Marienplatz. König Ludwig III. ließ im 1. Weltkrieg durch Papst Benedikt XV die Gottesmutter offiziell zur Schutzpatronin Bayerns - Patrona Bavariae erklären.

Kostenloses Angebot - um Spenden wird gebeten.

- **Sielenbach** T11422-01

Termin: 1 x So., 14.30 bis 16.00 Uhr, am 24.05.20
Ort: Sielenbach; Wallfahrtskirche Maria Birnbaum

Radtour - „Stadt befreit" - zwei Wittelsbacher Gründerstädte (hügelig) (ohne Voranmeldung)

Brigitte Straub

Von Friedberg über das Ecknachtal nach Aichach, über das Paartal zurück nach Friedberg - ca. 45 km.

- **Friedberg** T13008-03

Termin: 1 x Mi., 10.00 bis 15.00 Uhr, am 27.05.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt: vor dem Hallenschwimmbad

Radtour - Zum Herz des Wittelsbacher Landes (hügelig) (ohne Voranmeldung)

Brigitte Straub

Überraschungstour - ca. 38 km.

- **Friedberg** T13008-08

Termin: 1 x Mi., 9.00 bis 15.00 Uhr, am 19.08.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt: vor dem Hallenschwimmbad

Essen und Trinken im Mittelalter - Eine kulinarische Reise durchs Mittelalter

Franz Gutmann, Dipl.-Ing.

Was hat Otto-Normalbürger im Alltag im Mittelalter gegessen und getrunken. Versuchen Sie Suppe, Brot und anderes nach mittelalterlichen Rezepten. Das historische Ambiente des Kögltums und Geschichten runden den Abend ab.

- **Aichach** T24003-01

Termin: 1 x Fr., 19.00 bis 22.00 Uhr, am 28.02.20
Ort: Aichach; Kögltum
Gebühr: 27,- € (Kursgebühr inkl. Verpflegung)

Der Burgplatz Ober-Wittelsbach und seine bewegte Geschichte (ohne Voranmeldung)

Michael Schmidberger, Kreisheimatpfleger

Adel und Archäologie - Der Burgplatz Ober-Wittelsbach und seine bewegte Geschichte. Der Burgplatz Ober-Wittelsbach ist der namengebende Stammsitz der bayerischen Dynastie der Wittelsbacher (1180-1918). Sie stellten Pfalzgrafen, Herzöge, Kurfürsten und Könige. Der Platz gehört zur Landesausstellung 2020, wie die Städte Aichach und Friedberg. Die archäologischen Grabungen (1978-1981) in der 1209 geschleiften Burg brachten wertvolle Erkenntnisse für die gesamtdeutsche Burgenforschung. Michael Schmidberger hat sie mit der Kamera begleitet und zahlreiche Beiträge über den Burgplatz und über Wittelsbacher Persönlichkeiten veröffentlicht. Der Vortrag widmet sich den Grabungsergebnissen und beleuchtet die Wertschätzung des Burgplatzes durch die Jahrhunderte.

- **Aichach** T24003-02

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 13.05.20
Ort: Stadtmuseum, Medienraum, 1. OG, Schulstraße 2, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

"Ludwig der Bayer - Aufstieg und Rückschläge" (ohne Voranmeldung)

Michael Schmidberger, Kreisheimatpfleger

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. In der Region ist sein Name mit mehreren Orten, besonders mit der Stadt Aichach, dem Markt Pöttmes und den Burgen in Schiltberg und Schneitbach verbunden. Der Vortrag greift wichtige Schauplätze und Stationen im Leben Ludwigs heraus. Schmidberger befasste sich erstmals für die Theaterproduktion 1980 des Hofberg-Freilichttheaters intensiv mit der Titelfigur, 2013 war er Teilnehmer des wissenschaftlichen Kolloquiums zur Vorbereitung der Landesausstellung in Regensburg „Ludwig der Bayer - Wir sind Kaiser!"

- **Aichach** T24003-03

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 07.10.20
Ort: Stadtmuseum, Archivraum, 2. OG, Schulstraße 2, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

Mittelalterliches Tanzvergnügen

Sigrun Schwab, Musikerin

Einfache Reihen-, Kreis- und Paartänze, wie sie vom Volke gerne getanzt wurden. Keine Vorkenntnisse und keine Paaranmeldung nötig

- **Friedberg** T24008-03

Termin: 4 x Di., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 10.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Aula, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 27,- €

Kalligraphie - die gotische Kurrent zwischen Buch- und Handschrift

Heidi Anzenhofer, Dipl.Designerin FH, Kalligraphie

Die gotische Kurrent steht zwischen den Buchschriften und den Handschriften und diente über mehrere Jahrhunderte hinweg als schnell schreibbare Verkehrs- und Urkundenschrift. Auch in der Landesausstellung werden Sie dieser Schrift in den historischen Dokumenten immer wieder begegnen. Eine überaus elegante und sorgfältig gestaltete Handschrift ist die Neidhart-Liedersammlung, die Sie nach vorherigem Erlernen der Grundformen der gotischen Kurrent sicher mit anderen Augen betrachten werden. Nach der Führung durch einen der Kuratoren der Landesausstellung werden Sie noch genügend Zeit haben, die gotische Kurrent einzuüben und sie eventuell in einer Karte o. ä. anzuwenden. Kursgebühr inkl. Eintritt und Führung.

Bitte mitbringen: Breitfedern versch. Breite, Federhalter, Tinte (können bei der Kursleiterin erworben werden), karierter Schreibblock, Bleistift

- **Friedberg** T33108-02

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 16.05.20
Ort: Friedberg; Wittelsbacher Schloss - Pädagogischer Raum
Gebühr: 46,- €

URBAN SKETCHING mit Aquarellfarben

Heidrun Stallwanger, Freischaffende Künstlerin

Beim Urban Sketching skizzieren die Teilnehmer eine städt. Szene mit dem Stift. Ziel ist es grundlegende Skizzentechniken kennenzulernen, die für das Urban Sketching gut anwendbar sind. Dabei wird Basiswissen der zeichnerischen Darstellung vorgestellt und geübt. Weiter probieren wir experimentell den Umgang mit Aquarellfarben in der Fertigstellung im Raum. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Für Anfänger geeignet. Inklusion gerne gesehen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, Bleistifte HB + B9, Radiergummi, Aquarellfarben, versch. Pinsel, Wasserglas, Klemmbrett oder feste Unterlage, evtl. Klapphocker o. Sitzunterlage, wettermäßig angepasste Kleidung

- **Friedberg** T33108-03

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 17.00 Uhr, am 20.06.20
Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 73,- €

URBAN SKETCHING mit Aquarellfarben

Heidrun Stallwanger, Freischaffende Künstlerin

Beim Urban Sketching skizzieren die Teilnehmer eine städt. Szene mit dem Stift. Ziel ist es grundlegende Skizzentechniken kennenzulernen, die für das Urban Sketching gut anwendbar sind. Dabei wird Basiswissen der zeichnerischen Darstellung vorgestellt und geübt. Weiter probieren wir experimentell den Umgang mit Aquarellfarben in der Fertigstellung im Raum. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Für Anfänger geeignet. Inklusion gerne gesehen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, Bleistifte HB + B9, Radiergummi, Aquarellfarben, versch. Pinsel, Wasserglas, Klemmbrett oder feste Unterlage, evtl. Klapphocker o. Sitzunterlage, wettermäßig angepasste Kleidung

- **Friedberg** T33108-04

Termin: 3 x Mi., 14.00 bis 17.00 Uhr, ab 13.05.20
Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 93,- €

Keramische tragbare Kocher und Kochtöpfe
Gudrun Zimmer, Keramikerin

Sowohl Kocher, als auch Töpfe werden mit Platten bzw. Überschlagtechnik gefertigt.

Bitte mitbringen: Teigkarte, Schwamm, Handtuch, Materialkosten ca. 10,- € sind vor Ort zu enrichten

- **Ried** T33219-03

Termin: 2 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, ab 21.03.20
Ort: Grundschule, Werkraum, Sportheimstraße 13, 86510 Ried
Gebühr: 48,- €

VHS FOTO-WETTBEWERB ZUR LANDESAUSSTELLUNG
N.N.

Die vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. veranstaltet anlässlich der Landesausstellung „Stadtluft befreit“ einen Fotowettbewerb. Zur Teilnahme senden Sie bis zu drei, durch die Thematik inspirierte, selbst aufgenommene Digitalfotos bis zum 31.07.2020 an die Mailadresse info@vhs-aichach-friedberg.de ein.

Im Rahmen einer Ausstellung erfolgt die Prämierung der ersten drei Preisträger. Die Preisträger bekommen die Möglichkeit, entsprechend ihrer Platzierung aus dem Kursangebot der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. jeweils einen Kurs im Wert von bis zu 30 € (3. Platz), 60 € (2. Platz), 100 € (1. Platz) auszuwählen. Wir freuen uns auf viele interessante Beiträge!

Beachten Sie hierbei bitte die in dem Programmheft der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. enthaltenen allgemeinen Teilnahmebedingungen auf der letzten Seite „Allgemeine Informationen“

- **Aichach** T34003-01

Termin: Teilnahmeschluss am 31.07.2020
Ort: Aichach; vhs

Stadt befreit - Das Seminar zum Fotowettbewerb der vhs
Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH)
René Hübel, Produkt Manager

Intensivkurs, Betreuung durch 2 Dozenten: „Stadt befreit“ ist das Motto der Bayerischen Landesausstellung in Friedberg. In diesem Seminar versuchen wir gemeinsam Ideen zur fotografischen Umsetzung des Mottos zu entwickeln und anschließend fotografisch umzusetzen. Die beiden Dozenten unterstützen Sie intensiv bei der Umsetzung Ihrer Bildidee. Freuen Sie sich auf die Kreativität der Gruppe und den Austausch mit anderen Fotografen/*innen.

- **Friedberg** T34008-05

Termin: 1 x So., 9.00 bis 13.00 Uhr, am 19.04.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt: Marienbrunnen am Rathaus
Gebühr: 52,- €

Erläuterungen zu den Abkürzungen **S. SEITE 2**

Mittelalterliche Tänze - Instrumentalgruppe
Sigrun Schwab, Musikerin

Für Geige, Akkordeon, Flöten, Gitarre und Mandoline

Wir üben Tanzmelodien ein, die wir am letzten Kurstag für die Tänzer aufspielen wollen. Voraussetzung: Beherrschung des mitgebrachten Instrumentes. Bitte unbedingt Instrument bei der Anmeldung angeben!

- **Friedberg** T35008-04

Termin: 31.03.2020, 28.04.2020, 30.06.2020
Ort: Konradin-Realschule, Raum 4, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 38,- €

Historischer Tanznachmittag
Sylvia Bednarz

Wir werden an diesem Tanznachmittag gemeinsam einen einfachen historischen Tanz erlernen. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich. Freude an alter Musik und historischem Tanz evtl. in historischen Gewändern, falls vorhanden, stehen im Vordergrund der Tanzstunde. Diesen historischen Tanz wollen wir bei der AFA auf einer Tanzbühne vorführen.

Bitte mitbringen: Getränk und unbedingt Turnschuhe mit heller Sohle

- **Aichach** T53303-07

Termin: 1 x So., 17.00 bis 18.00 Uhr, am 19.01.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 7,- €

NEU Hildegard- Medizin heute
Petra Mählich, Heilpraktikerin

Die heilige Hildegard von Bingen war die große Frau des Mittelalters. Sie erhielt auf ihre Weise Einblicke in die Heilkräfte der Natur. Heute Abend werden wir einen kurzen Blick auf ihren Lebensweg werfen und werden dann in das Kräuterwissen der Hildegard von Bingen eintauchen. Auch heute gibt es Rezepturen, die aus der Naturheilkunde nicht wegzudenken sind.

- **Aichach** T54203-05

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 03.03.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P101, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 8,- €

Wie lebten die Kinder im Mittelalter? Stadtführung für Kinder (7-12 Jahre)
Sabine Dauber, Gästeführerin

Auf geht's zu einer Zeitreise ins mittelalterliche Aichach! Wir erkunden die Ecken und Winkel der Stadt, in denen bereits vor über 500 Jahren Kinder gespielt haben. Aber was haben die damals gespielt? Wann mussten sie abends ins Bett? Welche Kleidung trugen sie und wie oft mussten sie baden? Haben sie auch Geburtstag gefeiert? Und wie wurde man eigentlich Ritter? Auf einem Streifzug durch die Gassen der Stadt erkunden wir aktiv den Alltag der Kinder zu Zeiten von Rittern und Edelfräuleins, Räubern und Hexen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, die Führung findet im Freien statt

- **Aichach** T81103-01

Termin: 1 x Di., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 09.06.20
Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
Gebühr: 11,- €; Die Teilnehmergebühr für Geschwisterkind = 8,- €

Auf unserer Homepage
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE
finden Sie die Veranstaltungen noch einfacher und ausführlicher.
Viel Spaß beim Durchstöbern der Eule.

FOTOWETTBEWERB- „STADTLUFT BEFREIT"

Teilnahmebedingungen:

1. Bis zu 3 selbst aufgenommene Digitalfotos, an denen der Teilnehmende die uneingeschränkten Urheber- und Nutzungsrechte besitzt und deren Motive nicht den rechtlichen Bestimmungen des Ursprungslandes, rechtlichen Bestimmungen der Europäischen Union oder den Persönlichkeitsrechten abgebildeter Personen widersprechen, können zum Thema des Wettbewerbes „Stadtluft befreit" bis zum 31.07.2020 eingesandt werden. Eine Teilnahme ist ausschließlich per Mail an die Adresse info@vhs-aichach-friedberg.de möglich. Einreichungen per Briefpost oder auf einem anderen Weg werden nicht berücksichtigt.
2. Die Bilder dürfen eine maximale Dateigröße von 8 Megabyte (MB) besitzen. Zulässig ist ausschließlich das JPEG-Dateiformat.
3. Der vhs behält sich das Recht auf Nichtberücksichtigung von Bildbeiträgen vor, die grob von den thematischen Vorgaben abweichen. Eine Benachrichtigung hierüber erfolgt nicht.
4. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erteilt der Teilnehmende der vhs ein unwiderrufliches, einfaches, unbefristetes Nutzungsrecht, um das/die eingereichte/n Foto/s für ihre PR-Arbeit zu nutzen. Dies umfasst ausschließlich die Möglichkeit der Veröffentlichung, der Vervielfältigung, Abbildung und Verbreitung zum Zweck der Eigenwerbung und Selbstdarstellung der vhs im Zusammenhang mit dem Wettbewerb. Diese Erlaubnis beinhaltet die Nutzung der eingereichten Fotos für
   a. die Präsentation in Ausstellungen,
   b. die Veröffentlichung im Internet,
   c. die Aufnahme in andere Publikationen, auch Veröffentlichungen durch Dritte in Presseberichterstattungen.

   Für eine darüberhinausgehende kommerzielle Nutzung bedarf es der gesonderten Zustimmung durch den Teilnehmenden.
5. Mit der Teilnahme bestätigt der Teilnehmende, dass er der Urheber der eingereichten Bilder ist und damit uneingeschränkt über die Nutzungsrechte an den Fotos verfügt. Der Teilnehmende bestätigt weiterhin, dass die von ihm eingereichten Fotos frei von Rechten Dritter sind; insbesondere, dass sämtliche erkennbaren abgebildeten Personen mit den genannten Nutzungen einverstanden sind und dass Schutzrechte Dritter durch diese Nutzungen nicht verletzt werden. Der Teilnehmende stellt die vhs gegenüber etwaigen Ansprüchen Dritter frei.
6. In Verbindung mit der Veröffentlichung von eingereichten Fotos seitens des Veranstalters wird stets der vollständige Name des Teilnehmenden als Urheber genannt.
7. Der Teilnehmende sichert zu, dass die Inhalte der übertragenen Bilddateien nicht gegen geltende (bundesdeutsche) Verbotsnormen, insbesondere gegen die Vorschriften zur Verbreitung von Kinderpornographie (§§ 184 ff. StGB) verstoßen. Einreichungen, die Gesetzesverstöße, Gewaltverherrlichung, Pornografie, Rassismus oder sonstige Anstößigkeiten zum Gegenstand haben oder darauf gerichtet sind, den Wettbewerb zu manipulieren, werden vom Veranstalter entfernt. Eine Benachrichtigung über eine Ausschluss der Bilder erfolgt nicht.
8. Die Veröffentlichung von Fotos im Rahmen der Veröffentlichungsbedingungen erfolgt unentgeltlich. Die vom Veranstalter ausgelobten Sachgewinne und/oder Gutscheine werden nicht in bar ausgezahlt und sind vom Umtausch ausgeschlossen. Auch eine Übertragung der Preise auf Dritte ist nicht möglich. Meldet sich ein Gewinner nicht innerhalb von 14 Tagen nach erfolgter Benachrichtigung durch die vhs, verfällt der Anspruch auf einen Preis und der Veranstalter des Wettbewerbs kann ersatzweise einen anderen Gewinner bestimmen.
9. Eine Rücknahme der Fotos vom Wettbewerb durch den Teilnehmenden ist vor Einsendeschluss durch eine Mail an die angegebene Adresse der vhs möglich.
10. Mit dem Einsenden der Fotos erklärt sich der Teilnehmende mit den Teilnahmebedingungen einverstanden. Der Wettbewerb und diese Teilnahmebedingungen unterliegen ausschließlich dem Recht der Bundesrepublik Deutschland.
11. Sollte eine Bestimmung dieser Teilnahmebedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so wird dadurch die Gültigkeit dieser Teilnahmebedingungen im Übrigen nicht berührt. Statt der unwirksamen Bestimmung gilt diejenige gesetzlich zulässige Regelung, die dem in der unwirksamen Bestimmung zum Ausdruck gekommenen Sinn und Zweck wirtschaftlich am nächsten kommt. Entsprechendes gilt für den Fall des Vorliegens einer Regelungslücke in diesen Teilnahmebedingungen.

Kultur & Gestalten

Literatur in der Bücherei **30**
Literatur on Tour **30**
Kunst- & Kulturgeschichte **31**
Gestalten & Handwerk **31**
Foto & Film **34**
Musik & Instrumentalkurse **35**

LITERATUR IN DER BÜCHEREI

Die Nacht der Bücherei - Autorenlesung mit Fabian Oppolzer (ohne Voranmeldung)

Fabian Oppolzer, Freischaffender bildender Künstler

Der in Aichach ansässige Autor liest aus seinem Roman „Höllensturzsinfonie Luftschacht 2014“ bei der „NACHT DER BÜCHEREI 2020“. In Kooperation mit der Stadtbücherei Aichach

- **Aichach** T31003-01

Termin: 1 x Fr., 20.00 bis 21.00 Uhr, am 19.06.20
Ort: Stadtbücherei, Schulstraße 8, 86551 Aichach

Die Nacht der Bücherei - Lesend Reisen - Reisend Lesen (ohne Voranmeldung)

Barbara Daxl

Ein unterhaltsamer Streifzug durch lesenswerte und aktuelle Urlaubslektüre für jeden Geschmack.

- **Aichach** T31003-02

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 07.07.20
Ort: Stadtbücherei, Schulstraße 8, 86551 Aichach
Gebühr: 5,- €

Gestalten der Dunkelheit und Mythen

Ute S. Hein M.A., Geographin

Wir alle wissen, gibt es keine Monster, aber seit Jahrtausenden gibt es in der Vorstellung der Menschen aller Kulturen Fabelwesen, Ungeheuer, Sagengestalten von der Antike bis heute. Warum faszinieren uns diese Gestalten, obwohl wir uns gruseln? Wie kam es zu dieser Vorstellung? Ein Ausflug in die mythische Welt.

- **Mering** T31014-01

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 18.03.20
Ort: Bücherei, Bachstraße 1, 86415 Mering
Gebühr: 10,- €

LITERATUR ON TOUR

Der Fluss lobsingt. Die Sterne im Gebüsch.

Kurt Idrizovic

Literarisch-naturkundlicher Streifzug durch den Stadturwald Wolfzahnau. Mit „brechtigen“ Liedern und Texten begeben wir uns auf die Suche nach heilkräftigen Pflanzen in der geheimnisvollen Auenlandschaft zwischen Lech und Wertach. „Geruch von Pfefferminz und Thymian! Ein kleiner Wind macht unsere Stirnen frisch...“ (Brecht, 1920). In Kooperation mit Susanne Billmayer (Heilpraktikerin) und Kurt Idrizovic (Buchhandlung am Obstmarkt). Treffpunkt: am Ende der Franz-Josef-Strauß-Straße, Parkplatz vor dem alten Bunker

- **Augsburg** T11100-05

Termin: 1 x So., 10.00 bis 12.00 Uhr, am 24.05.20
Ort: Augsburg, Treffpunkt: siehe Infotext
Gebühr: 13,- €

Der Literaturzug der Ammersee-Dampfbahn: Mit Bert Brechts Badezug nach Utting

Kurt Idrizovic

Ich habe Heimweh nach Dir. Ich will bei Dir ausruhen, am See. Wird es schön? Freust Du Dich? Ich küsse Dich ausdauernd. Dein Bert“ - So sinnlich-poetisch schrieb der junge Dichter Bertolt Brecht (geb. 1898 in Augsburg) im Jahr 1919 an seine schöne Freundin »Bi« Banholzer. Neben den Flüssen Lech und Wertach inspirierte den genialen Dichter vor allem der in der Nähe von Augsburg liegende Ammersee. Gebühr inkl. Fahrt mit der historischen Dampfbahn und Führung. In Kooperation mit Kurt Idrizovic, Buchhandlung am Obstmarkt, Augsburg. Weitere Informationen unter www.vhs-aichach-friedberg.de

Anmeldeschluss: 01.07.2020

Bitte mitbringen: wettertaugliche Kleidung und festes Schuhwerk

- **Augsburg** T11100-03

Termin: 1 x So., 8.57 bis 18.57 Uhr, am 12.07.20
Ort: Augsburg; Treffpunkt Hauptbahnhof
Gebühr: 43,- €

Literarischer Spaziergang: Erika Mann - Bürgerschreck und Bohemienne, Leben und Wirken in München (1905-1933)

Dr. Dirk Heisserer, „Literaturwissenschaftler und Literarischer Spaziergänger“

Wilde Streiche in der „Herzogparkclique“, Auftritte mit promi-

nenten Nachbarskindern im „Laienbund deutscher Mimiker“, Journalistin, Schauspielerin, Kinderbuchautorin, Kabarettistin - Erika Mann hat sich schon früh als Multitalent inszeniert; ihre Auftritte in Thomas Manns Familiennovelle „Unordnung und frühes Leid“ lassen davon einiges erahnen.

Bitte mitbringen: Fahrkarte für die Straßenbahnfahrt von der Mauerkircherstraße bis zum Maxmonument, diese ist in den Kosten nicht enthalten

- **München** T11100-04
  Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 16.00 Uhr, am 28.03.20
  Ort: München; Treffpunkt: Kufsteiner Platz am Diana-Brunnen
  Gebühr: 12,- €

KUNST & KULTURGESCHICHTE

Schreiben wie vor 100 Jahren Einführung - Grundkurs

Elisabeth Schwab, Mitglied im Bund für deutsche Schrift und Sprache

In dem Kurs erfahren Sie „Wissenswertes“ über die Geschichte der deutschen Schrift - ein wichtiges Kulturgut.

Außerdem geht es auch um das Erlernen der alten deutschen Schreibschrift, Kurrent-Sütterlin, damit Sie wertvolle Dokumente, wie Briefe, Kochbücher und alte Urkunden lesen können. Nachdem Sie die Buchstaben beherrschen, schreiben Sie kurze Texte selbstständig und lesen dann alte Schriftstücke aus verschiedenen Zeiten (Entwicklung und Unterschiede der Buchstaben, Schreibweisen, Redewendungen).

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi; Schreibhefte können bei der Kursleiterin erworben werden. Kosten für Schriftbilderkopien ca. 2,- €.

- **Friedberg** T32008-01
  Termin: 3 x Sa., 15.00 bis 16.30 Uhr, ab 07.03.20
  Ort: Mittelschule, Raum I/2, 1. Stock, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 21,50 €

Wolfgang Amadeus Mozart und die Frauen in seinem Leben - Vortrag mit Musikbeispielen

Barbara Kreuzer, Gästeführerin

Dieser Vortrag befasst sich mit den wichtigsten Frauen im Leben des Wolfgang Amadeus Mozart. Was wissen wir über seine Mutter oder seine Ehefrau Constanze? Die Dozentin beleuchtet das Leben und Wirken von Mozarts Mutter, seiner Schwester - dem „Nannerl“, dem „Augsburger Bäsle“ bis hin zu seiner Ehefrau Constanze Weber. Selbst in seiner Oper Zauberflöte finden sich Spuren seiner Schwiegermutter. Wie war ihr Leben, wie prägten diese Frauen das Musikgenie Mozart. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit Musikbeispielen des „Wunderkindes“ und großen Genies des 18. Jahrhunderts.

- **Aichach** T32003-01
  Termin: 1 x Fr., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 06.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 9,- €

GESTALTEN & HANDWERK

MALEN & ZEICHNEN

Aquarellierte Skizzen - für Fortgeschrittene

Gabriele Bittner, freischaffende Künstlerin

Die Aquarellmalerei ist eine wunderbare Technik um Bleistift- und Fineliner-Skizzen farbig zu gestalten. In diesem Kurs werden wir von Fotos schnelle Skizzen erstellen und diese im Anschluss mit Aquarellfarbe kolorieren. Es wäre gut, wenn Kenntnisse der Perspektive vorhanden sind.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Zeichenblock (mindestens 190 Gramm Papier) oder Aquarellpapier. Bleistift (HB), schwarze Fineliner (wasserfest und nicht wasserfest) Aquarellkasten und Pinsel, Wasserbehälter, Taschentücher, Materialkosten 3,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Kissing** T33111-02
  Termin: 4 x Di., 16./30.06., 07./21.07.20 jeweils 19:00-21:00 Uhr
  4 x Di., 16./30.06., 07./21.07.20 jeweils 19:00-21:00 Uhr
  Ort: Mittelschule; Eingang neben der Mensa, Werkraum, Nr. 004, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 35,50 €

NEU

Aquarellmalerei - modern, reduziert und locker

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sabine Habiger, staatl. gepr. Malerin, freie Künstlerin

Weg vom allzu präzisen Aquarellieren und von überladenen Bildern! Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche und wollen ausdrucksstarke und luftige Aquarelle gestalten. Egal, ob Sie bereits mit der Aquarellmalerei vertraut sind oder erst am Anfang stehen, Sie erhalten individuelle Hilfestellungen und Unterstützung. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da für Einsteiger als auch für geübte Maler individuelle Motive zur Verfügung stehen. Anfragen bitte an die Dozentin per Mail: sa.habiger@gmail.com

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel (z. B. Gr. 6, 10, 12), Aquarellblock rau oder matt (ab 200g/m², ca. 30 x 40 cm), Aquarellschwämmchen, Bleistift HB, dünner (ca. 0,5mm), wasserfester Fineliner, weichen Radiergummi, Küchenrolle, Wasserglas, Zeitung z. Abdecken d. Arbeitsplatzes, Malkittel. Das passende Material kann auch günstig über die Kursleiterin bezogen werden. Materialkosten (Vorlagen, etc.): 1,50 € sind vor Ort zu entrichten

- **Dasing** T33106-01
  Termin: 1 x Sa., 9.30 bis 16.30 Uhr, am 14.03.20
  Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
  Gebühr: 34,50 €

Aquarellmalerei am Abend - für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Gabriele Bittner, freischaffende Künstlerin

Die Aquarellmalerei bietet vielfältige Möglichkeiten und macht Spaß. Wir werden uns Naturstudien und Stadtansichten Schritt für Schritt nähern. Durch Bildbesprechungen, Tipps und Tricks, Kompositionslehre und Vormalen der Dozentin werden Sie in diese faszinierende Technik eintauchen und Ihren eigenen Weg in der Aquarellmalerei finden.

Bitte mitbringen: Aquarellausrüstung, Naturschwamm, Wasserbehälter und Papiertaschentücher. Materialkosten 5,- € sind im Kurs zu entrichten.

- **Kissing** T33111-01
  Termin: 9 x Di., 11./18.02., 17./24.03., 21./28.04., 05./12./19.05.20 jeweils 19:00-21:00 Uhr
  Ort: Mittelschule; Eingang neben der Mensa, Werkraum, Nr. 004, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 76,- €

Experimentelles Malen

Anita Lenz, Künstlerin

Sie wollten schon immer Malen und Zeichnen mit ungewöhnlichen Materialien ausprobieren? Wir lassen außergewöhnliche Bilder oder Collagen mit Aquarell- und Acrylfarben, Kreiden und Stiften, Sand und Kaffee, Ziegelstaub und Grillkohle entstehen. Bei schönem Wetter fangen wir in der Friedberger Altstadt mit Papier und Stift beim Urban Sketching das Alltagsleben ein. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel und Aquarellblock oder Acrylfarben, Pinsel und Leinwand. Das weitere Material wird von der Kursleiterin gestellt. Materialkosten 4.- €.

- **Friedberg** T33108-01
  Termin: 12 x Do., 9.30 bis 11.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gehörlosenzentrum, kleiner Gruppenraum (Raum II), Oskar-von-Miller-Straße 41, 86316 Friedberg-West
  Gebühr: 83,- €

Freude am Malen - Aquarell für Einsteiger*innen und Geübte

Ute Kürten, Künstlerin

Wir arbeiten nach Skizzen und Fotos, die Natur ist dabei die Grundlage. Wir bringen Stimmungen und Empfindungen zu Papier.

Bitte mitbringen: Aquarellausrüstung

- **Merching** T33113-01
  Termin: 9 x Mi., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, vhs-Raum, Kirchstraße 15, 86504 Merching
  Gebühr: 63,- €

Kalligraphie - die gotische Kurrent zwischen Buch- und Handschrift

Heidi Anzenhofer, Dipl.Designerin FH, Kalligraphie

Die gotische Kurrent steht zwischen den Buchschriften und den Handschriften und diente über mehrere Jahrhunderte hinweg als schnell schreibbare Verkehrs- und Urkundenschrift. Auch in der Landesausstellung werden Sie dieser Schrift in den historischen Dokumenten immer wieder begegnen. Eine überaus elegante und sorgfältig gestaltete Handschrift ist die Neidhart-Liedersammlung, die Sie nach vorherigem Erlernen der Grundformen der gotischen Kurrent sicher mit anderen Augen betrachten werden. Nach der Führung durch einen der Kuratoren der Landesausstellung werden Sie noch genügend Zeit haben, die gotische Kurrent einzuüben und sie eventuell in einer Karte o. ä . anzuwenden. Kursgebühr inkl. Eintritt und Führung.

Bitte mitbringen: Breitfedern versch. Breite, Federhalter, Tinte (können bei der Kursleiterin erworben werden), karierter Schreibblock, Bleistift

- **Friedberg** T33108-02
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 16.05.20
  Ort: Friedberg; Wittelsbacher Schloss - Pädagogischer Raum
  Gebühr: 46,- €

URBAN SKETCHING mit Aquarellfarben

Heidrun Stallwanger, Freischaffende Künstlerin

Beim Urban Sketching skizzieren die Teilnehmer eine städt. Szene mit dem Stift. Ziel ist es grundlegende Skizzentechniken kennenzulernen, die für das Urban Sketching gut anwendbar sind. Dabei wird Basiswissen der zeichnerischen Darstellung vorgestellt und geübt. Weiter probieren wir experimentell den Umgang mit Aquarellfarben in der Fertigstellung im Raum. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Für Anfänger geeignet. Inklusion gerne gesehen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, Bleistifte HB + B9, Radiergummi, Aquarellfarben, versch. Pinsel, Wasserglas, Klemmbrett oder feste Unterlage, evtl. Klapphocker o. Sitzunterlage, wettermäßig angepasste Kleidung

- **Friedberg** T33108-04
  Termin: 3 x Mi., 14.00 bis 17.00 Uhr, ab 13.05.20
  Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 93,- €

- **Friedberg** T33108-03
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 17.00 Uhr, am 20.06.20
  Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 73,- €

Meditatives Malen

Mandana Hanauer, freischaffende Künstlerin

Malen mit Pastellkreiden auf Büttenpapier mit drei verschiedenen Meditationsformen (Licht, Musik, Sprache) und kurze theoretische Einführung in das Material und Beispiele aus der Kunstgeschichte. 1 Stunde MIttagspause

Bitte mitbringen: Malkittel oder Kleidung, die schmutzig werden darf, Brotzeit und Getränk

- **Friedberg** T33108-05
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 17.00 Uhr, am 25.04.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock rechts, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 104,- €

Portraitzeichnen

Fabian Oppolzer, Freischaffender bildender Künstler

In dem Kurs geht es darum, grundlegende Kenntnisse des Portraitzeichnens zu erlernen. Die Grundfragen sollen sein: Wie zeichne ich ein Gesicht? Wie schaffe ich es, das Gesehene aufs Papier zu bringen? Wie erzeuge ich Dreidimensionalität?

Bitte mitbringen: Bleistifte (verschiedene Stärken), Tuschestifte (0,3mm und 0,5mm), Radiergummi und Zeichenpapier

- **Aichach** T33103-01
  Termin: 6 x Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Raum 32, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
  Gebühr: 44,50 €

Fachberatung · Service · Montage
Die ganze Welt der Böden bei
pfaller
Farben Böden Sonnenschutz
Designböden, Naturböden, Parkett, Teppiche
Mering · Augsburger Straße 32
☎ 08233/9532 · www.pfaller.biz

KAPSREITER
WOHNEN & GESTALTEN
Mering (Gewerbegebiet Süd) · Wallbergstraße 20
Tel. 0 82 33/97 78 · www.kapsreiter.com

BLUE POINT
Stadtplatz 37, Aichach, tel. 0 82 51 / 88 92 99
Internet: www.bluepointaic.de
Silber und Edelstahlschmuck · Edle Trauringe
Tolle Uhren · Innovative Geschenke und mehr...
...bei uns macht Schenken Spaß!

INNENAUSBAU
Fischer GmbH
86447 TODTENWEIS
HAUPTSTRASSE 23
TEL. 0 82 37/96 19-0
FAX 0 82 37/96 19-55
Maßgebend für schönes Einrichten.

Skizzieren - Zeichnen - Aquarellmalen

Thomas Mitter

Das Sehen neu lernen, die Wahrnehmung schärfen und Zugang zum künstlerischen Arbeiten finden, handwerkliche Fertigkeiten aufbauen, den persönlichen Stil entdecken und zeichnerische Ausdrucksmöglichkeiten finden sind wesentliche Aufgaben unseres Kurses. Neben Grundlagenwissen wird auch das Gespür für Proportionen, Komposition und Bildaufbau vermittelt und Einblick in Farbpraxis, Perspektive und Schattenwurf gegeben. Jeder Teilnehmer arbeitet an seinen Motiven und wird dabei individuell betreut und gefördert. Wir arbeiten mit Bleistift und Fine-Liner und kolorieren die Zeichnungen mit Aquarellfarben oder Buntstiften. Der Kurs eignet sich für alle, die gern regelmäßig zeichnen, Anfänger wie Fortgeschrittene! Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt nötig. Bitte gerne alle Materialien mitbringen, Anfänger starten mit weichen Bleistiften (2B, 4B, 6B) und Schreibmaschinenpapier. Unser neuer Kurs Skizzieren- Zeichnen- Aquarellmalen ist ab jetzt in drei verschiedenen Modulgrößen wählbar: Small (3 Abende), Middle (6 Abende) und Large (10 Abende). Die Teilnahme ist an allen Terminen und Kursorten möglich.

Aichach: 11./18.02., 10./17./24./31.03.20, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P203, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach

Friedberg: 22./29.04., 06./13./20./27.05., 17./24.06., 01./08.07.20, jeweils 18:00 - 20:15 Uhr
Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg

Mering: 16./23./30.06.20, jeweils 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Schreinerei Michael Fleig, Gaußring 10, 86415 Mering

Bitte mit dem Dozenten vorab den bevorzugten Ort absprechen. Kontakt: thomas.mitter@bayern-mail.de

- **Large** T33100-03
  Gebühr: 78,- €
- **Middle** T33100-02
  Gebühr: 48,- €
- **Small** T33100-01
  Gebühr: 25,50 €

Techniken mit Acryl

Fabian Oppolzer, Freischaffender bildender Künstler

Im Kurs soll es darum gehen, mit gewissen Techniken und Tricks ein professionelles, abstraktes Gemälde in Acryl zu gestalten. Der Kurs ist für Einsteiger, wie für Fortgeschrittene. Es sind keine Vorkenntnisse in der Malerei notwendig. Es wird mit Pinsel, Farbe und Wasser gearbeitet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

- **Aichach** T33103-02
  Termin: 6 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Werkraum, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 44,50 €

KREATIVES GESTALTEN

Babyrahmen - Ein besonderer Rahmen

Manuela Auer

Sie brauchen ein individuelles Geschenk zur Geburt eines Babys? Dann ist dieser Kurs perfekt geeignet. Wir gestalten einen dekorativen Rahmen mit den Maßen 32 x 32 cm, indem wir Designerpapier, Farbkarton, Stanzen und Stempel verwenden und so die Maße des neuen Erdenbürgers festhalten.

Bitte mitbringen: Foto und Maße des Babys (das Foto wird auf ca. 7 x 7 cm zugeschnitten), Materialkosten € 12,-- sind im Kurs zu entrichten

- **Aichach** T33203-05
  Termin: 1 x Di., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 03.03.20
  Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 14,- €

NEU Der perfekte Trachtenschmuck zu Deinem Lieblingsdirndl

N.N.

Alle Teilnehmer können aus einer Vielzahl von Perlen, urigen Trachtencharms und Ketten ihr „Wiesn-Outfit“ selbst kreieren. Wir fertigen Ohrringe, Armbänder, trendige Ketten oder auch ein Charivari für's Dirndl oder die Lederhose. Wir haben auch echte Perlen, Silberelemente und Edelstahl im Gepäck. Zum Abschluss bekommt jeder Teilnehmer eine glitzernde Überraschung geschenkt. In Kooperation mit Fa. Klunkerstern®

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten ab 5,- € pro Stück sind im Kurs zu entrichten

- **Mering** T33214-02
  Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 23.04.20
  Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
  Gebühr: 20,- €

NEU Holz-Hasen für Ostern

Matthias Kienast, Schreiner

Wir gestalten Hasen aus Holz für Ostern. Diese eignen sich auch als tolles Geschenk für Freunde und Familie.

Bitte mitbringen: Stichsäge, Akkuschrauber, grobe Feile (falls vorhanden), Arbeitskleidung und Schutzbrille, Materialkosten 10 € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T33203-03
  Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 16.00 Uhr, am 14.03.20
  Ort: Aichach; Schreinerei Strauch, Eingang über Prieferstraße 7 A
  Gebühr: 15,50 €

Kreidefarben Workshop - Kleinmöbel im „shabby look“

Carmen Supper-Trompf, Dipl.-Ing. Architektin

In diesem Grundkurs-Workshop zum Thema „shabby-chic“ lernen Sie, wie Sie mit Pinsel, Kreidefarben, Schleifpapier und unterschiedlichen Antikwachsen diesen zauberhaften Look selbst gestalten können. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über diesen neuen Trend des Einrichtens. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Ihr selbst gestaltetes, individuelles Wohnaccessoire schmückt dann Ihr Zuhause.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Föhn und evtl. Getränk, Materialkosten 20,-€ sind vor Ort zu entrichten

- **Mering** T33214-01
  Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 19.30 Uhr, am 28.03.20
  Ort: Grundschule Ambèrieustraße, Werkraum, Ambèrieustraße 9, 86415 Mering
  Gebühr: 43,- €
- **Friedberg** T33208-04
  Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 19.30 Uhr, am 25.04.20
  Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 43,- €
- **Dasing** T33206-01
  Termin: 1 x So., 13.00 bis 17.30 Uhr, am 26.04.20

Ort: Mittelschule, Werkraum; Nr. U07, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 43,- €

Keramische tragbare Kocher und Kochtöpfe
Gudrun Zimmer, Keramikerin

Sowohl Kocher, als auch Töpfe werden mit Platten bzw. Überschlagtechnik gefertigt.

Bitte mitbringen: Teigkarte, Schwamm, Handtuch, Materialkosten ca. 10,- € sind vor Ort zu enrichten

- **Ried** T33219-03
  Termin: 2 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, ab 21.03.20
  Ort: Grundschule, Werkraum, Sportheimstraße 13, 86510 Ried
  Gebühr: 48,- €

Licht- oder Blumenherz: Do it yourself - DIY in der Schreinerwerkstatt
Matthias Kienast, Schreiner

Ein sehr persönliches Geschenk für einen lieben Menschen: Herz mit Aussparung für Teelicht oder mit versenkter kleiner Glasvase zur Nutzung mit Blumendeko.

Bitte mitbringen: Stichsäge, Akkuschrauber, grobe Feile. In Arbeitskleidung und mit Schutzbrille kommen. Materialkosten 10 € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T33203-01
  Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 16.00 Uhr, am 15.02.20
  Ort: Aichach; Schreinerei Strauch, Eingang über Prieferstraße 7 A
  Gebühr: 15,50 €

Nassfilzen: Kleines ovales Täschchen - für Erwachsene
Isburga Gschwendtner-Krohe, Filzerin

Einführung ins Nassfilzen: Hohlform - kleines ovales Täschchen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch (kein Frottee), Materialkosten 3,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T33203-04
  Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 18.00 Uhr, am 21.03.20
  Ort: Ecknach, Grundschule, kl. Altbau, linker Zugang, Werkraum, 1. Stock, Pfarrer-Steinacker-Straße 60, 86551 Ecknach
  Gebühr: 17,50 €

Stickrahmen mal anders - österlicher/frühlingshafter Stickrahmen
Manuela Auer

In diesem Kurs verwenden wir einen Holzstickrahmen und gestalten ihn mit verschiedenen Papieren, Stanzen und Stempeln österlich bzw. frühlingshaft. Eine tolle Geschenkidee als Mitbringsel zu einer Einladung oder als Dekoration für zu Hause.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. € 5,-- sind im Kurs zu entrichten

- **Schiltberg** T33220-01
  Termin: 1 x Mo., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 16.03.20
  Ort: Turnhalle, Gemeinschaftsraum, Schwertbergstraße 2, 86576 Schiltberg
  Gebühr: 14,- €

Töpfern auf der Scheibe
Gaby Römer, Keramikkünstlerin

Anfänger und Fortgeschrittene. Die Kunst mit der Töpferscheibe zu arbeiten, erfordert etwas Geduld und Geschick. Nach dem Erlernen der Technik sind Sie sicher in der Lage formschöne Dosen, Schüsseln, Schalen und Vasen selbst zu fertigen. In der Mittagspause ist es möglich, gemeinsam zum Essen zu gehen.

Bitte mitbringen: Schürze, Spontex-Schwamm (flach, wie dünnes Sandwich), altes Tuch, Malerabdeckfolie, vorhandenes Werkzeug, Arbeitskleidung, unempfindliche Schuhe, Eimer mit Deckel (10 l), gute Laune. Bitte auf kurze Fingernägel achten. Materialkosten: Glasur ca. 8,- €; Ton 8,50 € pro 10 kg.

- **Friedberg** T33208-01
  Termin: Sa., 15.02.20 von 9:00-13:00 Uhr und 14:00-18:00 Uhr; So., 16.02.20 von 9:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr; Glasurtermin nach Vereinbarung
  Ort: Grund-/Mittelschule Stätzling, Seiteneingang, Werkraum, Schlossberg 6a, 86316 Stätzling
  Gebühr: 89,50 €

- **Friedberg** T33208-02
  Termin: Sa., 07.03.20 von 9:00-13:00 Uhr und 14:00-18:00 Uhr; So., 08.03.20 von 9:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr; Glasurtermin nach Vereinbarung
  Ort: Grund-/Mittelschule Stätzling, Seiteneingang, Werkraum, Schlossberg 6a, 86316 Stätzling
  Gebühr: 89,50 €

- **Friedberg** T33208-03
  Termin: Sa., 23.05.20 von 9:00-13:00 Uhr und 14:00-18:00 Uhr; So., 24.05.20 von 9:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr; Glasurtermin nach Vereinbarung
  Ort: Grund-/Mittelschule Stätzling, Seiteneingang, Werkraum, Schlossberg 6a, 86316 Stätzling
  Gebühr: 89,50 €

NEU Töpfern for future
Martina Lang

Vögel und Insekten haben es immer schwerer, Futter und einen Unterschlupf zu finden. Behausungen im Garten und auf dem Balkon bieten Tieren Schutz vor Fressfeinden, eignen sich als Schlafplätze und Brutstätten. Ton hat sich dafür bewährt, weil er Temperatur ausgleicht und nicht schimmelt. Ideal für Bienensteine, Insektenhotels, Igelburgen, Nisthilfen und Futterhäuser. Manche Tiere bedanken sich sogar, indem sie giftfrei Schädlinge vernichten. Marienkäfer fressen z.B. 800 Blattläuse am Tag. Termin für die Abholung nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Frischhaltefolie, Pinsel, Föhn, sowie Essen und Getränke, Material- und Brennkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

- **Ried** T33219-01
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 25.04.20
  Ort: Grundschule, Werkraum, Sportheimstraße 13, 86510 Ried
  Gebühr: 44,50 €

Töpfern für Erwachsene
Doris Lojewski

Mit verschiedenen Aufbautechniken werden kreative Dinge gefertigt. Ton und Glasuren, Engoben, Unterglasurfarben werden von der Kursleiterin besorgt und sind nicht im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: Nudelholz, Schürze, kleines Messer, Plastiktüte, Holzbrett ca. 30 x 30 cm, Modellierholz - Materialkosten ca. 20,- € für Ton etc. sind vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T33208-05
  Termin: Sa./So., 07./08.03.20, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr;
  Glasurtermin: Mo., 30.03.20, von 19:00 bis 22:00 Uhr
  Ort: Mittelschule Eisenberg, Werkraum, Keller, Raum Nr. E 5, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 66,- €

NEU Töpfern: Kugeln, Kugeln, Kugeln...
Martina Lang

Wir töpfern Kugeln in verschiedensten Größen und werden diese durch Einklopfen von Sand, Einlegen von andersfarbigem Ton, Einritzen, Mustern oder Bemalen mit Engobe individuell gestalten. Kleinere Kugeln können durch spielerisches Aneinandersetzen zu Stelen, als Blickfang im Garten oder als Rankhilfe dienen. Aufgeschnitten werden sie zu Lichtkugeln und sind dann im Dunkeln ein echter Hingucker. Termin für die Abholung nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Frischhaltefolie, Pinsel, Föhn, sowie Essen und Getränke, Material- und Brennkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

- **Ried** T33219-02
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 27.06.20
  Ort: Grundschule, Werkraum, Sportheimstraße 13, 86510 Ried
  Gebühr: 44,50 €

NEU Wir töpfern eine Stele mit integriertem Pflanzgefäß
Violeta Weidner, Heilpraktikerin

Getöpfert werden verschiedene Elemente in verschiedenen Formen, die wir dann am Ende zu einer Stele zusammenstecken. Bei dieser Stele wird auch ein Pflanzgefäß für Blumen, Sukkulenten oder andere Dinge mitgetöpfert. Die Gestaltung und die Form der einzelnen Elemente bleibt jedem selbst überlassen.

Wir verfügen in unserem Töpferstüberl über eine unzählige Anzahl an Stempeln, Musterrollen und Tüchern, mit denen man einzigartige Muster in jedes Stelenteil hineinarbeiten kann und somit der Stele eine ganz persönliche Note gibt. Material und Brennkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Abholung der Objekte nach dem Brennen am Mittwoch 29.04.20 von 14:00-17:30 Uhr und 19:00- 21:30 Uhr

Bitte mitbringen: Material und Brennkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

- **Freienried** T33201-01
  Termin: 1. Kurstag 25.03.20 von 19.00 - 21.30 Uhr
  2. Kurstag 22.04.20 von 19.00 - 21.30 Uhr
  Ort: Freienried, Ulrichsfeld 18
  Gebühr: 27,- €

TEXTILES GESTALTEN

NEU Nähkurs - Shopper for fun - Anfänger und Fortgeschrittene
Gudrun Kölz

An zwei Kurstagen nähen wir einen Shopper. Anfänger nähen die einfache Variante ohne Reißverschluss. Fortgeschrittene können Reißverschlüsse in die Tasche einnähen. Das Schnittmuster wird zur Verfügung gestellt. Nähmaschinen am Kursort vorhanden.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Nähmaschine, verschiedene Baumwollstoffe (Webware, nicht dehnbar), z.B. Deko-, Mantel- oder Jackenstoffe und/oder alte Jeanshosen. Insgesamt für Außen 6x 20 x 55 cm, Innen 2x 55 x 45 cm, plus 2x 40 x 55 cm, Volumenvlies 55 x 90 cm (entfällt bei dicken Stoffen), 2 m Gurtband 25 oder 30 mm breit, ggf. 2 Endlos-Reißverschlüsse oder Jackenreißverschlüsse mind. 50 cm lang. Ein Stoffpaket kann für 19,- € beim Kurs erworben werden.

- **Schmiechen** T33321-01
  Termin: 2 x Mi., 18.00 bis 21.00 Uhr, ab 06.05.20
  Ort: Sewingbox, 86511 Schmiechen, Fuggerstraße 17, 86511 Schmiechen
  Gebühr: 39,- €

Nähmaschinenführerschein - für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
Gudrun Kölz

Wir machen einen Nähmaschinenführerschein und lernen unsere Nähmaschine kennen: Wie wird richtig eingefädelt? Wie wird aufgespult? Wie kommt der Unterfaden in die Spulenkapsel und diese in die Maschine? Was hat es mit der Fadenspannung auf sich? Wie nähe ich eine gerade Naht, eine Rundung, um die Ecke? Wie breit ist die Nahtzugabe? Wie wird vernäht? Was ist Stichlänge, was ist Stichbreite und wo verstelle ich das? Was ist bei der Maschinenbedienung zu beachten? Am Ende des Kurses nähen wir ein Zau-

bertäschchen, gut geeignet für unsere Nähutensilien. Die Teilnehmergebühr für Kinder und Jugendliche bis einschl. 17 J. beträgt 17,50 €.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör und Anleitung, einige Stoffreste (Baumwollstoffe) zum Probenähen und zwei zusammenpassende Baumwollstoffstücke je 30x30cm für das Zaubertäschchen, leere Unterfadenspulen, Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Lineal und Stift (Bleistift oder Kugelschreiber)

- **Schmiechen** T33321-02

Termin: 1 x Mo., 17.00 bis 20.00 Uhr, am 15.06.20
Ort: Sewingbox, 86511 Schmiechen, Fuggerstraße 17, 86511 Schmiechen
Gebühr: 19,50 €

Selbstschneidern macht Spaß - Anfänger und Fortgeschrittene

Elvira Losert, Damenschneiderin

Die Teilnehmer erwerben in diesem Kurs Grundkenntnisse, wie z.B. verschiedene Nähte oder einen Reißverschluss einnähen. Anfänger können sich Rock, Bluse oder Hose nähen. Fortgeschrittene fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl, vom Kleid bis zum Kostüm. Auch historische Kleidung kann gefertigt werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Schere, Schnitt oder Modeheft, Schreibzeug, Stoff, Kopierpapier, Kreide

- **Friedberg** T33308-01

Termin: 8 x Di., 19.00 bis 21.15 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 62,50 €

- **Friedberg** T33308-02

Termin: 5 x Mi., 19.00 bis 21.15 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 40,50 €

FOTO & FILM

Adobe Lightroom - Übersicht und Einführung

Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH) / René Hübel, Produkt Manager

Adobe Lightroom ist eine nutzerfreundliche Software, die Sie bei der Archivierung und Bearbeitung Ihrer Fotos in hervorragender Weise unterstützt. Lernen Sie in diesem Seminar die grundlegende Funktionsweise und die wichtigsten Module kennen. Dazu demonstrieren die Dozenten an Beispielbildern den gesamten Workflow und zeigen die Möglichkeiten der Bildbearbeitung. Hinweise zu Hardware-Ausstattung und Monitorkalibrierung runden den Seminarinhalt ab.

- **Friedberg** T34008-04

Termin: 1 x Fr., 18.00 bis 22.00 Uhr, am 20.03.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 28,- €

Das 1 x 1 der Fotografie - Teil 1

Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH) / René Hübel, Produkt Manager

Intensivkurs, Betreuung durch 2 Dozenten: Sie fotografieren im Vollautomatikmodus? Dann verschenken Sie viele Möglichkeiten Ihre Bilder gezielt zu gestalten. Egal, ob Sie mit einer klassischen Kamera fotografieren oder das Handy nutzen, die Grundlagen der Fotografie sind immer dieselben. Im Seminar erlernen Sie, welche Bedeutung Blende, Verschlusszeit sowie ISO-Wert haben und wie Sie diese in der Praxis konkret nutzen. Das Seminar ist geeignet für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. An Ihrer Kamera sollten Blende und Verschlusszeit manuell einstellbar sein. Bei der Nutzung von Handies ergeben sich Einschränkungen in den praktischen Übungen. Bei trockenem Wetter finden die Praxisteile im Freien statt.

- **Friedberg** T34008-02

Termin: 1 x So., 9.00 bis 13.00 Uhr, am 26.04.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 52,- €

Das 1 x 1 der Fotografie - Teil 2

Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH) / René Hübel, Produkt Manager

Intensivkurs, Betreuung durch 2 Dozenten: Sie sind mit der Nutzung von Blende, Verschlusszeit und Empfindlichkeit (ISO-Wert) vertraut oder haben „Das 1x1 der Fotografie - Teil 1“ besucht? Dann sind Sie jetzt fit, um weitere Funktionen Ihrer Kamera kennenzulernen und in der Praxis zu üben. Sie werden anschließend in vielen fotografischen Situationen bessere Ergebnisse erzielen. Besprochen und/oder geübt werden: Belichtungssteuerung, -messung, -korrektur, Histogramm und Fokussierung. Bei der Nutzung von Handies ergeben sich Einschränkungen in den praktischen Übungen. Bei trockenem Wetter finden die Praxisteile im Freien statt.

- **Friedberg** T34008-03

Termin: 1 x So., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 17.05.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 40,- €

Die Kunst der Fotografie - Was macht ein gutes Foto aus?

Klaus Faltin, Fotograf, Journalist

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte: 1. Teil Grundlagen der Fotografie. Welche Kameraeinstellungen sind wichtig und Leitlinien zur Bildgestaltung. 2. Teil In diesem Praxisteil wird das Erlernte ausprobiert und angewandt. 3. Teil Bildbesprechung, rechtliche Hinweise und Abschlussbesprechung. Sehr gut geeignet für Anfänger*innen der Fotografie. **Kooperation mit vhs Schrobenhausen**

Bitte mitbringen: Kamera (von der Kompakten bis zur Vollformat Spiegelreflex Kamera)

- **Schrobenhausen** T34000-04

Termin: Freitag 13.03. 19:00 - 22:00 Uhr, Sonntag 15.03. 09:00 - 12:00 Uhr (Treffpunkt Eingang), Freitag 20.03.20 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Schrobenhausen; vhs-Haus, Lenbachstr. 22, Großer Kursraum Zi. 103
Gebühr: 49,50 €

Digitale Bildentwicklung mit Lightroom

Klaus Faltin, Fotograf, Journalist

Machen Sie mehr aus Ihren Fotos. Das Programm Lightroom ist die digitale Dunkelkammer mit der Sie Ihre Bilder zuschneiden, die Belichtung einstellen, die Farben korrigieren, die Schärfe nachziehen und das Bildrauschen glätten können. Auch einfache Retuschen sind möglich. Seine besonderen Stärken zeigt das Programm beim Bearbeiten von nicht komprimierten Fotos, den sogenannten Rohdaten. Diese Datenformate erlauben eine viel weitreichendere und feiner abgestimmte Nachbearbeitung als jpg-Dateien. Viele Bridge-Kameras und alle Spiegelreflexkameras können Rohdatenbilder (.raw, .cr2, .nef und andere) speichern. Lernen Sie die umfangreichen Möglichkeiten kennen. **Kooperation mit vhs Schrobenhausen.**

Bitte mitbringen: Laptop mit installiertem Lightroom, es kann vor Ort auch eine Testversion aufgespielt werden

- **Schrobenhausen** T34000-03

Termin: 2 x Mo., 19.00 bis 22.00 Uhr, ab 23.03.20
Ort: Schrobenhausen; vhs-Haus, Lenbachstr. 22, Zimmer 104
Gebühr: 34,- €

NEU Exkursion ins Goachat

Klaus Faltin, Fotograf, Journalist

Das Goachat ist zu jeder Jahreszeit eine Fotoexkursion wert. In diesem Kurs lernen Sie die Besonderheiten der Landschaftsfotografie und auch der Makrofotografie kennen. Beim ersten Termin fotografieren wir in einem dreistündigen Rundgang die schönsten Seiten der Paarauen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der sommerlichen Stimmung bei den Bildern. Beim 2. Termin werden Besonderheiten bei der Bildentwicklung und -bearbeitung behandelt. Außerdem bringt jeder Teilnehmer seine Fotos von der Exkursion mit, die dann gemeinsam besprochen werden. Ideal geeignet für Anfänger*innen und auch Fortgeschrittene! **Kooperation mit vhs Schrobenhausen**

Bitte mitbringen: Kamera und - ganz wichtig - ein Stativ!

- **Schrobenhausen** T34000-02

Termin: Exkursion: Sa., 09.05.20 von 14:00-17:00 Uhr, Schrobenhausen, Brücke am Ende des Hans-Sachs-Weges Nachbesprechung: Di., 12.05.20 von 19:00-22:00 Uhr im vhs-Haus SOB Lenbachstr. 22, Zimmer 103
Ort: Schrobenhausen; Treffpunkt Brücke am Ende des Hans-Sachs-Weges
Gebühr: 38,50 €

Fotografieren mit dem Wow-Effekt - Teil 1

Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH) / René Hübel, Produkt Manager

Intensivkurs, Betreuung durch 2 Dozenten: Sie fotografieren gerne, Ihre Bilder sind grundsätzlich o.k., aber es fehlt „das gewisse Etwas“? Dann liegt die Ursache oftmals in der Bildgestaltung. Lernen und üben Sie in diesem Seminar anhand von Praxisbeispielen Ihre Bilder bewusst zu gestalten. Unsere Themen werden sein: Portrait- und Landschaftsfotografie, Platzierung des Motivs, Bildformate und Bildspannung. Das Seminar ist geeignet für alle Fotografen, die die Grundfunktionen ihrer Kamera beherrschen. Sollten Sie mit einem Handy fotografieren, müssen Sie bei den praktischen Übungen mit Einschränkungen rechnen. Bei trockenem Wetter finden die Praxisteile im Freien statt.

- **Friedberg** T34008-06

Termin: 1 x So., 14.00 bis 17.00 Uhr, am 26.04.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 40,- €

Fotografieren mit dem Wow-Effekt - Teil 2

Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH) / René Hübel, Produkt Manager

Intensivkurs, Betreuung durch 2 Dozenten: Wie in „Fotografieren mit Wow-Effekt - Teil 1“ beschäftigen wir uns auch in diesem Seminar mit Bildgestaltung. Diesmal sind unsere Themen: Bewegung darstellen, Abstraktion, Perspektive, Blickführung und Gestalten mit Farben. Sollten Sie mit einem Handy fotografieren, müssen Sie bei den praktischen Übungen mit Einschränkungen rechnen. Bei trockenem Wetter finden die Praxisteile im Freien statt.

- **Friedberg** T34008-07

Termin: 1 x So., 13.00 bis 17.00 Uhr, am 17.05.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 52,- €

Stadt befreit - Das Seminar zum Fotowettbewerb der vhs

Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH) / René Hübel, Produkt Manager

Intensivkurs, Betreuung durch 2 Dozenten: „Stadt befreit“ ist das Motto der Bayerischen Landesausstellung in Friedberg. In diesem Seminar versuchen wir gemeinsam Ideen zur fotografischen Umsetzung des Mottos zu entwickeln und anschließend fotografisch umzusetzen. Die beiden Dozenten unterstützen Sie intensiv bei der Umsetzung Ihrer Bildidee. Freuen Sie sich auf die Kreativität der Gruppe und den Austausch mit anderen Fotografen*innen.

- **Friedberg** T34008-05

Termin: 1 x So., 9.00 bis 13.00 Uhr, am 19.04.20
Ort: Friedberg; Treffpunkt: Marienbrunnen am Rathaus
Gebühr: 52,- €

Mit Blitz fotografieren - gewusst wie!

Reinhard Wiesner, Dipl.-Ing.(FH) / René Hübel, Produkt Manager

Intensivkurs, Betreuung durch 2 Dozenten: Der Einsatz von Blitzlicht beim Fotografieren führt oft zu enttäuschenden Ergebnissen. Das muss nicht sein! Erlernen Sie den richtigen

Einsatz eines externen Blitzes in verschiedenen fotografischen Situationen. Dabei setzen wir die besprochenen Inhalte sofort in die Praxis um und üben diese. Sie werden sehen, Ihre Bilder verbessern sich sofort! Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Blitzlicht und Umgebungslicht harmonisch auszubalancieren. Optimalen Nutzen ziehen Sie aus dem Seminar, wenn Sie mit den Grundfunktionen Ihrer Kamera vertraut sind.

Bitte mitbringen: Digitalkamera und externen Blitz, jeweils mit manuellen Einstellmöglichkeiten und Handbuch

- **Friedberg** T34008-01

Termin: 1 x So., 9.00 bis 13.00 Uhr, am 15.03.20
Ort: Grundschule Süd, Textilarbeitsraum R 26, Eingang im Schulhof rechts, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 52,- €

Tierfotografie im Augsburger Zoo

Klaus Faltin, Fotograf, Journalist

Der Zoo in Augsburg ist zum Fotografieren besonders geeignet. Er hat nur wenige Glaskäfige. Die Gehege sind gut einzusehen und die Vielfalt der Tiere mehr als ausreichend. Durch seine Größe eignet er sich besonders für einen 4-stündigen Rundgang. Beim 2. Termin werden Besonderheiten bei der Bildentwicklung und -bearbeitung behandelt. Außerdem bringt jede(r) Teilnehmer*in seine Fotos vom Shooting mit, die dann gemeinsam besprochen werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
Kooperation mit vhs Schrobenhausen und vhs Neuburg

Bitte mitbringen: Kamera (Typ egal) und Stativ

- **Augsburg** T34000-01

Termin: Sa., 20.06.20 von 14:00-18:00 Uhr Augsburger Zoo, Treffpunkt Haupteingang;
Nachbesprechung: Do., 25.06.20 von 19:00-22:00 Uhr im vhs-Haus SOB Lenbachstr. 22, Zimmer 103
Ort: Augsburg; Zoo Haupteingang
Gebühr: 45,- €

MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

Gebühren für Instrumentalkurse:
Schüler/Jugendliche Erwachsene
2 Teilnehmer EUR 95,- EUR 110,-
3 Teilnehmer EUR 64,- EUR 75,-
4 Teilnehmer EUR 49,- EUR 56,-
5 Teilnehmer EUR 39,- EUR 45,-
6 Teilnehmer EUR 33,- EUR 38,-

Diese Teilnehmergebühren sind Richtpreise für Kurse mit zehn Kurseinheiten (10 x 45 Minuten). Bei längerer Kursdauer erhöhen sich die Teilnehmergebühren. Im Zweifelsfall erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Volkshochschule! Die Uhrzeit bezieht sich vorerst auf die Gruppeneinteilung; Änderungen sind nach Absprache möglich.

Akkordeon - Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Ein Einstieg in diesen Kurs ist mit Grundkenntnissen möglich. Bitte fragen Sie die Kursleitung, ob die Gruppe Ihren Anforderungen entspricht.

Bitte mitbringen: Notenständer und Instrument, Notenmaterial ca. 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Rehling** T35018-01

Termin: 10 x Do., 18.15 bis 19.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Rehling; Grundschule;
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Akkordeon für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Es werden keinerlei Notenkenntnisse vorausgesetzt. Auch für Senioren bestens geeignet, musizieren im Alter hält Körper und Gehirn fit.

Bitte mitbringen: Notenmaterial ca. 20,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T35008-10

Termin: 10 x Mi., 13.00 bis 13.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

- **Friedberg** T35008-11

Termin: 10 x Mi., 12.30 bis 13.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Atmung, Bewegung, Singen + gute Laune

Marina Osipova, Chorleiterin

Für interessierte Sänger - auch für Senioren geeignet. Die richtige Atemtechnik ist nicht nur Grundlage für eine gute Stimmbildung, sondern auch für körperliche und seelische Gesundheit. In ungewöhnlichen und witzigen Übungen gibt die Kursleiterin ihre langjährigen Erfahrungen als Chorleiterin und Gesangspädagogin mit Begeisterung weiter.

Bitte mitbringen: Schreibzeug für Notizen, für Kopien/Unterlagen sind 3,- € vor Ort zu entrichten

- **Mering** T35014-01

Termin: 6 x Mi., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR II/1. OG rechts, Musikzimmer, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 39,- €

Cajón oder Conga - für Neu- und Wiedereinsteiger

Peter Steinbeißer, staatl. anerk. Schlagzeuglehrer, staatl. gepr. Ensembleleiter

Die Cajón/Conga, sind enorm vielseitige Instrumente mit diversen Einsatzmöglichkeiten, sie werden intensiv in Kleingruppen, wie Chören und Akustikbands genutzt. Themen für Anfänger: Das Erlernen aller wichtigen Grundschläge, ein Streifzug durch Rock, Pop und Latin sowie der Einsatz als Drumset-Ersatz stehen im Mittelpunkt. Themen Fortgeschrittene: Einblicke in moderne Stilrichtungen und Anregungen für neue Spieltechniken. So haben Sie die Möglichkeit Ihren eigenen Stil zu finden und sich weiter zu entwickeln. Leihgebühr 5,-€/Unterrichtstag zu Kursbeginn an Dozenten zu entrichten.

Bitte mitbringen: eigene Instrumente (falls vorhanden), Schreibzeug

- **Aichach** T35003-02

Termin: 5 x 30 min. Einzelunterricht!, ab 02.03.20; Mo. bis Do. im Zeitraum von 09:00-19:00 Uhr. Der Kursleiter kommt zwecks Terminabsprache telefonisch auf die Teilnehmer*innen zu
Ort: Aichach; Heinrich-Wild-Straße 8
Gebühr: 95,- €

Dudelsack für Anfänger (Hümmelchen) - Workshop

Dieter Trautwein, Musiker

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Noch keine Erfahrung im Dudelsackspiel? Dann sind Sie hier richtig! In gut nachvollziehbarer Weise lernen Sie hier Grundkenntnisse, die Wartung und den Umgang mit diesen leisen Renaissance-Dudelsäcken kennen; insbesondere Atmung, Blastechnik, Spielhaltung, Intonations- und Tonfolge-Übungen, sowie Techniken zur Trennung gleicher Töne. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmer in der Lage sein, sich einfache Melodien selbst zu erarbeiten. Vorkenntnisse wie Notenlesen etc. sind nicht nötig. weitere Info unter: www.vhs-aichach-friedberg.de; Kurs Nr. 35011-01.

Bitte mitbringen: 25,-€ Gebühr für Leihinstrumente (werden zur Verfügung gestellt)

- **Kissing** T35011-01

Termin: 1 x Fr., 27.03.20, 19:00-21:00 Uhr; 1 x Sa., 28.03.20, 10:00-12:00 Uhr und von 14:00-17:00 Uhr; 1 x So., 29.03.20, 10:00-12:00 Uhr
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 107, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 85,50 €

Gitarre - Anfänger und Fortgeschrittene

Ursula Schmid

Klassische Gitarre und Liedbegleitung, Inhalte in Absprache mit der Kursleiterin. Für Erwachsene gilt die volle Kursgebühr. Für Kinder und Jugendliche gilt die ermäßigte Kursgebühr. Melden Sie sich diesbezüglich bei der VHS - Telefon 08251/8737-0.

- **Aichach** T35003-04

Termin: 12 x Do., ab 16:00 Uhr (30 Minuten Einzelunterricht nach Absprache mit der Kursleiterin), ab 09.01.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 176,- € (N = 152,- €)

- **Aichach** T35003-05

Termin: 12 x Do., ab 16:30 Uhr (30 Minuten Einzelunterricht nach Absprache mit der Kursleiterin), ab 09.01.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 176,- € (N = 152,- €)

- **Aichach** T35003-06

Termin: 12 x Do., ab 18:30 Uhr (30 Minuten Einzelunterricht nach Absprache mit der Kursleiterin), ab 09.01.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 176,- € (N = 152,- €)

Gitarre - Folk 4

Sigrun Schwab, Musikerin

Voraussetzung: Kenntnis aller gängigen offenen Griffe, Barrégriffe. Anhand von Folksongs erlernen wir neue Pickings und Anschlagarten.

- **Friedberg** T35008-02

Termin: 11 x Do., 05./19./26.03./02./23.04./07./14.05./25.06./02./09. und 16.07.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 4, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Gitarre Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen im Solospiel und Begleitung

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Ein Einstieg in die bestehende Gruppe ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

- **Friedberg** T35008-12

Termin: 10 x Mo., 19.15 bis 20.15 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Gitarre für Anfänger, Akustik und E Gitarre - für Jugendliche und Erwachsene

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse im Solospiel und Begleitung.

- **Friedberg** T35008-07

Termin: 10 x Mi., 15.45 bis 16.15 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Gitarre für Anfänger, Akustik und E-Gitarre für Jugendliche und Erwachsene

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse im Solospiel und Begleitung.

- **Friedberg** T35008-14

Termin: 10 x Mo., 14.30 bis 15.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Gitarre für Party und Lagerfeuer I - Anfänger

Paul Pfundmeier

Workshop mit folgendem Inhalt: Grundlagen für das Begleiten von Liedern, Songs für die nächste Party, die berühmten drei Griffe, einfache Rhythmusgitarre, Ausflug in die „Welt des Klanges“, Stimmen der Gitarre und praktische Grundlagen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug, Materialkosten 8,- € inkl. Arbeitsbuch sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T35003-03

Termin: Sa./So., 08. und 09.02.20, jeweils 10:00-15:00 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 79,- €

- **Mering** T35014-02

Termin: Sa./So., 25. und 26.04.20, je 10:00-15:00 Uhr
Ort: Caritas Seniorenzentrum St. Agnes, EG, Besprechungsraum, Jägerberg 8, 86415 Mering
Gebühr: 79,- €

Gitarre XI - Fortgeschrittene

Hans Gamperl

Der Kurs baut auf den Kenntnissen von Gitarre X auf.

- **Kissing** T35011-02

Termin: Kein Kurs am 21.04.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 108, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Keyboard nur für Fortgeschrittene

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Ein Einstieg in die bestehende Gruppe ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer, Notenmaterial ca. 20,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T35008-05

Termin: 10 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Keyboard/Klavier

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Es erfolgt ein individueller Unterricht teils mit Kopfhörer. Trauen Sie sich, erfüllen Sie sich Ihren Traum. Sie entscheiden nach der Anfangsphase, ob Sie Klavier- oder Keyboardmusik oder gar beides erlernen wollen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Gehirnforscher sind sich einig: Musizieren ist die beste Vorbeugung gegen Demenz.

Bitte mitbringen: Kopfhörer und Ihr Instrument, soweit möglich, Notenmaterial ca. 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T35008-15

Termin: 10 x Mo., 14.00 bis 14.30 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

- **Friedberg** T35008-09

Termin: 10 x Mi., 13.30 bis 14.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Keyboard/Klavier - Anfänger und Fortgeschrittene

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Es erfolgt ein individueller Unterricht teils mit Kopfhörer. Trauen Sie sich, erfüllen Sie sich Ihren Traum. Sie entscheiden nach der Anfangsphase, ob Sie Klavier- oder Keyboardmusik oder gar beides erlernen wollen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Gehirnforscher sind sich einig: Musizieren ist die beste Vorbeugung gegen Demenz.

Bitte mitbringen: Kopfhörer und Ihr Instrument, soweit möglich, Notenmaterial ca. 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T35008-08

Termin: 10 x Mi., 14.00 bis 15.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Keyboard/Klavier - für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Der Unterrichtsinhalt orientiert sich weitgehend an den Wünschen der Teilnehmer. Teilweise wird mit Kopfhörer gearbeitet, somit ist ein Unterricht geboten, bei dem jeder seine eigene Musik erlernen kann.

Bitte mitbringen: Notenmaterial ca.15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T35008-13

Termin: 10 x Mo., 16.45 bis 17.15 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Klavier/Keyboard - Anfänger und Fortgeschrittene

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Es erfolgt ein individueller Unterricht teils mit Kopfhörer. Trauen Sie sich, erfüllen Sie sich Ihren Traum. Sie entscheiden nach der Anfangsphase, ob Sie Klavier- oder Keyboardmusik oder gar beides erlernen wollen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Gehirnforscher sind sich einig: Musizieren ist die beste Vorbeugung gegen Demenz.

Bitte mitbringen: Kopfhörer und Ihr Instrument, soweit möglich, Notenmaterial ca. 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T35008-16

Termin: 10 x Mo., 13.00 bis 13.30 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Klavier/Keyboard - Anfänger und Fortgeschrittene

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Trotz Gruppe wird der Unterricht individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Bitte mitbringen: Kopfhörer, Notenmaterial ca. 20,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T35008-06

Termin: 10 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Musik & Instrumentalkurse“ - Achtung Richtpreise!

Mittelalterliche Tänze - Instrumentalgruppe

Sigrun Schwab, Musikerin

Für Geige, Akkordeon, Flöten, Gitarre und Mandoline

Wir üben Tanzmelodien ein, die wir am letzten Kurstag für die Tänzer aufspielen wollen. Voraussetzung: Beherrschung des mitgebrachten Instrumentes. Bitte unbedingt Instrument bei der Anmeldung angeben!

- **Friedberg** T35008-04

Termin: 31.03.2020, 28.04.2020, 30.06.2020
Ort: Konradin-Realschule, Raum 4, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 38,- €

Schlagzeug - Rock/Pop/Jazz

Peter Steinbeißer, staatl. anerk. Schlagzeuglehrer, staatl. gepr. Ensembleleiter

Für Neu- und Wiedereinsteiger. Themen Anfänger: Einführung in die grundlegenden Techniken der Stockhaltung und Rhythmik. Danach stehen die ersten Basisgrooves auf dem Programm. Ausgerüstet mit diesem Wissen ist der Schritt zum ersten Song nicht mehr weit. Themen Fortgeschrittene: Einblicke in moderne Stilrichtungen des Schlagzeugspiels und Anregungen für neue Spieltechniken. So haben Sie die Möglichkeit Ihren eigenen Stil zu finden und sich weiter zu entwickeln. Auch eigene Themen können im Kurs behandelt werden. Leihgebühr Drumset 7,-€/Unterrichtstag zu Kursbeginn an Dozenten zu entrichten

Bitte mitbringen: eigene Sticks (können auch für 10,- €/Paar erworben werden), Schreibzeug

- **Aichach** T35003-01

Termin: 5 x 30 min. Einzelunterricht!, ab 02.03.20; Mo. bis Do. im Zeitraum von 09:00-19:00 Uhr. Der Kursleiter kommt zwecks Terminabsprache telefonisch auf die Teilnehmenden zu.
Ort: Aichach; Heinrich-Wild-Straße 8
Gebühr: 95,- €

Spaß am Singen? Einzelunterricht für Kinder und Erwachsene

Sandra Tucker-Halbfell, Diplomsängerin

Gesangsunterricht vom Anfänger bis zum Profi: Unsere Dozentin hat langjährige Erfahrung als Gesangslehrerin und wird Ihnen helfen, Ihre eigene Stimme kennenzulernen, wahrzunehmen und auszubauen. Die Qualität des Singens kann dadurch um ein Vielfaches verbessert werden. Es ist ein Stück Entdeckungsreise zu sich selbst und zu den eigenen Möglichkeiten. So werden Sie mit Freude, alleine als auch im Chor, sicher und frei singen. Singen ist Balsam für die Seele! (Kinder ab 7 Jahren). Die telefonische Terminabsprache mit den Teilnehmer*innen erfolgt durch die Kursleiterin.

- **Obergriesbach** T35015-01

Termin: 6 x Mi. (jeweils 30 Minuten Einzelunterricht) ab 9:00-12:00 Uhr; privater Musikraum der Dozentin
Ort: Obergriesbach; Am Weiher 12
Gebühr: 147,- €

- **Obergriesbach** T35015-02

Termin: 6 x Fr. jeweils 30 Minuten Einzelunterricht ab 14:00-17:00 Uhr; privater Musikraum der Dozentin
Ort: Obergriesbach; Am Weiher 12
Gebühr: 147,- €

Sprachen

Deutsch **37**
Englisch **38**
Französisch **41**
Italienisch **41**
Spanisch **44**
Weitere Spachen **45**

LIEBE SPRACHKURSINTERESSIERTE, LIEBE TEILNEHMER*INNEN

Schön, dass Sie sich für unsere Sprachen interessieren. Hier finden Sie vorab ein paar wichtige Informationen zu verschiedenen Kursformaten in unserem Programm. Unser Angebot reicht von A wie Arabisch bis U wie Ungarisch. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern und hoffen, dass das passende Angebot für Sie dabei ist! Wenn Sie Anregungen haben oder selbst eine Sprache sprechen, die Sie gerne unterrichten wollen, dann schreiben Sie uns: **info@vhs-aichach-friedberg.de**

Beispiel Gebührenstaffelung für 12 bzw. 10 Kurstage à 90 Minuten:

Teilnehmerzahl	Kursgebühr 12 x 90 Minuten	ermäßigt	Kursgebühr 10 x 90 Minuten	ermäßigt
5-6	105,00€	Keine Erm.	88,00€	Keine Erm.
7-8	93,00€	89,00€	78,00€	75,00€
Ab 9	81,00€	77,00€	68,00€	65,00€

Hinweise zu den VHeSpresso-Kursen, die Sie in einigen Sprachen bei uns finden: Klein! Stark! Garantiert!

Die Sprachkurse mit Durchführungsgarantie. Sie sind konzipiert für 1 bis max. 5 Teilnehmer*innen. Für Ihre sprachliche Weiterbildung bieten wir Ihnen Kurse in Minigruppen an - selbst mit nur 1 Teilnehmer/in finden die Kurse statt. Der Unterricht wird in der Regel wie folgt angeboten:

1 Person:	2 Personen:
5 x 60 Minuten	5 x 75 Minuten
3 Person:	
5 x 90 Minuten	

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

German, Allemand, Tedesco, Aleman, Almanca

An den Kursen „Deutsch als Zweitsprache“ nehmen Personen verschiedener Nationalitäten teil. Deshalb ist die Unterrichtssprache grundsätzlich Deutsch.

Unsere Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Bitte frühzeitig Rücksprache mit der vhs halten, Tel. 08251/8737-0. Für ebendiese Kurse gelten folgende Bedingungen:

Teilnehmergebühr bei Personen mit Berechtigungsschein f. Integrationskurs 195,- €; ohne Berechtigungsschein 290,- € + Testgebühr 25,- € beim Orientierungskurs.

INTEGRATIONSKURS

Deutsch als Zweitsprache A1 (Modul 1 Integrationskurs)

Esther Maitz, DaF-Lehrerin

Lehrbuch: „Hier!“, Band A1.1, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-676680-7. Eine kurze Pause ist jeweils eingeplant.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Mering** T41114-01

Termin: 25 x ab Montag, 02.03.20, (4 x wöchentlich von Mo. - Do.), jeweils von 8:30-11:45 Uhr
Ort: Kolping Kulturwerkstatt, P1, 1. Stock, Zettlerstraße 36, 86415 Mering
Gebühr: 290,- €

Deutsch als Zweitsprache A1 (Modul 2 Integrationskurs)

Esther Maitz, DaF-Lehrerin

Lehrbuch: „Hier!“, Band A1.2, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-676681-4. Eine kurze Pause ist jeweils eingeplant.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Mering** T41214-01

Termin: 25 x ab Dienstag, 28.04.20, (4 x wöchentlich von Mo. - Do.), jeweils von 8:30-11:45 Uhr
Ort: Kolping Kulturwerkstatt, P1, 1. Stock, Zettlerstraße 36, 86415 Mering
Gebühr: 290,- €

DEUTSCHUNTERRICHT

Deutsch als Zweitsprache A2

Modul 3 Integrationskurs, *Esther Maitz, DaF-Lehrerin*

Lehrbuch: „Hier!“, Band A2.1, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-676682-1. Eine kurze Pause ist jeweils eingeplant.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Mering** T41314-01

Termin: 25 x ab Donnerstag, 25.06.20, (4 x wöchentlich von Mo. - Do.), jeweils von 8:30-11:45 Uhr
Kein Kurs vom 08.09-10.09.2020
Ort: Kolping Kulturwerkstatt, P1, 1. Stock, Zettlerstraße 36, 86415 Mering
Gebühr: 290,- €

Deutsch als Zweitsprache (Orientierungskurs)
Hannelore Christine Kaczmarek, Ingrid Predasch, Fachlehrerin

Der Orientierungskurs ist der letzte Kursabschnitt des Integrationskurses. Wesentliche Themen sind die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur. Der Orientierungskurs wird mit dem Test „Leben in Deutschland" abgeschlossen. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T41403-01

Termin: 25 x ab Montag, 23.03.20 (4 x wöchentlich: Mo. - Do.), jeweils 8:45-12:00 Uhr
Ort: alter Sitzungssaal, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 290,- €

ENGLISCH

Englisch A1 Anfänger
John Sigel, Sprachlehrer

Am Ende der Stufe A1 können Sie sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Sie können einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern oder Plakaten, oder einfache Formulare im Hotel ausfüllen. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Friedberg** T42108-01

Termin: 10 x Di., 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Englisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Ulrike Kern, Realschullehrerin

Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T42103-01

Termin: 10 x Di., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 28.04. u. 05.05.2
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P104, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Englisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - VHeSpresso
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Irgendwann muss es sein! Heutzutage ohne Englisch? Das geht absolut nicht mehr. Darum besser heute wie gestern! Unser A1 VHespresso ist genau das Richtige. Eine schnelle Hilfe zum schnellen Lernen in intensiven Stunden, die außerdem noch Spaß machen. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben. Kosten für Kopien: 5,- €.

Bitte Hinweis zu VHeSpresso unter SPRACHEN beachten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Kissing** T42111-01

Termin: 5 x Do., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 20.02.20
Ort: Nelkenstraße 15 a, 86438 Kissing
Gebühr: 128,- €

Englisch A1 Fortgeschrittene
Monika Weber

Wir fahren im Buch fort und beginnen mit Lektüren. Lehrbuch: „Next", Band A1, ab Lektion 10/11, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T42203-02

Termin: 12 x Mi., 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Raum 34, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A1 Fortgeschrittene
Monika Weber

Auch Neuzugänge mit geringen Englischkenntnissen sind willkommen. Lehrbuch: „Next", Band A1, ab Lektion 8/9, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug, Block

- **Aichach** T42203-03

Termin: 12 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Raum 34, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A1 Fortgeschrittene
Petra Wagner, staatl. geprüfte Übersetzerin

Lehrbuch: „Next A1", ab Lektion 11, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, 2 DIN-A 4 Hefte (liniert), 1 Schnellhefter

- **Friedberg** T42208-02

Termin: 12 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
Kein Kurs am 25.03.2
Ort: Konradin-Realschule, Raum 103, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A1 Fortgeschrittene
Monika Weber

Wir fahren im Buch fort und arbeiten zusätzlich mit Material der Dozentin. Lehrbuch: „Next", Band A1, ab Lektion 4/5, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T42203-01

Termin: 12 x Do., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A1 Fortgeschrittene
John Sigel, Sprachlehrer

Zu Beginn wiederholen wir kurz die Lektionen 1-6. Lehrbuch: „Next", Band A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T42208-01

Termin: 10 x Do., 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Englisch A2
Petra Wagner, staatl. geprüfte Übersetzerin

Lehrbuch: „Easy English", Band A2.2, ab Lektion 13, Cornelsen-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, 1 DIN-A 4 Heft (liniert), 1 Schnellhefter

- **Friedberg** T42308-01

Termin: 12 x Di., 8.30 bis 10.00 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock links, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: siehe Gebührentabelle.

Englisch A2
Petra Wagner, staatl. geprüfte Übersetzerin

Mit EASY ENGLISH Alltagssituationen meistern und auf Reisen kommunizieren können. Dabei stehen authentische Dialoge im Vordergrund und Sie erfahren Interessantes über Land und Leute. Lehrbuch: „Easy English", Band A2.2, ab Lektion 5, Cornelsen-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, 1 DIN-A 4 Heft (liniert), 1 Schnellhefter

- **Friedberg** T42308-02

Termin: 12 x Di., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock links, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A2
Pilar Fürst, staatl. geprüfte Übersetzerin

Mit vielen lebendigen Sprech-, Hör- und Lese - Übungen lernen wir die englische Sprache kennen und lieben. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind in unserer kommunikativen Gruppe immer willkommen. Lehrbuch: „Next", Band A2/1 (aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4/5, ISBN: 978-3-19-202932-5, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T42303-01

Termin: 12 x Mi., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A2
Pilar Fürst, staatl. geprüfte Übersetzerin

Mit viel Freude, Wiederholungen und vor allem praxisnahen Sprachübungen lernen wir die englische Sprache zu lieben und zu nutzen. Quereinsteiger mit englischen Grundkenntnissen sind in unserer kommunikativen Gruppe immer willkommen. Lehrbuch: „Next", Band A2/2, ab Lektion 1, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T42303-02

Termin: 12 x Mi., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A2
Petra Wagner, staatl. geprüfte Übersetzerin

Lehrbuch: „Go for it!", Band A2, ab Lektion 5, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, 2 DIN-A 4 Hefte (liniert), 1 Schnellhefter

- **Friedberg** T42308-03

Termin: 12 x Mi., 8.30 bis 10.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A2
Monika Weber

Lektüren und Material der Dozentin kommen zum Einsatz. Lehrbuch: „Next“, Band A2/1, ab Lektion 3/4, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T42303-03

Termin: 12 x Do., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A2
Monika Weber

Wir starten mit A2. Lektüren und Material der Dozentin kommen zum Einsatz. Lehrbuch: „Next“, Band A2/1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T42303-04

Termin: 12 x Do., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P202, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch A2 für Wiedereinsteiger geeignet - VHeSpresso
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Oje - schon wieder so viel Zeit vergangen seit Sie das letzte Mal ein Englischbuch in der Hand hatten? Das ist schade, aber wieder gut zu machen. Wenn Sie mit dem Sprachenlernen schon einmal angefangen hatten, sollten Sie auch weiter machen! Klinken Sie sich ein in unsere Auffrischungs- und Wiederholungskurse. Sie werden sich an Ihrem schnellen Erfolg freuen. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben. Kosten für Kopien: 5,-€. **Bitte Hinweis zu VHeSpresso unter SPRACHEN beachten.**

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Kissing** T42311-01

Termin: 5 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 19.02.20
Ort: Nelkenstraße 15 a, 86438 Kissing
Gebühr: 128,- €

Englisch B1
Janine Weigelt, Pädagogin M.A.

Englisch lernen mit Spaß! Anhand von Texten, Artikeln und Sprechanlässen aus dem Alltag festigen wir bereits erlernte Vokabeln, Wendungen und Grammatik und erarbeiten uns neue Themen und Inhalte gemeinsam. Es wird mit Unterlagen der Dozentin gearbeitet. Kosten für Kopien werden am Ende des Kurses abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wörterbuch

- **Aichach** T42403-02

Termin: 12 x Mo., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 10.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B1
Janine Weigelt, Pädagogin M.A.

In diesem Kurs werden die Grammatik und Vokabeln der ersten drei Bände der „Blooming Late“-Reihe wiederholt und durch viele Konversationsübungen wird dieses Wissen mit viel Spaß gefestigt. Lehrbuch: „Blooming Over“, Course Book 4, ab Lesson 1, Grünbaum-Verlag. Kosten für Kopien werden am Ende des Kurses abgerechnet.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug, Block, evtl. Wörterbuch.

- **Aichach** T42403-03

Termin: 12 x Mo., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B1
Monika Weber

Jetzt sind wir in der Lage, einfache Gespräche über interessante Texte und Themen zu führen. Durch gezielte Übungen gewinnen wir auch mehr Sicherheit in der Grammatik. Es wird mit Unterlagen der Dozentin gearbeitet. Kosten für Kopien: ca. 3,- €.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wörterbuch

- **Aichach** T42403-04

Termin: 12 x Di., 18.00 bis 19.30 Uhr Uhr, ab 11.02.20; Kein Kurs am 28.04.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P201, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B1
Petra Wagner, staatl. geprüfte Übersetzerin

Lehrbuch: „Go for it!“, Band B1, ab Lektion 2, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, 1 DIN-A 4 Heft (liniert), 1 Schnellhefter

- **Friedberg** T42408-01

Termin: 12 x Mi., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B1
Gabriele Litschmann-Huber, Sprachdozentin

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger mit mittleren Kenntnissen (Realschule) geeignet. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundregeln der Grammatik und üben englische Konversation. Lehrbuch: „Brush up“, Band B1 (English Refresher), ab Lektion 11, ISBN-Nr. 978-3-19-002937-2, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Mering** T42414-01

Termin: 12 x Mi., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Caritas Seniorenzentrum St. Agnes, EG, Besprechungsraum, Jägerberg 8, 86415 Mering
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B1
Ágota Rebényi, öffentl. best. u. beeid. Übersetzerin

In einem angemessenen Lerntempo befassen wir uns mit vielseitigen und interessanten Themen aus dem realistischen Alltag, sodass Sie sich sicher in der englischen Sprache zurechtfinden. Wir lesen zusätzlich Kurzgeschichten. Auswählen und Sammelbestellung zu Kursbeginn. Lehrbuch: „Key“, Band B1, ab Lektion 12, Cornelsen-Verlag. Kosten für Kopien: 2,- €.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Wörterbuch, Schreibzeug, Papier

- **Aichach** T42403-01

Termin: 12 x Fr., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 14.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B1
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Mering** T42414-02

Termin: 10 x Do., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 20.02.20
Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Englisch B2 Auffrischungskurs
Ágota Rebényi, öffentl. best. u. beeid. Übersetzerin

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten sich wieder ganz natürlich unterhalten können, dabei auch Leseverständnis, Grammatik und Wortschatz auffrischen? Dann kommen Sie doch in unseren Auffrischungskurs. Lehrbuch: „A New Start Refresher B2“, ab Lektion 4, Cornelsen-Verlag. Kosten für Kopien: 2,- €.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Wörterbuch, Schreibzeug, Papier

- **Aichach** T42503-01

Termin: 12 x Mo., 15.30 bis 17.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch C2
Gerda Spreng

Eine abwechslungsreiche Textsammlung dient als Ausgangspunkt für Diskussionen, die Lernende in ziemlich flüssigem Englisch führen können. Zusätzliches Übungsmaterial führt gezielt zu Sicherheit im Ausdruck und erweitert den Wortschatz erheblich.

- **Friedberg** T42708-01

Termin: 10 x Mi., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock rechts, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

ENGLISCH - CONVERSATION

Early afternoon conversation (B2/C1)
Dr. Horst Sperber, Muttersprachler (USA), Lehrer f. Deutsch und Englisch

You enjoy chatting in English about a wide variety of interesting and informative topics from news events to what is going on in everyday life to whatever. You want to reactivate and expand your vocabulary and brush up faulty grammar as it pops up in conversation. You're adventurous enough to take a conversational trip without knowing where it will end. You believe that using multimedia and internet during a lesson makes a lot of information more vivid and understandable. Last but not least, you also want to have fun and laugh a lot. Then this is the right course for you. Your English conversation guide is an American, natively fluent in American English and in German, who has spent half his life in the USA and half in Germany. Allow yourself to be surprised. If you have doubts about your level, please look at the description of the various levels of the „Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen“ under this link: http://www.europaeischer-referenzrahmen.de/

Auf 9 Teilnehmer*innen begrenzt

- **Friedberg** T42808-05

Termin: 10 x Mo., 13.00 bis 14.30 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock links, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Die Freiwilligenagentur sucht

„Sprach- und Kulturmittler“

Als „Sprach- und Kulturmittler“…

- begleiten Sie Neuzugewanderte zu Terminen (Arzt, Behörden und Schule) und übersetzen respektvoll, kultursensibel und neutral
- fördern Sie auf ehrenamtlicher Basis die Teilhabe von Menschen mit Migrationshintergrund
- unterstützen Sie bei der interkulturellen Verständigung
- schaffen Sie Verständnis und Vertrauen

Sie haben Fremdsprachenkenntnisse (oder Migrationshintergrund)? Sie haben Lust auf ein Ehrenamt (Zeiten und Umfang bestimmen Sie selbst)?
Dann kommen Sie zu einem Beratungsgespräch!
Wir suchen u. a. folgende Sprachen: Englisch, Französisch, Arabisch, Rumänisch, Polnisch, Farsi und Tigrinya.

Das bieten wir Ihnen:

- eine zweitägige Qualifizierung und ein offizielles Zertifikat als „Sprach- und Kulturmittler“
- regelmäßige kostenlose Schulungen, Austauschtreffen mit anderen Ehrenamtlichen
- Versicherungsschutz im Rahmen Ihrer Einsätze
- Fahrtkostenerstattung

mitanand & füranand
im Wittelsbacher Land

Kontakt:
Katharina Blazejewski
Projektleitung Sprach- und Kulturmittler
Tel.: 08251/924889 · E-Mail: katharina.blazejewski@lra-aic-fdb.de

Englisch B1 Easy Conversation
Gabriele Litschmann-Huber, Sprachdozentin

Ist Ihr Englisch etwas eingerostet oder haben Sie im täglichen Leben wenig Gelegenheit zu sprechen? In diesem Kurs sprechen wir in lockerer Atmosphäre über einfache Themen. Don't hesitate! I'm looking forward to seeing you in my class.

- **Mering** T42814-01
  Termin: 12 x Di., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Papst-Johannes-Haus, Pfarrer-Engelhard-Zimmer, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

- **Mering** T42814-02
  Termin: 12 x Di., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Caritas Seniorenzentrum St. Agnes, EG, Besprechungsraum, Jägerberg 8, 86415 Mering
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B1 Konversation
Monika Weber

Jetzt sind wir in der Lage, einfache Gespräche über interessante Texte und Themen zu führen. Durch gezielte Übungen gewinnen wir auch mehr Sicherheit in der Grammatik. Es wird mit Material der Dozentin gearbeitet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T42803-04
  Termin: 12 x Mo., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Berufsschule, Bücherei, Schulstraße 46, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch B2 Konversation - VHeSpresso
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Wir sprechen viel, schreiben Texte, übersetzen aktuelle Zeitungsberichte und lesen auch mal ein Buch. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen.

Bitte Hinweis zu VHeSpresso unter SPRACHEN beachten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Kissing** T42811-01
  Termin: 5 x Mo., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 17.02.20
  Ort: Nelkenstraße 15 a, 86438 Kissing
  Gebühr: 128,- €

English B2/C1 morning conversation
Shariffa Parvez

Wir sind eine Gruppe verschiedenen Alters mit dem gemeinsamen Wunsch, unser damals mühsam erlerntes Englisch zu erhalten und zu erweitern. Hauptschwerpunkt ist freies Sprechen, ggf. auf (von der Dozentin mitgebrachte) Texte bezogen. Wir nehmen uns auch Zeit, die inzwischen etwas in Vergessenheit geratenen Grundregeln der Grammatik wieder aufzufrischen. Von der Kursleiterin empfohlenes Grammatikbuch: „Grammar - no problem“, Cornelsen-Verlag. Kosten für Kopien: ca. 3,- €.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T42803-02
  Termin: 12 x Di., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Berufsschule, Bücherei, Schulstraße 46, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Englisch C1 Advanced English conversation
Shariffa Parvez

Ein Kurs für Leute, die viel mit der englischen Sprache (z.B. beruflich) zu tun hatten oder haben. Wir reden über verschiedene Themen in einer entspannten Runde. Hauptschwerpunkt ist freies Sprechen, ggf. auf (von der Dozentin mitgebrachte) Texte bezogen. Wir nehmen uns auch Zeit, die inzwischen etwas in Vergessenheit geratenen Grundregeln der Grammatik wieder aufzufrischen. Von der Kursleiterin empfohlenes Grammatikbuch „Grammar - no problem“, Cornelsen-Verlag. Kosten für Kopien: ca. 3,- €.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T42803-03
  Termin: 12 x Di., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Berufsschule, Bücherei, Schulstraße 46, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

English for fluent speakers C1
Mariella Breithaupt, Muttersprachlerin

This is a course for people who speak - or used to speak - English fluently. The aim is to keep up - or regain - this high level by exchanging ideas on all sorts of subjects in a small informal group. Von der Kursleiterin empfohlenes Grammatikbuch „Grammar - no problem“, Cornelsen-Verlag. Kosten für Kopien: ca. 3,- €.

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Wörterbuch

- **Aichach** T42803-01
  Termin: 12 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Aufenthaltsraum, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)

Everyday English B1 Conversation
Gerda Spreng

Anleitung zur freien Rede für Lernende mit Grundkenntnissen der englischen Sprache. Kommen Sie ohne Lehrbuch zu diesem Kurs. Vergessen Sie Ihre möglichen Sprachhemmungen. Tauchen Sie ein in die anglophone Welt. Nehmen Sie ohne Bedenken teil an einfachen Gesprächen über alltägliche Dinge. Ausgesuchtes Bild- und Tonmaterial weckt Ihre Sprachkünste.

- **Friedberg** T42808-03
  Termin: 10 x Do., 10.45 bis 12.15 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Morning English conversation (B1/B2)
Dr. Horst Sperber, Muttersprachler (USA), Lehrer f. Deutsch und Englisch

You enjoy chatting in English about a wide variety of interesting and informative topics from news events to what is going on in everyday life to whatever. You want to reactivate and expand your vocabulary and brush up faulty grammar as it pops up in conversation. You're adventurous enough to take a conversational trip without knowing where it will end. You believe that using multimedia and internet during a lesson makes a lot of information more vivid and understandable. Last but not least, you also want to have fun and laugh a lot. Then this is the right course for you. Your English conversation guide is an American, natively fluent in American English and in German, who has spent half his life in the USA and half in Germany. Allow yourself to be surprised. If you have doubts about your level, please look at the description of the various levels of the „Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen“ under this link: http://www.europaeischer-referenzrahmen.de/

Auf 8 Teilnehmer*innen begrenz

- **Friedberg** T42808-04
  Termin: 10 x Mo., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock links, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)

Polish up your Englisch B1 für Wiedereinsteiger
Gerda Spreng

Dieser Kurs bietet den Lernenden vielfältige Möglichkeiten, ihre Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Dabei steht die gezielte Förderung der Sprechfertigkeit im Mittelpunkt des interaktiven Lernens.

- **Friedberg** T42808-01
  Termin: 10 x Mo., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum,

Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Polish up your English C1/C2 für Wiedereinsteiger
Gerda Spreng

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Im Mittelpunkt steht die Förderung der Sprechfertigkeit durch gezielte Wortschatzerweiterung. Die Wiederholung einzelner Grammatikkapitel erfolgt ohne fortschreitende Systematik und ermöglicht dadurch jederzeit den Einstieg.

- **Friedberg** T42808-02
  Termin: 10 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 25.03.2
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 101, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

BUSINESS ENGLISCH

Business English B1
Petra Wagner, staatl. geprüfte Übersetzerin

Wir üben typische Aufgaben des Berufslebens: Herantreten an Firmen, geschäftlicher Umgang per Telefon, E-Mail oder Brief, Kauf und Verkauf von Produkten und Dienstleistungen, Beschreibung von Firmenkonzeptionen... und vieles mehr. Lehrbuch: „Real Business English“, Band B1, ab Lektion 9, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, 1 DIN-A 4 Heft (liniert), 1 Hefter

- **Friedberg** T42908-01
  Termin: 12 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 25.03.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 103, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

FRANZÖSISCH

Französisch A1 Anfänger
Chiara Marie Schürch, Muttersprachlerin Italienisch

Am Ende der Stufe A1 können Sie sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Sie können einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten, oder einfache Formulare im Hotel ausfüllen. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T43103-01
  Termin: 12 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Raum 32, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Französisch A1 Anfänger - VHespresso
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Sie sind Französisch Anfänger, sprechen die Sprache noch nicht und möchten sie gerne lernen. Sie legen den Schwerpunkt auf die Konversation? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau dieses Ziel erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachler*innen z.B. im Urlaub erfolgreich einfache Gespräche zu führen. Genießen Sie die Atmosphäre dieses besonderen Kursformats, in dem Sie in einer kleinen, aber intensiven Gruppe von maximal 5 Personen miteinander lernen, sprechen und sich austauschen. Es wird mit Materialien der Dozentin gearbeitet. Kopierkosten ca. 5,- €.

Bitte Hinweis zu VHeSpresso unter SPRACHEN beachten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Kissing** T43111-01
  Termin: 5 x Mo., 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 17.02.20
  Ort: Nelkenstraße 15 a, 86438 Kissing
  Gebühr: 128,- €

Französisch A1 Fortgeschrittene
Hannelore Christine Kaczmarek

Für Lernende, mit geringen Vorkenntnissen, die die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen möchten. Lehrbuch: „Bon Voyage! Französisch für die Reise“, ab Lektion 3, Cornelsen-Verlag. Kosten für Kopien: 1,- €.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T43208-02
  Termin: 10 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 18.03 u. 25.03.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 102, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Französisch A1 Fortgeschrittene
Hannelore Christine Kaczmarek

In kleinen Schritten nähern wir uns der französischen Sprache - ohne Stress. In diesem Kurs wird der Stoff aus A1 wiederholt. Lehrbuch: „Voyages NEU“, Band A1, ab Lektion 10 + Trainingsbuch „Voyages NEU“, Band A1, ab Lektion 6 + „Voyages en France“, Lebendige Landeskunde, alles Klett-Verlag. Kosten für Kopien: 1,- €.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- Friedberg T43208-03
  Termin: 10 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 18.03. u. 25.03.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 102, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Französisch A1 Fortgeschrittene
Anne Marie Aigner, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Voyages NEU“, Band A1, ab Lektion 9, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T43208-01
  Termin: 10 x Fr., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock links, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Französisch A2
Anne Marie Aigner, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Voyages NEU“, Band A2, ab Lektion 2, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T43308-01
  Termin: 10 x Fr., 8.30 bis 10.00 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock links, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Französisch A2/B1 mit Schwerpunkt Konversation
Gerlinde Lechner, Gymnasiallehrerin

Sie haben bereits in Ihrer Schulzeit oder anderweitig Französisch-Kenntnisse erworben und möchten Ihre Kenntnisse wiederauffrischen und festigen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachler/-innen erfolgreich zu kommunizieren. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen. Kopierkosten 2.- €.
Auf 8 Teilnehmer*innen begrenzt

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T43303-01
  Termin: 10 x Do., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum 103, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)

Französisch B1
Gerlinde Lechner, Gymnasiallehrerin

Nach den großen Fortschritten, die wir im Laufe der Arbeit mit dem Lehrbuch „Voyages Neu A2“ gemacht haben, können wir getrost in die nächste Stufe B1 einsteigen. Lehrbuch: „Voyages Neu“, Band B1, ab Lektion 1, Klett-Verlag. Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug.

- **Aichach** T43403-01
  Termin: 10 x Do., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum 103, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Französisch lecture B1
Anne Marie Aigner, Muttersprachlerin

Lektüre: „En voiture Simone!“, Aurelie Valognes, Verlag: Le livre de poche. Unwiderstehliche Familienkomödie: 4 Generationen versuchen in einem großen Haus in der Bretagne auszukommen. 11 Personen, darunter 3 Schwiegertöchter, gewähren Einblick in ihren witzigen Alltag.

Bitte mitbringen: Lektüre

- **Friedberg** T43408-01
  Termin: 10 x Di., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

FRANZÖSISCH - SPRECHEN, VERTIEFEN, AUFFRISCHEN

Französisch B1 Sprechen - Vertiefen - Auffrischen
Anne Marie Aigner, Muttersprachlerin

Mit authentischen Texten und lebensnahen Themen bauen Sie Ihre Französischkenntnisse behutsam und kontinuierlich aus. Lehrbuch: „Voyages NEU“, Band B1, ab Lektion 8, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T43808-01
  Termin: 10 x Di., 8.30 bis 10.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

ITALIENISCH

Italienisch A1 Anfänger
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ohne Grammatik eine Bestellung in einer Cafeteria oder im Restaurant machen möchten. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Friedberg** T44108-01
  Termin: 12 x Di., 10.45 bis 12.15 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock rechts, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Anfänger
Chiara Marie Schürch, Muttersprachlerin Italienisch

Am Ende der Stufe A1 können Sie sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Sie können einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten, oder einfache Formulare im Hotel ausfüllen. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

- **Friedberg** T44108-02
  Termin: 12 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 12.05.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 105, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

- **Aichach** T44103-01
  Termin: 12 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Raum 32, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Anfänger
Karen Grando, Muttersprachlerin

Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Mering** T44114-01
  Termin: 10 x Do., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Hier wird die Sprache spielerisch erlernt. Kein Frontalunterricht, sehr wenig Grammatik, kleine Dialoge und kurze Referate. Lehrbuch: „Con piacere nuovo“, Band A1, ab Lektion 6, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44208-02
  Termin: 12 x Mo., 9.15 bis 10.45 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Wir versuchen auf Italienisch zu sprechen und lernen kleine Dialoge zu führen. Lehrbuch: „Espresso“, Band A1, ab Lektion 6, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44208-03
  Termin: 12 x Mo., 10.45 bis 12.15 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Marina Lupo, Muttersprachlerin

Vacanze in Italia: al bar, al ristorante, in hotel, per strada, al mercato... Wir üben all diese Alltagssituationen, lernen den Wortschatz und die Grammatik, um uns in Italien verständigen zu können. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A1, ab Lektion 8/9, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44208-05
  Termin: 12 x Mo., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Wasserturm, 2. Stock rechts, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Wir versuchen auf Italienisch zu sprechen und führen kleine einfache Dialoge. Lehrbuch: „Con piacere nuovo“, Band A1, ab Lektion 4, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Kissing** T44211-01
  Termin: 12 x Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 107, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Hannelore Christine Kaczmarek

In entspannter Atmosphäre lernen Sie, sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A1, ab Lektion 6, Hueber-Verlag. Kosten für Kopien: 1,- €.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T44203-01
  Termin: 12 x Di., 8.30 bis 10.00 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 17.03.2
  Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Hannelore Christine Kaczmarek

Für Lernende, die das Niveau A1 erreicht haben und ihre Kenntnisse festigen und aktivieren möchten. Lehrbuch: „Intermezzo Italienisch“, Band A1, ab Lektion 2, Hueber-Verlag. Kosten für Kopien: 1,- €.

Bitte mitbringen: Lehbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T44203-02
  Termin: 12 x Di., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 17.03.20
  Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Federico Schopper, Muttersprachler, Europäische Kommunikationskulturen, M.A.

Am Ende der Stufe A1 könnnen Sie sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. Sie können einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder Plakaten, oder einfache Formulare im Hotel ausfüllen. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A1, ab Lektion 3, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug.

- **Aichach** T44203-03
  Termin: 10 x Di., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 28.04.20
  Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum 103, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Silvia Gruber, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A1, ab Lektion 4, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44208-01
  Termin: 12 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 12.05.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 103, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Marina Lupo, Muttersprachlerin

Vacanze in Italia: al bar, al ristorante, in hotel, per strada, al mercato... Wir üben all diese Alltagssituationen, lernen den Wortschatz und die Grammatik, um uns in Italien verständigen zu können. Lehrbuch: „Chiaro“, Band A1, ab Lektion 9/10, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44208-04
  Termin: 12 x Mi., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 25.03.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 104, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
  7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
  ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Lehrbuch: „Espresso“, Band A1, ab Lektion 6, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Kissing** T44211-02
  Termin: 10 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 107, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Karen Grando, Muttersprachlerin

In entspannter Atmosphäre lernen Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen. Lehrbuch: „Chiaro!“, ab Lektion 4, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Mering** T44214-01
  Termin: 10 x Do., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
  Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
  7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
  ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Italienisch A1 Fortgeschrittene
Marina Lupo, Muttersprachlerin

Vacanze in Italia: al bar, al ristorante, in hotel, per strada, al mercato... Wir üben all diese Alltagssituationen, lernen den Wortschatz und die Grammatik, um uns in Italien verständi-

gen zu können. Lehrbuch: „Chiaro A1 nuova edizione“, ab Lektion 6, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Mering** T44214-02

Termin: 11 x Do., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
Gebühr: 5 bis 6 TN = 97,00€
7 bis 8 TN = 86,00€ (82,00€ erm.)
ab 9 TN = 75,00€ (71,00€ erm.)

Italienisch A2
Stefanie Montrone, Lehrerin

Das Lehrwerk wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

- **Aindling** T44304-01

Termin: 10 x Mo., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Mittelschule, Raum 02, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Italienisch A2
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A2, ab Lektion 1, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Kissing** T44311-01

Termin: 12 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 107, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch A2
Silvia Gruber, Muttersprachlerin

Wiederholung A2. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A2, ab Lektion 5, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T44303-01

Termin: 12 x Do., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P104, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 71,00€
7 bis 8 TN = 63,00€ (61,00€ erm.)
ab 9 TN = 55,00€ (53,00€ erm.)

Italienisch A2
Hannelore Christine Kaczmarek

Für leicht fortgeschrittene Lernende, die sich in moderatem Lerntempo in den wichtigsten Alltagssituationen auf Italienisch zurechtfinden wollen. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A2, ab Lektion 1, Hueber-Verlag. Kosten für Kopien: 1,- €.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T44303-02

Termin: 12 x Fr., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 14.02.20
Kein Kurs am 20.03.20
Ort: Krankenhaus Altbau, Besprechungszimmer, 3. Stock, Krankenhausstraße 11, 86551 Aichach
Gebühr: 105,- € (siehe Gebührentabelle)

Italienisch A2
Angela Vece (Bernd), Muttersprachlerin

Schwerpunkte sind: Hören, Verstehen. Einfache Konversation auch mit kleinem Wortschatz. Quereinsteiger sind willkommen! Lehrbuch: „Espresso“, Band 2, ab Lektion 5, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T44303-03

Termin: 15 x Fr., 8.30 bis 10.00 Uhr, ab 14.02.20
Kein Kurs am 22.05.2
Ort: alter Sitzungssaal, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 131,00€
7 bis 8 TN = 116,00€ (111,00€ erm.)
ab 9 TN = 101,00€ (96,00€ erm.)

Italienisch A2
Angela Vece (Bernd), Muttersprachlerin

Schwerpunkte sind: Hören, Verstehen. Einfache Konversation auch mit kleinem Wortschatz. Quereinsteiger sind willkommen! Lehrbuch: „Espresso“, Band 2, ab Lektion 3/4, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T44303-04

Termin: 15 x Fr., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 14.02.20
Kein Kurs am 22.05.20
Ort: alter Sitzungssaal, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 131,00€
7 bis 8 TN = 116,00€ (111,00€ erm.)
ab 9 TN = 101,00€ (96,00€ erm.)

Italienisch A2
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Wir sprechen auf Italienisch und reden gerne über unsere Urlaube. Sehr wenig Grammatik, aber viele gesprochene Übungen, Referate und kleine Konversationen. Lehrbuch: „Chiaro“, Band A2, ab Lektion 4, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44308-01

Termin: 12 x Fr., 9.30 bis 11.00 Uhr, ab 14.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch B1
Federico Schopper, Muttersprachler, Europäische Kommunikationskulturen, M.A.

Lehrbuch: „Chiaro!“, Band B1, ab Lektion 1, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug.

- **Aichach** T44403-01

Termin: 10 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 28.04.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum 103, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Italienisch B1
Marina Lupo, Muttersprachlerin

Andiamo avanti lentamente nel libro per ripassare grammatica, vocaboli e situazioni studiati finora. Ascoltiamo canzoni, leggiamo articoli di cronaca e letture, facciamo dialoghi dinamici e divertenti. Lehrbuch: „Espresso“, Band 3, ab Lektion 5, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44408-01

Termin: 12 x Mi., 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 12.02.20
Kein Kurs am 25.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 104, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch B1
Anna Maria Russo, Muttersprachlerin

Lehrbuch „Azzurro più“, Band B1, ab Lektion 6, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44408-02

Termin: 12 x Mi., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Italienisch B1
Marina Lupo, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Espresso“, Band 3, ab Lektion 9, Hueber-Verlag.

- **Friedberg** T44408-03

Termin: 12 x Do., 10.45 bis 12.15 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

ITALIENISCH KONVERSATION

Italienisch B1 Conversazione facile
Marina Lupo, Muttersprachlerin

Letture e ascolti vari, conversazione facile e ripetizione della grammatica. Lehrbuch: „Univers Italia 2.0/B1-B2“, Band 2, ab Lektion 1, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Mering** T44814-01

Termin: 11 x Do., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
Gebühr: 5 bis 6 TN = 97,00€
7 bis 8 TN = 86,00€ (82,00€ erm.)
ab 9 TN = 75,00€ (71,00€ erm.)

Italienisch B1 Konversation
Grazia Bosco-Brameyer, Muttersprachlerin, Lehrerin

Viel Grammatik, Übungen, kleine Referate und Konversationen nur auf Italienisch. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band B1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T44808-01

Termin: 12 x Di., 9.15 bis 10.45 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock rechts, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Treffpunkt Italienisch A2/B1 - Tavola rotonda
Angela Vece (Bernd), Muttersprachlerin

Ciao! A tutti gli amanti della LINGUA ITALIANA che vogliono ogni tanto esprimersi in questa „Lingua“ in compagnia di persone che hanno lo stesso interesse. Ci troviamo in un`atmosfera di piacevole compagnia e parliamo in italiano, vi va? Lehrbuch: „A voi la parola“, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T44803-01

Termin: 8 x Fr., 14.02., 21.02., 13.03., 27.03., 24.04., 08.05., 15.05. u. 19.06.20, jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 71,00€
7 bis 8 TN = 63,00€ (61,00€ erm.)
ab 9 TN = 55,00€ (53,00€ erm.)

SPANISCH

Spanisch A1 Anfänger
Mónica Czop, Muttersprachlerin

Wir werden in einem angenehmen Lernumfeld und entspannter Atmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache kennenlernen. Sie erhalten einen Einblick in die Kultur, Gewohnheiten und Lebensweise der spanischsprechenden Welt. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T45103-01

Termin: 12 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 28.04.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P202, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

- **Friedberg** T45108-01

Termin: 12 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
Kein Kurs am 25.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 105, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch A1 Anfänger - VHeSpresso
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Sie möchten in absehbarer Zeit in ein Spanisch sprechendes Land reisen? Sie kennen die Sprache nicht und sind reine*r Anfänger*in? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs genau richtig. Mit dem entsprechenden Lehrwerk werden Sie von Ihrer Dozentin auf die Reise in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß vorbereitet. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachler*innen erfolgreich zu kommunizieren. Genießen Sie die Atmosphäre dieses besonderen Kursformats, in welchem Sie in einer kleinen, aber intensiven Gruppe von maximal 5 Personen miteinander lernen, sprechen und sich austauschen. Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde besprochen. **Bitte Hinweis zu VHeSpresso unter SPRACHEN beachten.**

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Kissing** T45111-01

Termin: 5 x Di., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 18.02.20
Ort: Nelkenstraße 15 a, 86438 Kissing
Gebühr: 128,- €

Spanisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - VHeSpresso
Roswitha Feuchtwanger-Born, Übersetzerin

Beschreibung siehe Text oben. **Bitte Hinweis zu VHeSpresso unter SPRACHEN beachten.**

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Mering** T45114-01

Termin: 5 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 20.02.20
Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
Gebühr: 128,- €

Spanisch A1 Fortgeschrittene
Conny Kley

Abwechslungsreicher Unterricht und Konversationstraining. Lehrbuch: „Con Gusto“, Band A1, ab Lektion 10, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug, Heft

- **Friedberg** T45208-02

Termin: 12 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 12.05.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 2, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch A1 Fortgeschrittene
Monika Weber

Auch Neuzugänge mit geringen Kenntnissen sind willkommen. Lehrbuch: „Con Gusto“, Band A1, ab Lektion 9/10, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T45203-01

Termin: 12 x Do., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P202, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN =105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch A1 Fortgeschrittene
Conny Kley

Ideal auch für Wiedereinsteiger, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten. Abwechslungsreicher Unterricht mit Konversationstraining. Lehrbuch: „Con Gusto NUEVO“, Band A1, ab Lektion 9, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug, Heft

- **Mering** T45214-01

Termin: 11 x Do., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
Gebühr: 5 bis 6 TN = 97,00€
7 bis 8 TN = 86,00€ (82,00€ erm.)
ab 9 TN = 75,00€ (71,00€ erm.)

Spanisch A1 Fortgeschrittene, für die Reise INTENSIV - VHeSpresso
Conny Kley

Sie möchten in absehbarer Zeit in ein Spanisch sprechendes Land reisen? Sie kennen die Sprache nicht und sind Anfänger*in mit leichten Vorkenntnissen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs genau richtig. Mit dem entsprechenden Lehrwerk werden Sie von Ihrer Dozentin auf die Reise in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß vorbereitet. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachler*innen erfolgreich zu kommunizieren. Genießen Sie die Atmosphäre dieses besonderen Kursformats, in welchem Sie in einer kleinen, aber intensiven Gruppe von maximal 5 Personen miteinander lernen, sprechen und sich austauschen. Lehrwerk wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Es wird mit eigenem Material der Dozentin gearbeitet. Kursbuch wird von der vhs zur Leihe zur Verfügung gestellt („Vivan Las Vacacione“, ab Lektion 6, Hueber-Verlag). **Bitte Hinweis zu VHeSpresso unter SPRACHEN beachten.**

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Friedberg** T45208-03

Termin: 5 x Di., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 07.01.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 2, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 128,- €

NEU Spanisch Workshop A1 Fortgeschrittene - Reise
Conny Kley

A1- Grundkenntnisse (fortgeschrittene Anfänger) erforderlich. In diesem Workshop stehen Konversation, Spiel, Spaß und das „flüssiger werden“ im Mittelpunkt. Hier ist Grammatik Nebensache! Wir arbeiten interaktiv und simulieren typische Alltagssituationen, wo jede/r viele Gelegenheiten zum Sprechen hat. Themen sind: die Reise, im Hotel, am Flughafen/Bahnhof, in der Stadt, Informationen einholen, im Touristenbüro. Es wird mit eigenem Material der Dozentin gearbeitet. Kosten für Kopien: 2,- €.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. kleine Brotzeit

- **Friedberg** T45208-04

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.30 Uhr, am 28.03.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 23,00€
7 bis 8 TN = 20,50€ (20,00€ erm.)
ab 9 TN = 18,50€ (17,50€ erm.)

NEU Spanisch Workshop A1 Fortgeschrittene - Restaurant/Einkaufen
Conny Kley

A1- Grundkenntnisse (fortgeschrittene Anfänger) erforderlich. In diesem Workshop stehen Konversation, Spiel, Spaß und das „flüssiger werden“ im Mittelpunkt. Hier ist Grammatik Nebensache! Wir arbeiten interaktiv und simulieren typische Alltagssituationen, wo jede/r viele Gelegenheiten zum Sprechen hat. Themen sind: im Restaurant, Lebensmittel, beim Einkaufen, auf dem Markt, rund ums Geld. Es wird mit eigenem Material der Dozentin gearbeitet. Kosten für Kopien: 2,- €.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. kleine Brotzeit

- **Friedberg** T45208-05

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.30 Uhr, am 07.03.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock Mitte, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 23,00€
7 bis 8 TN = 20,50€ (20,00€ erm.)
ab 9 TN = 18,50€ (17,50€ erm.)

Spanisch A2
Katharina Hammerschmidt, Dipl. Betriebswirtin (FH)

Nach dem Basiswissen von A1 steigen wir nun in das Sprachlevel A2 ein. Mit Spaß, abwechlungsreichem Unterricht und soviel Kommunikation wie möglich, geht es in diesem fortgeschrittenen Kurs weiter. Das Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben. Kopierkosten werden nach Bedarf im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Heft/Block, Schreibzeug

- **Aichach** T45303-01

Termin: 12 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 28.04.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P102, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch A2
Conny Kley

Abwechslungsreicher Unterricht mit Konversation! Lehrbuch: „Con Gusto“, Band A2, ab Lektion 9, Klett-Verlag. Dieser Kurs findet im Blended Learning Format statt. D.h. es handelt sich ganz regulär um eine Präsenzveranstaltung im Wasserturm. Sie haben zudem die Möglichkeit, sich über ein PC Programm live im Kurs einzuschalten und daran teilzunehmen. Ideal für Teilnehmer, die des öfteren nicht persönlich am Unterricht teilnehmen können, sich aber von zuhause oder unterwegs zuschalten und somit trotzdem den Unterricht mit verfolgen können! Voraussetzung: sichere und schnelle Internetverbindung. Weitere Infos dazu erhalten Sie am ersten Kurstag von der Dozentin.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Heft, Schreibzeug

- **Friedberg** T45308-03

Termin: 12 x Di., 9.30 bis 11.00 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch A2
Monika Weber

Auch Lektüren und Material der Dozentin kommen zum Einsatz. Lehrbuch: „Caminos NEU“, Band A2, ab Lektion 3, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T45303-02

Termin: 12 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Raum 34, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00 €
7 bis 8 TN = 93,00 € (89,00 € erm.)
ab 9 TN = 81,00 € (77,00 € erm.)

Spanisch A2
Milagros Neyra de Krämer, Muttersprachlerin

Lassen Sie sich wieder von der spanischen Welt faszinieren. Viele interessante Themen, Musik und Ambiente warten schon auf Sie. Lehrbuch: „Con Gusto“, Band A2, ab Lektion 11, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug, Wörterbuch

- **Friedberg** T45308-02

Termin: 12 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
Kein Kurs am 25.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 2, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch A2
Mónica Czop, Muttersprachlerin

Lehrbuch: „Con Gusto A2 nuevo“, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T45308-04

Termin: 12 x Mi., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
Kein Kurs am 25.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 105, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch A2
Conny Kley

Sie haben Ihren ersten Spanischkurs abgeschlossen, aber Ihnen „fehlen noch die Worte“? Vielleicht möchten Sie Ihre verschütteten Vorkenntnisse reaktivieren und die wichtigsten Grundlagen des A1-Niveaus festigen und vertiefen? Suchen Sie einen Wiedereinstieg ins Spanische? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In diesem Kurs wird langsamer vorangegangen, dafür aber zur Vertiefung mehr spielerisch gelernt, z.B. mit Rollenspielen, kleinen Workshops etc.! Lehrbuch: „Con Gusto NUEVO“, Band A2, ab Lektion 2, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug, Heft

- **Mering** T45314-01

Termin: 11 x Do., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Realschule, Raum s. Schulaushang, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
Gebühr: 5 bis 6 TN = 97,00€
7 bis 8 TN = 86,00€ (82,00€ erm.)
ab 9 TN = 75,00€ (71,00€ erm.)

Spanisch A2
Maria Angelica Eck, Muttersprachlerin

Mit Spaß und Freude Spanisch lernen! Abwechslungsreicher Unterricht und Konversation von Anfang an! Lehrbuch: „Con Gusto A2 nuevo“, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug, Heft

- **Friedberg** T45308-01

Termin: 12 x Mi., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 18.03.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock links, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch B1
Conny Kley

Mit Spaß Spanisch lernen! Wir erarbeiten uns die neuen Themen mit abwechslungsreichem Unterricht und vor allem mit Konversation! Lehrbuch: „Con Gusto“, Band B1, ab Lektion 5, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Heft, Schreibzeug

- **Friedberg** T45408-03

Termin: 12 x Di., 11.00 bis 12.30 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch B1
Milagros Neyra de Krämer, Muttersprachlerin

In diesem Kurs werden Sie in einem gemütlichen Tempo Neuigkeiten von den spanischen Ländern kennenlernen. Außerdem werden die Kenntnisse vertieft. Lehrbuch: „Con Gusto“, Band B1, ab Lektion 5, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schnellhefter, Wörterbuch, Vokabelheft

- **Friedberg** T45408-02

Termin: 12 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
Kein Kurs am 25.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 2, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch B1
Milagros Neyra de Krämer, Muttersprachlerin

In diesem Kurs werden Sie in einem gemütlichen Tempo neue Sachen von den spanisch sprechenden Ländern kennenlernen. Außerdem werden die Kenntnisse vertieft. Lehrbuch: „Con Gusto“, Band B1, ab Lektion 12 (Wiederholung von L 11), Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schnellhefter, Wörterbuch

- **Friedberg** T45408-01

Termin: 12 x Do., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Wasserturm, 2. Stock rechts, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

SPANISCH KONVERSATION

Conversacion en español C1/C2
Milagros Neyra de Krämer, Muttersprachlerin

- **Friedberg** T45808-01

Termin: 12 x Fr., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 14.02.20
Ort: Mittelschule, Raum I/5, 1. Stock, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

NEU

Spanisch B1 Konversation
Mónica Czop, Muttersprachlerin

Für Spanischlernende, die bereits die meisten Gesprächssituationen im Alltag und auf Reisen sprachlich bewältigen können. Sie erweitern Ihren Wortschatz und trainieren vor allem Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Es wird mit Unterlagen der Dozentin gearbeitet. Kosten für Kopien: ca. 10,-€.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

- **Aichach** T45803-02

Termin: 12 x Di., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 28.04.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P202, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 105,00€
7 bis 8 TN = 93,00€ (89,00€ erm.)
ab 9 TN = 81,00€ (77,00€ erm.)

Spanisch C1 Conversation
Ilona Kienberger

Wir sprechen über alltägliche Themen und lesen Lektüren.

Bitte mitbringen: Heft, Bleistift, Radiergummi, Kugelschreiber

- **Aichach** T45803-01

Termin: 10 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 28.04.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P104, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

WEITERE SPRACHEN

Arabisch A1 Anfänger
Khadiga Algasim, Muttersprachlerin; Lehrerin

As-salam alaykom! Mit diesem Kurs bieten wir Ihnen einen ersten Schritt, in die „Welt der arabischen Sprache und Kultur“ einzutauchen. Eine neue Fremdsprache zu lernen, ist immer eine Herausforderung. Dies trifft auf eine Sprache wie Arabisch mit Schrift und Aussprache zu. Wenn Sie als Anfänger*innen Arabisch lernen wollen, dann ist ein Sprachkurs eine sehr gute Wahl. Dort bekommen Sie durch viele schriftliche und mündliche Übungen in kurzer Zeit schon einen Zugang zu dieser Sprache. Wenn Sie ein erstes Grundverständnis erhalten wollen, sind Sie hier richtig. Lehrbuch: „Salam! neu A1-A2“, Arabisch für Anfänger, ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 3-12-528835-5 . Kopierkosten: ca. 5.- €.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Friedberg** T46108-01

Termin: 10 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 104, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Arabisch A1 Anfänger
Wafaa Bakir

Beschreibung siehe Text oben.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T46103-01

Termin: 10 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P203, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

UNGARISCH

NEU

Ungarisch A1 Anfänger
Ágota Rebényi, öffentl. best. u. beeid. Übersetzerin

Sie fahren gerne nach Ungarn und möchten auch „mitreden“ können und etwas über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in unserem Kurs herzlich willkommen. Lehr- und Arbeitsbuch: „Szóbeszéd“, Band A1, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

Bitte mitbringen: Lehrbuch, Schreibzeug

- **Aichach** T46103-02

Termin: 10 x Mo., 17.30 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
Kein Kurs am 30.03.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 5 bis 6 TN = 88,00€
7 bis 8 TN = 78,00€ (75,00€ erm.)
ab 9 TN = 68,00€ (65,00€ erm.)

Gesundheit & Bewegung

Entspannung & Körpererfahrung **46**
Gesundheit aktiv **55**
Bewegung & Fitness **55**
Aquasport **62**
Draußenfit **63**
Rehasport **64**
Weitere Sportarten **64**
Tanz **65**
Gesundheit informativ **68**

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

YOGA

Aerial-Flow-Yoga
Josef Heilander, Aerial Sports-Lehrer

Bei Aerial-Yoga wird ein Tuch benutzt, das an der Decke befestigt wird. Die Elemente von Aerial Flow Yoga sind: Beweglichkeit und Kraft, Flexibilität, Leichtigkeit, Dehnung und Entspannung. Durch die Beschränkung auf eine Teilnehmerzahl von sieben Personen, ist ein individuelles Training und die Betreuung durch den Kursleiter für jede/n einzelne/n möglich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung ohne Gürtel, Knöpfe und Reißverschlüsse, evtl. Yogamatte / 3,- € Leihgebühr pro Kursstunde für das Aerial-Yoga Tuch (falls kein eigenes Tuch vorhanden) bitte direkt beim Dozenten bezahlen

- **Aichach** T51103-11
  Termin: 6 x Fr., 13.00 bis 14.00 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 78,- €

- **Aichach** T51103-13
  Termin: 6 x Fr., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 78,- €

- **Aichach** T51103-12
  Termin: 6 x Fr., 13.00 bis 14.00 Uhr, ab 03.04.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 78,- €

- **Aichach** T51103-14
  Termin: 6 x Fr., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 03.04.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 78,- €

Beckenboden-Yoga - Anfänger und Übende
für Frauen jeden Alters
Pia Freyinger, Yoga-Therapeutin, Beckenboden-ÜL

Die Verbindung Beckenbodentraining mit der Yogalehre lässt das Unsichtbare sichtbar und spürbar werden. Der Kursinhalt setzt sich zusammen aus Körperübungen zur Entspannung, Bewusstwerdung und Stärkung des Beckenbodens sowie das Arbeiten mit inneren Bildern. Mit den Übungen kann einer Beckenboden- und Blasenschwäche vorgebeugt werden, bei bereits vorhandener Beckenbodenschwäche kann dieser wieder gestärkt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und Kissen

- **Aichach** T51103-02
  Termin: 8 x Di., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 03.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 49,- €

Entspannt ins Wochenende mit Hatha-Yoga
für Anfänger/-innen und Übende mit leichten Vorkenntnissen und jeden Alters
Susanne Burger, HATHA-Yogalehrerin versch. Stilrichtungen (SKA)

Mit Hatha-Yoga vereinen wir gegensätzliche Energie in uns, was zu mehr innerer Harmonie führt. Auf gelenk- und rückenschonende Art werden verschiedene Yogastile ausgewogen kombiniert. Dynamische Bewegungsfolgen wechseln sich mit statischen Haltungen ab, die Sie schrittweise erlernen und deren Wirkung auf Körper und Geist Sie beobachten können. Sie erlangen dadurch mehr Beweglichkeit, Lebensfreude, mentale und körperliche Kraft und mehr Körperbewusstsein. Die Atmung, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit wird verbessert, der Stoffwechsel aktiviert.

Bitte mitbringen: Große und kleine Decke, rutschfeste Matte, warme Socken

- **Kühbach** T51112-01
  Termin: 12 x Fr., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 14.02.20
  Kein Kurs am 22.05.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Gymnastikraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
  Gebühr: 71,50 €

Faszien-Yogilates
Silvia Wernberger, ÜL`in C/B/P, Zertifizierte Pilatestrainerin

Falls Sie genug haben von schmerzhaften Bewegungseinschränkungen im Alltag, sind Sie in diesem Kurs goldrichtig. Verklebte Faszien gelten häufig als Hauptursache für typische Volkskrankheiten wie z.B. Nacken-und Rückenbeschwerden. Sie durchziehen den gesamten Körper und bilden entsprechend das größte menschliche Sinnesorgan. Stress und ungünstige Alltagsbewegungen führen zu Verklebungen der Faszienstruktur. Folglich kommt es zu Unbeweglichkeit und Verspannung der Muskulatur. Allerdings könnte es einen Ausweg aus diesem Dilemma geben, denn Faszien sind trainierbar. Mit Hilfe dieses Kurses kann Ihr Körper sichtbar beweglicher und vitaler werden. Worauf warten Sie also noch? Sagen Sie hartnäckigen Beschwerden den Kampf an!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Getränk und Handtuch.

- **Aichach** T51103-24
  Termin: 13 x Di., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Jugendzentrum, 2. Eingang, Flurstraße 5, 86551 Aichach
  Gebühr: 51,- €

- **Aichach** T51103-22
  Termin: 12 x Do., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

- **Friedberg** T51108-12
  Termin: 11 x Do., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 44,- €

- **Friedberg** T51108-13
  Termin: 10 x Fr., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 14.02.20

Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
Gebühr: 40,- €

Fit mit Yoga
Sonja Ebner, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Wechsel von sanften und dynamischen Yogaübungen. Ausgleich von Anspannung durch Entspannung. Da der Kurs auf 15 Teilnehmende begrenzt ist, eignet sich der Kurs für interessierte Anfänger*innen sowie für Geübte, die tiefer ins Yoga einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und ggf. Sitzkissen oder Decke

- **Friedberg** T51108-08
  Termin: 10 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 19.03.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 60,- €

Glücklich mit Yoga ins Wochenende
Sonja Ebner, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Yoga macht uns glücklich und bringt mehr Zufriedenheit in unser Leben. Durch den Wechsel von sanften und dynamischen Yogaübungen erfahren Sie wie Ihr Körper Glückshormone ausschüttet. Bei regelmäßiger Yogapraxis manifestieren sich die Glücksgefühle in positive Gedanken. Ein entspannter Workshop am Wochenende, um Körper und Geist wieder aufzuladen und glücklich in die neue Woche zu starten.

- **Friedberg** T51108-09
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 12.00 Uhr, am 28.03.20
  Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 11,- €

Hatha-Yoga - für Anfänger und Fortgeschrittene
Annelore Pollmeier, Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement

Wir entspannen uns und nehmen bewusst Abstand vom Alltag. Grundlegende Yogahaltungen werden sorgfältig erlernt und an einigen Abenden zu fließenden Bewegungsfolgen verbunden. Die im Kurs gegebenen Impulse sind praxisnah, wodurch wir unsere Lebensweise und dadurch unsere Lebensqualität verbessern können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matte und Decke

- **Kissing** T51111-01
  Termin: 11 x Mi., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 19.02.20
  Ort: Paartalhalle, Burgstaller-Raum, hinterer Eingang, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 66,- €

NEU

Hatha-Yoga - für Anfänger und Fortgeschrittene
Vanessa Tschentscher, Yogalehrerin (BYV)

Yoga bedeutet übersetzt „Harmonie“. Ziel ist es, Gedanken zur Ruhe und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga stärkt den gesamten Körper, kann Verspannungen und Blockaden lösen und fördert Energie, Freude und Gelassenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen und Decke

- **Pöttmes** T51117-01
  Termin: 8 x Mo., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle II, klein, Gartenstraße 28, 86554 Pöttmes
  Gebühr: 66,- €

Hatha-Yoga - verschiedene Stilrichtungen
Susanne Burger, HATHA-Yogalehrerin versch. Stilrichtungen (SKA)

Mit Hatha-Yoga vereinen wir gegensätzliche Energie in uns, was zu mehr innerer Harmonie führt. Auf gelenk- und rückenschonende Art werden verschiedene Yogastile ausgewogen kombiniert. Dynamische Bewegungsfolgen wechseln sich mit statischen Haltungen ab, die Sie schrittweise erlernen und deren Wirkung auf Körper und Geist Sie beobachten können. Sie erlangen dadurch mehr Beweglichkeit, Lebensfreude, mentale und körperliche Kraft und mehr Körperbewusstsein. Die Atmung, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit wird verbessert, der Stoffwechsel aktiviert. Die verwöhnende Tiefenentspannung am Ende entlässt Sie mit einem Wohlgefühl.

Bitte mitbringen: Große und kleine Decke, rutschfeste Matte, warme Socken

- **Affing** T51102-01
  Termin: 16 x Mi., 17.30 bis 19.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Realschule Bergen, Zweifachturnhalle, Konditionsraum, separate Zufahrt Augsburger Straße, Augsburger Straße 4, 86444 Affing-Bergen
  Gebühr: 94,50 €

Hatha-Yoga für Jedermann
Gabriele Zanker, Yogalehrerin, ÜL'in

Geeignet für Einsteiger, Auffrischer und für Personen, die Yoga bereits kennen. Der Kurs beinhaltet die typischen Yogastellungen, Atem- und Entspannungsübungen. Sie erlernen verschiedene Möglichkeiten, Ihren Körper, Geist und die Seele zu entspannen, zu stärken und auszugleichen. Bitte keine schwere Mahlzeit (1 1/2 Std. vorher) essen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme lockere Kleidung, evtl. Getränk

- **Friedberg** T51108-05
  Termin: 12 x Di., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 71,50 €

Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit
Gertrud Grundler, Yogalehrerin

Hatha-Yoga ist ein Handlungs- und Übungsweg, um zu mehr Ausgeglichenheit und Einheit zu gelangen. In unserer schnelllebigen und komplexen Welt wird es immer wichtiger, gut für sich selbst zu sorgen. Hier können Sie sich einbringen und durch Atemtechniken, Anspannung und Entspannung zu innerer Ruhe und Harmonie finden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung

- **Mering** T51114-01
  Termin: 14 x Mo., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: Kindergarten Am Sommerkeller, Turnraum, Am Sommerkeller 14, 86415 Mering
  Gebühr: 83,- €
- **Mering** T51114-02
  Termin: 14 x Mo., 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: Kindergarten Am Sommerkeller, Turnraum, Am Sommerkeller 14, 86415 Mering
  Gebühr: 83,- €
- **Steindorf** T51123-01
  Termin: 12 x Do., 17.30 bis 19.00 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: Steindorf-Eresried, Feuerwehrhaus, OG, Eresried Nr. 45, 82297 Steindorf-Eresried
  Gebühr: 71,50 €
- **Steindorf** T51123-02
  Termin: 12 x Do., 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: Steindorf-Eresried, Feuerwehrhaus, OG, Eresried Nr. 45, 82297 Steindorf-Eresried
  Gebühr: 71,50 €

Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar für Einsteiger und Übende
Maria Kraus, Yogalehrerin (SKA)

Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar ist eine sanfte und doch intensive körperliche Übungspraxis für die Stärkung der Muskulatur, des Beckenbodens und die verbesserte Aufrichtung der Wirbelsäule. Sie hilft auch physische Beweglichkeit und seelische Ausgeglichenheit zu finden. Dazu dienen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken. Hauptmerkmale sind Synchronisation von Bewegung und Atmung.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und rutschfeste Matte

- **Aichach** T51103-09
  Termin: 16 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule Nord, Musikraum, Raum 26, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 95,- €
- **Aichach** T51103-06
  Termin: 16 x Mi., 8.30 bis 10.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Aichach; Raum für Meditation und Begegnung, Hubmannstr. 12
  Gebühr: 95,- €
- **Aichach** T51103-08
  Termin: 16 x Mi., 10.10 bis 11.40 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Aichach; Raum für Meditation und Begegnung, Hubmannstr. 12
  Gebühr: 95,- €
- **Aichach** T51103-10
  Termin: 15 x Do., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Grundschule Nord, Musikraum, Raum 26, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 88,50 €

Kundalini Yoga -
die Autobahn zu Deinem wahren Ich
für Anfänger und Fortgeschrittene
Eva Marino, Kundalini Yoga-Lehrerin,Hasya Yoga/Lach Yoga Leiterin

Im Kundalini Yoga geht es um das Erkennen des wahren Kerns hinter allen Konditionierungen, Emotionen und eingefärbten Gedankengängen. Es stärkt das Nervensystem, um den täglichen Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein, die Gesundheit und das Immunsystem. Es schenkt Dir Power, indem es Dich an Deine innerste Kraftquelle führt, tiefe Glücksgefühle, Entspannung, Konzentration, Ausdauer, mentale Stärke. Mit kraftvollen Yogasets, dem Chanten von Mantras und Meditation, kommt unsere Lebensenergie wieder ins Fließen und bringt uns zurück zu unserer wahren Bestimmung. Schon eine Stunde bewirkt einen starken energetischen Wandel und Klarheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Iso- oder Yogamatte, Yoga-/Sitzkissen, Decke und Getränk

- **Ried** T51119-01
  Termin: 15 x Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Kindergarten, Aula, Sportheimstraße 13, 86510 Ried
  Gebühr: 88,50 €

Kundalini Yoga-Workshop
Eva Marino, Kundalini Yoga-Lehrerin,Hasya Yoga/Lach Yoga Leiterin

Vom Kopf ins Herz - schenken Sie sich einen Tagesretreat mit Kundalini-Yoga. Wir werden durch eine Serie von einfachen, aber kraftvollen Übungen und Meditation gehen, die Sie mit Ihrer inneren Stärke und Freude verbinden. Der Workshop schenkt Ihnen das Gefühl durchzuatmen und dadurch neue Energie und tiefe Entspannung zu gewinnen. Geeignet für Menschen jeder Altersgruppe, mit oder ohne Yogaerfahrung. Individuelle Pause

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken, etwas zu Essen und Getränke

- **Kissing** T51111-06
  Termin: 1 x So., 10.00 bis 15.00 Uhr, am 26.04.20
  Ort: Kindergarten „Alte Schule“, Gymnastikraum, 1. Stock, Bachernstraße 1, 86438 Kissing
  Gebühr: 38,- €

Kundalini-Yoga -für Fortgeschrittene-
Andrea Schymura, Lehrerin für Kundalini Yoga, Tanztherapeutin

Auf vielfältige Art und Weise wollen wir unseren Körper beweglich erhalten, den Kreislauf sanft anregen und unser Nerven- und Immunsystem stärken. Meditative, achtsame Bewegungen wechseln sich mit dynamischen Übungen aus dem Kundalini-Yoga ab, die uns unsere Lebenskraft spüren

lassen. Bewusstes Atmen und Mantras beruhigen unseren Geist, bringen Klarheit und stärken unsere Intuition. Seien Sie herzlich willkommen, um Balance, tiefe Entspannung und Verbundenheit zu erfahren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, stabiles Sitz- oder Meditationskissen und Getränk

- **Schiltberg** T51120-01
  Termin: 12 x Do., 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Turnhalle, Gemeinschaftsraum, Schwertbergstraße 2, 86576 Schiltberg
  Gebühr: 71,50 €

Mit Yoga in den Feierabend

Jacqueline Leupold, Yogalehrerin nach RL Yoga Alliance

Statische und dynamische Übungen aus dem Hatha-Yoga schulen das Körperbewusstsein, fördern Dehnung, Kraft und Beweglichkeit. Die Konzentration auf den Atem und die körperlichen Übungen, sowie Entspannungsübungen, bringen den Geist zur Ruhe und helfen Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und evtl. Kissen

- **Friedberg** T51108-03
  Termin: 12 x Mo., 17.45 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
  Kein Kurs am 04.05.20
  Ort: Grundschule Süd, Aula, Eingang im Schulhof links, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
  Gebühr: 60,- €
- **Eurasburg** T51107-01
  Termin: 12 x Do., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Grundschule, Aula, Schulstraße 16, 86495 Eurasburg
  Gebühr: 71,50 €

Partneryoga

Andrea Schymura, Lehrerin für Kundalini Yoga, Tanztherapeutin, Claudia Englhart

Partneryoga setzt Freude an der Bewegung und die Bereitschaft voraus, sich aufeinander einzulassen. Zu zweit kann man sich gegenseitig in Haltungen Sicherheit und Unterstützung geben, Balance und Konzentration üben und tiefer in Dehnungen gehen. Viel Spaß und Entspannung durch vertrauensvolle Nähe und achtsame Berührung bringt die Lebensenergie wieder zum Fließen. Auch Tanzen wird Bestandteil des Kurses sein. Das Angebot richtet sich an Paare oder beste Freundinnen, Mütter /Töchter. Yogaerfahrung eines Partners ist von Vorteil.

Bitte mitbringen: je Teilnehmer: 1 Decke, 1 stabiles Sitzkissen, Yogamatte, warme Socken

- **Aichach** T51103-18
  Termin: 3 x Sa., 16.00 bis 17.30 Uhr, ab 14.03.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 34,- €

Prana Flow Vinyasa Yoga - für Anfänger und Geübte

Claudia Rühlmann, Prana Flow® Vinyasa Yogalehrerin RYT®

Prana Flow® unterstützt Sie durch die Welle des Atems und das bewusste Wahrnehmen und Synchronisieren von Atem und Bewegung durch kraftvolle dynamische Sequenzen ebenso, wie stille Momente der Dehnung und Meditation. Dabei geht es weniger um die „perfekte" äußerliche Ausführung der Haltung, vielmehr wird die innere Entwicklung des Übenden in den verschiedenen Asanas gefördert. Ziel ist es, den Moment zu fühlen und Verbundenheit mit sich selbst zu erfahren. Geübte kommen auf ihre Kosten, Anfänger und Wiedereinsteiger finden hier einen angemessenen Zugang.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

- **Obergriesbach** T51115-01
  Termin: 17 x Mo., 18.30 bis 19.45 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: ehem. Schule, Turnhalle, Tannenweg 1, 86573 Obergriesbach
  Gebühr: 84,- €
- **Obergriesbach** T51115-02
  Termin: 17 x Mo., 20.00 bis 21.15 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: ehem. Schule, Turnhalle, Tannenweg 1, 86573 Obergriesbach
  Gebühr: 84,- €

Rückenyoga speziell für Menschen mit Rückenproblemen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Margit Merfort, ärztlich gepr. Yogalehrerin

Rückenyoga ist speziell für Menschen mit Rückenproblemen, die teilweise auch in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind. Atemübung, Tiefenentspannung und Meditation können Ihre Beschwerden lindern.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke und bequeme Kleidung. Kosten für Kopien 4,- €

- **Aichach** T51103-15
  Termin: 15 x Mo., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 88,50 €

Yin Yoga - auch für Einsteiger

Eva Schmid, ärztl. gepr. Yogalehrerin, gepr. Fascial Fitness Trainerin

Yin Yoga ist eine sehr ruhige Form des Yoga. Die Yin-Energie verkörpert sich im Innehalten, im Empfangen, in der Stille. Die Asanas werden stets in einer entspannten Haltung ausgeführt, d.h. aktive Anstrengung wird vermieden. Daher geht man im Yin Yoga nur zu ca. 70 % in die Haltungen, diese werden aber 3-5 Minuten gehalten. So wird dem Körper Zeit gegeben, auch in tieferen Bindegewebsschichten Blockaden und Verklebungen zu lösen. Die Entspannung, die darauf folgt, ist sehr tief. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yoga-Bolster (Yogarolle 65cm x 23 cm, gefüllt mit Dinkelspelz o.ä.), evtl. 2 Yoga-Blöcke

- **Aichach** T51103-05
  Termin: 8 x Do., 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: KiGa Abenteuerland, Gymnastikraum, Oskar-von-Miller-Straße 41 a, 86551 Aichach
  Gebühr: 53,50 €

Yoga

Sarah Wassermann-Mengis, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Yoga fördert das körperliche, emotionale und geistige Gleichgewicht. Der Körper wird bewusster wahrgenommen, in seiner Struktur gekräftigt und in seiner Beweglichkeit gefördert. Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Energieübungen unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Yoga ist ein spannender Weg zur Entdeckung des Wesentlichen und zu sich selbst.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

- **Todtenweis** T51104-01
  Termin: 15 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 03.03.20
  Ort: Grundschule Todtenweis, Turnhalle, Hauptstraße 32, 86447 Todtenweis
  Gebühr: 88,50 €
- **Todtenweis** T51104-02
  Termin: 14 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 04.03.20
  Ort: Grundschule Todtenweis, Turnhalle, Hauptstraße 32, 86447 Todtenweis
  Gebühr: 83,- €

Yoga - Anfänger und Fortgeschrittene

Pia Freyinger, Yoga-Therapeutin, Beckenboden-ÜL

Praktiziert man Yoga-Übungen mit bewusster Wahrnehmung, so verbinden sich Körper, Geist und Bewusstsein zu einem harmonischen Ganzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke und Kissen

- **Aichach** T51103-01
  Termin: 12 x Mo., 10.20 bis 11.50 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 71,50 €

Yoga - Anfänger und Wiedereinsteiger

Günther Monami, Dipl.-Sozialpädagoge(FH)

Yoga ist ein Weg, sich des eigenen Körpers, der eigenen Mitte wieder bewusst zu werden. Über Entspannung, Körper-, Atem- und Meditationstechniken finden Sie zu sich selbst und lernen, die dadurch freigesetzte Energie im täglichen Leben einzubringen.

Bitte mitbringen: Leichte Turnkleidung tragen, Isomatte, Wolldecke und ein Handtuch

- **Friedberg** T51108-02
  Termin: 12 x Mo., 16.20 bis 17.35 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Grundschule Süd, Aula, Eingang im Schulhof links, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
  Gebühr: 60,- €
- **Rehling** T51118-01
  Termin: 12 x Mo., 20.00 bis 21.15 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Rathaus, Rückgebäude Mehrzweckraum, Hauptstraße 1, 86508 Rehling
  Gebühr: 60,- €
- **Mering** T51114-03
  Termin: 12 x Di., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: MZH, Keller, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 49,- €
- **Adelzhausen** T51101-01
  Termin: 11 x Mi., 17.30 bis 18.45 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 01.04.20
  Ort: Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 9, 86559 Adelzhausen
  Gebühr: 55,50 €

Yoga - Fortgeschrittene

Günther Monami, Dipl.-Sozialpädagoge(FH)

Praktische Übungen zu Entspannung, Atemtechnik, Körperbeherrschung und Konzentration.

Bitte mitbringen: Leichte Turnkleidung tragen, Isomatte, Wolldecke und ein Handtuch

- **Mering** T51114-04
  Termin: 12 x Di., 19.45 bis 21.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: MZH, Keller, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 60,- €

Yoga - für den Rücken

Anfänger und Wiedereinsteiger
Tetiana Shashko, Yoga-Lehrerin (BYV)

Ein gesunder und starker Rücken trägt zu einer besseren Lebensqualität bei. Leider beeinträchtigen unseren Alltag viel zu oft Rückenbeschwerden, von denen die meisten auf Muskelverspannungen beruhen. Mit gezielten Yogaübungen können diese gelöst werden. So können Fehlhaltungen und Rückenproblemen vorgebeugt und Rückenschmerzen gelindert werden. Wir konzentrieren uns auf Stärkung, Dehnung und Entspannung für die gesamte Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Die Körperhaltung verbessert sich, Spannungen werden gelöst, die Wirbelsäule wird beweglicher.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und, falls vorhanden, stabiles Kissen

- **Kissing** T51111-03
  Termin: 10 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Kindergarten „Alte Schule", Gymnastikraum, 1. Stock, Bachernstraße 1, 86438 Kissing
  Gebühr: 60,- €
- **Kissing** T51111-04
  Termin: 10 x Di., 20.15 bis 21.45 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Kindergarten „Alte Schule", Gymnastikraum, 1. Stock, Bachernstraße 1, 86438 Kissing
  Gebühr: 60,- €

Yoga - für den Rücken - Anfänger und Wiedereinsteiger
Iliana Rush, Yogalehrerin BYV, Rücken-Yogalehrerin BYV

Ein gesunder, starker Rücken trägt zu einer besseren Lebensqualität bei. Mit gezielten Yogaübungen können diese gelöst werden. Wir konzentrieren uns auf Stärkung, Dehnung und Entspannung für die gesamte Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Die Körperhaltung verbessert sich, Spannungen werden gelöst, die Wirbelsäule wird beweglicher. Durch Achtsamkeitstechniken und Konzentrationsübungen lernen wir unseren Körper besser wahrzunehmen. Die Entspannungs- und Atemtechniken sind Instrumente für Ihr Stressmanagement und Ihre Selbstwirksamkeit, die Sie auch im Alltag nützen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und, falls vorhanden, stabiles Kissen

- **Mering** T51114-05

Termin: 14 x Do., 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR II/1. OG rechts, Musikzimmer, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 83,- €

Yoga - für die Faszien
für Sie und Ihn - auch für Einsteiger
Eva Schmid, ärztl. gepr. Yogalehrerin, gepr. Fascial Fitness Trainerin

Neuere Forschungen belegen die Bedeutung der Faszien für die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Faszien überziehen unseren gesamten Körper wie ein elastisches Netz, bestehend aus Fasern und Flüssigkeit. Als propriozeptives Sinnesorgan sorgen sie für geschmeidig-elegante Bewegungen und sind maßgeblich daran beteiligt, sich im eigenen Körper wohl und zuhause zu fühlen. In diesem Kurs variieren wir klassische Asanas mit federnden Übungen, dem Einsatz der Faszienrolle und kreativen Elementen, immer im Hinblick, das Fasziennetz möglichst vielfältig anzusprechen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, eine Decke, Faszienrolle, evtl. Yoga-Blöcke

- **Aichach** T51103-04

Termin: 8 x Do., 17.45 bis 19.15 Uhr, ab 05.03.20
Ort: KiGa Abenteuerland, Gymnastikraum, Oskar-von-Miller-Straße 41 a, 86551 Aichach
Gebühr: 53,50 €

Yoga für Nacken, Schulter, unterer Rücken - ein sanfter Kurs für Einsteiger und bereits Übende
Susanne Burger, HATHA-Yogalehrerin versch. Stilrichtungen (SKA)

Im Alltag werden gerade diese Körperbereiche oft stark belastet und reagieren mit Verspannung, Blockaden und Schmerz. Mit ausgeklügelten Yogaübungen können wir diese Muskelgruppen lockern, stärken und wieder geschmeidiger machen. Es sind sanfte, gelenkschonende und rückenfreundliche Mobilisationen, Übungen und Bewegungsfolgen, die zwischen An- und Entspannung wechseln und zu mehr Wohlbefinden, aber auch mehr Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper führen. Die wohltuende Tiefenentspannung am Ende rundet die Yogastunde harmonisch ab.

Bitte mitbringen: Große und kleine Decke, rutschfeste Matte und warme Socken

- **Griesbeckerzell** T51116-01

Termin: 15 x Di., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 16.06.20
Ort: Grundschule Griesbeckerzell, Lernwerkstatt, Schulweg 9, 86573 Griesbeckerzell
Gebühr: 88,50 €

Yoga - für Übende mit Vorkenntnissen
Susanne Burger, HATHA-Yogalehrerin versch. Stilrichtungen (SKA)

Das Lenken auf neue Aufmerksamkeitspunkte, intensiviert bereits erlernte Haltungen. Variationen einer Haltung lassen uns auch die Faszien mehr miteinbeziehen und sprechen neue Muskelketten an. Außerdem geht es in diesem Kurs darum, durch das Aneinanderreihen von Asanas mehr in die fließende Bewegung zu kommen. Über die Konzentration auf die Ausübung dieser Bewegungsfolgen und den Atemfluss, finden wir zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie. Die verwöhnende Tiefenentspannung am Schluss, in der wir die Früchte unserer Anstrengung ernten, schenkt uns neue Energie.

Bitte mitbringen: Große und kleine Decke, rutschfeste Matte und warme Socken

- **Griesbeckerzell** T51116-03

Termin: 15 x Do., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Grundschule Griesbeckerzell, Lernwerkstatt, Schulweg 9, 86573 Griesbeckerzell
Gebühr: 88,50 €

Yoga - mit leichten Vorkenntnissen - alle Altersgruppen
Susanne Burger, HATHA-Yogalehrerin versch. Stilrichtungen (SKA)

In diesem Kurs lernen Sie kontinuierlich neue Haltungen kennen und beobachten ihre Wirkung auf Körper und Geist. Dies geschieht auf gelenk- und rückenschonende Art. Verschiedene Yogastilrichtungen werden ausgewogen kombiniert. Dynamische Bewegungsfolgen wechseln sich mit statischen Haltungen ab. Sie erlangen dadurch Geschmeidigkeit, Elastizität, Kraft, Vitalität, Lebensfreude, mehr Körperbewusstsein und verbessern die Atmung, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und den Stoffwechsel. Verschiedene Atemtechniken und die verwöhnende Tiefenentspannung runden jede Kurs-Stunde ab.

Bitte mitbringen: Große und kleine Decke, rutschfeste Matte und warme Socken

- **Griesbeckerzell** T51116-02

Termin: 15 x Di., 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 11.02.20
Kein Kurs am 16.06.20
Ort: Grundschule Griesbeckerzell, Lernwerkstatt, Schulweg 9, 86573 Griesbeckerzell
Gebühr: 88,50 €

Yoga am Abend - für Anfänger und Fortgeschrittene
Simone Feldbauer, Yogalehrerin

Unsere Muskulatur wird oft sehr einseitig belastet. Mit einfachen Körperübungen und Yogahaltungen wollen wir unsere Muskulatur stärken und den Körper beweglicher machen. Atem- und Entspannungsübungen helfen uns Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Handtuch und evtl. Sitzkissen

- **Kissing** T51111-02

Termin: 10 x Do., 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 13.02.20
Kein Kurs am 23.04.20
Ort: Kindergarten „Alte Schule“, Gymnastikraum, 1. Stock, Bachernstraße 1, 86438 Kissing
Gebühr: 60,- €

Yoga auf dem Stuhl - besonders sanft und individuell
Claudia Rühlmann, Prana Flow® Vinyasa Yogalehrerin RYT®

Bei „Yoga auf dem Stuhl“ werden die Körper-Übungen so abgewandelt, dass sie auf einem gewohnten Stuhl ausgeführt werden können. Besondere Einschränkungen der Teilnehmer werden hier berücksichtigt. Dieser Kurs soll insbesondere Ihre vorhandene Kraft erhalten, sowie Ihre Beweglichkeit fördern und die lebenswichtige tiefe Atmung wiederherstellen, um sie mit der Bewegung zu verbinden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und bequeme Kleidung

- **Aichach** T51103-19

Termin: 8 x Fr., 10.30 bis 11.45 Uhr, ab 06.03.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 41,- €

Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit
Helga Egger, Yoga-Übungsleiterin SKA

Mit einfachen Yogaübungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und gewinnen dadurch an Lebensenergie. Sie finden durch Entspannung zur Ruhe und verbinden Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Matte mit Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

- **Dasing** T51106-01

Termin: 13 x Di., 20.15 bis 21.15 Uhr, ab 11.02.20
Kurs auch am 07.04.20
Ort: Mittelschule, Nr. U19, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 52,50 €

- **Dasing** T51106-02

Termin: 13 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Kurs auch am 07.04.20
Ort: Mittelschule, Nr. U19, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 52,50 €

- **Dasing** T51106-03

Termin: 13 x Mi., 20.15 bis 21.15 Uhr, ab 12.02.20
Kurs auch am 08.04.20
Ort: Mittelschule, Nr. U19, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 52,50 €

- **Dasing** T51106-04

Termin: 13 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
Kurs auch am 08.04.20
Ort: Mittelschule, Nr. U19, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 52,50 €

Yoga für Alle
Maria Wittmann, Yoga-Lehrerin, ÜL'in

Yoga ist ein bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken und kann in jedem Alter erlernt und durchgeführt werden. Die Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags, um den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen. Durch die Ausübung der Asanas werden Kraft und Flexibilität gefördert, Sehnen und Bänder gedehnt, die Konzentrationsfähigkeit geschärft, Durchblutung und Atmung verbessert sowie der Gleichgewichtssinn geschult. Grundkenntnisse erwünscht, aber nicht Bedingung.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen, leichte Decke

- **Kissing** T51111-05

Termin: 10 x Mi., 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Kindergarten „Alte Schule“, Gymnastikraum, 1. Stock, Bachernstraße 1, 86438 Kissing
Gebühr: 66,- €

Yoga für Anfänger und bereits Übende
Marianne Schwarzbauer, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG)

Erfahren Sie die positive Wirkung von Yoga auf Körper, Geist und Seele. Sie erlernen verschiedene Atemübungen (Pranayama), den Sonnengruß sowie die 12 Grundstellungen (Asanas). Jede Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung ab.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung

- **Inchenhofen** T51110-01

Termin: 10 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: KiGa St. Leonhard, Gymnastikraum, Reifersdorfer Straße 1, 86570 Inchenhofen
Gebühr: 60,- €

Yoga für Anfänger und Geübte
Anita Fischer, Yogalehrerin (Yoga Alliance 200h zertifiziert)

Körper und Geist sind eine Einheit, die sich gegenseitig beeinflussen. Im Yoga wird der Körper gestärkt und gedehnt. Durch Atem- und Entspannungstechniken bringt der Übende den Geist zur Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und Körperbewusstsein werden gesteigert. Im Kurs will ich vermitteln, was mir meine Yogapraxis gibt: Kraft, Flexibilität, Gelassenheit und Vitalität.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Sitzkissen und bequeme Kleidung

- **Hollenbach** T51109-01
  Termin: 12 x Mi., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Musikraum 1. OG, Nr. 110, Mainbacher Straße 14, 86568 Hollenbach
  Gebühr: 78,50 €

- **Hollenbach** T51109-02
  Termin: 12 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Musikraum 1. OG, Nr. 110, Mainbacher Straße 14, 86568 Hollenbach
  Gebühr: 78,50 €

Yoga für Frauen - für Gelassenheit und Lebenslust

Gabriele Wölfel, Yogalehrerin (BYV)

Ideal für Frauen, die sich mehr (körperliche, geistige, seelische) Balance, Flexibilität und Gelassenheit im Leben wünschen. Sich dem Fluss des Lebens mit innerer Stärke, Vertrauen und Lust hingeben oder genau das üben möchten. Die Übungen wirken sich unter anderem stärkend auf den Beckenboden, als auch auf die Beweglichkeit der Gelenke, Hüfte, Wirbelsäule und Schultern aus und helfen die Sensibilität für den eigenen Körper und seelische Bedürfnisse zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, evtl. Meditationskissen (Sitzkissen)

- **Friedberg** T51108-01
  Termin: 11 x Do., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 20.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 66,- €

Yoga für Jeden

Sonja Ebner, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Schritt für Schritt werden Sie in diesem Kurs in die verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen eingeführt. Hier erhalten Sie das Werkzeug, um Yoga in Ihren Alltag miteinzubringen und diesen auf eine positive Weise, in Ruhe und Gelassenheit, zu meistern.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und evtl. Sitzkissen oder Decke

- **Friedberg** T51108-06
  Termin: 10 x Mo., 9.00 bis 10.15 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 50,50 €

Yoga für Jeden auch Senioren

Sonja Ebner, Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Nicht nur im Alter ist es besonders wichtig, Körper, Geist und Seele zu stärken. Sanfte Atemübungen führen zur inneren Ruhe und bringen mehr Gelassenheit in Ihr Leben.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken und evtl. Sitzkissen oder Decke

- **Friedberg** T51108-07
  Termin: 10 x Mo., 10.15 bis 11.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 50,50 €

Yoga für Sie und Ihn - für Einsteiger oder mit leichten Vorkenntnissen

Susanne Burger, HATHA-Yogalehrerin versch. Stilrichtungen (SKA)

In diesem Kurs lernen Sie kontinuierlich neue Haltungen kennen und beobachten ihre Wirkung auf Körper und Geist. Dies geschieht auf gelenk- und rückenschonende Art. Verschiedene Yogastilrichtungen werden ausgewogen kombiniert. Dynamische Bewegungsfolgen wechseln sich mit statischen Haltungen ab. Sie erlangen dadurch Geschmeidigkeit, Elastizität, Kraft, Vitalität, Lebensfreude, mehr Körperbewusstsein und verbessern die Atmung, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und den Stoffwechsel. Verschiedene Atemtechniken und die verwöhnende Tiefenentspannung runden jede Kurs-Stunde ab.

Bitte mitbringen: Große und kleine Decke, rutschfeste Matte und warme Socken

- **Aichach** T51103-03
  Termin: 16 x Mi., 20.35 bis 22.05 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 94,50 €

Yoga mit Atemübungen und Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Margit Merfort, ärztlich gepr. Yogalehrerin

Yoga ist ideal, um Stress abzubauen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Bei den sanften Yogaübungen spüren wir bewusst nach und lernen, unseren Körper intensiver wahrzunehmen. Durch Pranayamas (Atemübungen) können wir uns besser konzentrieren und üben die körpereigenen Energien gezielt einzusetzen. Auf humorvolle Weise entdecken wir uns selbst.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Liegematte und kleines Kissen mitbringen. Kosten für Kopien 4,- €.

- **Aichach** T51103-16
  Termin: 15 x Mi., 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: KiGa Abenteuerland, Gymnastikraum, Oskar-von-Miller-Straße 41 a, 86551 Aichach
  Gebühr: 88,50 €

- **Aichach** T51103-17
  Termin: 15 x Mi., 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: KiGa Abenteuerland, Gymnastikraum, Oskar-von-Miller-Straße 41 a, 86551 Aichach
  Gebühr: 88,50 €

Yoga-Pilates für Frauen

Yukie Eberl, Kursleiterin Pilates, Yogalehrerin

Pilates dient Leistungssportlern zur Kräftigung der Muskulatur, bietet Tänzerinnen eine verlängerte Leistungsfähigkeit und verhilft Schauspielerinnen zur idealen Figur. Yoga legt Wert darauf, Körper und Geist durch sanftes, wohltuendes Dehnen und meditative Tiefenentspannung zu harmonisieren. Die Kombination beider Methoden fördert Beweglichkeit, Selbstsicherheit und Lebensfreude aus einer energiegeladenen Mitte. Für Ungeübte nicht geeignet.

- **Friedberg** T51108-04
  Termin: 10 x Di., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Kindergarten St. Anna, Turnraum, Hagelmühlweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 60,- €

Yogilates

Silvia Wernberger, ÜL`in C/B/P, Zertifizierte Pilatestrainerin

Ihnen fehlt es an Energie für den Alltag? Fitness, Muskelkraft und Beweglichkeit könnten auch besser sein? Dann ist Yogilates genau das Richtige für Sie. Dieser Kurs bietet eine ausgefeilte Mischung aus fließenden und dynamischen Bewegungsabläufen. Sie erreichen damit eine effektive Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur, aber auch eine sanfte Stimulation Ihrer Tiefenmuskulatur, welche Ihrem Körper Halt und Festigkeit gibt. Für diesen Kurs sind keine sportlich/körperlichen Voraussetzungen nötig.

Bitte mitbringen: Freude an Bewegung, bequeme Kleidung und Isomatte

- **Inchenhofen** T51110-02
  Termin: 13 x Mo., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 3, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 51,- €

- **Inchenhofen** T51110-03
  Termin: 13 x Mo., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 3, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 51,- €

- **Aichach** T51103-23
  Termin: 13 x Di., 8.30 bis 9.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Jugendzentrum, 2. Eingang, Flurstraße 5, 86551 Aichach
  Gebühr: 51,- €

- **Friedberg** T51108-10
  Termin: 12 x Mi., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,- €

- **Aichach** T51103-20
  Termin: 12 x Do., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

- **Aichach** T51103-21
  Termin: 12 x Do., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

- **Friedberg** T51108-11
  Termin: 11 x Do., 8.30 bis 9.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 44,- €

- **Aichach** T51103-25
  Termin: 12 x Fr., 7.30 bis 8.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Jugendzentrum, 2. Eingang, Flurstraße 5, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

- **Aichach** T51103-26
  Termin: 12 x Fr., 8.30 bis 9.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Jugendzentrum, 2. Eingang, Flurstraße 5, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

- **Aichach** T51103-27
  Termin: 12 x Fr., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Jugendzentrum, 2. Eingang, Flurstraße 5, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

- **Friedberg** T51108-14
  Termin: 10 x Fr., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 40,- €

- **Friedberg** T51108-15
  Termin: 10 x Fr., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 40,- €

ENTSPANNUNG, MEDITATION & AUTOG. TRAINING

NEU

Achtsamkeit - Innehalten im Alltag

Angela Karl, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Erfahren Sie, was Achtsamkeit ist und wie uns achtsames Handeln im beruflichen und privaten Alltag unterstützen kann. Lernen Sie durch verschiedene praktische Übungen, mit Stress und schwierigen Situationen besser umzugehen. Verbessern Sie durch mehr Bewusstheit Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Beziehung zu anderen. Werden Sie konzentrierter und ruhiger und meistern dadurch leichter Ihren Alltag. Mit kleinen Veränderungen den Alltag bewusster gestalten und mehr innere Freude empfinden.

- **Aichach** T51203-06
  Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.30 Uhr, am 19.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 20,- €

Atemtherapie und aktive Meditation

Brigitte Neusiedl, Heilpraktikerin/Psychotherapie

Die seelische und körperliche Gesundheit hängt wesentlich vom gesunden Atemfluss ab. Stress, Ängste und Alltagsbelastungen führen dazu, dass viele Menschen zu flach atmen und ihre Lebensenergie blockieren. Dies kann zu

Muskelverspannungen, Erschöpfungszuständen, Krankheiten, nervösen Beschwerden, Schlafstörungen oder Depressionen führen. In diesem Kurs werden Sie sich durch den bewusst gelenkten Atem tief entspannen und durch aktive Meditationen gelassener werden. Für Menschen geeignet, die Probleme (Grübeleien) besser loslassen möchten.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

- **Aichach** T51203-05
  Termin: 5 x Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: KiGa Holzgarten,Turnraum - Eingang über Parkplatz am Beginn der Auenstraße, Holzgartenstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 33,50 €

Ausbildung zum R.E.S.E.T. Anwender: Kiefergelenksentspannung nach Philip Rafferty mit Zertifikat

Ulrike Wagner, RESET® Instructor

Das Kiefergelenk hat einen starken Einfluss auf viele Körperfunktionen, Emotionen und Stress. Unfälle verspannen die Kiefermuskeln. R.E.S.E.T. bewirkt, dass sich Muskelverspannungen im Kieferbereich lösen, Nacken und Rücken entspannen. Sehr gut lässt es sich auch bei Zähneknirschen, Ohrgeräuschen und Schnarchen einsetzen. Inhalte: Übersicht des Kiefergelenkes, Selbstbehandlung mit der R.E.S.E.T. Methode, Zweierbehandlung im Liegen. Sie erwerben in diesem Seminar eine solide Grundlage für die therapeutische Anwendung von R.E.S.E.T. Es handelt sich um eine sanfte schmerzfreie Methode. In der Kursgebühr sind die Skriptkosten inkl. CD bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Wasser, Decke, Kissen

- **Friedberg** T51208-02
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 14.00 Uhr, am 09.05.20
  Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 145,- €

Autogenes Training - Grundkurs

Elfriede Herrmann, Kinesiologin

Autogenes Training ist ein Weg zu mehr Widerstandskraft, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Durch Entspannung wird körperliche und seelische Gelassenheit erreicht. Ebenso ist autogenes Training auch ein Weg um „Burn-out" vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und Liegeunterlage

- **Mering** T51214-01
  Termin: 8 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 11.03.20
  Ort: Caritas Seniorenzentrum St. Agnes, EG, Kapellennebenraum, Jägerberg 8, 86415 Mering
  Gebühr: 49,- €

Autogenes Training mit Klangreise

Petra Güntner-Magg, Klangmassagetherapeutin nach Vita Prana

Der herrlichen Welt vom Klang lauschen, dadurch entsteht mit etwas Übung, Entspannung und Genuss. Klang- und Körperreisen können zu einer tiefen Harmonie führen. Bei den Körperreisen erzeugt der Teilnehmer selbst das Gefühl von Schwere und Wärme in sich. In der Kombination von Autogenem Training und Klang entsteht, mit ein wenig Geduld, eine Mischung aus Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Sie können dem Alltag entspannter begegnen.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke und Socken

- **Aichach** T51203-04
  Termin: 1 x Sa., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 07.03.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 13,50 €

Bewusstheit durch Bewegung - Die Feldenkrais-Methode

Elisabeth Franz, Feldenkrais-Lehrerin, Physiotherapeutin

Mit dieser Methode lernen Sie, sich mit Freude und Leichtigkeit zu bewegen, frei zu atmen und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Die ausgefeilten Bewegungslektionen von Moshé Feldenkrais werden meist liegend am Boden ausgeführt. Wir entdecken wieder, uns unserem Organismus gemäß zu bewegen und können unsere gesamte Beweglichkeit verbessern. Mitmachen können Personen jeden Alters.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, sehr warme, bequeme Kleidung und warme Socken

- **Kissing** T51211-03
  Termin: 10 x Mi., 17.30 bis 19.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 58,- €

- **Kissing** T51211-04
  Termin: 10 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 58,- €

NEU Entspannter Kiefer + Körper durch Tapen

Ulrike Wagner, RESET® Instructor

Die bunten Klebebänder sind heute kaum mehr wegzudenken. Tapes können mehr als nur körperliche Beschwerden auflösen. Sie unterstützen die Muskulatur, besonders im Kiefergelenksbereich, wo sich Verspannungen oft festsetzen. Durch Tapen kann die Muskulatur gelockert und Symptome gelindert werden, welche oft vom Ungleichgewicht des Kiefergelenks ausgehen. Kursinhalte: Einleitung Tapes und die Bedeutung der Farben, Tapes zuschneiden und anlegen, z. B. bei Zähneknirschen, Migräne, Tinnitus, Schnarchen oder Nackenbeschwerden. 20,- € für Tape und Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Bequeme, weite Kleidung, Isomatte, Kissen, Decke und Getränk

- **Aichach** T51203-03
  Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 22.00 Uhr, am 25.03.20
  Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum 103, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
  Gebühr: 50,50 €

NEU Entspannung durch gezielte Atmung und Bewegung - für jedes Alter geeignet

Susanne Thieme, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

Dieser Kurs soll für Ausgleich sorgen und Energie zurückbringen, die im Alltag oft verloren geht. Durch gezielte Atemübungen wird man sich der Atmung mehr bewusst und kann so auf seinen Körper beruhigend einwirken. Sanfte Körperübungen in Verbindung mit dem Atem helfen gleichzeitig sich besser zu konzentrieren und fördern das Gefühl der Entspannung und Erholung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, evtl. kleines Kissen und warme Socken

- **Kissing** T51211-02
  Termin: 8 x Mi., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 33,50 €

Ganzheitliches Training für mehr Entspannung und Flexibilität des Körpers

Susanne Thieme, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

In diesem Kurs verhelfen fließende Körperübungen, in Verbindung mit dem Atem, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Es wird gleichzeitig die Tiefenmuskulatur gestärkt, außerdem sorgt es für ein besseres Körpergefühl. Durch Dehn- und Kräftigungsübungen entsteht zudem ein ausgeglichenes Verhältnis zu Flexibilität und Kraft im Körper. Eine Entspannungsübung am Ende der Stunde unterstützt den ganzheitlichen Ansatz - für jede Altersstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und warme Socken

- **Kissing** T51211-01
  Termin: 10 x Do., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 40,- €

Klangmeditation - Entspannung mit Klangschalen

Christina Braun, Klangmassagepraktikerin n. Peter Hess

Erleben Sie ganzheitliche Entspannung mit Klangschalen, bei der Sie bei sich ankommen und eine tiefenentspannende Auszeit vom Alltag genießen. Die feinen Schwingungen der Klangschalen können Blockaden lösen und laden Sie ein, Stress und Belastung loszulassen. Herzstück des Abends ist eine Klangreise, begleitet von passenden Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke und Kissen

- **Aindling** T51204-01
  Termin: 4 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 10.03.20
  Ort: Pfarrheim, Schulstraße 14, 86447 Aindling
  Gebühr: 34,50 €

Klopfakupressur - bei Stress, Ärger, neg. Denken etc.

Elfriede Herrmann, Kinesiologin

Klopfakupressur kann eine einfache und schnelle Methode seine Probleme selbst zu lösen. Auch als Laie kann man das Klopfen von Akupressurpunkten einsetzen und ein wirkungsvolles Ergebnis erzielen. Negative Einstellungen, Verhaltensweisen und körperliche Beschwerden, die uns oft das Leben schwer machen, könnten aufgelöst werden. Dieser Abend bietet einen praktischen Einblick in eine faszinierende Methode. Für Anfänger wie auch Wiederholer geeignet.

Bitte mitbringen: Eine Flasche Wasser

- **Mering** T51214-02

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 23.04.20
Ort: Caritas Seniorenzentrum St. Agnes, EG, Besprechungsraum, Jägerberg 8, 86415 Mering
Gebühr: 10,- €

NEU

Komm runter! Entspannungstechniken für Zwischendurch - für die Frau -

Claudia Rühm, Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Gestresst? Müde? Und keine Zeit zu entspannen? Das muss nicht sein! Tatsächlich fehlt uns sogar oft die Zeit für die Motivation, um uns zu entspannen, um extra Kurse zu besuchen, obwohl wir wissen, wie gut es uns täte. Und das betrifft ganz besonders Frauen, die unter der Doppelbelastung Familie und Beruf, so gar keine Zeit für sich haben. Darum gibt es diesen Kurs für Sie! Hier lernen Sie verschiedene Techniken von Atem über Mini-Meditationen bis hin zu leichter körperlicher Betätigung, die Sie während Ihres Alltags „schnell mal“ einbauen können. So können Sie selbst runterkommen - immer und fast überall!

- **Friedberg** T51208-05

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 11.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 3, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 9,- €

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Abschalten vom Alltagsstress

Claudia Rühm, Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist die effektivste westliche Entspannungsmethode, bei der Sie selbst durch die Anspannung und anschließende Entspannung von Muskeln bzw. Muskelgruppen ein Entspannungsgefühl erzeugen. Wirksam ist die Progressive Entspannung auch bei Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen etc. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren, da sie auch in kurzen Pausen, ja sogar im Auto und am PC durchgeführt werden können. Lassen Sie sich fallen und genießen Sie eine Fantasiereise im Anschluss an die PMR.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

- **Friedberg** T51208-04

Termin: 6 x Mo., 18.15 bis 19.30 Uhr, ab 02.03.20
Kein Kurs am 16.03.20
Ort: Kindergarten St. Anna, Turnraum, Hagelmühlweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 31,50 €

Qi Gong und Gesundheitswandern im Altmühltal

Anita Bayer, Heilpraktikerin

Entspannung und Bewegung - ein Wohlfühlwochenende zum Innehalten und Kraft tanken. Verbringen Sie ein Wochenende im 4-Sterne Wellness & Spa Resort Dirsch in Emsing, im Naturpark Altmühltal (www.hotel-dirsch.de) und aktivieren dabei mit QIGONG Ihre Lebensenergie. Die fließenden, leicht erlernbaren Übungen harmonisieren und verhelfen zu mehr innerer Gelassenheit, auch die Körperwahrnehmung wird gefördert. Eine gute Ergänzung dazu bietet das GESUNDHEITSWANDERN, ein gesundheitsorientiertes Bewegungstraining mit Naturerlebnis und Geselligkeit. Der große Wellnessbereich des Hotels lädt zum Entspannen und Verwöhnen ein, den Sie am Anreise- und Abreisetag kostenlos nutzen können. Die Buchung des Hotels erfolgt durch den Teilnehmer selbst! Einzelzimmer: 255,- € p.P. - Doppelzimmer 190,- € p.P. Folgende Leistungen sind enthalten: „Genießertage“ mit 2x Übernachtung und Altmühltaler Landfrühstücksbuffet, 2x Abendessen, Begrüßungsdrink, Kuchen oder Obst am Nachmittag, Nutzung des Schwimmbades, der Sauna und des Fitnessraumes, Leihbademantel, incl. Kurtaxe. Die Buchung des Hotels erfolgt durch den Teilnehmer selbst!

Beginn: 11.09.19 nach dem Abendessen (18:00 Uhr) um ca. 19:00 Uhr, Ende: 13.09.19 nach dem Frühstück, ca.10:30 Uhr, Zimmer ab 15:00 Uhr verfügbar; Evtl. empfiehlt sich eine Reiserücktrittversicherung. Anmeldeschluss: 25.07.2020

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken oder weiche Schuhe, Sitz- und/oder kl. Kopfkissen, Walkingschuhe und Stöcke

- **Emsing**, T51200-01

Termin: Freitag, 11.09. bis Sonntag 13.09.20
Freitag, 11.09. bis Sonntag 13.09.20
Ort: Emsing, Hauptstr. 13, Hotel Dirsch, 85135 Emsing
Gebühr: 109,- €

R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenksentspannung - entspannter Kiefer - entspannter Körper

Ulrike Wagner, RESET® Instructor

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, Unfall, Zahnspangen können die Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache u.a. für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. Kieferbalance ist eine sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Praktische Übungen für Zuhause als Basis. Unterlagen und CD können vor Ort für 18,- € erworben werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, Wasser

- **Aichach** T51203-02

Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 22.00 Uhr, am 19.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum 103, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 26,50 €

- **Friedberg** T51208-01

Termin: 1 x Fr., 18.00 bis 22.00 Uhr, am 06.03.20
Ort: Mittelschule, Raum I/1, 1. Stock, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 26,50 €

NEU

REIKI - Energiearbeit und Massage

Silvia Gruber, REIKI-Trainerin

“Tue dem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“, sagte vor 500 Jahren die heilige Theresa von Avila. So lernen Sie kennen, wie man Körper und Seele in Einklang bringen kann.

Bitte mitbringen: Decke, Isomatte und bequeme Kleidung

- **Friedberg** T51208-03

Termin: 1 x Fr., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 08.05.20
Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 19,- €

Stressbewältigung durch ein entspanntes Nervensystem

Gertrud Hartl, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Anhaltender Stress bedeutet für den Körper und das Nervensystem eine große Anstrengung. Dadurch wird der natürliche Rhythmus des Körpers geschwächt, der sich durch das Pendeln zwischen Anspannung und Entspannung selbst reguliert. Mit einem angespannten Nervensystem fühlen wir uns überfordert, gereizt, getrieben oder unkonzentriert und kommen oft nicht mehr zur Ruhe. Neben Informationen über die Auswirkungen von Stress lernen Sie, mit achtsamen Übungen (Körperwahrnehmung, Atmung, Erdung, Grenzübungen) die Selbstregulierung des Nervensystems zu unterstützen. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe hilft zu verstehen und zu integrieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und warme Socken

- **Aichach** T51203-01

Termin: 4 x Do., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 23.04.20
Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
Gebühr: 39,- €

Trommelabend für Seele und Geist

Angela Karl, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Die Trommel ist eines der ältesten Natur-Instrumente, das wir kennen und hat bis heute nichts von seiner Magie verloren. Spüren Sie an diesem Abend ihre Kraft und lassen Sie Ihren eigenen Rhythmus entstehen. Das können Sie durch das Trommeln erleben: Freude empfinden, zur Ruhe kommen, entspannen, die eigene Mitte wieder spüren, Spaß haben, sich von der Gruppe getragen fühlen und vieles mehr. Ein Teil des Abends kann „Draußen“ stattfinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Trommeln sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Sitz- oder Meditationskissen und warme Socken

- **Aichach** T51203-07

Termin: 1 x Mo., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 04.05.20
Ort: KiGa Holzgarten,Turnraum - Eingang über Parkplatz am Beginn der Auenstraße, Holzgartenstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 16,50 €

FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

NEU

Do-In - Fit in den Frühling

Andrea Haiplik, Shiatsu-Praktikerin

Freie Übersetzung: „mobil machen von Körper und Geist“ - das japanische Yoga. Ziel des Do-In ist es den ganzen Körper zu stärken und zu beleben. Das Übungsprogramm bringt das Qi im Körper zum Fließen. Es werden einfache Übungen gemacht, die im Alltag ganz nebenbei angewandt werden können.

- **Kühbach** T51311-11

Termin: 1 x Do., 19.45 bis 21.15 Uhr, am 12.03.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Gymnastikraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 11,50 €

Qi Gong

Christine Seifried, Dipl.Soz.Päd.(FH), Qi Gong-Lehrerin

Weiche, fließende Bewegungen im Qigong unterstützen den Körper, bei stressbedingten Verspannungen und Blockaden wieder in den Fluss zu kommen. Durch ausgewählte Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und stabilisiert, verspannte Muskelbereiche werden gelockert und das Immunsystem gestärkt. Vielfältige Atemübungen führen zu einer Beruhigung des Atems und fördern damit innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und, falls vorhanden, ein Meditationskissen

“Fit mit Qi Gong“ - Anfänger und Fortgeschrittene

- **Mering** T51314-02

Termin: 11 x Do., 18.30 bis 19.45 Uhr, ab 13.02.20
Kein Kurs am 14. und 21.05.20
Ort: Kindergarten Kapellenberg, Turnraum UG/ Zugang ü. Außentreppe, Kapellenberg 1, 86415 Mering
Gebühr: 53,50 €

- **Friedberg** T51308-01

Termin: 12 x Di., 18.30 bis 19.45 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Grundschule Süd, Aula, Eingang im Schulhof links, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 58,- €

“Fit mit Qi Gong“ - Fortgeschrittene

- **Friedberg** T51308-02

Termin: 12 x Di., 20.00 bis 21.15 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Grundschule Süd, Aula, Eingang im Schulhof links, Am Bierweg 58, 86316 Friedberg
Gebühr: 58,- €

- **Mering** T51314-03

Termin: 11 x Do., 20.00 bis 21.15 Uhr, ab 13.02.20
Kein Kurs am 14. und 21.05.20
Ort: Kindergarten Kapellenberg, Turnraum UG/ Zugang ü. Außentreppe, Kapellenberg 1, 86415 Mering
Gebühr: 53,50 €

Qi Gong
Rita Herrmann, Qigong-Lehrerin

Qi Gong, eine alte Bewegungskunst aus China, dient in seinen vielfältigen Übungsformen der vorbeugenden Gesundheitspflege. Weiche fließende Bewegungen lockern Muskeln und Gelenke, lösen Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und lassen Energie fließen. Atem und Geist werden durch vielfältige Übungen beruhigt, wodurch Gelassenheit und innere Ruhe entstehen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken

- **Eurasburg** T51307-01
  Termin: 8 x Do., 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Grundschule, Aula, Schulstraße 16, 86495 Eurasburg
  Gebühr: 47,- €

- **Kissing** T51311-03
  Termin: 8 x Do., 9.30 bis 11.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 47,- €

Qi Gong
Monika Ladarevic, Heilerziehungspflegerin, Qi-Gong-Lehrerin, ÜL Sport in der Prävention, Ü-Lizenz C + B

Qi bedeutet „Lebenskraft" und Gong bedeutet „beharrliches Üben". Einfache, weiche und fließende Bewegungen regulieren den Qi-Fluss, fördern die innere Ruhe und Gelassenheit und gelten als hervorragende Gesundheitsvorsorge. Meridian-Dehnungsübungen und eine Tiefenentspannung runden das Entspannungstraining ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe oder Turnschuhe, Gymnastikmatte und Decke

- **Kühbach** T51312-01
  Termin: 10 x Do., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Gymnastikraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
  Gebühr: 40,- €

Qi Gong - sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft
Annette Wagner, Qi Gong-Lehrerin, Krankengymnastin

Qi Gong dient in erster Linie der Gesunderhaltung, beugt Krankheiten vor, stärkt unser Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Übungen, die in der traditionellen chinesischen Medizin wurzeln, helfen durch ihre langsamen, fließenden Bewegungen die Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren. In diesem Kurs werden verschiedene Übungen und Massagen erlernt, welche eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung bilden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hausschuhe oder warme Socken

- **Aichach** T51303-03
  Termin: 12 x Do., 8.15 bis 9.15 Uhr, ab 13.02.20
  Kurs auch am 27.02.20 (Faschingsferien)
  Kein Kurs am 12.03.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

Qi Gong - Wandlungsphasen Qi Gong (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz)
Silke Tanja Hirschvogl, Kursleiterin Taijiquan, Qigong-Lehrerin

Im Wandlungsphasen Qi Gong werden über „außerordentliche" Übungen (je 10 - 12) die entsprechenden Meridiane und Funktionskreise harmonisiert. Die Bewegungen sind fließend und harmonisch im Ablauf und lassen sich auch ohne Vorkenntnisse sehr leicht ausführen. Durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit nach innen erfahren wir Ruhe und Ausgeglichenheit sowie eine Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Die Übungen wirken regulierend auf Ungleichgewichte in unserem Körper.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Sport- oder Gymnastikschuhe und Getränk

- **Kissing** T51311-02
  Termin: 10 x Mo., 20.20 bis 21.20 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 40,- €

Qi Gong „Zur Erhaltung Ihrer Gesundheit"
Angela Bildhauer, Präventions-ÜL'in, Qi-Gong-Lehrerin nach Meister Zheng Yi, ECA Gesundheits-Coach

Frühling ist die Zeit der Wiedererweckung. Die Natur lebt mit neuer Kraft auf, so können auch wir neue Kraft aus den Übungen schöpfen. Im Vordergrund stehen hier als Organe: Leber, Gallenblase und Augen. Diese Form beinhaltet Atemtechniken, Heillaute, sowie Akupressur. Es kann bei Augenproblemen, Migräne, Müdigkeit, innerer Ruhe und vieles mehr, wirken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, kleines Kissen und großes Getränk

- **Kissing** T51311-04
  Termin: 11 x Mi., 20.30 bis 21.30 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 43,50 €

NEU

Qi Gong für die Augen
Gabriele Wahl, Qi Gong KL,Shaolin Qi Gong Trainerin, Augen Qi Gong Trainerin

Die Augen sind der Spiegel der Seele. In der TCM werden die Augen als Öffner der Leber bezeichnet. Somit bietet Ihnen der Kurs Selbsterfahrung durch Spüren der Augen, vor und nach den Übungen, u. a. spezielle Augen-Übungen aus dem Qi Gong für ein mögliches besseres Sehen.

Bitte mitbringen: Warme Socken oder leichte Gymnastikschuhe und kl. Getränk

- **Mering** T51314-04
  Termin: 5 x Mi., 10.30 bis 11.30 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 21,50 €

Qi Gong für Senioren - mit sanften Bewegungen den Lebensweg des Alters meistern
(für Anfänger und Fortgeschrittene)
Gabriele Wahl, Qi Gong KL,Shaolin Qi Gong Trainerin, Augen Qi Gong Trainerin

Dieser Kurs ist eine Einladung mit Qi Gong dem Alter ein Schnippchen zu schlagen. Mit sanften Meridiandehnungen und Bewegungsübungen im

Schuhstadl Laimering
Bewährte Markenschuhe
für Damen von Gr. 36 bis 43
und Herren von Größe 39 bis 50
Schuhe überbreit auch für Hallux Valgus
20% auf Winterware (ausgen. reduz. Ware)
86453 LAIMERING/Dasing
Samweg 15, Nh. B300 · 08205/959529
Öffnungszeiten:
Do./Fr. 14.00 bis 18.00 Uhr,
Sa. 10.00 bis 14.00 Uhr
www.schuhstadl-laimering.de

Bärenstarke Xundheit für die ganze Familie
Homöopathie und Naturheilmittel

Bärenapotheke Polityński & Englert oHG
86551 Aichach, Sudetenstraße 1
Inhaber: Axel Polityński, Carolin Leiss
Tel. 08251 - 20 45 80 Fax 20 45 820
info@baerenapotheke-aic.de
www.baerenapotheke-aic.de

Anwaltskanzlei Thoma, Baade und Dr. Helm
Schulstraße 4 b, 86551 Aichach
Tel.: 08251/819870 u. Fax: 08251/819879
info@kanzlei-thoma.de
Jetzt auch in Aindling:
Peter-Sengl-Str.28, 86447 Aindling
Tel: 08237/9599070
www.kanzlei-thoma.de
Mitglieder der Sozietät sind
Nikolaus Thoma
RA und Fachanwalt für: Arbeitsrecht, Verkehrsrecht
weitere Tätigkeitsschwerpunkte: Mietrecht
Reinhard Baade
RA und Fachanwalt für: Strafrecht, Verkehrsrecht
weitere Tätigkeitsschwerpunkte: Baurecht
Dr. Eva Maria Helm
RA´in und Fachanwältin für: Familienrecht
weitere Tätigkeitsschwerpunkte: Allgemeines Zivilrecht
Weitere Rechtsanwältin:
Carina Grübl
Tätigkeitsschwerpunkte: Mietrecht und Allgemeines Zivilrecht Straf- und Ordnungswidrigkeitenrecht

Sitzen, im Stehen, sowie der Einbeziehung der Plantarfaszie (Fußsohle) anhand der Mini-Blackroll (wird von der Kursleiterin gestellt), kann das eigene Wohlbefinden und des „Wohlstandes“ erreicht und erhalten werden. Die Einkehr in die innere Ruhe findet somit ihren Weg und lässt Sie in die eigene Mitte zurückfinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk

- **Mering** T51314-01

Termin: 10 x Mi., 9.00 bis 10.15 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 49,- €

Qigong - freudvoll und achtsam in den Tag

Irina Schenker, Krankenschwester, Taiji-und Qigong-Lehrerin

Einsteiger und Fortgeschrittene. Qigong ist eine alte chinesische Heilgymnastik und bildet eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gibt nahezu unendlich viele Qigong-Übungen, die alle der Verbesserung des Energieflusses und damit der Gesunderhaltung dienen - körperlich, geistig und emotional. Der achtsame Umgang mit sich selbst fördert ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch im Alltag. In diesem Kurs werden Übungen aus dem bewegten Qigong unterrichtet, die in weichen Bewegungen ausgeführt werden. Übungen aus dem stillen Qigong ergänzen die Stunde.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe

- **Mering** T51314-06

Termin: 10 x Do., 11.15 bis 12.15 Uhr, ab 26.03.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR II/1. OG rechts, Musikzimmer, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 40,- €

Qigong - freudvoll und achtsam in den Tag - für Fortgeschrittene

Irina Schenker, Krankenschwester, Taiji-und Qigong-Lehrerin

Qigong ist eine alte chinesische Heilgymnastik und bildet eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es gibt nahezu unendlich viele Qigong-Übungen, die alle der Verbesserung des Energieflusses und damit der Gesunderhaltung dienen - körperlich, geistig und emotional. Die im Grundkurs erlernten Übungen aus dem Stillen und Bewegten Qigong werden in diesem Kurs vertieft und erweitert. Der achtsame Umgang mit sich selbst fördert ein gutes Körperbewusstsein, eine positive Grundhaltung und das Gefühl der Gelassenheit auch im Alltag. Voraussetzung: Der Einstieg in den Kurs ist nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe

- **Mering** T51314-07

Termin: 10 x Fr., 9.15 bis 10.15 Uhr, ab 14.02.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 40,- €

NEU Qigong im Wald -verbunden mit der Kraft der Natur -

Irina Schenker, Krankenschwester, Taiji-und Qigong-Lehrerin

Wir verbringen den Vormittag im Wald und nutzen die Umgebung für ein nährendes Qigong. Wir stimmen uns mit vorbereitenden Übungen ein, um uns während des Aufenthalts im Wald ganz der Natur öffnen zu können. Achtsam und ruhig bewegen wir uns zwischen den Pflanzen und wählen einen Baum als Übungspartner. An diesem Tag tanken wir auf und stärken unser Immunsystem mit der Kraft der Bäume. Treffpunkt: Wanderkreuz, außerhalb Mering, Hartwaldstraße folgend bis Abzweigung

Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung, da die Veranstaltung bei jedem Wetter statt findet (Gute Luft bei Regen!).

- **Mering** T51311-09

Termin: 1 x Sa., 9.30 bis 12.00 Uhr, am 16.05.20
Ort: Mering, Treffpunkt: Wanderkreuz
Gebühr: 16,- €

NEU ShenDo-Shiatsu - eine japanische Massage

Andrea Haiplik, Shiatsu-Praktikerin

ShenDo-Shiatsu ist ein Massage aus der japanischen Tradition, welche die Möglichkeit bietet, diese Einheit wieder zu entdecken. Sie aktiviert, harmonisiert und bewirkt eine tiefe Entspannung, die blockierte Energie in unserem Körper und Leben wieder in Fluss bringen kann. Im Kurs lernen Sie nach einem einfachen System bestimmte Energiepunkte und -bahnen (Meridiane) durch Fingerdruck (Akupressur) zu stimulieren. Zusätzlich werden wir nach den 5 Wandlungsphasen (Elemente) und der jeweiligen Jahreszeit Körper- und Atemübungen durchführen. Bitte mit vertrauter Person anmelden.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung bzw. Sportkleidung, Matte, Decke, Kissen und warme Socken

- **Kühbach** T51311-10

Termin: 1 x Sa., 13.30 bis 17.30 Uhr, am 25.04.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Gymnastikraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 25,50 €

Tai Chi Chuan nach Cheng Man Ching - Kurzform Yang-Stil

Marion Wohlfeil, Dipl.Soz.Päd.(FH)

In diesem Kurs werden alle Elemente der Kurzform I bis III wiederholt und vertieft, u.a. mit Push-Hand-Übungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoffschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

- **Aichach** T51303-02

Termin: 12 x Mi., 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 12.02.20 Kein Kurs am 18.03.20
Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
Gebühr: 69,- €

Tai Chi Chuan - entspannter Start in den Tag - für Anfänger

Irina Schenker, Krankenschwester, Taiji-und Qigong-Lehrerin

Tajiquan ist ein gesundheitsförderndes Übungssystem aus China. Mit seinen sanften, meditativen und langsamen Bewegungen, die der Kampfkunst entstammen, schult es die Körperwahrnehmung, fördert eine aufrechte, natürlich entspannte Haltung und erhöht damit den Energiefluss im Körper. Die Figuren sind einfach auszuführen und für Menschen jeden Alters geeignet, unabhängig von der körperlichen Fitness. In diesem Kurs erlernen und vertiefen Sie die Bewegungen des ersten Teils des traditionellen Yang-Stils. Frau Schenker ist nach §20 zertifiziert. Ihre Kurse können auf Antrag von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik-/ oder Turnschuhe, 4,- € Kosten für Skript

- **Mering** T51314-05

Termin: 12 x Do., 9.30 bis 11.00 Uhr, ab 26.03.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 69,- €

Tai Chi Chuan - Kurzform Yang-Stil

Silke Tanja Hirschvogl, Kursleiterin Taijiquan, Qigong-Lehrerin

Vorkenntnisse Kurzform Yang-Stil erforderlich. Unterrichtet wird die Kurzform des Yang-Stils nach Professor Cheng Man Ching. Diese Bewegungsform besteht aus 37 Stellungen (64 mit Wiederholungen). Die Form wird ohne Unterbrechung fließend, langsam und sanft von der Körpermitte her ausgeführt. Im Gegensatz zu anderen Körperübungen lernen Sie, so wenig Kraft wie möglich anzuwenden. Die Stärke resultiert aus dem lockeren, koordinierten Zusammenspiel des gesamten Bewegungsapparates. Nach dem Üben fühlen Sie sich entspannt, gelassen und im Geist belebt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe und Getränk

- **Kissing** T51311-01

Termin: 10 x Do., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 13.02.20 Kein Kurs am 23.04.20
Ort: Kindergarten „Alte Schule“, Gymnastikraum, 1. Stock, Bachernstraße 1, 86438 Kissing
Gebühr: 40,- €

Tai Chi Chuan - Teil 3 der Yang-Stil-Form - für Fortgeschrittene

Irina Schenker, Krankenschwester, Taiji-und Qigong-Lehrerin

In diesem Kurs werden die Bewegungen des 3. Teils der Yang-Stil-Form unterrichtet. Während der erste Teil der Erde und der zweite Teil dem Himmel zugeordnet werden, symbolisiert der dritte Teil die Verbindung dieser zwei Energien, den Mensch. Neben dem Formablauf werden über vorbereitende Übungen neue Figuren geübt. Die richtige Körperhaltung, eine gute Körperwahrnehmung und ein stabiler Stand sind das Geschenk aus diesen Übungen. Die Art, sich nach Taijiquan-Prinzipien zu bewegen wird vertrauter und der Transfer in den Alltag fällt spürbar leichter. Voraussetzung ist die Teilnahme am vorherigen Kurs Teil 2. Frau Schenker ist nach §20 zertifiziert. Ihre Kurse können auf Antrag von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastik-/ oder Turnschuhe

- **Mering** T51314-08

Termin: 12 x Fr., 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 14.02.20 Kein Kurs am 22.05.20
Ort: Mering; Luitpoldstraße; MZH; Gymnastikraum, Zugang über Schulhof
Gebühr: 69,- €

Tai Chi Chuan - Yang-Stil - Lange Form - 1. Teil + 2. Teil

Monika Ladarevic, Heilerziehungspflegerin, Qi-Gong-Lehrerin, ÜL Sport in der Prävention, Ü-Lizenz C + B

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, deren Wurzeln auf 3000 Jahre alten Übungen taoistischer Mönche zurückgeht. Im Tai Chi Chuan-Entspannungstraining wird mit Weichheit und Geschmeidigkeit geübt. Die Muskulatur entspannt sich, die Gelenke werden frei, die Körperhaltung wird optimiert und der Energiestrom wird in Balance gebracht. Langsame fließende Bewegungen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und klarer Konzentration.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Hausschuhe oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen

- **Aindling** T51304-01

Termin: 10 x Mi., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Pfarrheim, Schulstraße 14, 86447 Aindling
Gebühr: 40,- €

Tai Chi Chuan - Schwertform nach Dr. Li

Marion Wohlfeil, Dipl.Soz.Päd.(FH)

Die Schwertkunst gehört zu den klassischen Übungen des Tai Chi Chuan. Wie diese, ist auch sie an den Prinzipien des T`ai Chi orientiert und dient der Gesundheitsvorsorge, der Entwicklung innerer Energien - sich wohlfühlen - und der Selbstverteidigung. Es wird die Schwertform nach Dr. Li unterrichtet mit Vorübungen und Partnerübungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoffschuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken

- **Aichach** T51303-01

Termin: 12 x Do., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 13.02.20
Ort: KiGa Holzgarten,Turnraum - Eingang über Parkplatz am Beginn der Auenstraße, Holzgartenstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 69,- €

GESUNDHEIT AKTIV

BEWEGUNG & FITNESS

"Bauchexpress"
Silvie Maria Weber, Fitness-Trainerin, Spinning-Instructor

Wir rücken erfolgreich unserem Problem „Bauch" zu Leibe. Durch dieses super effektive Bauchtraining wird unsere Bauchmitte gekräftigt und gestrafft. Die Musik richtet sich nach den Übungen und geht von Powermusik über ruhige Stücke bis zu Oldies, damit alle richtig Spaß haben.

Bitte mitbringen: Isomatte und Getränk

- **Kissing** T52111-04
  Termin: 12 x Do., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 47,- €

After-Work-Latin-Feeling
Andrea Huber, Tanzlehrerin

Für Frauen und Männer, gerne auch 50/60 +. Möchten Sie Stress abbauen, mit Gelassenheit und einem Lächeln in die Freizeit gehen? Wir bewegen uns zu Latinomusik, welche uns sofort in Entspannungsfeeling bringt. Kein heftiges, provoziertes Schwitzen, sondern fließender, selbsttätiger Stressausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen. Den ersten Teil gestalten wir zur Konditionsverbesserung, Teil zwei dient der muskulären und funktionellen Gleichgewichtserhaltung und im letzten Drittel gibt es Entspannung! In der Gesamtheit bringen wir so Körper, Geist und Seele in Einklang und gewinnen dadurch an Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenturnschuhe, Matte und Getränk

- **Mering** T52114-01
  Termin: 10 x Di., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: MZH, Gymnastikraum, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 40,- €

All in One - der Gesundheitsmix, ganzheitl. inkl. Nacken
Ingrid Hößle, Fitnesstrainerin (SfG)

Mit einer Stunde pro Woche die Basis legen für körperliches Wohlbefinden. Für mehr Kraft und Energie, bessere Stabilität und Haltung, sowie innere Ruhe. Im Gesundheitsmix sind Elemente in Anlehnung an Tai Chi und Qigong (Ener-Chi-Konzept) enthalten, Meridianübungen, sowie Methoden zur Körperwahrnehmung/Entspannung. Neben der Rückenkräftigung kommen auch Variationen aus Yoga und Pilates zum Einsatz. Besondere Beachtung finden die Probleme rund um den Nacken. Die Übungsstunde ist für alle geeignet, die Körper und Geist im Gleichgewicht halten möchten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kleines Kissen

- **Friedberg** T52108-07
  Termin: 12 x Do., 17.45 bis 18.45 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,- €

Bauch intensiv
Maria Trini, ÜL'in B + Pilates, Prävention

Erleben Sie eine halbe Stunde Bauchtraining pur! Die Bauchmuskeln erfüllen eine Vielzahl von Aufgaben: Sie stabilisieren die Wirbelsäule, helfen bei allen Bewegungen des Rumpfes, beugen Rückenproblemen vor, sorgen für eine aufrechte Haltung und haben noch viele andere, stabilisierende Funktionen. Durch gezielte Übungen wird aus einem Waschbär-Bauch ein Waschbrett-Bauch!

Bitte mitbringen: Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk

- **Inchenhofen** T52110-03
  Termin: 11 x Di., 17.30 bis 18.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: KiGa St. Leonhard, Gymnastikraum, Reifersdorfer Straße 1, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 30,- €

Bauch-Beine-Po-Express
Silvia Wernberger, ÜL`in C/B/P, Zertifizierte Pilatestrainerin

Diese Übungen sind Garant für einen flachen Bauch, tolle Beine und einen festen Po.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und Sportschuhe

- **Aichach** T52103-26
  Termin: 12 x Do., 20.30 bis 21.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 25,- €

Beach-Body-Workout
Elvira Schuster, Yogalehrerin (BYV), Aerobic-Instructor B-Lizenz,

Flacher Bauch, tolle Beine, fester Po sind in dieser Stunde garantiert. Mit fetziger Musik gestalten wir dieses Workout. Zum Abschluss gibt es Entspannung und Stretching.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Isomatte und Getränk

- **Aichach** T52103-30
  Termin: 13 x Mo., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Jugendzentrum, 2. Eingang, Flurstraße 5, 86551 Aichach
  Gebühr: 51,- €
- **Dasing** T52106-01
  Termin: 13 x Di., 20.05 bis 21.05 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: VS Mehrzweckhalle (ehem. alte Turnhalle), Eingang über neue Turnhalle, Schulstraße 5, 86453 Dasing
  Gebühr: 51,- €

Beach-Body-Workout
Andrea Klein, Aerobic Instructor

Flacher Bauch, tolle Beine, fester Po sind in dieser Stunde garantiert. Mit fetziger Musik gestalten wir dieses Workout. Zum Abschluss gibt es Entspannung und Stretching.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Isomatte und Getränk

- **Aichach** T52103-01
  Termin: 17 x Mi., 18.15 bis 19.15 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 06.05. und 07.07.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 65,50 €
- **Aichach** T52103-02
  Termin: 17 x Mi., 19.25 bis 20.25 Uhr, ab 12.02.20
  Kein Kurs am 06.05. und 08.07.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 65,50 €

Beach-Body-Workout mit Step-Aerobic
Elvira Schuster, Yogalehrerin (BYV), Aerobic-Instructor B-Lizenz

Wir beginnen mit einer Aufwärmphase mit Step-Aerobic aus einfachsten Schritten und kurbeln damit die Fettverbrennung an. In der restlichen Zeit folgt Beach-Body-Workout mit Schwerpunkt Bauchtraining. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Isomatte und Getränk

- **Aichach** T52103-23
  Termin: 13 x Di., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: clever fit, Maxstraße 2 - 4, 86551 Aichach
  Gebühr: 78,50 €

Beckenboden - ganzheitliche Wahrnehmung unserer Körpermitte
Ingrid Hößle, Fitnesstrainerin (SfG), Kursleiterin Beckenboden

Wir trainieren Stabilität und Dynamik des Beckenbodens, sowie die ganzheitliche Integration und Wahrnehmung in den Alltagsbewegungen des Körpers.

Achtung: Für Neueinsteiger beginnt die 1. Stunde bereits um 9:00 Uhr - somit 2 Stunden. Dies ist eine Gratisstunde der Kursleiterin zur Vermittlung von Theorie und erstem Wahrnehmen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und evtl. kl. Kissen

- **Friedberg** T52108-06
  Termin: 6 x Do., 10.00 bis 11.00 Uhr, ab 12.03.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 25,- €

Beckenbodengesundheitstraining
Heidi Ludewig, BeBo® Trainer, Pilates Instructor

Der Beckenboden ist das kraftvolle Zentrum unserer Körpermitte, jedoch von außen unsichtbar. Wie der ganze Mensch, so altern auch Beckenbodenmuskulatur und Organe, zudem nimmt die Elastizität der Bänder ab. Der Beckenboden wird dadurch weniger elastisch, seine Haltefähigkeit lässt nach und die Folge sind eine ganze Reihe unangenehmer körperlicher Begleiterscheinungen. Dies betrifft Männer und Frauen gleichermaßen. Um die Beckenbodenmuskulatur bis ins hohe Alter fit und belastungsfähig zu erhalten, existiert eine „Wunderwaffe", das Beckenbodentraining. Diese Art des Muskeltrainings stärkt unsere Haltung, Figur, Sexualität und Kontinenz. Es führt zu einer Steigerung unseres positiven Körpergefühls und verbessert somit unser inneres und äußeres Erscheinungsbild erheblich.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke oder ein großes Handtuch und warme Socken. Turnschuhe werden nicht benötigt.

- **Obergriesbach** T52115-04
  Termin: 6 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: ehem. Schule, Turnhalle, Tannenweg 1, 86573 Obergriesbach
  Gebühr: 36,- €

Beweglich sein - beweglich bleiben - mit Venengymnastik
Heide Juchelka, ÜL'in, Gesundheitsbildnerin (vhs), Pilates Instructor

Diese ausgeglichene Schongymnastik mit Gleichgewichts- und Körperschulung dient zur Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates.

Bitte mitbringen: Matte und leichte Gymnastikschuhe

- **Friedberg** T52108-04
  Termin: 11 x Fr., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 14.02.20
  Kein Kurs am 15.05.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 43,50 €

Bewegter Rücken - kraftvoller Beckenboden
funktionell, intensiv und abwechslungsreich
Maria Trini, ÜL'in B + Pilates, Prävention

Schwache Rumpfmuskeln sind die Ursache vieler körperlicher Probleme. Dieser Kurs bietet eine Variation von Kraft und Ausdauer speziell für Rücken- und Bauchmuskeln. Gezielte Übungen helfen, den Rücken gesund & fit zu halten.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Sportkleidung und feste Schuhe

- **Aichach** T52103-27
  Termin: 9 x Fr., 17.55 bis 18.55 Uhr, ab 13.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 36,- €

Bewegter Rücken, locker und stark
Tanja Rodax, Fitnesstrainerin, Rückenschultrainerin

Gesunde und schmerzfreie Bewegung entsteht durch das richtige Zusammenspiel unserer Muskeln, Gelenke und Faszien. In dieser Stunde werden gezielt die Muskeln angesprochen, die unserem Körper und vor allem unserem Rücken Halt geben. Flexibilität und Koordination sind weitere wichtige Säulen, die zu einem gesunden Rücken führen und trainiert werden. Das Training wird durch den Einsatz von Kleingeräten abwechslungsreich und vielseitig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und Getränk

- **Mering** T52114-13
  Termin: 10 x Mo., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 10.02.20
  Kein Kurs am 27.04./04./11. und 18.05.20
  Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 40,- €
- **Mering** T52114-14
  Termin: 10 x Mo., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 10.02.20
  Kein Kurs am 27.04./04./11. und 18.05.20
  Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 40,- €

Bewegter Rücken: entspannt und stark
Susanne Thieme, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

Vielfältige Übungen, sowie sanfte Bewegungsabfolgen machen den Rücken fit. Gleichzeitig wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt, sodass Problemen vorgebeugt werden kann. Dehnungs- und Ausgleichsübungen im Stehen und Liegen unterstützen den ganzheitlichen Ansatz.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Decke und warme Socken

- **Kissing** T52111-08
  Termin: 10 x Do., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 40,- €

bodyFIT
Silvie Maria Weber, Fitness-Trainerin, Spinning-Instructor
Für Einsteiger und Fortgeschritten.

Mit motivierender Musik wärmen wir uns mit Schritten aus dem Aerobic auf. Anschließend werden Bauch-Beine-Po sowie Oberkörper und Rücken gekräftigt. Zum Schluss wird noch ausgiebig gedehnt und entspannt. Also rundum ein hervorragendes Fitness-Training für Kondition, Koordination, Kreislauf sowie Muskeln und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe und Getränk

- **Kissing** T52111-03
  Termin: 13 x Mi., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 51,- €

Bodyfit (Bauch, Beine, Po) für Einsteiger und Fortgeschrittene
Maria Trini, ÜL'in B + Pilates, Prävention

Jetzt geht's den Problemzonen an den Kragen. Zuerst beginnen wir das Workout mit einem Aufwärmtraining. Danach werden durch spezielle Kräftigungsübungen gezielt die Problemzonen bearbeitet. Von Mal zu Mal werden Bauch, Beine und Po straffer, die Taille fester und der Rücken kräftiger. Mit einem entspannenden Cool Down endet die Kursstunde.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, Sportkleidung und feste Schuhe

- **Inchenhofen** T52110-05
  Termin: 11 x Di., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: KiGa St. Leonhard, Gymnastikraum, Reifersdorfer Straße 1, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 43,50 €
- **Friedberg** T52108-11
  Termin: 9 x Mi., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 36 €
- **Aichach** T52103-28
  Termin: 9 x Fr., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 36,- €

bodyFIT für Einsteiger und Fortgeschrittene
Dagmar Korbelius, Zumba® Instructor, Fitnesstrainerin

Mit motivierender Musik wärmen wir uns mit Schritten aus dem Aerobic auf. Anschließend werden Bauch-Beine-Po sowie Oberkörper und Rücken gekräftigt. Zum Schluss wird noch ausgiebig gedehnt und entspannt. Also rundum ein hervorragendes Fitness-Training für Kondition, Koordination sowie Muskeln und Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe und Getränk

- **Mering** T52114-11
  Termin: 10 x Fr., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: MZH, Gymnastikraum, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 40,- €

Bodyfit mit Pilates - für ein gutes Körpergefühl
Elisabeth Walter, ÜL'in B Prävention

Einen straffen, geschmeidigen Körper, eine gute Haltung, Förderung der Ausdauer und das Ganze mit Abwechslung und Spaß. Die Stunden werden mit Musik variabel gestaltet: Mit einem kurzen Warm-up, einem Ganzkörpertraining aus Bauch-Beine-Po und Pilates, vereint mit Dehnungsübungen und anschließender Entspannung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Sportschuhe, evtl. Noppensocken und Getränk

- **Friedberg** T52108-01
  Termin: 10 x Mo., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 40,- €

Bodyforming
Elisabeth Walter, ÜL'in B Prävention

Nach einem kurzen Aufwärmtraining (Fettverbrennung) werden Bauch, Beine, Po und Armmuskulatur gekräftigt, die Rückenmuskeln gestärkt. Bei flotter Musik wird die Figur durch effektives Ganzkörpertraining gestrafft. Nach den körperlichen Anstrengungen lassen wir die Übungseinheit mit Entspannungs- und Dehnungsübungen ausklingen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und Getränk

- **Affing** T52102-01
  Termin: 10 x Mi., 18.15 bis 19.15 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule, Mehrzweckhalle, Mühlweg 4, 86444 Affing
  Gebühr: 40,- €

Bodystyling
Petra Gondro, Fitnesstrainerin, ÜL'in Prävention

Nach einem flotten Aufwärmen mit leichten Aerobic-Schrittkombinationen geht es an die Kräftigung. Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken sorgen für einen straffen Körper. Ein wohltuendes Stretching, sowie eine kurze Entspannungrunden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe und Bodenmatte

- **Friedberg** T52108-10
  Termin: 14 x Mo., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 10.02.20
  Kein Kurs am 11. und 18.05.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 54,50 €

Bodystyling
Silvie Maria Weber, Fitness-Trainerin, Spinning-Instructor

Mit motivierender Musik wärmen wir uns mit Schritten aus dem Aerobic auf. Anschließend werden Rücken, Bauch, Beine und Po gekräftigt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Matte, bequeme Kleidung und Getränk

- **Kissing** T52111-06
  Termin: 12 x Do., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 47,- €

Bodystyling
Roswitha Jungbauer, Aerobicinstructor

Sie wollen fit werden und Ihren Körper in Form bringen? Mit einfachen und effektiven Übungen werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po durch gezieltes Kraft-Ausdauer-Training bearbeitet. Dazu werden verschiedene Trainingsvarianten mit Flexaband und Gewichten für jede Muskelgruppe angewendet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung und Turnschuhe

- **Schiltberg** T52120-01
  Termin: 8 x Do., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Turnhalle, Schwertbergstraße 2, 86576 Schiltberg
  Gebühr: 32,50 €

Bodystyling für Sie und Ihn
Carina Settele, Übungsleiter C

Ziel dieser Stunde ist es, den Stoffwechsel anzuregen, die Koordination zu verbessern und den Körper gezielt zu formen. Nach einer einfachen Aufwärmphase beginnen wir mit Übungen im Stand. Anschließend widmen wir uns dem gezielten Muskeltraining des gesamten Körpers, wobei die besondere Aufmerksamkeit auf den Problemzonen und dem Rücken liegt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

- **Aichach** T52103-18
  Termin: 12 x Mo., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

Dance Fitness
Kathrin Schober

In dieser Stunde kommen Sie garantiert ins Schwitzen. Die Auswahl an verschiedenen Musikrichtungen bietet Abwechslung und Partyfeeling. Mit einfachen Schrittfolgen bewegen wir uns zu heißen Latinorhythmen wie Merengue, Salsa, Reggaeton und Cumbia, sowie zu Songs aus den aktuellen Charts. Ganz nebenbei wird mit Spaß die Fettverbrennung angekurbelt, der Körper geformt und Stress abgebaut. Es werden keine Tanzvorkenntnisse benötigt.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

- **Pöttmes** T52117-03
  Termin: 10 x Mo., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle II, klein, Gartenstraße 28, 86554 Pöttmes
  Gebühr: 40,- €

Der Stuhl als Gymnastikgerät - Damen und Herren
Heide Juchelka, ÜL'in, Gesundheitsbildnerin (vhs), Pilates Instructor

Die sanfte, gelenkschonende Stuhlgymnastik mit Musik, die mit Spaß fit macht. Auch für übergewichtige Menschen gut geeignet.

- **Friedberg** T52108-05

Termin: 11 x Fr., 10.00 bis 10.45 Uhr, ab 14.02.20
Kein Kurs am 15.05.20
Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
Gebühr: 33,50 €

Effektive Rückengymnastik
Silvia Wernberger, ÜL`in C/B/P, Zertifizierte Pilatestrainerin

Egal ob im Beruf, Haushalt oder in der Freizeit, ein schmerzfreier Rücken bringt Leistungsfähigkeit, Dynamik und vor allem Lebensqualität! In dieser Stunde werden die gesamte Rumpfmuskulatur und insbesondere der Rücken gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert. Die Übungen werden sowohl in einer einfachen, wie auch einer anspruchsvolleren Variante durchgeführt. Dadurch ist dieser Kurs geeignet für Neueinsteiger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Isomatte

- **Aichach** T52103-24

Termin: 13 x Mi., 19.45 bis 20.45 Uhr, ab 12.02.20
Ort: KiGa Kunterbunt, Schulstraße 2 a, 86551 Aichach
Gebühr: 51,- €

FIT MIX - Sommerworkout
Daniela Arendt, Aerobic- und Fitnesstrainerin

Monatlich wechselt die Kursleiterin das Thema der Stunde: Zumba, Thai Bo, High Low, Dance Aerobic... Jede Einheit beginnt mit dem Warm up. Es folgen die Schrittkombinationen je nach Thema. Der zweite Teil der Stunde beschäftigt sich intensiv mit der Kräftigung der einzelnen Muskeln des Körpers. Bei diesem Workout begegnen Ihnen auch Elemente aus dem Faszientraining, Pilates, Yoga und Callanetics. Es wird die Kraftausdauer trainiert, mal mit dem eigenen Körpergewicht, mal mit Hilfsmitteln. Zum Abschluss gehört eine entspannende Stretchingphase.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Matte, kleine Hanteln, Handtuch und Getränk

- **Aichach** T52103-19

Termin: 15 x Mo., 17.15 bis 18.15 Uhr, ab 10.02.20
Kein Kurs am 23.03.20
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 58,- €

Funktionelles Rückentraining
Inge Häuslmeier, ÜL'in B

Rückenmuskulatur-, Bauch-, Beckenboden als Grundgerüst einer guten Körperhaltung. Sie lernen gezielte Übungsformen dieser Muskelgruppen als Fundament einer stabilen Wirbelsäule und aufrechter Körperhaltung kennen. Eine abwechslungsreiche Stunde mit Einsatz des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten nach den neuesten Trends. Zum Einsatz kommen unter anderem Jacaranda-Ball, Brasils, Redondo-Ball, Hanteln, Minibälle, Faszien-Rollen usw.

Bitte mitbringen: Matte

- **Mering** T52114-08

Termin: 17 x Mi., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 65,50 €

- **Mering** T52114-09

Termin: 17 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 65,50 €

- **Mering** T52114-10

Termin: 17 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
Gebühr: 65,50 €

Funktionelles Rückentraining - intensiv!
Angelika Fehle

Rechtzeitiges Erlernen wirbelsäulengerechten Verhaltens und gezielte Gymnastik ist die sinnvollste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Im Mittelpunkt stehen: Stabilisierung, Mobilisierung und Dehnung durch funktionelle Trainingsmethoden. In diesem Kurs werden Sie intensiv gefordert und trainieren unter höherer Belastung. Ihre Leistungsfähigkeit wird nochmals spürbar gesteigert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und feste Turnschuhe

- **Kühbach** T52112-03

Termin: 10 x Mo., 19.05 bis 20.05 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Gymnastikraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 40,- €

- **Aichach** T52103-04

Termin: 10 x Mi., 20.35 bis 21.35 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 40,- €

Funktionelles Training für Rücken und Gelenke
Rosemarie Flos, Zertif. Professional Pilates Coach u. Nordic-Walking-Trainerin

Funktionelle Übungen als Ganzkörpertraining stärken unseren Rücken und entspannen Körper und Seele. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen unsere Rückenmuskulatur. Bei regelmäßigem Training beugen wir Beschwerden vor, lindern akute Schmerzen und verbessern unser Körpergefühl von Grund auf.

Bitte mitbringen: Socken mit Gumminoppen und Getränk.

- **Aichach** T52103-05

Termin: 10 x Fr., 8.05 bis 9.05 Uhr, ab 14.02.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 40,- €

Ganzheitliches Training für mehr Entspannung und Flexibilität des Körpers
Susanne Thieme, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin

In diesem Kurs verhelfen fließende Körperübungen, in Verbindung mit dem Atem, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Es wird gleichzeitig die Tiefenmuskulatur gestärkt, außerdem sorgt es für ein besseres Körpergefühl. Durch Dehn- und Kräftigungsübungen entsteht zudem ein ausgeglichenes Verhältnis zu Flexibilität und Kraft im Körper. Eine Entspannungsübung am Ende der Stunde unterstützt den ganzheitlichen Ansatz - für jede Altersstufe geeignet.

- **Kissing** T52111-07

Termin: 10 x Di., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 40,- €

Ganzkörpertraining
Ulrike Herger, B-Lizenz Group Fitness

Ganzkörpertraining mit Jogging, Gymnastik mit Muskelaufbau, Stretching und Entspannungsübungen. Ohne Leistungsdruck werden Kondition und Beweglichkeit verbessert sowie Kreislauf und Muskeln trainiert.

- **Kühbach** T52112-02

Termin: 19 x Di., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 70,50 €

Ganzkörpertraining
Elvira Schuster, Yogalehrerin (BYV), Aerobic-Instructor B-Lizenz,

Ganzkörpertraining mit Jogging, Gymnastik mit Muskelaufbau, Stretching und Entspannungsübungen. Ohne Leistungsdruck werden Kondition und Beweglichkeit verbessert, sowie Kreislauf und Muskeln trainiert.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

- **Aindling** T52104-03

Termin: 12 x Do., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Grundschule, GR, Schulstraße 21, 86447 Aindling
Gebühr: 47,- €

Ganzkörpertraining - für Frauen und Männer
Ulrike Herger, B-Lizenz Group Fitness

Ganzkörpertraining mit Jogging, Gymnastik mit Muskelaufbau, Stretching und Entspannungsübungen. Ohne Leistungsdruck werden Kondition und Beweglichkeit verbessert, sowie Kreislauf und Muskeln trainiert.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

- **Kühbach** T52112-01

Termin: 19 x Di., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 70,50 €

Ganzkörpertraining für Frauen und Männer
Elvira Schuster, Yogalehrerin (BYV), Aerobic-Instructor B-Lizenz,

Ganzkörpertraining mit Jogging, Gymnastik mit Muskelaufbau, Stretching und Entspannungsübungen. Ohne Leistungsdruck werden Kondition und Beweglichkeit verbessert, sowie Kreislauf und Muskeln trainiert.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

- **Aindling** T52104-04

Termin: 12 x Do., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Grundschule, GR, Schulstraße 21, 86447 Aindling
Gebühr: 47,- €

Gesunder Rücken - durch ein „faszinierendes" Training
Angelika Fehle

Beim Rücken-Training wird durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen eine Fehlhaltung ausgeglichen und vorhandene Spannungen werden abgebaut. Sie werden am eigenen Leib erfahren, welche wichtige Rolle die Faszien für Ihre Gesundheit spielen. Als riesengroßes Netzwerk durchziehen sie den ganzen Körper, stabilisieren ihn, halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe und verhindern „Reibungen" unter den Muskeln. Durch einen harmonischen Wechsel von Kraft und Elastizität wird die Bewegungsqualität verbessert und Sie gelangen zu mehr Wohlbefinden im Alltag.

Bitte mitbringen: Isomatte und Sportkleidung

- **Kühbach** T52112-04

Termin: 10 x Mo., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Gymnastikraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 40,- €

- **Aichach** T52103-03

Termin: 10 x Mi., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 40,- €

Gymnastik für die Wirbelsäule
Theresia Waldvogel

Diese spezielle Gymnastik dehnt und kräftigt die Rückenmuskulatur. Verspannungen werden beseitigt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder Decke

- **Aichach** T52103-08
  Termin: 10 x Mo., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €
- **Aichach** T52103-09
  Termin: 10 x Mo., 7.45 bis 8.45 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €
- **Aichach** T52103-06
  Termin: 10 x Di., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €
- **Aichach** T52103-07
  Termin: 10 x Di., 7.45 bis 8.45 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €

Gymnastik für die zweite Lebenshälfte
Regina Seefried, Gymnastikleiterin

Der Kurs ist speziell für Frauen und Männer ab 50. Die Übungen sind so gestaltet, dass die Alltagsmotorik, die Entspannungsfähigkeit, die Beweglichkeit und die Gelenkigkeit erhalten oder wieder erlangt werden können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Gymnastikschuhe, Gymnastikkleidung, Schal oder Halstuch

- **Obergriesbach** T52115-05
  Termin: 10 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 12.02.20
  Kurs auch am 26.02./08./15.04.20
  Ort: ehem. Schule, Turnhalle, Tannenweg 1, 86573 Obergriesbach
  Gebühr: 40,- €

Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke
Martina Freiding, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin

Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäule und der damit verbundenen Förderung der allgemeinen Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Weiche Unterlage

- **Eurasburg** T52107-01
  Termin: 10 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule, Aula, Schulstraße 16, 86495 Eurasburg
  Gebühr: 40,- €
- **Eurasburg** T52107-02
  Termin: 10 x Mi., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule, Aula, Schulstraße 16, 86495 Eurasburg
  Gebühr: 40,- €

Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke
Fariba Sacher-Razavi, ÜL'in B, Fitnesstrainerin

Diese speziellen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, regelmäßig betrieben, helfen Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken zu verbessern.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, Sportkleidung und bequeme Schuhe

- **Ried** T52119-01
  Termin: 10 x Do., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Kindergarten, Aula, Sportheimstraße 13, 86510 Ried
  Gebühr: 40,- €

Happy Balance - Das Training für mehr Energie und einen straffen Körper!
Silvia Wernberger, ÜL`in C/B/P, Zertifizierte Pilatestrainerin

In dieser Stunde wird das Zusammenspiel von Muskeln und Gehirn durch dynamische Ganzkörperübungen verbessert. Sie werden frischer und wacher durch die gleichzeitige Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen und die Steigerung Ihrer Konzentration. Balance- und Rotationsübungen, sowie dynamische Hoch-Tiefbewegungen bringen Ihren Kreislauf in Schwung. In den Trainingseinheiten wird der ganze Körper mobilisiert und gestärkt. Außerdem beugen Sie schmerzhaften Verspannungen vor. „Happy Balance“ weckt Ihre Sinne, macht fit für den Alltag und tut einfach gut.

Bitte mitbringen: Freude an Bewegung und Isomatte

- **Aichach** T52103-25
  Termin: 13 x Mi., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 51,- €

Männergymnastik
Elke Buchner, Übungsleiter B + C

Ganzkörpertraining mit Jogging, Gymnastik mit Muskelaufbau, Stretching und Entspannungsübungen. Ohne Leistungsdruck wird die Kondition verbessert, der Kreislauf und die Muskeln trainiert, sowie die Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

- **Inchenhofen** T52110-06
  Termin: 17 x Mo., 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 3, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 63,50 €

Männergymnastik
Elvira Schuster, Yogalehrerin (BYV), Aerobic-Instructor B-Lizenz,

Ganzkörpertraining mit Jogging, Gymnastik mit Muskelaufbau, Stretching und Entspannungsübungen. Ohne Leistungsdruck wird die Kondition verbessert, der Kreislauf und die Muskeln trainiert sowie, die Beweglichkeit verbessert. Entspannung und Dehnung runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

- **Schiltberg** T52120-02
  Termin: 13 x Mo., 19.35 bis 20.35 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Turnhalle, Schwertbergstraße 2, 86576 Schiltberg
  Gebühr: 51,- €

Move & Style - tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich
Silvie Maria Weber, Fitness-Trainerin, Spinning-Instructor

Finden Sie in diesem Workout zu sich selbst, mit dem Ziel, Ihren Körper gezielt zu formen. Dazu nutzen wir Elemente aus dem Bodystyling (Kräftigung und Muskelaufbau) und dem Pilates-Bereich (Mobilisation und Dehnung). Genießen Sie die unterschiedlichen Reize wie Dehnung und Kräftigung und fühlen Sie, wie Sie Stück für Stück beweglicher und agiler werden. Freuen Sie sich auf eine ruhige und dennoch intensive Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, warme Socken und Getränk

- **Kissing** T52111-05
  Termin: 12 x Do., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 47,- €

Neuro-Fitmix
Ingrid Hößle, Fitnesstrainerin (SfG)

Der andere Ansatz für schonende Gelenkbelastung und korrekte Körperhaltung. Wir üben auf neurologischer Basis (PNF-Gymnastik), den angeborenen Reflexen, der Grundlage jeglicher Bewegung. Dieser ganz andere Ansatz ermöglicht es, die Körperhaltung leichter als ohne die neurologische Komponente zu korrigieren und sich gelenkschonender zu bewegen. Auch die Wirbelsäule kann wieder zu besserer Harmonie und Beweglichkeit finden. Die funktionellen und dreidimensionalen Bewegungsfolgen werden zur Musik ausgeführt und durch weitere Gesundheitssportmethoden sinnvoll ergänzt. Die Übungen sind für jedes Alters- und Leistungsniveau geeignet, jedoch nicht bei künstlichen Hüftgelenken.

- **Friedberg** T52108-08
  Termin: 12 x Do., 18.45 bis 19.45 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,- €

Nicht nur Bauch, Beine, Po.....sondern auch Rücken
Tanja Rodax, Fitnesstrainerin, Rückenschultrainerin

Zu diesem Ganzkörpertraining gehören Elemente wie Atemtechnik, Kraftübungen, Balance und Koordinationsübungen unter Einbeziehung der Wirbelsäule, sowie der Rücken- und Bauchmuskulatur. Anspannung, Entspannung und Dehnung sorgen für eine bessere Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit. Mit Musik und Spaß gehen wir an unsere Problemzonen mit dem Ziel der Straffung von Bauch, Beinen, Po und Kräftigung des Rückens. Thera-Bänder (Tubes) und Redondo Bälle werden von der Kursleiterin gestellt.

Bitte mitbringen: Zwei 0,5l PET-Flaschen, die mit Wasser gefüllt (unsere Hanteln), Isomatte, Getränk, Sportkleidung und feste Schuhe

- **Mering** T52114-02
  Termin: 12 x Mo., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
  Kein Kurs am 27.04./04./11. und 18.05.20
  Ort: Papst-Johannes-Haus, GR I/1. OG links, Filmsaal, Meringerzeller Straße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 47,- €

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn
Christine Wanka, ÜL'in B

Gezielte Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Körperwahrnehmung. Anleitung zu rückengerechtem Alltagsverhalten. Entspannungs- und Atemübungen schließen die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und Isomatte

- **Friedberg** T52108-16
  Termin: 10 x Mo., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 40,- €
- **Schiltberg** T52120-03
  Termin: 10 x Di., 16.45 bis 17.45 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Turnhalle, Schwertbergstraße 2, 86576 Schiltberg
  Gebühr: 40,- €
- **Friedberg** T52108-15
  Termin: 10 x Mo., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Mittelschule Eisenberg, Textilraum, EG, Raum Nr. E 6, Eisenberg 3, 86316 Friedberg
  Gebühr: 40,- €
- **Schiltberg** T52120-04
  Termin: 10 x Di., 17.50 bis 18.50 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Turnhalle, Schwertbergstraße 2, 86576 Schiltberg
  Gebühr: 40,- €
- **Inchenhofen** T52110-07
  Termin: 10 x Mi., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 3, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 40,- €

Rückenfitness
N.N.

Vielfältige Übungen machen den Rücken fit. Stärkung der

Rücken- und Bauchmuskulatur verhindert Probleme. Lockerungs- und Dehnübungen bauen Verspannungen ab.

Bitte mitbringen: Isomatte

- **Merching** T52113-01
  Termin: 10 x Mo., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle, Kirchstraße 15, 86504 Merching
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik
Maria Riemensperger, ÜL'in Prävention

Die Wirbelsäulengymnastik dient der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Durch Mobilisierung und Stabilisierung der Gelenke, durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur werden Voraussetzungen für eine physiologische Körperhaltung geschaffen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch und Getränk

- **Aichach** T52103-10
  Termin: 12 x Mo., 20.15 bis 21.15 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

Wirbelsäulengymnastik
Regina Seefried, Gymnastikleiterin

Den Verkrampfungen und Verspannungen der Muskulatur wirken wir durch aktiven Wechsel von Anspannung und Entspannung (Körperwahrnehmung, Atmung) bewusst entgegen. Dies geschieht mit verantwortungsvoll angebotenen Kräftigungs- und Dehnübungen, mit Auswirkungen sowohl auf die Wirbelsäule und die Gelenke, wie auch auf das psychische Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: weiche Unterlage, Handtuch und bequeme Kleidung

- **Aichach** T52103-11
  Termin: 10 x Mo., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €
- **Aichach** T52103-12
  Termin: 10 x Mo., 18.05 bis 19.05 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €
- **Aichach** T52103-13
  Termin: 10 x Mo., 19.15 bis 20.15 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €
- **Aichach** T52103-14
  Termin: 10 x Di., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 11.02.20
  Kurs auch am 25.02./07./14.04.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik
Barbara Bayrle, Trainer C Breitensport

Die Wirbelsäulengymnastik dient der Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Durch Mobilisation und Stabilisierung der Gelenke, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur wird die physiologische Körperhaltung verbessert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und Handtuch

- **Pöttmes** T52117-01
  Termin: 9 x Di., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle II, klein, Gartenstraße 28, 86554 Pöttmes
  Gebühr: 36,- €
- **Pöttmes** T52117-02
  Termin: 9 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle II, klein, Gartenstraße 28, 86554 Pöttmes
  Gebühr: 36,- €

Wirbelsäulengymnastik
Regina Seefried, Gymnastikleiterin

Beschreibung siehe Text links.

Bitte mitbringen: weiche Unterlage, Handtuch und bequeme Kleidung

- **Aichach** T52103-15
  Termin: 10 x Mi., 8.00 bis 9.00 Uhr, ab 12.02.20
  Kurs auch am 26.02./08./15.04.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €
- **Aichach** T52103-16
  Termin: 10 x Mi., 9.05 bis 10.05 Uhr, ab 12.02.20
  Kurs auch am 26.02./08./15.04.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik
Maria Riemensperger, ÜL'in Prävention

Beschreibung siehe Text links.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch und Getränk

- **Aindling** T52104-01
  Termin: 12 x Mi., 17.20 bis 18.20 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule, GR, Schulstraße 21, 86447 Aindling
  Gebühr: 47,- €
- **Aindling** T52104-02
  Termin: 12 x Mi., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule, GR, Schulstraße 21, 86447 Aindling
  Gebühr: 47,- €

Wirbelsäulengymnastik
Silvia Wernberger, ÜL`in C/B/P, Zertifizierte Pilatestrainerin

In diesem Kurs werden Bewegungsabläufe aus der traditionellen Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus der „Neuen Wirbelsäulengymnastik" verbunden. Die Stunde bietet eine Kräftigung und Stabilisation der gesamten Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Mobilisierung der Wirbelsäule, sowie die Wahrnehmung und Koordination des Beckenbodens.

Bitte mitbringen: weiche Unterlage, Handtuch und bequeme Kleidung

- **Friedberg** T52108-14
  Termin: 12 x Mi., 8.30 bis 9.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,- €

Auf unserer Homepage
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE
finden Sie die Veranstaltungen noch einfacher und ausführlicher. Viel Spaß beim Durchstöbern der Eule.

Wirbelsäulengymnastik
Regina Seefried, Gymnastikleiterin

Beschreibung siehe Text links.

Bitte mitbringen: weiche Unterlage, Handtuch und bequeme Kleidung

- **Obergriesbach** T52115-06
  Termin: 10 x Mi., 19.10 bis 20.10 Uhr, ab 12.02.20
  Kurs auch am 26.02./08./15.04.20
  Ort: ehem. Schule, Turnhalle, Tannenweg 1, 86573 Obergriesbach
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik
Maria Riemensperger, ÜL'in Prävention

Beschreibung siehe Text links.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch und Getränk

- **Rehling** T52118-01
  Termin: 12 x Mi., 19.45 bis 20.45 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 1, 86508 Rehling
  Gebühr: 47,- €

Wirbelsäulengymnastik
Heike Madlener-Vanselow, ÜL'in

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur - Mobilisation der Wirbelsäule. Geringer anteiliger Unkostenbeitrag wird gruppenintern geregelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch und Getränk

- **Sielenbach** T52122-01
  Termin: 10 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Pfarrheim, Aichacher Straße 3, 86577 Sielenbach
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik
Elisabeth Walter, ÜL'in B Prävention

Inhalt des Kurses ist die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie auch die Mobilisation der Wirbelsäule und ihrer angrenzenden Gelenke. Außerdem wird auf rückengerechtes Verhalten im Alltag eingegangen. Abschließend werden durch Dehnungs- und Entspannungsübungen verspannte Muskeln gelockert.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Isomatte

- **Affing** T52102-02
  Termin: 10 x Do., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Realschule Bergen, Zweifachturnhalle, Konditionsraum, separate Zufahrt Augsburger Straße, Augsburger Straße 4, 86444 Affing-Bergen
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik
Csilla Schachenmayr, Krankenschwester, ÜL'in C + B

In diesem Kurs wird nicht nur die gesamte Rückenmuskulatur mit gezielten Übungen und Hilfsmitteln, wie z.B. Theraband oder Pilatesball, aufgebaut und gedehnt, sondern auch die Bauch- und Po-Muskulatur gestärkt, welche mitverantwortlich sind für einen „starken" Rücken. Abschließende Entspannungsübungen führen zu einem körperlichen Ausgleich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

- **Aichach** T52103-17
  Termin: 10 x Do., 10.25 bis 11.25 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik
Regina Seefried, Gymnastikleiterin

Den Verkrampfungen und Verspannungen der Muskulatur wirken wir durch aktiven Wechsel von Anspannung und Entspannung (Körperwahrnehmung, Atmung) bewusst entgegen. Dies geschieht mit verantwortungsvoll angebotenen Kräftigungs- und Dehnübungen, mit Auswirkungen sowohl auf die Wirbelsäule und die Gelenke, wie auch auf das psychische Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: weiche Unterlage, Handtuch und bequeme Kleidung

- **Inchenhofen** T52110-01
  Termin: 10 x Fr., 17.15 bis 18.15 Uhr, ab 14.02.20 Kurs auch am 28.02. und 17.04.20
  Ort: KiGa St. Leonhard, Gymnastikraum, Reifersdorfer Straße 1, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 40,- €
- **Inchenhofen** T52110-02
  Termin: 10 x Fr., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 14.02.20 Kurs auch am 28.02. und 17.04.20
  Ort: KiGa St. Leonhard, Gymnastikraum, Reifersdorfer Straße 1, 86570 Inchenhofen
  Gebühr: 40,- €

Wirbelsäulengymnastik „55 plus“
Inge Häuslmeier, ÜL'in B

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm. Neben Elementen der klassischen Rückenschule trainieren wir auch Koordination, Geschicklichkeit und Gleichgewicht. Alle Übungen sind alltagstauglich und abschließend zu jeder Stunde entspannen wir auf der Matte. Durch variantenreiches Training mit unterschiedlichsten Kleingeräten und Musik wird vor allem der ganze Rücken und der Körper gekräftigt und gedehnt. So bleiben Sie beweglich und können Verletzungen gezielt vorbeugen.

Bitte mitbringen: Matte

- **Friedberg** T52108-17
  Termin: 17 x Di., 9.45 bis 10.45 Uhr, ab 11.02.20 Am 16.06.20 und 23.06.20 findet der Kurs im Kinderheim, Hermann-Löns-Str. 2 in der Turnhalle statt
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 65,50 €
- **Friedberg** T52108-18
  Termin: 17 x Di., 8.45 bis 9.45 Uhr, ab 11.02.20 Am 16.06.20 und 23.06.20 findet der Kurs im Kinderheim, Hermann-Löns-Str. 2 in der Turnhalle statt
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 65,50 €

Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene
Maria Trini, ÜL'in B + Pilates, Prävention

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu entlasten. Des Weiteren werden sinnvolle Dehnungsübungen erlernt, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern - ein abwechslungsreiches und effektives Übungsprogramm.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe und bequeme Kleidung

- **Friedberg** T52108-12
  Termin: 9 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 36 €
- **Friedberg** T52108-13
  Termin: 9 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 36 €

Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft
Doris Liebl, ÜL'in Reha- und Präventivsport

Koordinatives Herz-Kreislauftraining im optimalen Fettverbrennungsbereich. Rückenschonendes Bodentraining mit Pilateselementen variiert mit Hanteln und Overball. Mobilisation, Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen. Kosten für Theraband und Overball 13,- €.

Bitte mitbringen: Isomatte

- **Friedberg** T52108-09
  Termin: 17 x Di., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 65,50 €
- **Mering** T52114-03
  Termin: 15 x Do., 10.00 bis 11.00 Uhr, ab 05.03.20 kein Kurs am 02.04.20
  Ort: MZH, Keller, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 58,- €

Womba-Womba
Silvie Maria Weber, Fitness-Trainerin, Spinning-Instructor

Sie erwartet eine lockere, lustige Tanz-Fitness-Stunde, mit dem Schwerpunkt: Fettverbrennung und Ausdauer, sowie Verspannungen lösen. Südamerikanische Musik versetzt Sie in ein Latino-Lebensgefühl, das Sie begeistern wird. So erleben Sie Lebensfreude pur und können super abschalten.

Bitte mitbringen: Locker-luftige Kleidung sowie Turnschuhe, Handtuch und Getränk

- **Kissing** T52111-01
  Termin: 13 x Mo., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Paartalhalle, Burgstaller-Raum, hinterer Eingang, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 51,- €
- **Kissing** T52111-02
  Termin: 13 x Mo., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Paartalhalle, Burgstaller-Raum, hinterer Eingang, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 51,- €

Zumba Gold®
für Einsteiger, TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet
Anja Walther, Zumba®Instructor; Zumba®Gold Instructor

Auf der Basis von Zumba® wurde Zumba®Gold speziell für Erwachsene mit beanspruchten Gelenken, ältere Erwachsene und Anfänger konzipiert. Das Tempo und die Bewegungen sind den Teilnehmern angepasst. Körper, Geist und Gemüt sind gleichermaßen positiv angesprochen. Ein Zumba®Gold Kurs ist ideal für all jene, die sich auf den Weg machen, wieder für sich etwas Gutes zu tun, um tanzend und lachend gemeinsam mit Gleichgesinnten fitter und gesünder durch das Leben zu gehen.

Bitte mitbringen: Locker-luftige Kleidung sowie Turnschuhe, Handtuch und Getränk

- **Friedberg** T52108-02
  Termin: 12 x Mo., 17.45 bis 18.45 Uhr, ab 09.03.20 Kein Kurs am 16.03. und 15.06.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,- €
- **Friedberg** T52108-03
  Termin: 12 x Mo., 18.45 bis 19.45 Uhr, ab 09.03.20 Kein Kurs am 16.03. und 15.06.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,- €

Zumba®
Dagmar Korbelius, Zumba®Instructor, Fitnesstrainerin

Zumba® ist eine Mischung aus Tanz und Fitness und wird durch die lateinamerikanische Musik zur Party. Lasst Euch von schweißtreibenden Choreos begeistern und verbrennt so ganz nebenbei jede Menge an Kalorien. Relativ einfach mitzumachen - traut Euch und trainiert damit Euren ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch und ein Getränk

- **Mering** T52114-12
  Termin: 10 x Fr., 18.35 bis 19.35 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: MZH, Gymnastikraum, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 40,- €

Zumba® - Tanz Dich fit!
Sandra Ruckriegel, Zumba®Instructor

ZUMBA® ist ein aufregendes Tanz-Fitness-Training für JEDERMANN und JEDERFRAU! Zu lateinamerikanischer und internationaler Musik und einfachen Tanzbewegungen werden wir mit Spaß viele Kalorien verbrauchen und gleichzeitig unsere Kondition und Koordination verbessern. Zumba macht Spaß, ist einfach und effektiv! Lassen Sie sich von der heißen Musik von Salsa, Merengue, Reggaeton, Latin-Pop u. v. m. mitreißen und genießen Sie die Bewegungen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Getränk

- **Mering** T52114-04
  Termin: 16 x Mo., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: Tanzpunkt Mering, Zettlerstraße 36, 86415 Mering
  Gebühr: 62,- €
- **Mering** T52114-05
  Termin: 16 x Mo., 20.35 bis 21.35 Uhr, ab 02.03.20
  Ort: Tanzpunkt Mering, Zettlerstraße 36, 86415 Mering
  Gebühr: 62,- €

Zumba®
Tanz-Fitness-Training
Ramona Settele, Zumba®Instructor

Zumba® ist ein effektives Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen, exotischen und internationalen Rhythmen und Musikstilen wie Salsa, Merengue, Latin-Pop, Reggaeton u.v.m. Auch Anfänger werden viel Spaß daran haben, sich zur Musik zu bewegen, da die Tanz- und Aerobicschritte leicht nachzutanzen sind. Ganz nach dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“ trainieren wir den gesamten Körper und verbrennen jede Menge Kalorien.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk

- **Aichach** T52103-20
  Termin: 12 x Di., 20.30 bis 21.30 Uhr, ab 18.02.20
  Ort: KiGa Holzgarten,Turnraum - Eingang über Parkplatz am Beginn der Auenstraße, Holzgartenstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €
- **Aichach** T52103-21
  Termin: 12 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 19.02.20 ab 22.04.20 findet der Kurs in der Grundschule Ecknach, Turnhalle statt
  Ort: KiGa Holzgarten,Turnraum - Eingang über Parkplatz am Beginn der Auenstraße, Holzgartenstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €
- **Aichach** T52103-22
  Termin: 12 x Mi., 19.15 bis 20.15 Uhr, ab 19.02.20 ab 22.04.20 findet der Kurs in der Grundschule Ecknach, Turnhalle statt
  Ort: KiGa Holzgarten,Turnraum - Eingang über Parkplatz am Beginn der Auenstraße, Holzgartenstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

Zumba® Tanz-Fitness-Training
Natalie Chaffe, Zumba®Instructor

Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Hiphop und vieles mehr lassen die Hüften

schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht und dabei ordentlich Kalorien verbrennt. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzen und jeder kann sofort mitmachen. Los geht`s Zumba = Party Time!

- **Inchenhofen** T52110-08

Termin: 10 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20 kein Kurs am 11.03. und 13.05.20
Ort: Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 3, 86570 Inchenhofen
Gebühr: 40,- €

PILATES

Body Balance Pilates - Die Auszeit vom Alltag

Sybille Lechner, Pilates Instructor, Erzieherin

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Balance. Die Übungen zielen insbesondere auf Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur ab. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise. Dies sorgt für eine bessere Körperhaltung, sichere Beweglichkeit und mehr Ausstrahlung. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, warme Socken und ein Getränk

- **Affing** T52202-01

Termin: 15 x Mo., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Realschule Bergen, Zweifachturnhalle, Konditionsraum, separate Zufahrt Augsburger Straße, Augsburger Straße 4, 86444 Affing-Bergen
Gebühr: 58,- €

Body Balance Pilates - Die Auszeit vom Alltag

Sybille Lechner, Pilates Instructor, Erzieherin

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Balance. Die Übungen zielen insbesondere auf Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise. Dies sorgt für eine bessere Körperhaltung, sichere Beweglichkeit und mehr Ausstrahlung. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, warme Socken und ein Getränk

- **Affing** T52202-02

Termin: 15 x Mo., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Realschule Bergen, Zweifachturnhalle, Konditionsraum, separate Zufahrt Augsburger Straße, Augsburger Straße 4, 86444 Affing-Bergen
Gebühr: 58,- €

Faszien-Pilates

Rosemarie Flos, Zertif. Professional Pilates Coach u. Nordic-Walking-Trainerin

Das runde Training mit dem Pilatesball für ein festes Bindegewebe. Jetzt gibt's das Training für unser Bindegewebe auch auf der Pilates-Matte. Die komplexen und innovativen Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen. In dieser Stunde lernen wir, mit und ohne dem Pilatesball, die Tiefenmuskulatur zu aktivieren und zu kräftigen, Verspannungen und Verklebungen zu lösen, Rückenschmerzen zu bekämpfen und ein schwaches Bindegewebe zu stärken. Damit sorgen wir für mehr Flexibilität und ein besseres Körpergefühl, straffen unsere Figur und halten damit letztendlich unseren Körper jung und fit.

Bitte mitbringen: Socken mit Gumminoppen, Pilatesball 22 cm Durchmesser, Getränk

- **Aichach** T52203-03

Termin: 10 x Fr., 9.20 bis 10.20 Uhr, ab 14.02.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 40,- €

Pilates

Heide Juchelka, ÜL'in, Gesundheitsbildnerin (vhs), Pilates Instructor

Aufbauend auf den Grundregeln nach Pilates bietet dieser Kurs eine ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert, die unserem Körper Halt und Festigkeit geben.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Socken, evtl. Kopfunterlage und Getränk

- **Friedberg** T52208-01

Termin: 15 x Mo., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 10.02.20 Kein Kurs am 20.04.20
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum, Oskar-von-Miller-Straße 41, 86316 Friedberg-West
Gebühr: 58,- €

Pilates

Angelika Fehle

Das Training bringt Body und Mind in Einklang, da es mit großer Konzentration ausgeführt wird. Verschiedene Schwierigkeitsvariationen sorgen dafür, dass Untrainierte sich nicht überfordert fühlen und Sportler sich nicht langweilen. Ziel der Pilates-Methode ist ein gutes Körpergefühl mit einem durchtrainierten Körper.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung und Sportschuhe

- **Kühbach** T52212-01

Termin: 10 x Mo., 20.10 bis 21.10 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Gymnastikraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 40,- €

- **Aichach** T52203-01

Termin: 13 x Di., 20.05 bis 21.05 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 51,- €

- **Aichach** T52203-02

Termin: 13 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 51,- €

Pilates

Clea Leypoldt, Trainerin Körperzentrum/Beckenboden, Trainerin Pilates

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es bringt Body und Mind in Einklang, da es mit großer Konzentration ausgeführt wird. Verschiedene Schwierigkeitsvariationen sorgen dafür, dass Untrainierte sich nicht überfordert fühlen und Sportler sich nicht langweilen. Ziel der Pilates-Methode ist ein gutes Körpergefühl mit einem durchtrainierten Körper. Verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Beweglichkeit, Ihr Aussehen und damit Ihr ganzes Lebensgefühl.

Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Matte

- **Merching** T52213-01

Termin: 18 x Di., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Mehrzweckhalle, Tischtennisraum, Kirchstraße 17, 86504 Merching
Gebühr: 69,- €

Pilates

Dr. Doris Tesch, Aerobic- und Pilates-Instructor

Pilates ist ein Training für alle, die ihren Körper straffen, Bauch- und Rückenmuskeln stärken und ihre Haltung verbessern wollen. Die Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden mit der Atmung verbunden und trainieren Körper, Geist und Seele. Wir bauen auf den Original-Übungen von Joseph Pilates auf und setzen auch Kleingeräte ein.

Wittelsbacher-Apotheke
www.wittelsbacherapotheke.de
Stadtplatz 21 · 86551 Aichach
Telefon 08251/7979
Inhaber: Georg Fläxl
TÜV CERT Zertifikat ISO 9001:2015
Zertifikat Qualifiziert für den Bereich Naturheilkunde und Homöopathie (Apothekerkammer Niedersachsen)
Nutzen Sie unseren persönlichen Zustellservice – 2 x täglich!
Tel. 0 82 51/79 79

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Getränk

- **Friedberg** T52208-02

Termin: 11 x Mi., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
Gebühr: 43,50 €

Pilates

Karin Wittmann, Pilatestrainerin

Hier erleben Sie fließende, dynamische Bewegungsabläufe in Harmonie mit effektiver Stärkung für Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Dieses einmalige Ganzkörpertraining fördert die aufrechte Haltung, das Wohlbefinden und schafft wieder ein Bewusstsein für die eigene Körperspannung. Der Kurs ist geeignet für Anfänger, die gerne anspruchsvolle Übungen absolvieren, sowie für Fortgeschrittene Pilates-Übende. Kleiner Overball kann für 6,- € bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte

- **Friedberg** T52208-05

Termin: 10 x Mo., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 02.03.20
Ort: Gehörlosenzentrum, Gymnastikraum, Oskar-von-Miller-Straße 41, 86316 Friedberg-West
Gebühr: 40,- €

Pilates für Anfänger

Andrea Giggenbach, Pilates-Instructor

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining und tut Körper und Seele gleichermaßen gut. Sie verbessern auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Beweglichkeit, Ihr Aussehen und damit Ihr ganzes Lebensgefühl. Die Übungen steigern sich im Laufe des Kurses. Stellen Sie diese positiven Veränderungen an sich selbst fest, egal ob Sie schon fit sind oder bisher noch keinen Sport betrieben haben.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk

- **Mering** T52214-01

Termin: 13 x Mi., 20.15 bis 21.15 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Kindergarten Am Sommerkeller, Turnraum, Am Sommerkeller 14, 86415 Mering
Gebühr: 55,50 €

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Heidi Ludewig, Pilates Instructor, Beckenbodentrainer

Pilates ist ein Angebot für sportlich Ungeübte wie auch für Trainierte, da die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten werden. Ziel ist es, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und viele Muskelgruppen zu trainieren - auch tieferliegende Muskeln. Besonderer Wert wird auf das Training des Beckenbodens gelegt. Hierbei kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und kleines Kissen

- **Obergriesbach** T52215-02
  Termin: 10 x Do., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: ehem. Schule, Turnhalle, Tannenweg 1, 86573 Obergriesbach
  Gebühr: 43,- €

Pilates für Fortgeschrittene
Andrea Giggenbach, Pilates-Instructor

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining und tut Körper und Seele gleichermaßen gut. Sie verbessern auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Beweglichkeit, Ihr Aussehen und damit Ihr ganzes Lebensgefühl. Die Übungen steigern sich im Laufe des Kurses. Stellen Sie diese positiven Veränderungen an sich selbst fest, egal ob Sie schon fit sind oder bisher noch keinen Sport betrieben haben.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk

- **Mering** T52214-02
  Termin: 13 x Mi., 19.15 bis 20.15 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Kindergarten Am Sommerkeller, Turnraum, Am Sommerkeller 14, 86415 Mering
  Gebühr: 55,50 €
- **Mering** T52214-03
  Termin: 13 x Mi., 18.15 bis 19.15 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Kindergarten Am Sommerkeller, Turnraum, Am Sommerkeller 14, 86415 Mering
  Gebühr: 55,50 €
- **Mering** T52214-04
  Termin: 13 x Mi., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 12.02.20 Zugang über den Schulhof
  Ort: MZH, Gymnastikraum, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 51,- €

Pilates für Fortgeschrittene
Heidi Ludewig, Pilates Instructor, Beckenbodentrainer

Pilatesübungen für sportlich geübte Teilnehmer unter Zuhilfenahme von Kleingeräten. Das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, der Atmung, der Core-Stabilität und des Beckenbodens wird intensiv trainiert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und kleines Kissen

- **Obergriesbach** T52215-01
  Termin: 10 x Do., 18.30 bis 19.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: ehem. Schule, Turnhalle, Tannenweg 1, 86573 Obergriesbach
  Gebühr: 43,- €

Pilates mein Ganzkörpertraining
Silke Schuster, Pilates-Trainerin

Sanftes und effektives Ganzkörpertraining, welches den gesamten Muskelapparat stärkt. Das Körperbewusstsein und die Körperhaltung werden verbessert und die innere Mitte - Tiefenstabilität - gefördert. „Nach 10 Sitzungen spüren Sie den Unterschied, nach 20 sehen Sie ihn und nach 30 Einheiten besitzen Sie einen ganz neuen Körper“ (Joseph Pilates).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Iso- oder Yogamatte

- **Friedberg** T52208-03
  Termin: 12 x Di., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Kindergarten Maria Alber, Turnraum, Friedrich-Schuck-Straße 10, 86316 Friedberg/West
  Gebühr: 56,- €
- **Friedberg** T52208-04
  Termin: 12 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Kindergarten Maria Alber, Turnraum, Friedrich-Schuck-Straße 10, 86316 Friedberg/West
  Gebühr: 56,- €

AQUASPORT

Aqua-Kurse in den Hallenbädern in Aichach: Ein Wechsel zwischen den Gruppen ist grundsätzlich nicht möglich. Die Eintrittsgebühr ins Hallenbad ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

Aqua-Fitness
Silvia Wernberger, ÜL`in C/B/P, Zertifizierte Pilatestrainerin

Für alle Altersgruppen, die sich fit halten wollen und Ihre Kondition verbessern wollen. Durch den Auftrieb im Wasser ist das eigene Körpergewicht weniger spürbar, Gelenke, Bänder und Muskeln werden weniger stark belastet, durch die Übungen gekräftigt und gedehnt. Besonders geeignet für Teilnehmer mit Gelenk- und Gewichtsproblemen, sowie Schwangere.

- **Aichach** T52303-09
  Termin: 16 x Mo., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 107,50 €
- **Aichach** T52303-10
  Termin: 16 x Mo., 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 107,50 €
- **Aindling** T52304-10
  Termin: 13 x Mo., 7.50 bis 8.45 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 75,50 €
- **Aindling** T52304-11
  Termin: 13 x Mo., 8.45 bis 9.40 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 75,50 €

Aqua-Fitness
Beate Ludewig, Ü`Leiterin B, Herzgruppenleiterin, Aquatrainerin

Ganzkörpertraining mit Konditionsteil im Flachwasser.

- **Aindling** T52304-06
  Termin: 12 x Di., 14.30 bis 15.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 70,- €
- **Aindling** T52304-07
  Termin: 12 x Di., 15.30 bis 16.30 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 70,- €

Aqua-Fitness
N.N.

Aqua-Fitness ist durch die Entlastung des Bewegungsapparates eine sanfte Trainingsmethode. Dabei wirkt der Wasserwiderstand mehrdimensional. Durch aufbauende Steigerungen der Übungsintensität werden die Muskelpartien gekräftigt, gedehnt und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Optimales Herz- und Kreislauftraining mit flotter Musik unter Anleitung.

Bitte mitbringen: Schwimmnudel

- **Aichach** T52303-13
  Termin: 16 x Do., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 121,50 €

Aqua-Fitness
Beate Ludewig, Ü`Leiterin B, Herzgruppenleiterin, Aquatrainerin

Ganzkörpertraining mit Konditionsteil im Flachwasser.

- **Aindling** T52304-08
  Termin: 12 x Do., 8.45 bis 9.40 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 70,- €
- **Aindling** T52304-09
  Termin: 12 x Do., 9.40 bis 10.35 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 70,- €

Aqua-Fitness mit Power
N.N.

Aqua-Fitness ist durch die Entlastung des Bewegungsapparates eine sanfte Trainingsmethode. Dabei wirkt der Wasserwiderstand mehrdimensional. Durch aufbauende Steigerungen der Übungsintensität werden die Muskelpartien gekräftigt, gedehnt und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Optimales Herz- und Kreislauftraining mit flotter Musik unter Anleitung.

Bitte mitbringen: Schwimmnudel

- **Aichach** T52303-11
  Termin: 8 x Fr., 20.15 bis 21.10 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 62,50 €

Aqua-Fitness mit Power
Günter Gruber, Sportlehrer

Aqua-Fitness ist durch die Entlastung des Bewegungsapparates eine sanfte Trainingsmethode. Dabei wirkt der Wasserwiderstand mehrdimensional. Durch aufbauende Steigerungen der Übungsintensität werden die Muskelpartien gekräftigt, gedehnt und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Optimales Herz- und Kreislauftraining mit flotter Musik unter Anleitung.

- **Aichach** T52303-05
  Termin: 14 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 107,- €
- **Aichach** T52303-06
  Termin: 14 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 107,- €
- **Aichach** T52303-07
  Termin: 14 x Mi., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 107,- €
- **Aichach** T52303-08
  Termin: 14 x Mi., 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/ Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 107,- €
- **Aindling** T52304-01
  Termin: 10 x Do., 14.30 bis 15.30 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 60,- €
- **Aindling** T52304-02
  Termin: 10 x Do., 15.30 bis 16.30 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 60,- €
- **Aindling** T52304-03
  Termin: 10 x Fr., 14.15 bis 15.15 Uhr, ab 06.03.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 60,- €

- **Aindling** T52304-04
  Termin: 10 x Fr., 15.15 bis 16.15 Uhr, ab 06.03.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 60,- €

- **Aindling** T52304-05
  Termin: 10 x Fr., 16.15 bis 17.15 Uhr, ab 06.03.20
  Ort: Mittelschule, Hallenbad, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
  Gebühr: 60,- €

Aquafitness/Aquajogging
Silke Wölfle, Schwimmlehrer/Aquafitnesstrainer

Durch Aquafitness steigern Sie ihre Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Jung und Alt trainieren zusammen zu motivierender Musik, sowohl im tiefen als auch im flachen Wasser. Zur 1. Kursstunde unbedingt 10 Min. vor Kursbeginn vor dem Kassenautomaten im Stadtbad Friedberg (Keller) einfinden. Hier findet die Ausgabe der Eintrittskarten durch den Kursleiter statt. Ein verspäteter Einlass während der Kursstunde (ohne Eintrittskarte) ist aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

- **Friedberg** T52308-06
  Termin: 6 x Di., 20.00 bis 20.45 Uhr, ab 21.04.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 57,- €

- **Friedberg** T52308-08
  Termin: 5 x Do., 20.15 bis 21.00 Uhr, ab 23.04.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,50 €

- **Friedberg** T52308-07
  Termin: 5 x Di., 20.00 bis 20.45 Uhr, ab 16.06.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,50 €

- **Friedberg** T52308-09
  Termin: 5 x Do., 20.15 bis 21.00 Uhr, ab 18.06.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 47,50 €

Aqua-Training „Wassergymnastik“ - mit Venengymnastik (Damen und Herren)
Heide Juchelka, ÜL'in, Gesundheitsbildnerin (vhs), Pilates Instructor

Aqua-Training erzielt bei Menschen jeden Alters hervorragende gesundheitsfördernde Wirkung. Diese sanfte Methode schont die Gelenke und fördert die Beweglichkeit.

- **Aichach** T52303-02
  Termin: 12 x Mi., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 81,50 €

Aqua-Training „Wassergymnastik“ mit Venengymnastik für ältere Semester
Heide Juchelka, ÜL'in, Gesundheitsbildnerin (vhs), Pilates Instructor

Aqua-Training erzielt bei Menschen jeden Alters hervorragende gesundheitsfördernde Wirkung. Diese sanfte Methode schont die Gelenke und fördert die Beweglichkeit. Die Eintrittsgebühr ins Hallenbad ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Die Abholung der Eintrittskarten vereinbart die Dozentin telefonisch mit den Teilnehmern.

- **Friedberg** T52308-01
  Termin: 15 x Di., 9.15 bis 10.15 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 21.04.2020
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 100,- €

- **Friedberg** T52308-02
  Termin: 15 x Di., 10.15 bis 11.15 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 21.04.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 100,- €

- **Friedberg** T52308-03
  Termin: 15 x Di., 11.15 bis 12.00 Uhr, ab 11.02.20
  Kein Kurs am 21.04.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 86,50 €

- **Aichach** T52303-01
  Termin: 15 x Mi., 13.00 bis 14.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Hallenbad, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 90,50 €

- **Friedberg** T52308-04
  Termin: 15 x Mi., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 100,- €

- **Aichach** T52303-03
  Termin: 15 x Fr., 13.00 bis 14.00 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Hallenbad, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 90,50 €

Kraulschwimmen - für Erwachsene
Thomas Breitsameter, Thomas Wolf

Ziel des Kurses ist es mit Technik-, Kraft- und Ausdauereinheiten die Geschwindigkeit, die Kondition, sowie die Freude am Schwimmen zu steigern. Dazu werden wir gemeinsam etliche Bahnen zurücklegen.

Bitte mitbringen: Poolbuoy und Paddels - falls vorhanden

- **Aichach** T52303-04
  Termin: 16 x Di., 21.00 bis 21.50 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 90,- €

NEU Kraulschwimmen - für Erwachsene
Thomas Breitsameter, Thomas Wolf

Ziel des Kurses ist es, mit Technik-, Kraft- und Ausdauereinheiten die Geschwindigkeit, die Kondition sowie die Freude am Schwimmen zu steigern. Dazu werden wir gemeinsam etliche Bahnen zurücklegen.

Bitte mitbringen: Poolbuoy und Paddels - falls vorhanden

- **Aichach** T52303-12
  Termin: 8 x Fr., 21.10 bis 22.05 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Realschule, Hallenbad, Jahnstraße 2/Schulstraße, 86551 Aichach
  Gebühr: 46,50 €

Kraulschwimmkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Silke Wölfle, Schwimmlehrer/Aquafitnesstrainer

Die Kraultechnik wird erlernt, Konditions- und Koordinationsfähigkeit wird trainiert, der Orientierungssinn unter Wasser wird verbessert. Als Voraussetzung für diesen Kurs sollte das Brustschwimmen beherrscht werden.

Zur 1. Kursstunde unbedingt 10 Min. vor Kursbeginn vor dem Kassenautomaten im Stadtbad Friedberg (Keller) einfinden. Hier findet die Ausgabe der Eintrittskarten durch den Kursleiter statt. Ein verspäteter Einlass während der Kursstunde (ohne Eintrittskarte) ist aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

- **Friedberg** T52308-05
  Termin: 11 x Mi., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 22.04.20
  Ort: Hallenbad Friedberg, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 180,50 €

DRAUßEN FIT

Mountainbike Fahrtechniktraining - für Erwachsene
Kevin Sayda

Wenn einer der nachstehenden Punkte zutrifft, dann sind Sie in diesem Fahrradtechniktraining richtig: 1. Sie sind Einsteiger im MTB-Sport und möchten gleich zu Beginn eine solide Fahrtechnik erlernen. 2. Sie haben bereits MTB-Erfahrung und möchten Ihre Fahrtechnik verbessern, weil z. B. das Vorderrad in steilen Anstiegen nicht am Boden bleibt, Sie bergab in schwierigem Gelände das Gefühl haben, über den Lenker zu stürzen oder Sie aus anderen Gründen schieben, wo andere fahren. Gute Grundkondition ist Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Funktionsfähiges Mountainbike in technisch einwandfreiem Zustand; Fahrradhelm; Trinkflasche und Verpflegung; regen- und winddichte Kleidung für schlechtes Wetter

- **Aichach** T52403-01
  Termin: Sa., 28.03.20 von 10:00-16:00 Uhr, So.,29.03.20 von 10:00-13:00 Uhr
  Ort: Aichach; Grubethaus, Parkplatz
  Gebühr: 51,- €

smovey WALK rund um den Friedberger See
Sabine Roth, smoveyCOACH, smoveyWALK, RÜCKENsmove, Wellness- u. Relaxcoach

Der smovey Walk richtet sich an alle, die mit dem neuen Trendsport das Immunsystem stärken, Verspannungen lösen, das Bindegewebe straffen, Körperzellen aktivieren, sich entspannen und das Herz-Kreislauf-System kräftigen möchten und Spaß an der Bewegung haben. smovey steht für swing, move and smile. Es wird gewalkt und es gibt mehrere Stationen mit Fitness-, Kräftigungs- und Atemübungen. Die Vibrationsringe eignen sich zur Steigerung der Fitness, des Wohlbefindens und der Vitalität. Die Geräte können leihweise für den Kurs zur Verfügung gestellt werden. Mehr unter: www.smove-friedberg.de.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

- **Friedberg** T52408-01
  Termin: 8 x Do., 17.30 bis 19.00 Uhr, ab 19.03.20
  Ort: Treffpunkt: Friedberger Baggersee, am Seehaus
  Gebühr: 43,- €

REHASPORT

Für Teilnehmende mit einer ärztlichen Verordnung ist dieser Kurs kostenlos, ohne ärztliche Verordnung bzw. für Privatversicherte beträgt die Kursgebühr 96,50 €

Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe

Doris Liebl, ÜL'in Reha- und Präventivsport
Andreas Reichl, Facharzt für Allgemeinmedizin

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.

Bitte mitbringen: Getränk

- **Aichach** T52503-01
  Termin: 17 x Di., 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 96,50 €

Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe

Doris Liebl, ÜL'in Reha- und Präventivsport
Dr. med. Walter Remplik, Internist, Radiologe

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.

Bitte mitbringen: Getränk

- **Aichach** T52503-02
  Termin: 17 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Elisabeth-Schule, Turnhalle, St. Elisabeth-Straße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 96,50 €

Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband

Doris Liebl, ÜL'in Reha- und Präventivsport

Intensivtraining für die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule mit Hilfe des Therabandes: Rückenschule, Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnübungen und Entspannung. Anleitungen für ein individuelles Trainingsprogramm für Zuhause. Kosten für Overball und Theraband 13,- €.

Bitte mitbringen: Isomatte

- **Friedberg** T52508-01
  Termin: 17 x Di., 10.00 bis 11.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 65,50 €

Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe

Doris Liebl, ÜL'in Reha- und Präventivsport

Inhalt: Verbesserung der Knochenfestigkeit und Kräftigung aller Muskelgruppen, Sturzprophylaxe durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Venen- und Arteriengymnastik zur Durchblutungsförderung und Entspannungsübungen. Kosten für Overball 7,- €.

Bitte mitbringen: Isomatte

- **Mering** T52514-01
  Termin: 15 x Do., 9.00 bis 10.00 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: Mering; Luitpoldstraße; MZH; Keller, Zugang über den Schulhof
  Gebühr: 58,- €

WEITERE SPORTARTEN (Z.B. KAMPFSPORT, TENNIS, PFERDESPORT ETC.)

Ein Intensiv Wochenende: Reiten für Erwachsene ab 18 Jahre

Veronika & Sebastian Frisch, Pferdewirtin/Pferdewirtschaftsmeister

Die Lechleite hat sich auf Intensivwochenenden für Erwachsene spezialisiert. In entspannter und freundlicher Atmosphäre werden Sie in Kleingruppen an alles herangeführt, was für ein zukünftiges, neues und naturnahes Hobby notwendig ist: ausführlicher Theorie- und Praxisunterricht, Praxisdemonstrationen, der Umgang mit dem Pferd, Reitlehre, Sattelung, Zäumung, Pferdepflege und natürlich intensives Reiten. Es wird individuell auf Ihre Bedürfnisse eingegangen, Sie werden einfühlsam begleitet (auch für ängstliche Reiter*innen). Genaue Lage des Kursortes siehe www.lechleite.de.

- **Friedberg** T52608-03
  Termin: Sa./So., 15./16.02., jeweils 9:00-17:00 Uhr, je 1 Stunde Pause
  Ort: Friedberg; Islandpferde Lechleite, Schützenstr. 114
  Gebühr: 240,- €

- **Friedberg** T52608-01
  Termin: Sa./So., 28./29.03., jeweils 9:00-17:00 Uhr, je 1 Stunde Pause
  Ort: Friedberg; Islandpferde Lechleite, Schützenstr. 114
  Gebühr: 240,- €

Energetische (Putz-) Techniken für das Pferd

Claudia Ketz, Pferdeosteopatin

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre. In Theorie (im Wohnhaus der Dozentin) und Praxis (Pferdestall: 5 Gehminuten entfernt) werden einfache Techniken entlang der Energieleitbahnen (Meridiane) des Pferdes gelernt, die den Energiefluss und das Wohlbefinden des Pferdes positiv beeinflussen können. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich.

- **Pöttmes-Echsheim** T52617-01
  Termin: 1 x So., 14.00 bis 17.00 Uhr, am 26.04.20
  Ort: Pöttmes-Echsheim, Pfarrer-Schindele-Str. 18
  Gebühr: 39,- €

Entspannungsmassage für das Pferd

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre
Claudia Ketz, Pferdeosteopatin

In Theorie (findet im Wohnhaus der Kursleiterin statt) und Praxis (am Stall: 5 Gehminuten entfernt) werden einfache Griffe erlernt, um eine Entspannungsmassage am Pferd durchführen zu können. Die Massage steigert das Wohlbefinden des Pferdes und die Bindung zwischen Mensch und Pferd. Der Blut- und Lymphfluss des Pferdes wird angeregt, Verspannungen können erkannt werden. Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen.

- **Pöttmes** T52617-02
  Termin: 1 x So., 14.00 bis 17.00 Uhr, am 10.05.20
  Ort: 86554 Pöttmes-Echsheim, Pfarrer-Schindele-Str. 18
  Gebühr: 39,- €

Selbstverteidigung Basic I - Krav Maga - ab 14 Jahren

Peter Kürschner, Justizvollzugsbeamter, Krav Maga Advanced Instructor

Krav Maga kommt aus Israel und wird als taktische Selbstverteidigung bezeichnet. Genutzt werden die natürlichen Reflexe, welche der Mensch seit seiner Geburt in sich trägt. Durch Techniken werden lediglich diese Reflexe verfeinert. Sie erfahren in diesem Kurs aber auch, wie Sie Gefahren im Voraus erkennen. Körperliche Auseinandersetzungen können vermieden werden, wenn Sie gelernt haben, den emotionalen Angriff weit vor dem Konflikt zu erkennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Energieriegel und jede Menge Spaß

- **Friedberg** T52608-05
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 14.00 Uhr, am 21.03.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 34,50 €

Selbstverteidigung Basic II - Krav Maga - ab 14 Jahren

Peter Kürschner, Justizvollzugsbeamter, Krav Maga Advanced Instructor

Krav Maga kommt aus Israel und wird als taktische Selbstverteidigung bezeichnet. Sie haben bereits den Kurs Selbstverteidigung - Krav Maga Basic I besucht oder haben schon Erfahrung in der Selbstverteidigung? In diesem Kurs werden Inhalte aus dem Kurs Basic I wiederholt und aufgefrischt. Außerdem erlernen Sie Techniken, sich aus weiteren lebensbedrohlichen Situationen zu befreien und sich in der Bodenlage vorteilhaft zu verhalten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, evtl. Energieriegel und jede Menge Spaß

- **Friedberg** T52608-06
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 14.00 Uhr, am 09.05.20
  Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 34,50 €

Selbstverteidigung im Notfall - für Frauen ab 18 Jahren

Andreas Kinas, 1. DAN Go Ju Ryu Taijutsu Instructor

In diesem Kurs lernen Sie Techniken und Verhaltensweisen, um Gefahrensituationen zu vermeiden und sich in diesen zu verteidigen. Die Methoden sind überall effektiv und einfach einsetzbar: für den Einsatz im Freien, im Gebäude und im KFZ, ohne großen Gebrauch von Kraft, Akrobatik und Kondition. Es wird auch erklärt, welche Gegenstände sich zur Verteidigung eignen. Der Kursleiter ist erfahrener Kampfkunsttrainer und seit 13 Jahren aktiver Kampfsportler. Auch für Personen mit Handicap geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme, feste Kleidung, Isomatte und Getränk

- **Aichach** T52603-01
  Termin: 1 x So., 13.00 bis 18.00 Uhr, am 08.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Turnhalle, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 33,- €

Ziel der Führerschein-Kurse ist jeweils die gründliche Vorbereitung auf die theoretische Prüfung. Die erforderliche praktische Ausbildung wird kursbegleitend vermittelt und findet, wie auch die theoretische und praktische Prüfung, am Ammersee statt. Alle Kurse beinhalten die organisatorische Begleitung bis hin zur bestandenen Prüfung! Weiterführende Informationen und Kontakt zum Dozenten: www.sfs-augsburg.de/sbf.html

Sportbootführerschein - Informationsabend

Thomas Mitter

Für die Fahrt auf Sportbooten unter Motor und unter Segel gibt es in Deutschland zahlreiche Lizenzen. Welche Scheine brauche ich tatsächlich? Beim Info-Abend werden alle Lizenzen vorgestellt. Die umfassende Beratung zu möglichen Zielen, zu Theorie und Praxis der gesamten Ausbildung sowie zu den anfallenden Kosten für Lehrmaterial und Prüfungsgebühren erleichtert die Entscheidung.

- **Dasing** T52606-01

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 03.03.20 Teilnahme ist kostenlos; Anmeldung nicht erforderlich
Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum 1. OG, Nr. I-01, Schulstraße 5, 86453 Dasing

Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen
Thomas Mitter

Für alle Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung ist in deutschen Küstengewässern der SBF-See, auf den Binnenschifffahrtsstraßen der SBF-Binnen vorgeschrieben. Diese beiden Führerscheine werden auch im Ausland verlangt! Kursinhalte sind: Grundlagen der Sportschifffahrt unter Motor in Küsten- und auf Binnengewässern. Navigation, prakt. Schiffsführung und Wetterkunde sowie Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Antriebsmaschine. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- **Dasing** T52606-02

Termin: 7 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, ab 23.03.20
Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 106,50 €

Sportbootführerschein Motor Binnen
Thomas Mitter

Für alle Sportboote mit mehr als 11,03 kW (15 PS) Motorleistung schreibt der Gesetzgeber auf Binnenschifffahrtsstraßen den Sportbootführerschein Binnen vor. Kursinhalt: Schifffahrtsrecht, Seemannschaft, Wetter-, Motoren- und Fahrzeugkunde. Inhabern des Sportbootführerscheins See wird die praktische Prüfung erlassen! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- **Dasing** T52606-03

Termin: Mo., 23./30.03. und 11./18.05.20 jeweils von 18:30-21:30 Uhr
Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 58,- €

Sportbootführerschein See und Binnen Kompaktkurs
Thomas Mitter

Für alle Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung ist in deutschen Küstengewässern der SBF-See, auf den Binnenschifffahrtsstraßen der SBF-Binnen vorgeschrieben. Diese beiden Führerscheine werden auch im Ausland verlangt! Kursinhalte sind: Grundlagen der Sportschifffahrt unter Motor in Küsten- und auf Binnengewässern. Navigation, prakt. Schiffsführung und Wetterkunde sowie Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Antriebsmaschine. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

- **Friedberg** T52608-07

Termin: Fr. 20.03. von 17:00-21:00 Uhr, Sa. 21.03. und So. 22.03.20, jeweils 9:00-18:00 Uhr
Ort: Johann-Peter-Ring-Grundschule Ottmaring, Raum 02, EG, Wanderweg 13, 86316 Friedberg-Ottmaring
Gebühr: 106,50 €

- **Friedberg** T52608-08

Termin: Fr. 03.07. von 17:00-21:00 Uhr, Sa. 04.07. und So. 05.07.20, jeweils 09:00-18:00 Uhr
Ort: Johann-Peter-Ring-Grundschule Ottmaring, Raum 02, EG, Wanderweg 13, 86316 Friedberg-Ottmaring
Gebühr: 106,50 €

NEU Sportbootführerschein Segel Binnen
Thomas Mitter

Der Kurs richtet sich an alle, die den Segelführerschein für Binnengewässer erwerben wollen oder den SBF-Binnen (Motor) bereits besitzen und den Teil Segeln, ergänzen möchten. Kursinhalte: Segeltheorie, Segelmanöver und Fahrzeugführung, Kenntnisse zu den versch. Bootstypen, Baumaterialien und Takelungsarten, Aerodynamik und Trimm. Vorkenntnisse: Kombikurs oder SBF-Binnen (Motor). Die Praxisausbildung am Ammersee kann vermittelt werden.

- **Dasing** T52606-04

Termin: 3 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, ab 15.06.20
Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 50,50 €

Taekwondo im besten Alter, 45 +
Dr. Juliane Forßmann, Ü' Leiter B Lizenz BLSV, Trainer C Taekwondo BTU, 2. Dan Taekwondo WTF

Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport mit Fuß- und Fausttechniken, Formenlauf und Selbstverteidigung.

Bitte mitbringen: Falls kein Taekwondo-Anzug vorhanden, bitte in bequemer, lockerer Sportkleidung kommen

- **Friedberg** T52608-02

Termin: 12 x Mi., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 69,- €

Westernreiten - Intensiv-Schnupperkurs - auch ohne Reitkenntnisse
Sabine Erhard, Pferdewirtschaftsmeisterin, Trainer B Westernreiten

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Philosophie des Westernreitens. Sie lernen in einer kleinen Gruppe den angstfreien und artgerechten Umgang mit dem Fluchttier Pferd. Sie beginnen mit dem Kennenlernen der Tiere und werden diese aufgrund ihrer Verhaltensweisen und der „Pferdesprache" einzuschätzen wissen. Neben dem Führen eines Pferdes erlernen Sie auch das Satteln und Trensen. Anschließend folgen erste reiterliche Übungen und das Erfühlen von reiterlichen Hilfen im Westernreitstil. Zum Ende des Kurses sind Sie in der Lage, das Pferd im Schritt durch einen Western-Trail-Parcours (z. B. über Stangen, um Tonnen, über eine Brücke oder Tor) zu reiten.

Bitte mitbringen: Bequeme wetterfeste Kleidung (wenn möglich Jeans) und festes Schuhwerk (mögl. bis über die Knöchel), Reithelme (Helmpflicht!) können kostenfrei ausgeliehen werden.

- **Mainbach** T52600-02

Termin: 4 x Do., 10.00 bis 11.30 Uhr, ab 23.04.20
Ort: Mainbach; Golden Sunrise Ranch,86568
Gebühr: 105,- €

Westernreiten - Schnupperkurs
Sabine Erhard, Pferdewirtschaftsmeisterin, Trainer B Westernreiten

Für Jugendliche ab 12 J. und Erwachsene - Anfänger und Wiedereinsteiger. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Philosophie des Westernreitens. In einer kelinen Gruppe lernen Sie den angstfreien und artgerechten Umgang mit dem Fluchttier Pferd, Sie beginnen mit dem Kennenlernen der Tiere und werden diese aufgrund ihrer Verhaltensweisen und der „Pferdesprache" einzuschätzen wissen. Neben dem Führen eines Pferdes erlernen Sie auch das Satteln und Trensen. Anschließend folgen erste reiterliche Übungen und das Erfühlen von reiterlichen Hilfen im Westernreitstil. Zum Ende des Kurses sind Sie in der Lage, das Pferd im Schritt durch einen Western-Trail-Parcours (z. B. über Stangen, um Tonnen, über eine Brücke oder Tor) zu reiten.

Bitte mitbringen: Bequeme wetterfeste Kleidung (wenn möglich Jeans) und festes Schuhwerk (mögl. bis über die Knöchel) , Reithelme (Helmpflicht!) können kostenfrei ausgeliehen werden

- **Mainbach** T52600-01

Termin: Sa./So., 04./05.04.20 jeweils von 9:00 - 12:00 Uhr Sa./So., 04./05.04.20 jeweils von 9:00 - 12:00 Uhr
Ort: Mainbach; Golden Sunrise Ranch, Donauwörther Str. 4, 86568
Gebühr: 105,- €

TANZ

BALLET

Klassisches Ballett für Anfänger - Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Mary Kowalewski, Ballettlehrerin

Sie wollten schon immer Ballett tanzen? Beginnen Sie jetzt! Dieser Kurs wurde speziell für Erwachsene ohne Vorkenntnisse konzipiert. Er ermöglicht Ihnen unter professioneller Anleitung die Grundlagen des klassischen Balletts zu erlernen. Wir erarbeiten Übungsfolgen und Sprungkombinationen an der Stange und in der Raummitte. Wichtiger Hinweis: Zum Umkleiden bitte in Garderobe 02

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Ballettschläppchen

- **Friedberg** T53108-01

Termin: 10 x Di., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
Gebühr: 82,- €

Klassisches Ballett Mittelstufe für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Voraussetzung: Gute Basiskenntnisse aus dem klassischen Ballett, Jazztanz oder Modern Dance. Optional Einführung in den Spitzentanz.

Bitte mitbringen: Schläppchen oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung.

- **Friedberg** T53108-02

Termin: 10 x Mi., 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
Gebühr: 82,- €

Klassisches Ballett Oberstufe für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Professioneller Unterricht für Erwachsene (Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger). In intensivem Training an Stange und Raummitte erarbeiten wir uns Kondition und Technik. Auf Wunsch Tanzeinstudierung bzw. Videoaufnahme mit Besprechung.

Bitte mitbringen: Schläppchen oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

- **Friedberg** T53108-03

Termin: 10 x Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
Gebühr: 82,- €

Spitzentanz Damen Fortgeschrittene
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Dieser Kurs eignet sich für Erwachsene, die ihre Kenntnisse im Spitzentanz auffrischen wollen. Empfohlen als Ergänzung zu Kurs Nr. 53108-03

- **Friedberg** T53108-04

Termin: 10 x Mi., 18.40 bis 18.55 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
Gebühr: 23,- €

Arbeits-/Übungskreis Tanz
Standard/Latein
N.N.

Für alle Tanzbegeisterten, die das Erlernte verfestigen bzw. nicht vergessen wollen. Geeignet ab Goldkurs ADTV oder alle Kurse vhs. Für Anfänger nicht geeignet, da keine Tanzlehrerbetreuung vor Ort.

Bitte mitbringen: Getränk

- **Aichach** T53203-01

Termin: 8 x Di., 18.02./03./17./24./31.03./21.04./12./26.05.20 jeweils von 20.00-22.00 Uhr
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 14,50 €

INFORMATIONEN FÜR DIE TANZKURSE VON/MIT STEPHAN POKORNY:

Das Mindestalter ist 14 Jahre. Bitte kontaktieren Sie den Kursleiter bei Telefonaten nur ab 11.00 bis 16.00 Uhr. Das TANZEN A LA CARTE hilft Ihnen, wenn Sie einen Kurstermin versäumen. In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Aichach, Au/Hallertau, Dachau, Friedberg/Bayern, Geisenfeld, Hohenwart, Markt Indersdorf, Pfaffenhofen/Ilm und Schrobenhausen können Sie bei allen Parallelkursen kostenlos vor- bzw. nachholen oder auch wiederholen. Über vhs-tanzkurse.de/kursprogramm.html erhalten Sie die vhs-Tanzbroschüre mit allen Terminen und genauen Bedingungen- bitte vor Kursbeginn lesen. Beim Quereinstieg in höhere Kurse von früheren Semestern können Sie die letzten ein bis zwei Kursabende des jeweiligen Vorkurses (nach mindestens zwei Tage vorheriger Absprache) kostenlos mitmachen. Prüfungen werden nicht abgelegt. Alle Tanzkurse haben Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen, je nach Tanzfläche. Aus haftungsrechtlichen und didaktischen Gründen haben Zutritt zum Saal und allen weiteren Flächen dort nur die gebuchten Kursteilnehmer.Die Tanzfläche beträgt mehr als 300 m².

VHS BALLGALA XV

Abschlussball der vhs- Tanzkurse
AIC- DAH- FDB- GSF - PAF - SOB

Moderation: Stephan Pokorny,
Tanzlehrer, Dipl. -Psych. (univ.)

STADTTHEATER INGOLSTADT FESTSAAL
Freitag, 07. Februar 2020 / 19.00 Uhr - 01.00 Uhr

Mit Tanzorchester SOUNDEXPRESS Company

Tanzshows / Abendgarderobe erbeten / Catering: Stadttheater Restaurant / Parkhaus / Garderobe / Kartenbestellung und Sitzplan: schlossball.de / Infoline 08259 / 8282949 / Kontakt: info@schlossball.de / Tickets: 39,- /34,- / Veranstalter: vhs Schrobenhausen e.V.

Boogie-Woogie I für Anfänger
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Die einfache Version von schnellen Jives oder Rock`n Rolles: Boogie-Woogie als Swingvariante. Sie definieren die Ableitung des Boogie-Woogies aus dem Jive, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie definieren vier Grundschrittvarianten und tanzen den 6-er Schritt mit Rück-Platz-Muster. Sie verbinden die Platzwechsel 1, 2, 3 und 4 mit dem Lady-in-Lady-out geschlossen zu einer kleinen Folge.

- **Aichach** T53203-10

Termin: 4 x So., 20.45 bis 22.00 Uhr, ab 08.03.20 Am 15. und 29.03.20 findet der Kurs in der Ludwig-Steub-Grundschule in der Turnhalle statt.
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 33,- € (N = 27,- €)

Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anfänger
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit Langsamer Walzer: Grundschritt und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschritte eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Mit diesem Notprogramm übersteht man jede Hochzeit. Bei gleichzeitiger Buchung von Disco Fox I reduziert sich die Kursgebühr von 33,- auf 25,- € pro Person (27,- auf 20,- €) Einstieg ab 2. Kurswoche möglich.

- **Aichach** T53203-07

Termin: 3 x So., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 08.03.20 Am 15.03.20 findet der Kurs in der Ludwig-Steub-Grundschule in der Turnhalle statt.
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 33,- € (N = 27,- €)

- **Friedberg** T53208-09

Termin: 3 x Di., 20.30 bis 22.00 Uhr, ab 10.03.20
Ort: Mittelschule, Aula, Eingang über Schwimmhalle, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 33,- € (N = 27,- €)

Disco-Fox I für Anfänger
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Beliebt auf Partys, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschrittvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.

- **Aichach** T53203-02

Termin: 4 x So., 16.45 bis 18.00 Uhr, ab 08.03.20 Am 15. und 29.03.20 findet der Kurs in der Ludwig-Steub-Grundschule in der Turnhalle statt.
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 33,- € (N = 27,- €)

- **Friedberg** T53208-04

Termin: 4 x Di., 19.15 bis 20.30 Uhr, ab 10.03.20
Ort: Mittelschule, Aula, Eingang über Schwimmhalle, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 33,- € (N = 27,- €)

Disco-Fox II für Fortgeschrittene
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Die Inhalte des ersten Kurses sind Voraussetzung, um das Solorechtsfinish des Auswickelns mit weiteren Figuren zu verbinden: die Linksdrehung, die Windmühle (links), das Einkreiseln, das Körbchenjojo und Brezeljojo dienen zur Kombination einer großen Folge.

- **Aichach** T53203-03

Termin: 4 x So., 16.45 bis 18.00 Uhr, ab 26.04.20 kein Kurs am 03.05.20
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 35,- € (N = 28,- €)

- **Friedberg** T53208-05

Termin: 4 x Di., 19.15 bis 20.30 Uhr, ab 28.04.20
Ort: Mittelschule, Aula, Eingang über Schwimmhalle, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 35,- € (N = 28,- €)

Disco-Fox III
Abschlussklasse
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Sie erweitern Ihre Folge mit den Platzwechseln 1, 2, 3 und 4 sowie den Spinddrehungen 3 und 4.

- **Friedberg** T53208-06

Termin: 4 x Di., 19.15 bis 20.30 Uhr, ab 26.05.20 Kein Kurs am 16.06.20
Ort: Mittelschule, Aula, Eingang über Schwimmhalle, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 38,- € (N = 31,- €)

- **Aichach** T53203-04

Termin: 4 x So., 16.45 bis 18.00 Uhr, ab 21.06.20
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 38,- € (N = 31,- €)

Schülertanzkurs in Gesellschaftstänze und Disco Fox I
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Tanzkurs für 14- bis 18-jährige. Grundschritte und Rechtsdrehungen in Langsamer- und Wiener Walzer, Grundschritte in Fox-Trott und Tango. Grundschritte in Rumba und Cha-Cha, Samba, Jive und Disco Fox. Promenaden in Rumba und Cha-Cha. Drehungen in Jive und Disco-Fox. Auffrischungstermin und Abschlussball sowie Fortsetzungskurse werden angeboten. Der Abschlussball hierzu findet am Freitag 03.07.20 von 19.00 bis 01.00 Uhr im Landgasthof Brummer in Reicherstein bei Pöttmes statt. Das Ticket dazu kostet für Schüler 12,- für Erwachsene 17,- Euro

- **Aichach** T53203-13

Termin: 10 x Fr., 13.30 bis 15.00 Uhr, ab 06.03.20 Kein Kurs am 03.04. und 29.05.20
Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Aula, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
Gebühr: 49,- €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anfänger
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Sie lernen die Grundschritte der Standardtänze Langsamer- und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im Langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

- **Aichach** T53203-05

Termin: 6 x So., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 08.03.20 Am 15. und 29.03. findet der Kurs in der Ludwig-Steub-Grundschule in der Turnhalle statt. Kein Kurs am 03.05.20
Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
Gebühr: 54,- € (N = 44,- €)

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anfänger
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Sie lernen die Grundschritte der Standardtänze Langsamer - und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.

- **Friedberg** T53208-07

Termin: 6 x Di., 20.30 bis 22.00 Uhr, ab 10.03.20 Kein Kurs am 21.04.20
Ort: Mittelschule, Aula, Eingang über Schwimmhalle, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 54,- € (N = 44,- €)

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortgeschrittene
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Sie verbinden die Grundschritte erst mit der halben und dann ganzen Rechtsdrehung im Fox-Trott und Quick-Step, im Langsamen- und Wiener Walzer werden die Drehungen verbunden und erweitert, im Tango (frz.) kombinieren Sie mit der Seitpromenade. Die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha und Samba verbinden Sie mit der Auswärtspromenade und im Jive tanzen Sie das Lady-in-Lady-out (offen). Sie analysieren die Taktverfahren und die Geschwindigkeiten der Takteinheiten pro Minute.

- **Aichach** T53203-06
  Termin: 6 x So., 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 17.05.20
  Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 54,- € (N = 44,- €)

Standard- und Lateinamerikanische Tänze IX - Platin, 1. Teil -
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Rumba, Cha-Cha: geschlossene Rechtsdrehung; Samba: Solorechtsdrehung Dame; Tango: Kaskade (Liegefigur); Wiener Walzer: 2. Laufschritt (Analyse).

- **Aichach** T53203-08
  Termin: 6 x So., 19.30 bis 20.45 Uhr, ab 08.03.20 Am 15. und 29.03.20 findet der Kurs in der Ludwig-Steub-Grundschule, Turnhalle statt. Kein Kurs am 03.05.20
  Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 56,- € (N = 45,- €)

Standard- und Lateinamerikanische Tänze X - Platin, 2. Teil -
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Rumba, Cha-Cha: Doppelsolo; Wiener Walzer: 1. Laufschritt (Analyse); Quick-Step: Linksdrehung (Analyse); Langsamer Walzer: Wischer, Promenade (mit Zwischenchassis), Jive: Promenade 2. Teil (3. Spin, Damensolo).

- **Aichach** T53203-09
  Termin: 6 x So., 19.30 bis 20.45 Uhr, ab 17.05.20
  Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 56,- € (N = 45,- €)

TANZ - Übungskurs
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Perfektion der Tanzkursinhalte. Der Kursleiter steht zur Nachhilfe bereit. Für die Pause ist Selbstverpflegung möglich. Alle Tänze (Standard-, Latein- und Sondertänze) können geübt werden. Für Quereinsteiger beträgt die Gebühr pro Termin 5,- €.

- **Aichach** T53203-11
  Termin: 2x Sa. 20:45 - 22.45 Uhr, am 14.03. und 28.03.20
  Ort: Ludwig-Steub-Grundschule (GS-Mitte), Turnhalle, Ludwigstraße 22, 86551 Aichach
  Gebühr: 10,- €

- **Friedberg** T53208-10
  Termin: 1 x Sa., 20.45 bis 22.45 Uhr, am 23.05.20
  Ort: Stadthalle, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 5,- €

Technik-Club
Stephan Pokorny, Tanzlehrer

Nach Ende aller vhs Standard-Lateintanzkurse bietet unser Kursleiter die Möglichkeit, im Technikclub unter Betreuung die gelernten Figuren zu verfestigen und verfeinern. Zugang haben nur vhs Tanzkursteilnehmer ab der Stufe XIX (19).

- **Aichach** T53203-12
  Termin: 8 x So., am 08./22.03./26.04./10./24.05./21.06./05./19.07.20, jeweils von 15.30 bis 16.45 Uhr
  Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 48,- €

Tanzkurs - für Geübte
Axel Zwickau, Tanzlehrer

Der erfahrene Tanzlehrer bringt Ihnen weitere Figuren bei: Lateinamerikanische Tänze (Samba, Chacha, Rumba, Jive) und Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Wiener Walzer) sowie den Discofox, argentinischer Tango und Salsa. Bitte paarweise anmelden. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse aus dem Vorgängerkurs verbessern wollen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder geeignete Schuhe für Hallenboden.

- **Merching** T53213-01
  Termin: 10 x Do., 18.30 bis 19.40 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle, Kirchstraße 15, 86504 Merching
  Gebühr: 47,- €

Tanzkurs - Superkurs
Axel Zwickau, Tanzlehrer

Der erfahrene Tanzlehrer sorgt in unterhaltsamer Form für die Verbesserung und Weiterentwicklung der Folgen in den Lateinamerikanischen Tänzen (Samba, Chacha, Rumba, Jive) und Standardtänzen (Langsamer Walzer, Tango, Slowfox, Quickstep, Wiener Walzer) sowie den Discofox, argentinischer Tango und Salsa. Bitte paarweise anmelden. Dieser Kurs richtet sich an Tanzpaare, die bereits am Superkurs teilgenommen haben.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder geeignete Schuhe für Hallenboden.

- **Merching** T53213-02
  Termin: 10 x Do., 19.40 bis 20.50 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Turnhalle, Kirchstraße 15, 86504 Merching
  Gebühr: 47,- €

Speziell für Frauen Ladies Latin
Lisa Ruf, Tanzlehrerin, Studium Sportwissensch. TUM

Solo-Latein für alle Ladies. Sie haben nicht den richtigen Partner? Lieben es aber zu tanzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie tanzen zu temperamentvollen, südamerikanischen Rhythmen - wie Cha Cha Cha, Rumba, Samba und Jive. Unterrichtet von einer deutschen Meisterin. Wir tanzen auf 200 m² schönem Schwingparkett im Tanzsaal, ausgestattet mit toller Licht- und Musikanlage. Spiegelwand und harmonische Farbgestaltung bringen ein schönes Tanzflair. Kooperationsangebot mit dem TSC Blau Weiß Rot Friedberg e. V.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sport-/Tanzschuhe und evtl. Wasser

- **Dasing** T53206-01
  Termin: 10 x Di., 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: Dasing, An der Brandleiten 8, Tanzsaal, 86453
  Gebühr: 70,- €

MODERNER TANZ

Bauchtanz - für alle mit Kenntnissen - Mittelstufe
Andrea Huber, Tanzlehrerin

Wir lernen neue Choreographien, feilen an den bekannten Bewegungsmustern und erweitern mit Spaß unser Repertoire.

Bitte mitbringen: in bequemer Kleidung kommen und/oder Bauchtanzbekleidung, Übungsoutfit, u.a. vorhandene Requisiten z.B. Tanzschleier, Gymnastikschuhe

- **Mering** T53314-01
  Termin: 13 x Di., 19.45 bis 21.00 Uhr, ab 11.02.20
  Ort: MZH, Gymnastikraum, Luitpoldstraße 2, 86415 Mering
  Gebühr: 62,50 €

NEU Drei Senior/innen-Kreistanznachmittage
Sylvia Bednarz

Seniorenkreistänze bei eleganter Bewegung ist Entspannung und Freude für den Körper, Geist und die Ausgeglichenheit. Kreistänze sind leicht erlernbar und bringen viel Freude und gemeinsame Geselligkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und sind für jede Altersstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Freude an gemeinsamen Tänzen, Getränk, Turnschuhe zwingend nur mit heller Sohle

- **Aichach** T53303-06
  Termin: 3 x So., 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 15.03.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 19,50 €

Hip Hop für Neu- und Wiedereinsteiger - für Jugendl. ab 16 J. und Erwachsene -
Robin Lamm, langjährige Tanzerfahrung mit Auszeichnungen auf europäischer Ebene

Mit viel Spaß und Schwung lernen Sie Basics bis hin zu anspruchsvolleren Choreographien zu aktueller Musik.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und feste Turnschuhe - Der Boden darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

- **Aichach** T53303-01
  Termin: 8 x Mo., 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 16.03.20
  Ort: Grundschule Nord, Aula, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 47,- €

Jazz-Dance für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren Fit, Fun & Dance
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Sie wollen Ihre Jazzdance-Kenntnisse auffrischen und zugleich etwas für Ihre Kondition tun? Wir erarbeiten nach intensivem Workout Choreographien zu aktueller Musik. Fragen klären Sie gerne mit der Kursleiterin unter Tel.: 08208-1698.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken

- **Ried** T53319-01
  Termin: 10 x Do., 19.30 bis 20.30 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Rathaus, alte Turnhalle, Sirchenrieder Straße 1, 86510 Ried
  Gebühr: 82,- €

LA Historischer Tanznachmittag
Sylvia Bednarz

Wir werden an diesem Tanznachmittag gemeinsam einen einfachen historischen Tanz erlernen. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich. Freude an alter Musik und historischem Tanz evtl. in historischen Gewändern, falls vorhanden, stehen im Vordergrund der Tanzstunde. Diesen historischen Tanz wollen wir bei der AFA auf einer Tanzbühne vorführen.

Bitte mitbringen: Getränk und unbedingt Turnschuhe mit heller Sohle

- **Aichach** T53303-07
  Termin: 1 x So., 17.00 bis 18.00 Uhr, am 19.01.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 7,- €

Line Dance
Lisa Ruf, Tanzlehrerin, Studium Sportwissensch. TUM

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Sie lernen bei einer deutschen Meisterin als einzelner Tänzer in einer Gruppe Choreographien zu mitreißenden Musikklassikern. Die Tänze sind passend zur Musik und stammen meist aus den Kategorien Country und Pop. Kooperationsangebot mit dem TSC Blau Weiß Rot Friedberg e. V.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sport-/Tanzschuhe und evtl. Wasser

- **Dasing** T53306-01
  Termin: 10 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Dasing, An der Brandleiten 8, Tanzsaal,86453
  Gebühr: 70,- €

Line Dance für alle 60 +
Sylvia Bednarz

Line Dance ist Freude und Unterhaltung mit Gleichgesinnten, ob allein oder zu zweit - der Partner ist die Gruppe. Sie tanzen in fröhlicher Runde und in Linien, die neben- und hintereinander getanzt werden leicht erlernbare Schritte und wiederholen und vertiefen jeden Tanz, je nach Bedarf und Möglichkeit. Jede/r darf seine Hüften und Beine so schwingen, wie sie/er will und kann. Nichts muss perfekt sein - alles darf Spaß machen mit dem Gefallen an Country- und Westernmusik. Kosten für Skript 2,-€.

Bitte mitbringen: evtl. Schuhe mit kl. Absatz oder Westernstiefel (falls vorhanden)

- **Unterwittelsbach** T53303-02
  Termin: 1 x So., 14.00 bis 15.30 Uhr, am 08.03.20
  Ort: Unterwittelsbach, Ritterweg 2 „Zum Brandner Kaspar“
  Gebühr: 8,50 €

- **Pöttmes** T53317-02
  Termin: 1 x So., 17.00 bis 18.00 Uhr, am 05.04.20
  Ort: Pöttmes; Augsburger Straße 20, „Ochsnwirt“
  Gebühr: 7,- €

Line Dance Workshop für Einsteiger
Sylvia Bednarz

Line-Dancing ist Spaß und Unterhaltung mit Gleichgesinnten jeden Alters, allein oder zu zweit - denn der Partner ist die Gruppe. Zu flotter Country- und Popmusik werden Sie anhand einfacher Tänze, welche in Linien neben- und hintereinander getanzt werden, die wichtigsten Grundschritte kennenlernen. Kosten für Skript 2,-€.

Bitte mitbringen: Evtl. Schuhe mit kl. Absatz oder Westernstiefel (falls vorhanden)

- **Unterwittelsbach** T53303-05
  Termin: 1 x So., 16.00 bis 17.30 Uhr, am 08.03.20
  Ort: Unterwittelsbach, Ritterweg 2 „Zum Brandner Kaspar“
  Gebühr: 8,50 €

Line Dance Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene
Sylvia Bednarz

Line-Dancing ist Spaß und Unterhaltung mit Gleichgesinnten jeden Alters, allein oder zu zweit - denn der Partner ist die Gruppe. Zu flotter Country- und Popmusik werden Sie anhand einfacher Tänze, welche in Linien neben- und hintereinander getanzt werden, die wichtigsten Grundschritte kennenlernen. Kosten für Skript 2,-€.

Bitte mitbringen: Evtl. Schuhe mit kl. Absatz oder Westernstiefel (falls vorhanden)

- **Pöttmes** T53317-01
  Termin: 1 x So., 18.00 bis 19.30 Uhr, am 05.04.20
  Ort: Pöttmes; Augsburger Straße 20, „Ochsnwirt“
  Gebühr: 8,50 €

Line Dance Workshop für Fortgeschrittene
Sylvia Bednarz

Line Dance ist ein ideales Training für Kopf und Füße, Fitness und Koordination mit hohem Spaßfaktor! Die Freude an Bewegung zu flotter Musik und dem gemeinsamen Tanzen in der Gruppe steht hier im Vordergrund. Neben den bereits gelernten Choreografien, werden neue Tänze und Variationen vorgestellt. Die Gruppe bestimmt das Tempo. Anmeldung mit oder ohne Partner*in möglich. Kosten für Skript 2,-€.

Bitte mitbringen: Evtl. Schuhe mit kl. Absatz oder Westernstiefel (falls vorhanden)

- **Unterwittelsbach** T53303-04
  Termin: 1 x So., 18.00 bis 19.30 Uhr, am 08.03.20
  Ort: Unterwittelsbach, Ritterweg 2 „Zum Brandner Kaspar“
  Gebühr: 8,50 €

NEU Traditioneller Hawaiianischer Hula-Tanz „Grandmother Oak“ für Einsteiger und Fortgeschrittene
Marion Mathe, Hula-Dozentin

Zu wunderschöner hawaiianischer Musik wiegen wir unsere Hüften im Rhythmus der Wellen und erzählen mit unseren Händen Geschichten aus Hawaii. Hula-Tanz ist Wellness für Körper und Seele. Sie lernen einen Tanz mit verschiedenen Schrittkombinationen und Handbewegungen. Hula wird ohne Tanzpartner getanzt, ist leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, evtl. Pareo oder weiter Rock, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk

- **Kissing** T53311-01
  Termin: 3 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 04.03.20
  Ort: Seniorendomizil Haus Gabriel, Cafe Jedermann, Bahnhofstraße 40 d, 86438 Kissing
  Gebühr: 26,- €

NEU Traditioneller Hawaiianischer Hula-Tanz „Lahaina Luna“ nur für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Marion Mathe, Hula-Dozentin

Zu wunderschöner hawaiianischer Musik wiegen wir unsere Hüften im Rhythmus der Wellen und erzählen mit unseren Händen Geschichten aus Hawaii. Hula-Tanz ist Wellness für Körper und Seele. Sie lernen einen Tanz mit verschiedenen Schrittkombinationen und Handbewegungen. Hula wird ohne Tanzpartner getanzt, ist leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, evtl. Pareo oder weiter Rock, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk

- **Kissing** T53311-03
  Termin: 3 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 01.07.20
  Ort: Seniorendomizil Haus Gabriel, Cafe Jedermann, Bahnhofstraße 40 d, 86438 Kissing
  Gebühr: 26,- €

NEU Traditioneller Hawaiianischer Hula-Tanz „Mai Kahiki Pele“ für Einsteiger und Fortgeschrittene
Marion Mathe, Hula-Dozentin

Zu wunderschöner hawaiianischer Musik wiegen wir unsere Hüften im Rhythmus der Wellen und erzählen mit unseren Händen Geschichten aus Hawaii. Hula-Tanz ist Wellness für Körper und Seele. Sie lernen einen Tanz mit verschiedenen Schrittkombinationen und Handbewegungen. Hula wird ohne Tanzpartner getanzt, ist leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, evtl. Pareo oder weiter Rock, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und Getränk

- Kissing T53311-02
  Termin: 3 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 06.05.20
  Ort: Seniorendomizil Haus Gabriel, Cafe Jedermann, Bahnhofstraße 40 d, 86438 Kissing
  Gebühr: 26,- €

NEU Allergien natürlich behandeln
Roland Ullrich, Heilpraktiker

Bei einer Allergie reagiert unser Körper mit heftigsten Reaktionen auf eigentlich harmlose Substanzen (wie z. B. Pollen, Hausstaub, Nahrungsmittel). Wie kommt es zu dieser übertriebenen Antwort des Immunsystems? Wie entstehen Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis? Von Geburt an lernt das Immunsystem mit fremden Reizen umzugehen. Entstehen dabei Fehler, werden die Weichen für spätere allergische Reaktionen gestellt. Im Vortrag werden Ursachen und Diagnosestrategien vorgestellt, sowie Empfehlungen für natürliche Vorbeugung und Linderung gegeben.

- **Kissing** T54211-01
  Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 02.04.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 109, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 10,- €

GESUNDHEIT INFORMATIV

VORTRÄGE ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Augentraining -Gut sehen aus eigener Kraft
Bernadette Epp-Wöhrl, Heilpraktikerin, Sehtrainerin

Ihre Augen sind durch zu viel Bildschirmarbeit überlastet? Sie haben müde, gestresste, brennende oder angestrengte Augen, sind kurz-, weit- oder alterssichtig? Dann testen Sie doch dieses erprobte Fitness-Programm für Ihre Augen - geeignet für Erwachsene jeden Alters. Mit einfachen, kurzen Übungen, die Sie bequem am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs durchführen können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung. Schaffen Sie sich so die Voraussetzung für scharfes, klares Sehen und entspannte Augen. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen.

- **Aichach** T54203-06
  Termin: 1 x Mi., 17.00 bis 20.00 Uhr, am 06.05.20
  Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 31,50 €

NEU Ayurveda - in Balance leben
Angela Siemon, Ayurveda Therapeutin

Ayurveda bedeutet die „Wissenschaft vom Leben“. Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Alltag einen gesünderen Lebensstil durch eine präventive Gesundheitsvorsorge umsetzen können. Ich stelle Ihnen das Ayurveda Gesundheitssystem, ayurvedische Ernährungskonzepte und verschiedene Gewürze vor. In diesem Kurs genießen wir auch ein Agni Getränk und erfahren mehr über dessen Wirkung.

Bitte mitbringen: Materialgeld: 3,- € vor Ort zu bezahlen

- **Aichach** T54203-09
  Termin: 1 x Fr., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 24.04.20
  Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 13,- €

Bewegung - Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen -
Birgit Spengler, Kinesiologin, Mitglied in der DGAK

Interaktive Veranstaltung für Jugendliche (ab 14 Jahre) und Erwachsene. 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 Energien frei werden für motiviertes, effektives Lernen? Wie können Sie aktiv zur Vernetzung Ihrer Nervenzellen beitragen und Ihr Gehirnpotenzial optimal einsetzen? Lernen Sie wichtige Schaltstellen zwischen Gehirn und Körper kennen, erleben Sie, wie einfache, hochwirksame Körperübungen die Koordination verbessern, die Informationsverschaltung im Gehirn fördern und damit das Lernen erleichtern können. Sie studieren verschiedene Körperübungen ein und erfahren Hintergründe über die Wirkungsweise der Bewegungen auf das Zentralnervensystem. Siehe Kurs Nr. 87011-01.

- **Friedberg** T54208-05
  Termin: 1 x Di., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 03.03.20
  Ort: Konradin-Realschule, Raum 1, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
  Gebühr: 10,- €

Brennpunkt Schilddrüse: Und täglich grüßt das Murmeltier
Petra Mählich, Heilpraktikerin

Über- und Unterfunktion, darüber kann jeder in unzähligen Büchern nachlesen, aber wie ist es im Alltag? Ist es nicht eher ein Auf und Ab? Wie oft fehlen uns für irgendwelche Symptome die Erklärungen und wir werden einfach weiter geschickt? Gibt es die „ganz einfache“ Unterfunktion? Wo steckt sie überall dahinter? Was hat es mit den Autoimmunerkrankungen auf sich? Das kleine „launische“ Schmetterlingsorgan und seine Wirkungen auf den gesamten Organismus verblüffen immer wieder. Wir wollen heute versuchen, hinter die Maske der facettenreichen Problematik zu blicken.

- **Aichach** T54203-04

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 17.03.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P101, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 8,- €

NEU

Die wunderbare Welt der Kräuter und Gewürze - und ihre wohltuende Wirkung

Angela Siemon, Ayurveda Therapeutin

Kräuter und Gewürze begeistern nicht nur mit ihrem Duft, ihrem Geschmack, ihrer Konsistenz und ihrem Anblick, sondern beeinflussen auch unsere Sinne und sind gut für unsere Gesundheit. Wir beschäftigen uns mit Kräutern und Gewürzen, ihren Heilwirkungen, dem indischen Ursprung der Gewürze und der Verwendung in unserer alltäglichen Küche. Die gesunde Ernährung mit den richtigen Kräutern und Gewürzen sind unser Thema in diesem Seminar.

Bitte mitbringen: Materialgeld: 3,- € vor Ort zu bezahlen

- **Aichach** T54203-10

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 13.00 Uhr, am 20.06.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 13,- €

FELDENKRAIS® - Tagesworkshop

Gesunder, schmerzfreier Rücken durch die Feldenkrais-Methode

Mathias Gruner, zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Haben Sie Rückenschmerzen? An diesem Tag werden Sie durch spielerisches Ausprobieren wieder leichte Bewegungen entdecken. Feldenkrais nutzt Ihre Fähigkeit Neues zu lernen. Durch die Lektionen werden Sie unbewusst vorhandene Bewegungsmuster entdecken und positiv verändern können. Beim bewussten Variieren von Bewegungen können alte Muster erkannt und Veränderungen von innen hervorgerufen werden. Eine grundlegende Veränderung der Wahrnehmungsfähigkeit und ein bewusster Umgang mit sich selbst ist die Folge. Mittagspause von 12:30-13:30 Uhr

Bitte mitbringen: Decke, Matte, großes Handtuch, warme Socken und warme Kleidung

- **Aichach** T54203-07

Termin: 1 x So., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 22.03.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 56,- €

NEU

Fit in den Frühling mit Ätherischen Ölen

Andrea Haiplik, Shiatsu-Praktikerin

Wie kann ich mich mit Ätherischen Ölen fit für das Frühjahr machen? An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Kraft, viele nützliche Tipps und Einsatzmöglichkeiten der Ätherischen Öle. Dieser Abend wird ein Erlebnis für die Sinne.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

- **Pöttmes** T54217-01

Termin: 1 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 18.03.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Raum 01, Gartenstraße 28, 86554 Pöttmes
Gebühr: 11,50 €

Heuschnupfen und allergisches Asthma - naturheilkundlich behandelt

Raimund Felber, Heilpraktiker

Während der Pollensaison leiden viele Menschen an Beschwerden wie Niesen, Fließschnupfen und Augenjucken - dem Heuschnupfen. Er kann sich zum allergischen Asthma weiter entwickeln. Der Vortrag beleuchtet die Möglichkeiten der Naturheilkunde, welche immer eine individuelle Kombination verschiedener Maßnahmen bedeutet. Im Mittelpunkt steht die Modulation des Immunsystems und die Darmgesundheit. Es werden bewährte Mittel der Kräuterheilkunde und der orthomolekularen Medizin (Spurenelemente, Vitamine) vorgestellt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

- **Aichach** T54203-02

Termin: 1 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 12.02.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P102, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 8,- €

NEU

Impfen - oder nicht

Wie soll ich mich entscheiden?

Roland Ullrich, Heilpraktiker

Impfungen sind heute nach wie vor umstritten. Weltweit fehlen Studien, die den Nutzen einer Impfung belegen, was Gegner gerne betonen. Auf der anderen Seite weisen Statistiken einen deutlichen Rückgang von geimpften Krankheiten auf, was die Befürworter als Beleg für die Wirksamkeit ansehen. An diesem Abend werden die verschiedenen Argumente vorgestellt und neben vielen anderen Informationen rund um die Impfung ein Weg skizziert, wie der Einzelne seine individuelle Entscheidung für sich und seine Kinder am besten treffen kann.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

- **Friedberg** T54208-03

Termin: 1 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, am 07.05.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 3, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 10,- €

Kopfschmerzen und Migräne - viele mögliche Ursachen

Raimund Felber, Heilpraktiker

Viele Patienten werden geplagt von Kopfschmerzen und Migräne und fast genauso viele verschiedene Ursachen scheint es für dieses Leiden zu geben. Eine ganzheitliche Diagnostik kann diese individuell identifizieren und stellt die Grundlage der Behandlung dar. Der Vortrag beleuchtet die wichtigen Hintergründe und stellt wichtige Mittel der Kräuterheilkunde und der orthomolekularen Medizin (Vitamine, Spurenelemente) vor.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

- **Aichach** T54203-03

Termin: 1 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 04.03.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P102, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 8,- €

NEU

Hildegard- Medizin heute

Petra Mählich, Heilpraktikerin

Die heilige Hildegard von Bingen war die große Frau des Mittelalters. Sie erhielt auf ihre Weise Einblicke in die Heilkräfte der Natur. Heute Abend werden wir einen kurzen Blick auf ihren Lebensweg werfen und werden dann in das Kräuterwissen der Hildegard von Bingen eintauchen. Auch heute gibt es Rezepturen, die aus der Naturheilkunde nicht wegzudenken sind.

- **Aichach** T54203-05

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 03.03.20
Ort: Gymnasium, Pavillon (rechtes Nebengebäude), Raum P101, Ludwigstraße 58, 86551 Aichach
Gebühr: 8,- €

NEU

Prostatagesundheit - ein Männerthema

Raimund Felber, Heilpraktiker

Dieser Vortrag thematisiert Erkrankungen der Prostata, also ihre Entzündung oder eine gut- bzw. bösartige Vergrößerung, sowie das PSA-Screening. Die möglichen Hintergründe und naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten sind von besonderem Interesse. In Frage kommende Mittel der Kräuterheilkunde und der orthomolekularen Medizin (Vitamine, Spurenelemente) werden vorgestellt.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

- **Friedberg** T54208-02

Termin: 1 x Di., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 21.04.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 1, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 8,- €

Rolfing® - Faszientherapie - Praxisworkshop

Thomas Beulich, Heilpraktiker, Rettungssanitäter, zertifizierter Rolfer®

Schlechte Haltung und deren Ursachen zu bekämpfen - eine optimale Körperstatik wieder herstellen - das sind die Ziele der Rolfing®-Methode. Das eintägige Seminar zeigt Ihnen einen ganz neuen Weg, Ihre Körperhaltung nachhaltig positiv zu beeinflussen. Der Workshop versucht ein neues Körpergefühl zu vermitteln, welches Ihnen ermöglicht, wieder ohne größere Anstrengung, aufrecht zu gehen und zu stehen. Neben praktischen Übungen, die die Körperhaltung und Körperwahrnehmung verbessern sollen, werden auch einfache Griffe vermittelt, wie man das Bindegewebe positiv beeinflussen kann.

Bitte mitbringen: Isomatte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

- **Friedberg** T54208-04

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 17.00 Uhr, am 25.04.20
Individuelle Pausen
Ort: Wasserturm, 1. Stock, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 63,- €

Schilddrüse im Lot?

Raimund Felber, Heilpraktiker

Hashimoto & Co. ganzheitlich betrachtet und behandelt. Störungen der Schilddrüse sind häufig anzutreffen. Der Vortrag widmet sich den klassischen Schilddrüsenerkrankungen Unter- und Überfunktion, sowie den Autoimmunerkrankungen Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow. Es werden die möglichen Hintergründe und Behandlungskonzepte aufgezeigt. Dabei stehen Mittel der Kräuterheilkunde und der orthomolekularen Medizin (Vitamine, Spurenelemente) im Mittelpunkt - auch das Thema Jod kommt zur Sprache.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

- **Friedberg** T54208-01

Termin: 1 x Mi., 19.30 bis 21.00 Uhr, am 19.02.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 1, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 8,- €

TrophoTraining® Die Blitzentspannung in 1 Minute

Dr. Dagmar Amling, Ärztin, Psychopädin

Geht das? Ja! - und es ist einfach zu lernen. Die Inhalte basieren auf den gesetzmäßigen Beziehungen zwischen körperlichem Geschehen und inneren Vorstellungen. TrophoTraining® kann mit minimalem Zeitaufwand überall angewendet werden und verhilft uns im Alltag zu mehr „Wohlspannung“ und Konzentration. Entdecken Sie Ihre inneren Kraftquellen und reagieren Sie in Zukunft gelassener und selbstbewusster.

- **Aichach** T54203-08

Termin: 3 x Mi., 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 08.04.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 70,- €

BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!
Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

Lebensart

Kochen & Backen **70**
Genießen **73**
Outfit & Kosmetik **73**

KOCHEN UND BACKEN

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

THEMENKÜCHE

NEU

Ein Abend mit kleinen Gaumenfreuden

Petra Güntner-Magg, HW-Meisterin und Köchin

Haben Sie Appetit auf einen kleinen feinen Gaumenschmaus? Wir bereiten an diesem Abend eine Vielzahl von einfachen zugleich raffinierten Köstlichkeiten zu - die immer gut ankommen. Unsere sommerlichen Antipasti kommen aus dem Ofen, natürlich mit regionalen Zutaten aus der Region. Außerdem gibt es noch leckere Törtchen und zum Dessert eine leichte und erfrischende Creme.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Glas, Getränk, Geschirrtücher, Schürze und Aufbewahrungsdosen, Kosten für Naturalien ca. 14,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T61108-03

Termin: 1 x Fr., 18.00 bis 21.30 Uhr, am 15.05.20
Ort: Mittelschule, Schulküche befindet sich im Gebäude der Grundschule, Achtung! Eingang über Grundschule Pausenhof, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 15,- €

NEU

Ernährungstrend - glutenfrei kochen

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

Viele Menschen müssen sich gesundheitsbedingt glutenfrei ernähren, andere hingegen, versprechen sich durch diese Ernährung Gewichtsreduktion und mehr Vitalität. Tatsächlich ist Gluten nichts anderes als Klebereiweiß, das in Getreidearten vorkommt. In diesem Kurs zeige ich Ihnen welche Lebensmittel erlaubt sind und welche Gerichte Sie zaubern können, ohne dass es in einer Diät ausartet oder irgendwelche Frustsymptome auftreten. Kommen Sie zu meinem Kurs und lassen Sie sich davon überzeugen, dass glutenfreies Kochen gar nicht so schwer ist. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 15,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Kühbach** T61112-01

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 11.02.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 13,- €

NEU

Frühlingsgerichte

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

Endlich wieder Sonnenschein, blühende Blumen und ein frischer Duft liegen in der Luft. In diesem Kurs kochen Sie mit den frischesten Zutaten des Frühlings. Lecker leichte Salate, frische Gemüsesorten, zartes Fleisch, leichte Soßen oder auch ein feines Tatar. Der frisch duftende Bärlauch auf den Feldern, den Sie dann in köstlichen Gerichten wieder finden. Gemeinsam werden wir verschiedene frühlingshafte Gerichte zubereiten und genießen. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 13,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Dasing** T61106-01

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 24.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang Ost, Schulküche, Nr. U16, Schulstraße 5, 86453 Dasing
Gebühr: 13,- €

NEU

Mehr als nur ein Burger

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

Es gibt Burger mittlerweile an jeder Ecke, egal ob im Fastfood Restaurant oder im hippen Burgerladen. Doch es gibt große Unterschiede beim Burger Bun, Burger-Pattie, Käse, Salat, Gemüse/Obst und vor allem der Burgersoße. Selbstgebackene Burger Buns, verschiedenste Patties und selbstgemachte Soßen werden das Highlight auf Ihren Festen sein! Auch das Zusammenbauen will gelernt sein. Freuen Sie sich auf einen Kurs voller Genuss und vielfältigen Burger-Kreationen. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 13,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T61108-04

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 17.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Schulküche, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 13,- €

NEU

Raffinierte Sommer-Salate

Petra Güntner-Magg, HW-Meisterin und Köchin

Für Salat-Fans das Richtige: knackig, bunt und immer gesund. Wir zaubern unterschiedliche Variationen mit Gemüse, Nüssen und Kräutern, dazu feine Dressings mit passenden Beilagen. Freuen Sie sich auf ein tolles Salat-Büffet. Hier eine kleine Auswahl: Salat mit Wachtelei und fruchtiger Marinade, Bratkartoffelsalat, Bunter Getreidesalat.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Glas, Getränk, Geschirrtuch, Schürze und Aufbewahrungsdosen. Kosten für Naturalien ca. 14,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T61103-01

Termin: 1 x Fr., 18.30 bis 22.00 Uhr, am 08.05.20
Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, Schulküche, Raum GS3, Jahnstraße 4, 86551 Aichach
Gebühr: 15,- €

NEU

Schmankerl aus Deutschland

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

Oft kennt man aus der Urlaubszeit den einen oder anderen Leckerbissen. Dass jedoch auch Deutschland, in den verschiedenen Bundesländern, zahlreiche Schmankerl zu

bieten hat, bleibt meist etwas im Abseits stehen. In diesem Kurs werden wir klassische Gerichte aus den verschiedenen Bundesländern regional und frisch zubereiten. Hier liegen die Unterschiede neben den Zutaten, meist auch in der Zubereitungsart und den verschieden Kochtechniken. Wenn Sie Lust auf neue Schmankerl haben, sind Sie hier genau richtig. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 14,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Kühbach** T61112-03

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 19.05.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 13,- €

NEU

Soßen-Zauber

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

Der Soßenzauber geht in die nächste Runde. In diesem Kurs lernen Sie weitere spannende und leckere Kreationen kennen. Mit kräftigen Dips, herrlichen Gewürzen und einem unerschöpflichen Repertoire an Aromen und den richtigen Kochtechniken stellen Sie Soßen her, die das Highlight auf jeder Party sind. Einmal gewusst wie, wenden Sie die Grundrezepte einfach und leicht an und können diese dann nach Belieben variieren. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 13,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T61103-03

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 12.05.20
Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
Gebühr: 13,- €

NEU

Soul Food - Das tut der Seele gut

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

Ich entführe Sie an diesem Abend in die Welt des Genusses und der modernen Soul Food Küche. Diese Gerichte sind nicht nur bei Jugendlichen sehr beliebt, sondern auch bei allen anderen Zielgruppen. Mit einigen Tipps und Tricks lernen Sie, wie Sie zu Hause mit bereits bekannten Gerichten, die nur abgeändert oder neu interpretiert werden, leckere Speisen für Ihre Liebsten auf den Tisch zaubern und somit auch ab und an mal die Seele baumeln lassen können. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 13,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T61108-05

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 28.04.20
Ort: Konradin-Realschule, Schulküche, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 13,- €

NEU

Statt Sorgen, sollte man sich lieber Nudeln machen

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

Werden Sie selbst zum Pasta-Chef und entdecken Sie in diesem Kurs die vielfältigen Nudelvariationen aus der Galerie der Pasta-Geschichte. Das Pendeln zwischen traditionellen Gerichten, aber auch neuen Kreationen ist das Spannende. Mit frischen Zutaten und auch einer Variation der selbstgemachten Pasta werden Sie viele neue Anregungen und Eindrücke gewinnen. Am Ende des Abends können Sie sich dann definitiv statt Sorgen lieber Nudeln machen. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 14,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Kühbach** T61112-02

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 10.03.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 13,- €

NEU

Weniger ist mehr - 5-Zutaten-Küche

Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

In der heutigen Zeit legt man Wert auf frische, aber vor allem auch schnelle Gerichte. In diesem Kurs werden Sie Gerichte zaubern, bei denen Sie außer den Grundzutaten (Salz, Pfeffer, Öl) nur 5 Zutaten benötigen um etwas Leckeres zu kochen, zudem brauchen Sie für jedes Gericht nicht länger als 30 Minuten. Wenn das genau Ihre Vorstellung von Kochen ist, dann sind Sie in diesem Kurs mit Sicherheit richtig. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebox, Materialkosten 14,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T61103-02

Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 21.04.20
Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
Gebühr: 13,- €

INTERNATIONALE KÜCHE

Afro - Fusion mit exotischem Geschmackserlebnis

Maureen Lermer, Sozialpädagogin

Wer sagt, dass Kunst Geschmackssache ist, hat Recht: einfach kommen und sich davon überzeugen lassen! Ob Fisch, Fleisch oder Gemüse - es ist für jeden etwas dabei. Aber auch die verschiedenen afrikanischen Gewürze (Piripiri, Curry, Ingwer etc.), Wurzeln wie (Inham, Maniok, Süsskartoffeln ...) und Saucen wecken die Lust nach mehr und das süße Ende kommt auch nicht zu kurz... mit exotischen Früchten (Kokosnuss, Mango, Ananas).

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Schürze und Kostprobenbehälter, Naturalkosten von 18,- € sind vor Ort zu entrichten.

- **Friedberg** T61208-05

Termin: 1 x Mi., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 11.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Schulküche, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 13,- €

KOLLER KÜCHEN
Küchen & mehr ...
direkt vom Hersteller
Schloßstraße 15
86447 Aindling,
Gaulzhofen
Tel. 08207-9623-0
Fax 08207-9623-23
info@koller-kuechen.de
www.koller-kuechen.de

zenker FACKELMANN
Schnäppchenmarkt
Backformen & Haushaltsartikel

Jeden Freitag von
12 bis 17 Uhr geöffnet
... und an jedem verkaufsoffenen
Sonntag der Stadt Aichach
Bis zu 70% sparen!

Zenker Backformen GmbH & Co. KG
Oberbernbacher Weg 4 • 86551 Aichach • Tel. 08251 9003-0 • www.zenker.de

Kundendienst
für Elektrogeräte
Verkauf • Beratung • Reparatur
Telefon 08251/1080
Beck & Aidelsburger GMBH & Co. KG
Aichach
Schlossplatz 6 (Nähe Kirche) · 86551 Aichach
www.beckundaidelsburger.de

Bali und seine Küche
Marlene Oberhofer, Privatköchin

Bali, die Insel mit dem tropisch warmen Klima, lädt nicht nur zum Träumen ein... sie hat auch eine fantastische Küche! An diesem Abend gibt es für Sie wunderbar traditionelle Rezepte, wie z.B. Nasi gurih - duftender Reis mit selbstgemachtem Sambal, Ikan panggang - in Bananenblättern gegrillter Fisch, Hühnerspießchen, Gado Gado - Gemüse mit selbstgemachter Erdnusssauce, Gulai Nanas - Ananas Curry, knusprige Kokosnussflocken als Beilage usw. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Ausflug nach Bali!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Aufbewahrungsdosen, Schneidebrett und Messer. Materialgeld 26,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten, bitte passend mitbringen.

- **Aichach** T61203-02

Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 22.04.20
Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
Gebühr: 17,50 €

NEU

Burma/Mayanmar I - ursprünglich und geheimnisvoll
Marlene Oberhofer, Privatköchin

Myanmar hat eine einzigartige Küche und ist bekannt für die Vielfalt der unterschiedlichen Curries, die je nach Region stark variieren. Freuen Sie sich an diesem Abend über Shan/Reis-Nudelsalat, die berühmte Mohingar/Fischsuppe mit Nudeln, Garnelencurry mit Sauce/Pazoonhin, Samosas/gebackene Teigtaschen, Eiercurry/Kyaatu hain dazu Sesamkohl und Goldenen Reis/Sh`wehtamin.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Aufbewahrungsdosen. Materialgeld 26,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten, bitte passend mitbringen.

- **Friedberg** T61208-03

Termin: 1 x Do., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 26.03.20
Ort: Grund-/Mittelschule Stätzling, Eingang Nord, Schulküche, Schlossberg 6a, 86316 Stätzling
Gebühr: 17,50 €

NEU

Ceviche - roher Fisch kalt gegart
Marlene Oberhofer, Privatköchin

Ceviche ist in Limettensaft kalt gegarter Fisch oder Meeresfrucht. Es gibt die verschiedensten Variationen, z.B. in Peru mit Chili, in Chile mit Tomaten, in Mexiko mit Mais. Angerichtet wird es z.B. mit Kochbananenchips, Avocado, roten Zwiebeln, Süßkartoffeln, Kürbis oder Mango. Wir bereiten ungewöhnliche Rezepte zu wie: Thunfisch-Mango-Ceviche, Kokonda von den Fidschi-Inseln, mexikanisches Tiritas und probieren auch Jakobsmuscheln oder Scampi. Es wird nur frischester und bester Fisch verwendet! Skeptiker essen den kalt gegarten Fisch auch gerne mal frittiert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Aufbewahrungsdosen und gutes Messer. Materialgeld 28,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten, bitte passend mitbringen.

- **Friedberg** T61208-02

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 14.03.20
Ort: Grund-/Mittelschule Stätzling, Eingang Nord, Schulküche, Schlossberg 6a, 86316 Stätzling
Gebühr: 17,50 €

NEU

China Culinaria
Marlene Oberhofer, Privatköchin

Was die chinesische Küche auszeichnet, ist ihre Vielfalt und sie ist sehr bekömmlich und gesund. Die ausgewählten Rezepte im Kurs sind klassisch, aber keine preiswerte Nachahmung aus dem deutsch-chinesischem Restaurant, sondern original und einfach zuzubereiten, z. B. Frühlingsrollen gedämpft und nicht fettig frittiert, marinierte Fleischspießchen/Sate, Curry-Ente mit Lorbeer, Garnelen süß-sauer oder auch Süßes wie „Neu Jahr Wantang“ usw...

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schneidebrett, Messer und Aufbewahrungsdosen. Materialgeld 26,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten, bitte passend mitbringen.

- **Aichach** T61203-03

Termin: 1 x Do., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 28.05.20
Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
Gebühr: 17,50 €

Frühlingsrollen - schnelle leichte Küche
Thi Thinh Auer

Wir bereiten verschiedene Frühlingsrollen zu: nur mit Gemüse, mit Hähnchen und Gemüse, mit Hackfleisch und Gemüse. Das passt zu jeder Party, zu allen Familienfesten und ist sehr gut als Fingerfood zu verwenden.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Schreibzeug und Box mitbringen, Kosten für Naturalien ca. 7,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T61203-06

Termin: 1 x Mi., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 11.03.20
Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
Gebühr: 13,- €

- **Friedberg** T61208-08

Termin: 1 x Mi., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 27.05.20
Ort: Konradin-Realschule, Schulküche, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 13,- €

NEU

Gaumenschmaus auf Türkisch mit vier Gängen
Gülsah Dalyanoglu

Für Schlemmer und Genießer. Gemeinsam bereiten wir in diesen vier Stunden ein 4-Gänge-Menü zu und werden dieses als krönenden Abschluss des Abends bei netten Unterhaltungen genießen: landestypische Linsensuppe, „Zigarettenrolle“ mit Schafskäse, gefüllte Auberginen mit Reis und Salat, süße Lippe mit türkischem Mokka. In lockerer Atmosphäre erleben Sie einen genussreichen Blick hinter den Ofen dieser an Geschmacksvielfalt so reichen Küche. Rezepte liegen zur kostenlosen Mitnahme aus.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, evtl. Getränk, Materialkosten bitte 15,- € sind vor Ort entrichten

- **Kissing** T61211-01

Termin: 1 x Do., 18.00 bis 21.30 Uhr, am 26.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Schulküche, Raum 111, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 15,- €

- **Friedberg** T61208-01

Termin: 1 x Do., 18.00 bis 21.30 Uhr, am 02.04.20
Ort: Konradin-Realschule, Schulküche, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 15,- €

NEU

Marokkanische Kultur und Genuss beim Kochabend
Aouatif Taouach, Privatköchin

Erwarten Sie neue Rezepte typisch marokkanischer Spezialitäten. Aus der Vielfalt an Vorspeisen und Tajine stellt Ihnen die Kursleiterin noch unbekannte Varianten vor. Entdecken Sie auch eine neue marokkanische Brotsorte. Der Abend klingt gemütlich mit Gesprächen über Marokko, seine Einwohner und Kultur bei einem Glas NaanaTee aus.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter und evtl. Getränk. Kosten für Naturalien ca. 13,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Kühbach** T61212-01

Termin: 1 x Fr., 18.00 bis 22.00 Uhr, am 19.06.20
Ort: Grund-/Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 23,50 €

- **Friedberg** T61208-07

Termin: 1 x Do., 18.00 bis 22.00 Uhr, am 25.06.20
Ort: Konradin-Realschule, Schulküche, Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 23,50 €

NEU

Marokkos faszinierende Küche - der Araber und Berber Teil IV
Caroline Klaus

Marokko - ein Land voll faszinierender Küchenschätze mündlich überlieferter Kochkultur. Vom Souk, dem Herzen der meist mittelalterlichen Medina, stammen alle meine Gewürze. Wir bereiten wieder mindestens 10 Gerichte zu, wie z. B. raffinierte Fleischbällchen mit Orangenstücken und Orangenblütenwasser, Spinat-Salat mit Oliven und eingelegten Zitronen, Konfekt mit süßer Mandelmilch, Rindfleisch mit Backpflaumen, Ingwer und Sesam. Gemeinsam feiern wir ein rauschendes Fest der Sinne und genießen Speisen, die in Marokko nur zu besonderen Anlässen gereicht werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Frischebox, Materialkosten: 25 -€, inkl. Rezepteordner sind vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T61208-06

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 21.03.20
Ort: Grund-/Mittelschule Stätzling, Eingang Nord, Schulküche, Schlossberg 6a, 86316 Stätzling
Gebühr: 27,50 €

NEU

Neue unwiderstehliche schnelle Thai-Curries (Thai-Thai-Curries II)
Marlene Oberhofer, Privatköchin

Tolle frische Rezepte für jeden Tag - aus Thailand und angrenzenden Ländern. Curry mit Cashewkernen, Broccoli, Zimt und Curryblättern, gelbes Rindfleischcurry mit Kartoffeln und süßem Gurkensalat, rotes Hühnerfleischcurry mit Thai-Basilikum, Curry aus gebratenem Schweinefleisch mit Tamarinde und Kardamom, Putencurry mit Erdnusssauce und Zitronenblatt, Ananas-Garnelen-Curry mit Lorbeer und Joghurt rasant, knackig, würzig!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Messer, Schneidebrett und Geschirrtuch. Materialgeld 26,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten, bitte passend mitbringen.

- **Aichach** T61203-04
  Termin: 1 x Do., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 18.06.20
  Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
  Gebühr: 17,50 €

NEU

Russland - die Küchengeheimnisse im Vielvölkerstaat
Caroline Klaus

Wir tauchen ein in die Küche der Russen, Karelieer, Huzulen, Georgier, Armenier, Tataren, Ukrainer und vielen mehr, schwelgen in Suppen wie Borschtsch und Rassolnik, selbstgebackenem Fladenbrot und vielfältigen Salaten. Schmorgerichte mit exotischen Zutaten wie Berberitzen, Moosbeeren und Mispeln, neben Fleisch und Gemüse. Es gibt Bratapfel, Kürbiskringel, altrussischen Pfefferkuchen, wir verwenden kostbare Öle, wie Mohn- und Walnussöl, lernen die essbaren Wildkräuter der Taiga kennen. Viele weitere Heil- und Gewürzkräuter werden wir geschmacklich einbauen, tauchen Sie ein in die spannenden und gesunden Küchenschätze des größten Landes unserer Erde.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Küchenschürze, Frischeboxen und evtl. Hausschuhe, Materialkosten: 25,- € inkl. Rezepteordner sind vor Ort zu entrichten

- **Kissing** T61211-02
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 16.05.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Schulküche, Raum 111, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 27,50 €

NEU

Spanische Tapas
Nelly Delgado

Tapas sind geniale Leckereien aus der spanischen Küche, die gern zu Bier oder Wein als Aperitif gereicht werden. Die kleinen Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood und ein Stück spanische Lebensfreude. Dieser Tapas-Kochkurs ist wie ein kleiner Spanien-Urlaub - Vamos!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebox und evtl. Getränk, Materialkosten: 18,- € sind vor Ort zu entrichten.

- **Kissing** T61211-03
  Termin: 1 x Do., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 19.03.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Schulküche, Raum 111, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 13,- €

NEU

Sri Lanka - Strahlend leuchtendes Land
Marlene Oberhofer, Privatköchin

Die spezielle Küche Sri Lankas ist äußerst bekömmlich, schmackhaft, würzig und manchmal feurig. In diesem Schnupperkurs werden Sie Rotis/Teigfladen kosten mit einer Füllung aus unterschiedlichsten Zutaten, sowie diverse Curries mit Huhn, Fisch, Linsen, Eiern und Meeresfrüchten, alle auf unterschiedliche Art gewürzt. Zu den Curries gehören sogenannte „Sambals", wie z. B. Gurken-Sambal und Röstzwiebel-Sambal. Ferner gibt es den köstlichen Buttermilch-Kokosnuss-Kuchen. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Ausflug nach Sri Lanka!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen und Geschirrtuch. Materialgeld: 26,- € pro Person sind vor Ort zu entrichten, bitte passend mitbringen.

- **Friedberg** T61208-04
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 07.03.20
  Ort: Grund-/Mittelschule Stätzling, Eingang Nord, Schulküche, Schlossberg 6a, 86316 Stätzling
  Gebühr: 17,50 €

Toskana
Caroline Klaus

Land der Etrusker, der heißen Schwefelquellen und der halbwilden weißen Rinder der Maremma. Die ehemalige „Arme-Leute-Küche der Toskana ist dank ihres Reichtums an einfachen, aber stets frischen und qualitativ hochwertigen Zutaten immer ein kulinarischer Hochgenuss. Fruchtiges, grüngelbes bis dunkelgrünes Olivenöl, sonnenwarme Tomaten, duftende Wildkräuter, Fenchel, Asparagus, Wildschwein, halbwilde Rinder, verschiedene Bohnensorten und Esskastanien, sowie ein sehr sparsamer Salzverbrauch garantieren eine gesunde Kost. Wir bereiten 10 verschiedene Gerichte mit zum Teil Originalzutaten aus der Toskana zu, alle Gänge werden vom Toskanischen Rotwein und süßem Dessertwein begleitet. Getränk gibt es von der Kursleiterin.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher und Frischeboxen, Materialkosten: 25,- €, inkl. Rezepteordner sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T61203-05
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 16.00 Uhr, am 09.05.20
  Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
  Gebühr: 27,50 €

Türkische Küche entdecken - Genuss pur
Gülsah Dalyanoglu

Frikadellen-Türmchen ummantelt mit Auberginen, begleitet von kreativem Rotkohl türkischer Art, eröffnen den kulinarischen Reigen. Lassen Sie sich von „Süße Lippen" als Nachspeise verzaubern und erfahren Sie beim türkischen Tee viel Wissenswertes zu den jeweiligen Gerichten und der türkischen Esskultur. Alle Rezepte liegen zum kostenlosen Mitnehmen aus.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, evtl. Getränk, Materialkosten 13,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Mering** T61214-01
  Termin: 1 x Do., 18.00 bis 21.30 Uhr, am 20.02.20
  Ort: Realschule, Schulküche, Tratteilstraße 38, 86415 Mering
  Gebühr: 15,- €

NEU

Türkische Snacks - eine kleine Auswahl
Gülsah Dalyanoglu

Suchen Sie nach einer Überraschungswohltat für Ihre Gäste? Sie erfahren an diesem Abend, wie Sie schmackhafte Happen für Zigarettenrolle, süßes und pikantes Kleingebäck und typische Nachspeisen für Ihre nächste Party oder Einladung zubereiten können. Mit türkischem Kaffee (Mocca) und netten Gesprächen lassen wir diesen Abend ausklingen. Alle Rezepte liegen zum kostenlosen Mitnehmen aus.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, evtl. Getränk, Materialkosten 13,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T61203-01
  Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 21.30 Uhr, am 18.03.20
  Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
  Gebühr: 15,- €

NEU

Tiramisu - Der kleine Italiener
Petra Oechsler, Konditorin, Bäckerin

Diese typische italienische Nachspeise ist, klassisch oder fruchtig, immer ein Genuss. In diesem Kurs backen wir Biskotten selbst, entsprechend der Füllungen. Für die klassische Variante mit Ei gibt es helle Biskotten, zu Himbeer- oder Erdbeer-Tiramisu kombinieren wir Schoko-Biskuits. Die Aprikosen- und Zwetschgenfüllung schichten wir zwischen Mandel-Biskuits.

Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtuch, evtl. Getränk, 6 Dessertschalen für je 250-300 ml Inhalt, Transportbox für die Dessertschalen, Kosten für Naturalien und Rezeptkopien pro Teilnehmer 11,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Kühbach** T61312-01
  Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 17.03.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
  Gebühr: 15,50 €

NEU

Tiramisu - Der kleine Italiener
Petra Oechsler, Konditorin, Bäckerin

Diese typische italienische Nachspeise, ist klassisch oder fruchtig, immer ein Genuss. In diesem Kurs backen wir Biskotten selbst, entsprechend der Füllungen. Für die klassische Variante mit Ei gibt es helle Biskotten, zu Himbeer- oder Erdbeer-Tiramisu kombinieren wir Schoko-Biskuits. Die Aprikosen- und Zwetschgenfüllung schichten wir zwischen Mandel-Biskuits.

Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtuch, evtl. Getränk, 6 Dessertschalen für je 250-300 ml Inhalt, Transportbox für die Dessertschalen, Kosten für Naturalien und Rezeptkopien pro Teilnehmer 11,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T61303-01
  Termin: 1 x Di., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 24.03.20
  Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
  Gebühr: 15,50 €

GENIEßEN

Vom Obst zum Edelbrand - Edelbrennerei live
Jochen Walter

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. Bitte die Abholung nach dem Kursabend organisieren und auf keinen Fall selbst mit dem Auto nach Hause fahren!

- **Schrobenhausen-Rettenbach** T62000-01
  Termin: 1 x Fr., 18.00 bis 22.00 Uhr, am 03.04.20
  Ort: Schrobenhausen-Rettenbach, Beinbergstr. 15, 86561
  Gebühr: 32,- €

OUTFIT UND KOSMETIK

60 + na und! Lust auf mehr Ausstrahlung!
Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Hairstylist/Imageberater/Business Coach IHK

Sie wollen gut und frisch und attraktiv aussehen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen. Ihr Gesicht erzählt Ihre Lebensgeschichte. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal etwas Neues!

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug, Materialkosten 6,- €

- **Friedberg** T63008-02
  Termin: 1 x Fr., 14.00 bis 17.00 Uhr, am 15.05.20
  Ort: Mittelschule, Raum E/8 EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 58,- €

After-Work-Coaching „Die Marke ICH“

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Hairstylist/Imageberater/ Business Coach IHK

Wie bringe ich meine persönlichen und beruflichen Facetten zum Strahlen? Die meisten Menschen bringen dazu schon viele Voraussetzungen mit und besitzen wahrscheinlich bereits eine Markenpersönlichkeit, die Sie noch weiterentwickeln können. Wer allerdings ein fertiges Schema sucht, um seine „Marke ICH“ aufzubauen, der wird meist enttäuscht. Ihre Markenpersönlichkeit ist Ihr individueller Mehrwert.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug und Fotos von sich, Materialkosten 6,- €

- **Aichach** T63003-02

Termin: 1 x Sa., 14.00 bis 17.00 Uhr, am 16.05.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 58,- €

Best-Age-Schminken

Corina Richter, Farb-, Stil- und Typberaterin, Beautistin, Make-up Artist, Haarstylist

Schminken Sie sich frisch! Auch im fortgeschrittenen Alter können Sie eine jugendliche Ausstrahlung haben. Die richtige Schminktechnik und das passende Make-up lassen Sie sofort jünger und vitaler aussehen. Augenringe, Fältchen und müdes Aussehen sind leicht mit einfachen Schmink-Tricks zu kaschieren. Wir gehen vor wie folgt: Gesicht vorbereiten, Make-up auftragen, Augen konturieren, Brauen und Lippen vorteilhaft betonen, Individuelle Pause von 20 Minuten

Bitte mitbringen: Spiegel, Allround-Pinselset, Blender-Pinsel und zum Hauttyp passende Foundation

- **Friedberg** T63008-04

Termin: 1 x So., 11.00 bis 16.00 Uhr, am 22.03.20
Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 37,50 €

Farb-/Typberatung für Frauen

Corina Richter, Farb-, Stil- und Typberaterin, Beautistin, Make-up Artist, Haarstylist

Warum Farbberatung? Wie kann ich farbliche Fehlkäufe in meiner Garderobe vermeiden? Wie setze ich mich mit Farben gekonnt in Szene? Wie kann ich Garderobenteile sehr zahlreich miteinander kombinieren? Wie lassen mich Farben frischer und jünger aussehen? In diesem Seminar erfahren Sie Ihren individuellen Farb-Typ nach dem Vier-Jahreszeiten-Prinzip. Sie lernen die für Sie passenden Farben für Ihre Grund- und Basisgarderobe kennen. Während der individuellen Farbanalyse jeder Kursteilnehmerin haben Sie die Möglichkeit, sich an Hand von Beispielen verschiedene Bindetechniken von Schals und Tüchern praktisch anzueignen. Zur Abrundung der Farbberatung erhält jede Kursteilnehmerin ein zu ihrem Farb-Typ passendes Tages-Make-up. individuelle Pause von 20 Minuten

Bitte mitbringen: Tuch, Nickituch, Schal, Lippenpinsel und Schreibzeug

- **Friedberg** T63008-03

Termin: 1 x So., 11.00 bis 16.00 Uhr, am 16.02.20
Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 31,50 €

Flechten - Aufbaukurs - Boxer-Braids

Corina Richter, Farb-, Stil- und Typberaterin, Beautistin, Make-up Artist, Haarstylist

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erlernen Sie die, nicht aus der Mode kommenden sehr beliebten „Boxer Braids“ in verschiedener Art zu flechten. Für die romantische Variation, passend für die Wiesn, Dult oder Hochzeit, benötigen Sie ein Schleifenband, ca. 1m in der Farbe Ihres Dirndls/Festtagsgewandes. Wie im Grundkurs, bitte möglichst paarweise anmelden, da gegenseitig gearbeitet und probiert wird. Individuelle Pause von 15 Minuten.

Bitte mitbringen: Frisierbürste für langes Haar, Stielkamm und 2 Abteilklammern und Schleifenband, ca. 1m in der Farbe Ihres Dirndls/Festtagsgewandes

- **Friedberg** T63008-06

Termin: 1 x So., 11.00 bis 16.00 Uhr, am 10.05.20
Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 46,50 €

Frisurengestaltung Grundkurs Flechten

Corina Richter, Farb-, Stil- und Typberaterin, Beautistin, Make-up Artist, Haarstylist

Schrittweise erlernen Sie, unter Anleitung, fünf Grundtechniken des Flechtens von schulterlangem bis langem Haar. Damit sind Sie nachher in der Lage weitere Frisuren für den Alltag, Wiesnfest, bis hin zu Hochzeiten zu kreieren. Bitte nach Möglichkeit paarweise zusammen mit einer Freundin oder guten Bekannten anmelden, da die Techniken gegenseitig erprobt und angewendet werden. Es werden vorgestellt: Französischer Zopf - Holländischer Zopf - Vierströhnen Zopf - Tropfen Zopf - Fischgräten Zopf einfach oder plastisch. Individuelle Pause von 15 Minuten.

Bitte mitbringen: Frisierbürste für langes Haar und Stielkamm

- **Friedberg** T63008-05

Termin: 1 x So., 11.00 bis 16.00 Uhr, am 29.03.20
Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 46,50 €

Make-up Workshop

Corina Richter, Farb-, Stil- und Typberaterin, Beautistin, Make-up Artist, Haarstylist

Möchten Sie die Grundtechniken für ein perfektes Make-up kennenlernen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie in zwölf Schritten Step by Step ein klassisches Tages Make-up schminken können. Für Ihren „besonderen Anlass“ lernen Sie dieses Tages Make-up zudem in ein Abend Make-up aufzuwerten. Individuelle Pause von 15 Minuten.

Bitte mitbringen: Pinselset (Lidschatten-, Augenbrauen-, Rouge- und Lippenpinsel), Stand-Kosmetikspiegel, eigenes Make-up und Schreibzeug

- **Friedberg** T63008-07

Termin: 1 x So., 11.00 bis 15.00 Uhr, am 26.04.20
Ort: Krankenhaus, Cafeteria, 5. Stock (Aufzug), Herrgottsruhstraße 3, 86316 Friedberg
Gebühr: 26,- €

Typgerecht geschminkt! - Die richtige Hautpflege zum perfekten Aussehen

Inge Weber, Visagistin

Damit Sie ein strahlendes Aussehen erreichen können, erfahren Sie interessante Tipps. Wie wird z.B. ein rundes Gesicht schmal, tief liegende Augen hervorgehoben und Schlupflider zurückgenommen? Warum ist Gesichtspflege zur Veränderung des Hautbildes so enorm wichtig? Sie erhalten Tipps in Praxis und Theorie, individuell auf Sie persönlich abgestimmt. Dieser Kurs ist für Damen mit wenig Erfahrung in Gesichtspflege und Make-up. 1. Kurstag: Hauttypbestimmung und auf die Haut abgestimmte Pflege in fünf Schritten - dies führt langfristig zur sichtbaren Verbesserung der Haut. 2. Kurstag: typgerechtes Schminken und Make-up.

Bitte mitbringen: Stirnband, Schüssel, Waschlappen, Gästehandtuch, Tischspiegel und Schreibzeug. Materialkosten 4,50 €

- **Aichach** T63003-03

Termin: Di., 28.04. von 18:00 - 19:30 Uhr; Mi., 29.04. von 18:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 25,- €

Vorher - Nachher = Ein neuer Typ - ein Frauenkurs

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Hairstylist/Imageberater/ Business Coach IHK

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Eine unpassende 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.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug, Materialkosten 6,- €

- **Friedberg** T63008-01

Termin: 1 x Fr., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 15.05.20
Ort: Mittelschule, Raum E/8 EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 58,- €

- **Aichach** T63003-01

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 13.00 Uhr, am 16.05.20
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
Gebühr: 58,- €

Erläuterungen zu den Abkürzungen **S. SEITE 2**

Auf unserer Homepage **WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE** finden Sie die Veranstaltungen noch einfacher und ausführlicher.
Viel Spaß beim Durchstöbern der Eule.

Beruf & EDV

Kompetenzentwicklung & Softskills **75**
Berufliche Fachthemen & Zertifikatslehrgänge **77**
EDV **77**
Smartphone & Tablet **78**
Internet & Soziale Netzwerke **78**
Spezialthemen **80**
Betriebe, Institutionen & Vereine **80**

KOMPETENZENTWICKLUNG & SOFTSKILLS

Infobörse „Frau und Beruf im Wittelsbacher Land“

Klaus Faltin, Fotograf, Journalist / Corina Richter, Farb-, Stil- und Typberaterin, Beautistin, Make-up Artist, Haarstylist / Markus Bianchi, Dipl.Soz.Päd (FH), Systemischer Coach / Sandra Brugger, Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Hauswirtschafterin

BILDUNGSREGION WITTELSBACHER LAND

Ein kostenloses Angebot der Bildungsberatung und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Aichach-Friedberg in Kooperation mit der vhs Landkreis Aichach-Friedberg mit Fachvorträgen, Beratung, kostenlosen Workshops, Kinderbetreuung. Wie gestalte ich meinen beruflichen Wiedereinstieg? Wie lässt sich Familie und Beruf miteinander vereinbaren? Die Infobörse „Frau und Beruf“ bietet Wiedereinsteiger*innen die Chance, sich umfassend über die Themen Weiterbildung und Neuorientierung, Arbeitsmarkt und Bewerbung, Kinderbetreuung, rentenrechtliche Fragen und weitere Unterstützungsangebote rund um Familie und Gesundheit zu informieren. Neben Fachvorträgen finden Workshops und Angebote statt.

Die vhs organisiert folgende Vorträge und Workshops

1. Feierabendküche- Fertig in 30 Minuten - mit Sandra Brugger
2. Zeitmanagement mit alltagstauglichen Tipps für die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf - mit Markus Bianchi
3. Stylingberatung- mit Corina Richter
4. Bewerbungsfotos - mit Klaus Faltin

Informieren Sie sich über den detaillierten Ablauf und weitere Angebote auf unserer Homepage www.vhs-aichach-friedberg.de. Weitere Informationen finden Sie auf dem Bildungsportal unter www.bildungsportal-a3.de oder bei der Bildungsberatung unter 08251/92 4865 oder bildungsberatung@lra-aic-fdb.de

- **Aichach** T71003-01

Termin: 1 x Fr., 12.30 bis 18.00 Uhr, am 06.03.20
Ort: Landratsamt, großer Sitzungssaal, Münchner Straße 9, 86551 Aichach

Kommunikation Mann - verstehen und anwenden

Hermann Müller, Dipl. Ingenieur, Coach

Im beruflichen wie auch im privaten Alltag erleben Frauen und Männer ihre unterschiedliche Kommunikation. Missverständnisse sind an der Tagesordnung und verbrauchen unnötig Energie und belasten die Zusammenarbeit und die Beziehung. Was sind nun die Elemente der Kommunikation Mann? Wie können diese in ein besseres Verstehen gebracht werden? Welche Werkzeuge sind aus der Kommunikationslehre hier hilfreich und anwendbar? Das ist unser Thema in einem interaktiven Workshop, in dem Sie Ideen und Anregungen bekommen für die Kommunikation Mann.

- **Kissing** T71003-02

Termin: 1 x Di., 19.00 bis 21.30 Uhr, am 21.01.20
Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 19,- €

Souverän auftreten und Körpersprache gezielt einsetzen

Markus Bianchi, Dipl.Soz.Päd (FH), Systemischer Coach

Erfahren Sie in diesem außergewöhnlichen Seminar, wie Sie Ihr Auftreten vor anderen Menschen wesentlich sicherer gestalten und dadurch Ihre Wirkung in Bezug auf Stimme, Körpersprache sowie Fragetechniken erheblich steigern können. Sie bekommen nicht nur ein Feedback von der Gruppe, sondern auch eine ganz persönliche Bewertung von einem erfahrenen Coach in einem Einzelgespräch.

- **Kissing** T71011-01

Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 21.30 Uhr, am 04.03.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 108, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 23,- €

NEU Wer fragt gewinnt - Fragetechniken für den Beruf

Markus Bianchi, Dipl.Soz.Päd (FH), Systemischer Coach

Durch Fragen können Sie Informationen erlangen, Gespräche in eine bestimmte Richtung führen oder schwierige Themen sachlich aufbereiten. Wie aber stelle ich die richtige oder zielführende Frage? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Fragetechnik kennen und erfahren in praktischen Übungen die Wirkung von gezielten Fragen. Dieses Seminar eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten und Perspektiven für Ihre souveräne Kommunikation.

- **Kissing** T71011-02

Termin: 1 x Do., 17.00 bis 21.30 Uhr, am 23.07.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 108, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 29,50 €

Business Unusual: Grenzen der Wahrnehmung in Beruf und Alltag

Kilian A. Hein, MA (Amerikanistik), Moderator, Speaker, Zauberkünstler

“Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken!“ (Heinz Erhardt) Ob wir wollen oder nicht, unsere Wahrnehmung ist oft leichter zu täuschen, als wir uns eingestehen. Speaker und Zauberkünstler Kilian Hein begleitet Sie hinter die Kulissen seines Metiers. In lockerer Atmosphäre lernen Sie

XPERT

Ist ein bundeseinheitliches Kurs- und Zertifikatssystem für die berufliche und persönliche Weiterbildung an Volkshochschulen. Sie können an der vhs Landkreis Aichach-Friedberg Xpert Kurse aus dem kaufmännischen Bereich online besuchen oder an Präsensveranstaltungen in dem Bereich „personal business skills“ teilnehmen. Bei beiden Varianten können Sie eine zertifizierte Prüfung ablegen.

Persönliche Weiterbildung
Xpert personal business skills

Vorteile:
- Xpert personal business skills bringt Sie beruflich und privat weiter
- Sie erlernen Fähigkeiten, die der Arbeitsmarkt fordert
- Sie begeistern, motivieren und überzeugen ihre Gesprächspartner/innen
- Sie gewinnen Souveränität
- Ihre Arbeit gewinnt an Qualität

Qualität und Prüfungen:
- Anerkannte Module mit verbindlichen Zielen und Inhalten
- Bundesweit einheitliche Online Prüfungen nach jedem Modul möglich
- Aktuelle Seminarunterlagen

Module:
- Zeit optimal nutzen
- Wirksam vortragen
- Projekte organisieren
- Erfolgreich verhandeln
- Konflikte lösen

DIE VHS LANDKREIS AICHACH-FRIEDBERG E.V. BIETET IM FRÜHJAHR/ SOMMERSEMESTER FOLGENDEN KURSE AN:

Xpert - Zeitkompetenz
Markus Bianchi, Dipl.Soz.Päd (FH), Systemischer Coach

Inhalt des Xpert Moduls: Verinnerlichung des Selbstmanagement-Regelkreislaufes, Ziele setzen nach smart, Verständnis für den Zusammenhang zwischen Selbst-, Zeit-, und Stressmanagement, zielgerichteter Einsatz von Prioritätsmodellen und Planungsregeln, bewusster Umgang mit Fremd- und Selbstbestimmung, Gegenstrategien zu Zeitdieben und Zeitfressern entwickeln.

- **Kissing** T72011-01

Termin: 1 x Fr., 9.00 bis 17.00 Uhr, am 24.07.20
Ort: Paartalhalle, Chorzimmer, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 65,- €

Xpert Business: Kaufmännische Weiterbildungen an Ihrer vhs

Xpert Business bietet Ihnen qualifizierte kaufmännische Weiterbildungen in Ihrer Region. Sie buchen Ihren Qualifikationskurs über die nächstgelegene Volkshochschule. Die einzelnen Veranstaltungen finden als Online-Seminare - sogenannte Webinare - oder auch als Präsenzkurs statt. Eine Prüfungsvorbereitung vor Ort rundet Ihre Fortbildung ab und bereitet Sie professionell auf Ihre Zertifikatsprüfung vor. Abschließen können Sie als Fachkraft, Buchhalter/in und Manager/in (siehe Zertifikate und Abschlüsse).

Abschlüsse und Module:
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung: Kombinieren Sie die Module Finanzbuchführung 1, Finanzbuchführung 2 und Finanzbuchführung 3 (EDV)
Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt: Kombinieren Sie die Module Lohn und Gehalt 1 und Lohn und Gehalt 2 und Lohn und Gehalt 3 (EDV)

Alle Abschlüsse und ausführliche Modulbeschreibungen finden Sie auf der Website von Xpert Business Deutschland, siehe QR-Code.

- **Infos & Kontakt:**

Fabian Weber, Volkshochschule Augsburg
E-Mail: fabian.weber@vhs-augsburg.de
Tel.: 0821 50265-30
Internet: www.vhs-augsburg.de

DIE BILDUNGSBERATUNG
trägerneutral individuell kostenlos

Wir begleiten Sie bei der Entwicklung beruflicher Perspektiven!

- Sie wollen nach der **Elternzeit** wieder in den Beruf zurück?
- Sie wollen sich **beruflich verändern,** wissen aber nicht, wie?
- Sie suchen nach einer passenden **Weiterbildung** und nach Fördermöglichkeiten?
- Sie wollen sich weiterentwickeln und Ihrer Karriere **Aufschwung** geben?

Vereinbaren Sie einen Termin bei der Bildungsberatung Aichach-Friedberg unter **Tel. 08251/92-4865** oder **bildungsberatung@lra-aic-fdb.de**

BILDUNGSBERATUNG
Weiter durch Bildung, Erfolgreich im Beruf!

Meine Idee!
Mein Weg!
Mein Ziel!

Mit einem Klick … Bildungsüberblick!
bildungsportal-a3.de

BILDUNGSREGION A3
BILDUNGSREGION WITTELSBACHER LAND

Prinzipien kennen, die unsere Wahrnehmung in Beruf und Alltag beeinflussen. Mit dem Fokus auf praktischen Beispielen gewinnen wir Erkenntnisse über die Funktionsweise unserer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Ein kreativer Denkanstoß, der zeigt, dass wir keine Computer sind - und genau das zu schätzen weiß.

- **Mering** T26014-01

Termin: 1 x Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr, am 22.04.20
Ort: Bücherei, Bachstraße 1, 86415 Mering
Gebühr: 9,- €

BERUFLICHE FACHTHEMEN & ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

Buchführung - Aufbaukurs
Sandro Notarsanti, Betriebswirt (VWA)

Kursinhalt: Buchen und abschließen der Warenkonten, Buchen der Umsatzsteuer, Privatkonten, die Bücher der Buchführung, Kontenrahmen und Kontenplan, Kosten der Warenabgabe, Rabatte, Skonto, Boni.

Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibunterlagen für eigene Notizen und Kosten für Skript 12,50 € sind vor Ort zu bezahlen

- **Friedberg** T72008-02

Termin: 6 x Mi., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 18.03.20
Kein Kurs am 25.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 1,
Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 78,- €

Buchführung Grundkurs
Sandro Notarsanti, Betriebswirt (VWA)

Kursinhalt: Gesetzliche Grundlagen; Buchungssätze; Erfolgskonten und GuV; Inventur, Inventar; die Bilanz und ihre Gliederung; Bestandsveränderungen; Auflösung der Bilanz in Bestandskonten. Die Themen werden mit vielen Übungsbeispielen bearbeitet. Der Dozent ist sehr geduldig, nimmt sich Zeit für Einzelne!

Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibzeug für eigene Notizen und Kosten für Skript 9,50 € sind vor Ort zu bezahlen

- **Friedberg** T72008-01

Termin: 6 x Do., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 19.03.20
Ort: Konradin-Realschule, Raum 2,
Rothenbergstraße 4, 86316 Friedberg
Gebühr: 78,- €

Motorsägenschein - Brennholzführerschein
Stephan Duschek, Dipl.-Ing.(FH)

Zwei Tage im eigenen Interesse: 1. Tag: Unfallverhütung, Wartung und Pflege der Motorsäge, theoretische Kenntnisse in Baumfällen und Aufarbeitung. 2. Tag: Baumbeurteilung, Schnitttechniken und Baumfällen im Schwach- und Starkholz in einem Waldstück Nähe Friedberg. Mindestalter: 18 Jahre! Die Teilnehmergebühr ist inkl. Verpflegung, individuelle Pausen. Praxisteil auf 8 Teilnehmende begrenzt

Bitte mitbringen: vollständige Schutzausrüstung bestehend aus Schnittschutzhose, Schutzhelm mit Gehör- und Sichtschutz, rutschfeste Sicherheitsschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlage, Handschuhe. Die Motorsäge wird bei Bedarf gestellt. Eventuelle Fragen zur Schutzausrüstung können gerne vorab beantwortet werden.

- **Friedberg** T27008-01

Termin: Fr./Sa., 20. und 21.03.20,
jeweils von 8:30 bis 16:00 Uhr
Fr./Sa., 20. und 21.03.20,
jeweils von 8:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Friedberg; Landtechnik Pfundmeir,
Marquart-Str. 2 a
Gebühr: 141,- €

EDV

OFFICE ANWENDUNGEN

EDV für die Frau - Aufbaukurs
Heike Gille, Webmaster

Voraussetzung: Windows/EDV-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse. Ziel dieses Kurses ist, das erworbene Wissen des Einführungskurses zu festigen, dieses zu erweitern und zu optimieren. Kursinhalt: Datenverwaltung in Verbindung mit dem Explorer, Suchfunktion in Windows, Papierkorb, Pflege der Festplatte, Komponenten der Systemsteuerung, Einblicke ins Internet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Speicherstick

- **Friedberg** T73108-02

Termin: 4 x Mo., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 27.04.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG,
Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 59,- € (N = 50,- €)

EDV für die Frau - Einführungskurs
Heike Gille, Webmaster

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die einen Einblick in die faszinierende Welt des Computers und des Internets gewinnen möchten. Sie werden sehen, dass Sie mit Hilfe unserer Dozentin immer sicherer und kompetenter im Umgang mit der Technik werden. Sie lernen wie ein Computer funktioniert und was unter Hard- und Software zu verstehen ist. Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur. Sie finden heraus, wo und wie Sie Ihre Daten ablegen können und wie Sie diese wiederfinden. Sie lernen viele Möglichkeiten kennen, die Ihnen das alltägliche Leben leichter machen und werden so die Freude am Umgang mit dem Computer entdecken. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

- **Friedberg** T73108-01

Termin: 5 x Mo., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 02.03.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG,
Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 73,- € (N = 62,- €)

Excel - Aufbaukurs
Heike Gille, Webmaster

Voraussetzung: Teilnahme am Excel-Einführungskurs. Kursinhalt: Auffrischen der Themen vom Einführungskurs, Namen zur besseren Übersicht einsetzen, weitere Funktionen verwenden (z.B. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Arbeitsmappen verwalten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

- **Friedberg** T73108-07

Termin: 4 x Do., 18.30 bis 20.45 Uhr, ab 30.04.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG,
Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 66,- € (N = 56,- €)

- **Aichach** T73103-04

Termin: 4 x Mi., 18.30 bis 20.45 Uhr, ab 17.06.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 66,- € (N = 56,- €)

Excel - Einführungskurs
Heike Gille, Webmaster

Voraussetzungen: Windows-Grundlagen. Kursinhalt: Grundlegende Tabellenbearbeitung, mit Formeln arbeiten, Gestaltung, Ausfüllen, Verschieben und Kopieren, Zahlenformate, nützliche Techniken. Lehrbuch kann bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

- **Friedberg** T73108-06

Termin: 5 x Do., 18.30 bis 20.45 Uhr, ab 05.03.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG,
Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 82,- € (N = 69,- €)

- **Aichach** T73103-03

Termin: 5 x Mi., 18.30 bis 20.45 Uhr, ab 29.04.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 82,- € (N = 69,- €)

Microsoft Outlook
Heike Gille, Webmaster

Outlook wurde von Microsoft entwickelt, um den Arbeitsalltag produktiver und einfacher zu gestalten, sowie Ihre private Organisation zu vereinfachen. Mit diesem Programm können Sie nicht nur E-Mails verwalten und Informationen schnell auffinden, sondern auch Ihre geschäftlichen und privaten Termine organisieren. Weitere hilfreiche Funktionen des Programms werden Ihnen im Kurs vorgestellt. Sie lernen nicht nur Nachrichten zu erstellen und zu versenden, sondern auch Termine und Aufgaben anzulegen und die sinnvolle Benutzung des Adressbuches. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse.

- **Friedberg** T73108-08

Termin: 2 x Mo., 18.00 bis 21.00 Uhr, ab 15.06.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG,
Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 45,- € (N = 38,50 €)

Microsoft Outlook
Heike Gille, Webmaster

Outlook wurde von Microsoft entwickelt, um den Arbeitsalltag produktiver und einfacher zu gestalten sowie Ihre private Organisation zu vereinfachen. Mit diesem Programm können Sie nicht nur E-Mails verwalten und Informationen schnell auffinden, sondern auch Ihre geschäftlichen und privaten Termine organisieren. Weitere hilfreiche Funktionen des Programms werden Ihnen im Kurs vorgestellt. Sie lernen nicht nur Nachrichten zu erstellen und zu versenden, sondern auch Termine und Aufgaben anzulegen und die sinnvolle Benutzung des Adressbuches. Voraussetzung: PC Grundkenntnisse.

- **Aichach** T73103-05

Termin: 2 x Mi., 18.00 bis 21.00 Uhr, ab 15.07.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 45,- € (N = 38,50 €)

PowerPoint - Die bessere Präsentation
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Sie lernen: Grundeinstellungen in PowerPoint; Menüband und Schnellzugriffsleiste; Texteingabe und -gestaltung mit Hilfe der Folienlayouts; Tabellen einfügen und formatieren; Einfügen und Bearbeiten von ClipArts; Fotos einfügen und verfremden; SmartArt-Tool: Organigramme und Zyklusdiagramme; Designs unterstützen bei der Gestaltung; Überblendeffekte zwischen den Folien; einfache Animationen; Ablauf der Präsentation; viele Tipps und Tricks. Die Schulung wird unter PowerPoint 2016 durchgeführt, ist aber auch für Anwender der Versionen 2013, 2010 und 2007 geeignet. Diese Inhalte verleihen Ihrer Präsentation mehr Individualität und Dynamik. Voraussetzungen: Besuch eines Windows-Kurses oder entsprechende Grundkenntnisse.

- **Aichach** T73103-10

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 15.30 Uhr, am 14.03.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 45,- € (N = 38,50 €)

PowerPoint - Aufbaukurs
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Kursinhalt: Fotos und ClipArts spielerisch einsetzen, Multimediaelemente einfügen und abspielen, Diagramme und SmartArt-Grafiken individuell gestalten, einfache Text- und Grafikanimationen, WordArt-Texte ausdrucksstark formatieren und mit Schreibmaschineneffekt animieren, Foliennaster verändern und anpassen, individuelles Folienlayout erstellen, Diagramme und SmartArts raffiniert animieren, spezielle Animationen wie einen Zeichentrickfilm ablaufen lassen, Tipps und Tricks. Die Schulung wird unter PowerPoint 2016 durchgeführt, ist aber auch für Anwender der Versionen 2013, 2010 und 2007 geeignet. Voraussetzungen: Besuch des PowerPoint Grundkurses oder entsprechender Vorkenntnisse.

- **Aichach** T73103-11

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 15.30 Uhr, am 16.05.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 45,- € (N = 38,50 €)

Senioren entdecken den Computer - Einführungskurs
Heike Gille, Webmaster

In diesem Kurs für aktive Senioren geht es darum, mit dem Computer vertraut zu werden. Sie lernen den Umgang mit der Maus und der Tastatur, erfahren Grundbegriffe der EDV, wie Hardware und Software, Betriebssystem etc. Sie arbeiten mit Ordnern und lernen, gezielt zu speichern auf der Basis von Windows. Zudem erhalten Sie einen Überblick über das Programm Microsoft-Word oder auch einen kurzen Einblick ins Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

- **Aichach** T73103-02

Termin: 5 x Mi., 16.00 bis 18.00 Uhr, ab 29.04.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 73,- € (N = 62,- €)

WORD - für die Frau
Grundlagen
Heike Gille, Webmaster

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Textverarbeitung mit Microsoft WORD. Es wird das Grundwissen - in moderatem Tempo und Zeit für alle Ihre Fragen - vermittelt. Folgende Themen werden behandelt: Erfassen, Verändern und Einfügen von Texten oder Textstellen, Dokumente verwalten, Importieren und Exportieren, Absätze und Aufzählungen erzeugen, individuell von den Teilnehmerinnen nachgefragte Probleme. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Textverarbeitungseinsteiger oder Wiedereinsteiger sind. Erforderlich ist Windows Grundwissen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, USB-Speicherstick mitbringen.

- **Aichach** T73103-01

Termin: 5 x Mi., 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.03.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 73,- € (N = 62,- €)

WORD Spezial - Serienbriefe
Claudia Rühm, Dipl. oec. Univ.

Kopf- und Fußzeilengestaltung, Erstellen von Serienbriefen - mit Erzeugung der Dokumentenvorlagen, um gleichlautende Informationen an mehrere Empfänger zu senden, sind Inhalt dieses weiteren Spezialkurses. Visitenkarten, Namensschilder, Ordnerrücken, Etiketten und Briefumschläge zu drucken, sind ab sofort kein Problem mehr für Sie.

Bitte mitbringen: Skriptkosten ca. 2,- € vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T73108-05

Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 13.05.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

WORD Spezial - Tabellen und Tabulatoren
Claudia Rühm, Dipl. oec. Univ.

Mittels Rahmen, Linien und Schattierungen lassen sich Schriftstücke prima gestalten, Textstellen hervorheben und Übersichten strukturieren. Der Einsatz von Tabulatoren ergänzt und unterstützt die strukturierenden Hilfen. Zweites Thema des Kurses sind Tabellen, die Sie erzeugen, bearbeiten und formatieren. Zudem erfahren Sie, wie eine Excel-Tabelle in WORD erzeugt oder einfügt werden kann.

Bitte mitbringen: Skriptkosten ca. 2,- € vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T73108-04

Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 01.04.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

NEU

Word Spezial - Effektives Anwenden
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Sie können mit Word umgehen, haben aber das Gefühl, es müsste schneller oder einfacher funktionieren? Ziel dieses Kurses ist, dass wir die vielen Word-Funktionen effektiver anwenden, um Dokumente schneller zu erstellen. Voraussetzungen: gute Windows Kenntnisse bzw. Besuch eines Windows-Kurses, Grundkenntnisse im Umgang mit Word.

- **Aichach** T73103-06

Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 02.03.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

NEU

Word Spezial - Facharbeit/Diplomarbeit
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Ziel dieses Kurses ist, große Dokumente mit Kapiteln und Überschriften, so zu formatieren, dass die Gestaltung einheitlich und übersichtlich bleibt. Aus den Überschriften erzeugen wir automatisch ein Inhaltsverzeichnis. Abbildungs- und Literaturverzeichnis ergänzen unser wissenschaftliches Dokument. Voraussetzungen: gute Windows Kenntnisse, bzw. Besuch eines Windows-Kurses, Grundkenntnisse im Umgang mit Word.

- **Aichach** T73103-09

Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 23.03.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

NEU

Word Spezial - Flyer/Urkunden
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Ziel des Kurses ist, Flyer oder Urkunden zu erstellen und dabei grafische Möglichkeiten von Word so auszunutzen, dass Ihr Dokument ein echter Hingucker wird. Voraussetzungen: gute Windows Kenntnisse, bzw. Besuch eines Windows-Kurses, Grundkenntnisse im Umgang mit Word.

- **Aichach** T73103-07

Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 09.03.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

WORD Spezial - Flyergestaltung mit Bildern und Textfeldern
Claudia Rühm, Dipl.-oec. Univ.

Sie können Ihr Wissen um grafische Gestaltungsmöglichkeiten in WORD ausweiten und lernen den Umgang mit Wasserzeichen, Textfeldern, Zeichnungs-, WordArt-Elementen und Grafiken. Damit lassen sich super Einladungskarten, Flyer oder Plakate/Aushänge gestalten. Ergänzend dafür lernen Sie unterschiedliche Papierformate anzuwenden.

Bitte mitbringen: Skriptkosten ca. 2,- € vor Ort zu entrichten

- **Friedberg** T73108-03

Termin: 1 x Mi., 18.00 bis 21.00 Uhr, am 25.03.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

NEU

Word Spezial - Serienbrief und Etikett
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Ziel dieses Kurses ist, Serienbriefe und Serienetiketten zu erstellen. Wir bauen uns Adresslisten auf und formatieren diese ansprechend. Aus den Adresslisten erzeugen wir Einladungen oder Rundschreiben mit individueller Anrede. Voraussetzungen: gute Windows Kenntnisse bzw. Besuch eines Windows-Kurses Grundkenntnisse im Umgang mit Word.

- **Aichach** T73103-08

Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 30.03.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

SMARTPHONE & TABLET

Android Smartphone - für Senioren
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Kursinhalt: Dieser Kurs ist speziell für Senioren und hält Sie am Puls der Zeit. Er bereitet Ihnen den Weg zur modernen Kommunikation mit Ihren Kindern und Enkeln. Von Grund auf beschäftigen wir uns Schritt für Schritt mit dem Smartphone. Jeder Kurstag hat einen besonderen Schwerpunkt. Kurstag 1: Grundeinstellungen und Wischtechniken, Kurstag 2: Apps installieren und entfernen, Kurstag 3: WhatsApp für Oma und Opa, Kurstag 4: rund um das Fotografieren, Kurstag 5: was Sie sich sonst noch wünschen. Bringen Sie bitte Ihr Google-Konto und das dazugehörige Passwort mit, falls es auf Ihrem Gerät schon eingerichtet wurde. Die Bedienung des Smartphones wird an einem Samsung Gerät mittels Beamer vorgeführt. Dies ist kein Kurs für Senioren-Handys! Voraussetzungen: Besitz eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android ab Version 4.x. Ältere Geräte sind nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eigenes Gerät mitbringen

- **Aichach** T73203-01

Termin: 5 x Do., 16.00 bis 18.15 Uhr, ab 05.03.20
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 90,- € (N = 76,- €)

Android Smartphone - kompakt und konzentriert
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Die Zeiten sind vorbei, in denen Handys nur zum Telefonieren und für SMS genutzt wurden. Moderne Smartphones wie das Android Phone bieten weit mehr Möglichkeiten. Ob E-Mail schreiben und empfangen, Terminorganisation, Navigation oder Internet. Mit dem Smartphone haben Sie praktisch ein mobiles Büro dabei. In diesem Kurs erhalten Sie zunächst eine grundlegende Einführung in Funktionsweise und Bedienung Ihres Android Smartphones. Darüber hinaus werden Themen wie Gestensteuerung (Wischtechniken), Schonung des Akkus, WLAN und viele weitere Grundeinstellungen Schwerpunkt dieses Kurses sein. Sie sollten die Kennwörter Ihres Google-Kontos bzw. Ihrer E-Mail-Adresse kennen! Voraussetzungen: Besitz eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android ab Version 4.0. Ältere Geräte sind nicht geeignet. Der Kurs ist auch für Android-Tablets geeignet.

Bitte mitbringen: Eigenes Gerät mitbringen

- **Friedberg** T73208-01

Termin: 2 x Mi., 18.30 bis 21.30 Uhr, ab 04.03.20
Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 49,50 € (N = 42,- €)

INTERNET & SOZIALE NETZWERKE

NEU

Ich will Blogger/in werden
Marion Steinhart, Social Media Manager

Ob Sie privat mit einem Reiseblog, einem Mami-Blog oder einem Do-it-yourself-Blog starten wollen oder ob Sie als Unternehmer oder Selbstständiger Ihren Kunden mit einem informativen Blog einen Mehrwert bieten wollen - Bloggen hat viele Aspekte und macht vor allem Spaß. Der Kurs gibt Aufschluss zu den konzeptionellen und inhaltlichen Aspekten eines Blogs und liefert eine technische Anleitung am Beispiel eines kostenlosen Wordpress-Blogs. Der sichere Umgang mit PC und Internet sind Voraussetzung. Individuelle Pause von 45 Minuten

Bitte mitbringen: wer gleich starten will, eigenen Laptop, ein WLAN-Netzwerk ist vorhanden, Sie brauchen eine E-Mail-Adresse, auf die Sie im Kurs zugreifen können

- **Kissing** T73311-02

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 17.00 Uhr, am 25.04.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Raum 107, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 80,- € (N = 67,50 €)

BITTE, WENN MÖGLICH EIGENES TABLET ODER LAPTOP MITBRINGEN.

LANDRATSAMT AICHACH-FRIEDBERG

BILDUNGSREGION WITTELSBACHER LAND

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 Unterstützung durch die Bereitstellung eines entsprechenden Fördertopfs vorgesehen.

Das Internet ist aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken und bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich zu informieren und zu kommunizieren. Damit einhergehen aber auch viele neue Herausforderungen, wie z. B. Datenschutz oder Kostenfallen. Der Kurs richtet sich an Senioren und Seniorinnen, die bereits das Grundwerkzeug wie E-Mail und Suchmaschinen nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiterausbauen möchten. Gerne auch mit eigenem PC.

MODUL 1 und 2: Was ist das Internet? Begriffe, Geschichte und technisches Grundverständnis des Internet und Heimnetzwerkes, wie nutzt man das Internet, Struktur einer Internetseite, Browser, Suchmaschinen und E-Mail

MODUL 3 und 4: Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet, Videoportale, Mediatheken, Online-Streaming-Dienste, Online-Nachrichtenangebote, Online-Spiele und Browsergames. Wie man Risiken im Netz vermeidet Abzockmaschen, Einkaufen im Netz, Rechte des Verbrauchers, sicheres Onlinebanking, sicheres WLAN, Verletzung von Urheberrechten im Internet

MODUL 5 und 6: Mitmachen im Netz, Kommunikation, Präsentation und Datentausch im Internet , Datenschutz im Internet. Die Debatte um den Datenschutz, Datensammler, wann und wo werden Daten preisgegeben, Datenspuren im Internet, Digitales Erbe, Zugriff für die Erben, Datenmissbrauch, Datensparsamkeit, das Recht am eigenen Bild

MODUL 7 und 8: Handy, Smartphone und Co., Mobiltelefonie früher und heute, vom Handy zum Smartphone, was das mobile Internet mit sich bringt, Risiken und Nebenwirkungen von Apps, Cloud-Computing, Identifizierung im Internet, ohne Konto geht's nicht, meine Daten und Datenschutzrechte im mobilen Internet, Mobile Payment

MODUL 9: Blick in die Zukunft des Internets. Die Palette „smarter" Endgeräte, der gläserne Verbraucher, Herausforderung für den Verbraucherschutz, Big Data, Web 3.0 - das Netz wird intelligent

Silver Surfer - Sicher Online im Alter

Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung

Das Internet ist aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken und bietet zahlreiche Möglichkeiten. Es bringt aber auch viele neue Herausforderungen. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits das Internet nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen möchten. 5 Kurstage mit folgenden Inhalten:

Grundverständnis des Internets und Heimnetzwerkes, Browser, Suchmaschinen und E-Mail

Unterhaltungsmöglichkeiten: Nachrichtenangebote, Mediatheken; Wie man Risiken im Netz vermeidet: Einkaufen im Netz, Onlinebanking; Mitmachen im Netz: Soziale Netzwerke, Digitales Erbe; Smartphone: Grundeinstellungen und Nutzung von Apps. Individuelle Pause

Bitte mitbringen: Wenn möglich eigenes Tablet oder Laptop (Windows 8 oder 10)

- **Kissing** T73311-01

Termin: 5 x Di., 14.30 bis 17.30 Uhr, ab 28.04.20
Ort: Familienstützpunkt Süd, Mehrgenerationenhaus, 1. Stock, Gruppenraum, Nelkenstraße 18, (Eingang in der Kirchstraße), 86438 Kissing
Gebühr: 45,- €

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

Silver Surfer - Sicher Online im Alter

Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung

Das Internet ist aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken und bietet zahlreiche Möglichkeiten. Es bringt aber auch viele neue Herausforderungen. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits das Internet nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen möchten. 5 Kurstage mit folgenden Inhalten:

Grundverständnis des Internets und Heimnetzwerkes, Browser, Suchmaschinen und E-Mail

Unterhaltungsmöglichkeiten: Nachrichtenangebote, Mediatheken; Wie man Risiken im Netz vermeidet: Einkaufen im Netz, Onlinebanking; Mitmachen im Netz: Soziale Netzwerke, Digitales Erbe; Smartphone: Grundeinstellungen und Nutzung von Apps

Bitte mitbringen: Wenn möglich eigenes Tablet oder Laptop (Windows 8 oder 10)

- **Friedberg** T73308-01

Termin: 5 x Di., 14.00 bis 17.15 Uhr, ab 16.06.20
individuelle Pause
Ort: Wasserturm, EDV-Raum, Erdgeschoss, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: 45,- €

Silver Surfer - Sicher Online im Alter

Melanie Martin, Trainerin für Verbraucherbildung

Das Internet ist aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken und bietet zahlreiche Möglichkeiten. Es bringt aber auch viele neue Herausforderungen. Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits das Internet nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen möchten. 5 Kurstage mit folgenden Inhalten:

Grundverständnis des Internets und Heimnetzwerkes, Browser, Suchmaschinen und E-Mail

Unterhaltungsmöglichkeiten: Nachrichtenangebote, Mediatheken; Wie man Risiken im Netz vermeidet: Einkaufen im Netz, Onlinebanking; Mitmachen im Netz: Soziale Netzwerke, Digitales Erbe; Smartphone: Grundeinstellungen und Nutzung von Apps

Bitte mitbringen: Wenn möglich eigenes Tablet oder Laptop (Windows 8 oder 10)

- **Aichach** T73303-01

Termin: 5 x Mi., 14.00 bis 17.00 Uhr, ab 17.06.20
individuelle Pause
Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 45,- €

Windows 10 mit Interne - Einführungskurs
auch für Anwender von Win 8.1, Win 7 und Win Vista geeignet
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Dieser Kurs führt Sie von Grund auf in die Welt des Computers und Internets ein. Schritt für Schritt bauen wir ein Fundament auf, das Ihnen die Basis für zukünftiges Tun mit dem PC gibt. Kursinhalt: Bedienung von Maus und Tastatur - alle Möglichkeiten von Maus und Tastatur kennen lernen - Zubehör von Windows wie WordPad und Paint - Ordner erstellen und verwalten - Dateien kopieren, verschieben und löschen - Übersicht von Datenträgern und deren Einsatzmöglichkeiten - im Internet surfen - meine Lieblingsseiten als Favoriten anlegen. Voraussetzungen: keine. Auf Wunsch kann ein eigenes Windows-Notebook im Grundzustand mit Administratorrechten mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Evtl. eigenes Notebook

- **Aichach** T73303-03
  Termin: 5 x Do., 18.30 bis 21.30 Uhr, ab 05.03.20
  Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 108,- € (N = 91,- €)

WLAN-Router Heimnetzwerk
Maria Christine Nassl, Referentin für berufliche Aus- und Weiterbildung

Dieser Kurs vermittelt wichtige Informationen über W-LAN-Router und Heimnetzwerke. Bei Gebrauch eines WLAN-DSL-Routers (Bsp. FRITZ!BOX, EasyBoX o. a.) werden etliche Ereignisse, die im Heimnetzwerk ablaufen, in Protokollen gespeichert. Für welche Personen sind diese Protokolle ersichtlich und einsehbar?

Wie werden die Abläufe gesteuert? Wo finde ich die Benutzeroberfläche oder das Menü? Was ist jederzeit ablesbar? Kann ich Daten auch im Urlaub oder außerhalb des Heimnetzwerks erhalten? Die Zusammenhänge werden verständlich und nachvollziehbar erklärt und besprochen. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

- **Aichach** T73303-02
  Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 21.00 Uhr, am 30.03.20
  Ort: vhs-Geschäftsstelle, Steubstraße 3, 86551 Aichach
  Gebühr: 18,- €

SPEZIALTHEMEN

Bildbearbeitung mit GIMP - die Photoshop-Alternative - Einführungskurs
Oliver Krupna, IT Service, Cont. Manager

Kostenlose Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen, Menüs, Fähigkeiten. Erstellung einer Foto-Montage aus mehreren Bildern: Freistellen von Objekten, Skalieren, Farb-Anpassung, Text ins Bild, Schnellauswahl etc. Grundlagen der Retusche. Ab in die Druckerei: von Farbräumen bis Druckvorstufe. Hilfsgeräte: von Touchpads bis zur Bildschirm-Kalibrierung.

- **Friedberg** T73408-02
  Termin: 4 x Di., 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 03.03.20
  Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 59,- € (N = 50,- €)

Daten sicher in der Cloud?
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Dieser Kurs gibt einen Überblick, was mit dem Begriff definiert ist, wie Sie sich anmelden und eine Cloud einrichten. Wir lernen dies am Beispiel der Google- und der Microsoft Cloud, werden uns in der Cloud anmelden, Dokumente und Bilder dort ablegen; E-Mail und Kalender, sowie auch das vorhandene, kostenlose Online-Office nutzen. Cloud am Smartphone, Synchronisation der eigenen Daten zwischen PC und Smartphone über die Cloud, sind ebenfalls Thema. Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse und Internet-Kenntnisse, auf Wunsch bringen Sie Ihr Smartphone und Ihr Notebook mit.

- **Aichach** T73404-03
  Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 10.02.20
  Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

Daten verschlüsseln in der Cloud
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Daten in der Cloud verschlüsseln. Damit die Cloud komfortabel genutzt werden kann, werden wir die Cloud-Laufwerke direkt in unseren Windows-Explorer einbinden. Wie funktioniert die Verschlüsselung unserer Daten in der Cloud? Wie sicher ist die Verschlüsselung? Welche Software wird benötigt? WebDAV oder wie man Clouds komfortabel einbinden kann, Synchronisation der verschlüsselten Daten zwischen PC und dem Android-Smartphone über die Cloud. Voraussetzungen für die Teilnahme am Kurs: Windows-Kenntnisse und Internet- und Cloud-Kenntnisse. Auf Wunsch bringen Sie Ihr Smartphone und Ihr Notebook mit.

- **Aichach** T73404-04
  Termin: 1 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, am 17.02.20
  Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 24,- € (N = 21,- €)

Fotoverwaltung am PC
Heike Gille, Webmaster

Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC (Betriebssystem WINDOWS). Kursinhalt: Übertragen der digitalen Fotos von der Kamera oder Smartphone auf den PC mit Betriebssystem WINDOWS, Speichern und Verwalten der Fotos, Fotos als Mailanhang versenden, Fotos auf USB-Stick kopieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera (mit Übertragungskabel), Smartphone (mit Übertragungskabel) oder Speicherstick (USB-Stick) mit gespeicherten Fotos

- **Friedberg** T73408-03
  Termin: 2 x Do., 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 18.06.20
  Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 31,- € (N = 26,50 €)

Medion-Fotobücher (Aldi) selbst gestalten mit Gratis-Software schöne Erinnerungen sichern - auch für Senioren
Horst Weichert

Nochmals zu den schönen Tagen des Lebens zurückkehren, Feiern oder unvergessliche Urlaubstage wieder aufleben lassen: Was ist dafür besser geeignet als ein Fotobuch! Bevor Sie Ihre Schätze auf der Festplatte oder Ihrem Handy kaum gesehen - gespeichert lassen, geben Sie ihnen, schön aufbereitet, Raum in Ihrem persönlich kreierten Fotobuch! Wir zeigen von Grund auf, Schritt für Schritt, wie Sie individuell Ihr Fotobuch mit der kostenlosen Medion Bestell-Software (von Aldi) ganz einfach gestalten können - wie ein Profi! Voraussetzung: PC-Grundwissen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug für eigene Notizen

- **Friedberg** T73408-01
  Termin: 1 x Mi., 18.30 bis 21.00 Uhr, am 18.03.20
  Ort: Mittelschule, EDV-Raum, EG, Aichacher Straße 5, 86316 Friedberg
  Gebühr: 20,50 € (N = 18,- €)

Professionelle Homepage mit WordPress
ein modernes Content - Management - System
Stefan Dauber, IT-Fachmann

Kursinhalt: Installation von Wordpress, Grundeinstellungen in Wordpress und der Datenbank durchführen, Installation und Anwendung verschiedener Designs, Seiten und Beiträge erstellen, Bilder hochladen und in die Seiten einbauen, Menü und Untermenü erstellen, wichtige Plugins auswählen und installieren, Kontaktformular und Gästebuch erstellen, Tipps und Tricks. Mit der richtigen Vorbereitung erstellen Sie in diesem Kurs bereits Ihre eigene professionelle Homepage. Dazu sollten Sie bei einem Provider ein entsprechendes Paket gebucht haben. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich im Vorfeld an den Dozenten: Tel. 0178-3032907. Voraussetzungen: Entsprechende Vorkenntnisse (Homepage) wären von Vorteil.

- **Aichach** T73403-01
  Termin: 4 x Mo., 18.30 bis 21.30 Uhr, ab 04.05.20
  Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 135,- €

BETRIEBE, INSTITUTIONEN & VEREINE

NEU

Marketing im Verein
Helga Schröck, Agile Coach

Wie können Sie Marketing im Verein angehen? Welche Möglichkeiten bieten soziale Medien und wie kann ich Sie für Marketingzwecke nutzen? Wie gestalte ich mit einfachen Tools Vereinsblätter und Aushänge? Anhand zahlreicher Beispiele wird den Teilnehmer*innen Praxiswissen vermittelt, das schnell und einfach anwendbar ist.

Anmeldung unbedingt erforderlich

mitanand & füranand
im Wittelsbacher Land

- **Aichach** T74003-01
  Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 13.00 Uhr, am 07.03.20
  Ort: EDV-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 10,- €

BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!
Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

junge vhs

vhs unterwegs **81**
Kultur & Gestalten **81**
Gesundheit & Bewegung **83**
Lebensart **85**
Schule & Beruf **85**

VHS UNTERWEGS

FÜHRUNGEN & EXKURSIONEN

Wie lebten die Kinder im Mittelalter? Stadtführung für Kinder (7-12 Jahre)

Sabine Dauber, Gästeführerin

Auf geht's zu einer Zeitreise ins mittelalterliche Aichach! Wir erkunden die Ecken und Winkel der Stadt, in denen bereits vor über 500 Jahren Kinder gespielt haben. Aber was haben die damals gespielt? Wann mussten sie abends ins Bett? Welche Kleidung trugen sie und wie oft mussten sie baden? Haben sie auch Geburtstag gefeiert? Und wie wurde man eigentlich Ritter? Auf einem Streifzug durch die Gassen der Stadt erkunden wir aktiv den Alltag der Kinder zu Zeiten von Rittern und Edelfräuleins, Räubern und Hexen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, die Führung findet im Freien statt

- **Aichach** T81103-01

Termin: 1 x Di., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 09.06.20
Ort: Aichach, Eichenhain am Tandlmarkt (vor dem neuen Rathaus)
Gebühr: 11,- € / Die Teilnehmergebühr für Geschwisterkind = 8,- €

Mit dem Jäger in den Wald - Lebensräume und Spuren unserer wildlebenden Tiere

Gerd Bangert, Dipl.-Ing., Natur- und Landschaftsführer

Für Kinder von 8 - 14 Jahren bzw. Familien

Wer hat schon einmal einen „befahrenen" Dachsbau gesehen? Wer kennt die Trittsiegel des Rehwildes? Ein erfahrener Jäger führt Euch in die Lebensräume unseres heimischen Wildes und erzählt Euch einiges über seine Aufgaben und was sein Jagdhund „Finni von Stunzberg" so alles zu tun hat. Gemeinsam folgen wir der Spur oder der Fährte und lauschen den Stimmen des Waldes.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung

- **Sielenbach** T81100-01

Termin: 1 x So., 9.30 bis 12.00 Uhr, am 17.05.20
Ort: Sielenbach; Treffpunkt: Parkpl. Wallfahrtskirche Maria Birnbaum,
Gebühr: 10,50 €
Die Teilnehmergebühr für Kinder = 8,- €

KULTUR UND GESTALTEN

Kinderleicht nähen lernen! - Geldbeutel

Gudrun Kölz

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren.

In diesem Kurs lernen wir den Umgang mit der Nähmaschine kennen und nähen einen tollen Geldbeutel mit 2 Fächern. Nähmaschinen sind am Kursort vorhanden.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Nähmaschine, 2 Stoffstücke (aus Webware, nicht elastisch) in folgenden Maßen: 35 x 20 cm und 40 x 20 cm, Vlies H250 20 x 90 cm, 1 Kunststoff Druckknopf (Kam-Snap), Nähpaket kann auch für 5,- € beim Kurs erworben werden.

- **Schmiechen** T83021-01

Termin: 1 x Mo., 16.00 bis 19.00 Uhr, am 06.04.20
Ort: Sewingbox, 86511 Schmiechen, Fuggerstraße 17, 86511 Schmiechen
Gebühr: 20,50 €

Nassfilzen „Ein buntes Windspiel"

Isburga Gschwendtner-Krohe, Filzerin

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren. Wir filzen mit Schafwolle ein buntes Windspiel.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch (kein Frottee), Materialkosten 3,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T83003-01

Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 21.03.20
Ort: Ecknach, Grundschule, kl. Altbau, linker Zugang, Werkraum, 1. Stock, Pfarrer-Steinacker-Straße 60, 86551 Ecknach
Gebühr: 17,50 €

Tierkacheln-Gefäße - Verrückte Schuhe - Töpfern

Claudia Schwebke-von Busse, Kunsterzieherin und Werklehrerin

Kinder ab 6 Jahre. Mexikanische Vogeltiere, Duftlampen oder figürliche Glocken - Das Arbeiten mit Ton erdet die Kinder und fördert die motorischen Fähigkeiten sowie das Raumgefühl, was gerade in der heutigen, stark virtuell geprägten Welt sehr wichtig ist. Der Schwerpunkt liegt im figürlichen Gestalten. Die Werke werden geformt, bemalt und gebrannt - ohne Glasur. Termin zur Abholung wird noch bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: 1 Plastiktüte ca. DIN A 3, 1 kl. Gefrierbeutel, 1 kl. gerades Küchenmesser, Materialkosten für Ton und Farbe 8,- € sind vor Ort zu entrichen

- **Kühbach** T83012-01

Termin: 6 x Mi., 04./11./18./25.03., 01.04. und 06.05.20 jeweils von 15:30-17:30 Uhr.
Ort: Grund-/Mittelschule, Werkraum, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
Gebühr: 46,- €

Wir töpfern ein Fabelwesen - für Kinder von 6-14 Jahren

Violeta Weidner, Heilpraktikerin

Für Kinder von 6-14 Jahren. Das Verarbeiten des Materials Ton bereitet den Kindern viel Freude und regt ihre Krea-

tivität und ihre Sinne an. In diesem Kurs töpfern wir ein Fabelwesen oder Zaunhocker, den die Kinder frei gestalten können und auch gleich mit Engobe glasieren dürfen. So können sie ihr „Kunstwerk“ nach kurzer Zeit stolz zu Hause präsentieren. Getränke und Naschereien werden vom Veranstalter bereitgestellt! Abholung der Objekte nach dem Brennen am MIttwoch 29.04.20 von 14:00-17:30 Uhr und 19.00 - 21.30 Uhr

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die auch schmutzig werden darf, Materialkosten 8,50 € sind vor Ort zu entrichten

- **Freienried** T83001-01

Termin: 1 x Do., 9.30 bis 12.30 Uhr, am 09.04.20
Ort: Freienried, Ulrichsfeld 18, 86495
Gebühr: 24,50 €

NEU

Glitzergeschenke zum Muttertag - für Kinder ab 6 Jahren

N.N.

In diesem Glitzerkurs können alle Kinder funkelnde Geschenke im Glas oder auf einer Schmuckkarte mit lieber Botschaft selbst gestalten. Eure Mamas freuen sich ganz bestimmt über selbstgemachte Ohrringe im Glas, Schlüsselanhänger, Taschenbaumler, Lesezeichen, Wunschelfen oder Armbänder... Natürlich können in diesem Kurs auch funkelnde Schmuckstücke für andere liebe Menschen gebastelt werden. Gerne können von den Kids auch eigene Ideen mit in den Kurs gebracht werden. In unserem Glitzerkoffer bringen wir eine große Auswahl an bunten und funkelnden Materialien zum Kurs mit. In Kooperation mit Fa. Klunkerstern®.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten ca. 5 -10 € sind im Kurs zu entrichten

- **Merching** T83313-01

Termin: 1 x Fr., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 08.05.20
Ort: Grund-/Mittelschule, vhs-Raum, Kirchstraße 15, 86504 Merching
Gebühr: 20,- €

Kinder töpfern - ab 6 Jahren

Theresia Schäffer

Dieser Kurs ist für Kinder, die gerne mit dem Material Ton arbeiten. Die Kursleiterin gibt Anleitungen und glasiert die fertigen Werkstücke.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 5,- € für Ton etc. sind vor Ort zu entrichten

- **Rehling** T83318-01

Termin: 1 x Mi., 9.30 bis 11.30 Uhr, am 26.02.20
Ort: Grundschule, Keller 3, Werkraum, Schulstraße 1, 86508 Rehling
Gebühr: 13,50 €

- **Rehling** T83318-02

Termin: 1 x Mi., 11.30 bis 13.30 Uhr, am 26.02.20
Ort: Grundschule, Keller 3, Werkraum, Schulstraße 1, 86508 Rehling
Gebühr: 13,50 €

- **Rehling** T83318-03

Termin: 1 x Mi., 15.00 bis 17.00 Uhr, am 26.02.20
Ort: Grundschule, Keller 3, Werkraum, Schulstraße 1, 86508 Rehling
Gebühr: 13,50 €

Schmuckworkshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Annika Ziegltrum

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Selbsthergestellter Schmuck „schmückt“ viel besser und er ist einmalig! Wir entwerfen Ketten, Armreife und Ohrringe. Dabei verwenden wir überwiegend unterschiedliche bunte Glasperlen, aber auch Kunststoffglitzer und -schliffperlen sowie Natursteine. Vielleicht entsteht dabei auch ein schönes Geburtstagsgeschenk?

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk, Materialkosten ca. 5,- bis 7,- € sind vor Ort zu entrichten

- **Aichach** T83303-01

Termin: 1 x Fr., 15.00 bis 18.00 Uhr, am 20.03.20
Ort: alter Sitzungssaal, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 14,50 €

NEU

Weidenpfeiferl schnitzen für Kinder ab 10 Jahren

Matthias Kienast, Schreiner

Ein Weidenpfeiferl selber schnitzen - das kennt man nur noch aus Filmen und klassischen Abenteuerbüchern. Dabei kann das Schnitzen ganz leicht erlernt werden.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Schnitzmesser, Materialkosten € 3,-- sind im Kurs zu entrichten

- **Sielenbach** T83322-01

Termin: 1 x Sa., 10.00 bis 12.00 Uhr, am 09.05.20
Ort: Sielenbach; Eichenweg 1
Gebühr: 12,50 €

MUSIK & INSTRUMENTAL

Flöte - Sopran und Alt Anfänger und Wiedereinsteiger - Kinderkurs

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Das Spielen der Flöte macht in jedem Alter Spaß. Gemeinsames Musizieren auch mit verschiedenen Flöten ist durchaus möglich. Es werden keinerlei Kenntnisse vorausgesetzt. Ob Sopran, Alt- oder Tenorflöte, die Teilnehmenden haben die Wahl.

Bitte mitbringen: Notenständer und Instrument, Notenmaterial ca. 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Rehling** T83518-01

Termin: 10 x Do., 17.00 bis 17.45 Uhr, ab 06.02.20
Ort: Grundschule, Klassenzimmer, Schulstraße 1, 86508 Rehling
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

- **Rehling** T83518-02

Termin: 10 x Do., 16.15 bis 17.00 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Grundschule, Klassenzimmer, Schulstraße 1, 86508 Rehling
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

Gitarre/E-Gitarre für Anfänger - Kinderkurs

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Im Kurs werden die Grundkenntnisse z.B. bei Gitarre für Liedbegleitung und Solospiel erlernt.

Bitte mitbringen: Notenständer und Instrument., Notenmaterial ca. 20,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Aindling** T83504-01

Termin: 10 x Di., 15.30 bis 16.15 Uhr, ab 11.02.20
Ort: Mittelschule, Musikraum, Bürgermeister-Huber-Straße 4, 86447 Aindling
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

Keyboard/Klavier für Kinder ab der 2. Klasse

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Auch Kinder mit Handicap sind herzlich willkommen. Leihinstrument auch für Zuhause - von der Kursleiterin -gegen eine geringe Gebühr möglich. Bedarf bitte bei Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Notenmaterial etwa 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T83508-06

Termin: 10 x Mo., 15.00 bis 16.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

Keyboard/Klavier - für Kinder/Jugendliche

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Auch Kinder mit Handicap sind herzlich willkommen. Leihinstrument auch für Zuhause - von der Kursleiterin -gegen eine geringe Gebühr möglich. Bedarf bitte bei Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Notenmaterial etwa 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T83508-03

Termin: 10 x Mo., 18.15 bis 19.00 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard für Kinder ab 5Jahren

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Ihr Kind braucht zuhause ein Instrument zum Üben. Der Unterricht findet spielerisch statt. Von Anfang an werden Noten gelernt. Vorschulkinder trainieren Fähigkeiten, die den Schulbeginn erleichtern können. In der Regel erarbeiten wir die ersten Kinderlieder. Eine Rücksprache mit der Kursleiterin wäre sinnvoll.

Bitte mitbringen: Notenmaterial ca. 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T83508-04

Termin: 10 x Mo., 17.30 bis 18.15 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard für Kinder ab 5 Jahren

Albertine Ganshorn, Musikpädagogin

Ihr Kind braucht zuhause ein Instrument zum Üben. Der Unterricht findet spielerisch statt. Von Anfang an werden Noten gelernt. Vorschulkinder trainieren Fähigkeiten, die den Schulbeginn erleichtern können. In der Regel erarbeiten wir die ersten Kinderlieder. Eine Rücksprache mit der Kursleiterin wäre sinnvoll.

Bitte mitbringen: Notenmaterial ca. 15,- € sind im Kurs zu entrichten

- **Friedberg** T83508-05

Termin: 10 x Mo., 16.00 bis 16.45 Uhr, ab 10.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

- **Friedberg** T83508-01

Termin: 10 x Mi., 16.15 bis 17.15 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

- **Friedberg** T83508-02

Termin: 10 x Mi., 15.00 bis 15.45 Uhr, ab 12.02.20
Ort: Wasserturm, EG, EDV-Vorraum, Lehleweg 5, 86316 Friedberg
Gebühr: Kursgebühr siehe unter „Allgemeine Informationen“ - Achtung Richtpreise!

Musikzwerge Phase 1 - für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren mit Begleitperson

Monika Plicht-Dmuß, Referentin für frühkindliche Musikerziehung

In ruhiger Atmosphäre singen und tanzen wir. Dazu begleiten uns die Kinder auf altersgerechten Instrumenten. Unter aktiver Beteiligung der Begleitpersonen erleben die Kinder Musik, denn für die frühkindliche Bildung sollte Musik etwas Selbstverständliches sein. Musizieren ist Nahrung für Körper und Geist. Ebenso werden die Motorik und die Sprache gefördert. Sicheres Laufen des Kindes ist Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

- **Aichach** T83503-01

Termin: 10 x Do., 9.30 bis 10.15 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 46,50 €
Die angegebene Teilnehmergebühr ist für ein Kind mit Begleitperson, weiteres Geschwisterkind = 23,50 €

Musikzwerge Phase 1 + 2 - für Kinder von 1,5 bis 4,5 Jahren mit Begleitperson

Monika Plicht-Dmuß, Referentin für frühkindliche Musikerziehung

In ruhiger Atmosphäre singen und tanzen wir. Dazu begleiten uns die Kinder auf altersgerechten Instrumenten. Unter aktiver Beteiligung der Begleitpersonen erleben die Kinder Musik, denn für die frühkindliche Bildung sollte Musik etwas Selbstverständliches sein. Musizieren ist Nahrung für Körper und Geist. Ebenso werden die Motorik und die Sprache gefördert. Sicheres Laufen des Kindes ist Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

- **Aichach** T83503-02

Termin: 10 x Do., 15.00 bis 15.45 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 46,50 €
Die angegebene Teilnehmergebühr ist für ein Kind mit Begleitperson, weiteres Geschwisterkind = 23,50 €

Musikzwerge Phase 1 + 2

für Kinder von 1 1/2 bis 4 1/2 Jahren mit Begleitperson
Monika Plicht-Dmuß, Referentin für frühkindliche Musikerziehung

In ruhiger Atmosphäre singen und tanzen wir. Dazu begleiten uns die Kinder auf altersgerechten Instrumenten. Unter aktiver Beteiligung der Begleitpersonen erleben die Kinder Musik, denn für die frühkindliche Bildung sollte Musik etwas Selbstverständliches sein. Musizieren ist Nahrung für Körper und Geist. Ebenso werden die Motorik und die Sprache gefördert. Sicheres Laufen des Kindes ist Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

- **Aichach** T83503-03

Termin: 10 x Do., 15.50 bis 16.35 Uhr, ab 13.02.20
Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
Gebühr: 46,50 €
Die angegebene Teilnehmergebühr ist für ein Kind mit Begleitperson, weiteres Geschwisterkind = 23,50 €

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

YOGA & ENTSPANNUNG

Kinderyoga für Grundschulkinder

Sieglinde Kistler, Kundalini Yoga-Lehrerin für Kinder

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Kindergarten- und Schulalltag. Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit sowie Körperhaltung und vermittelt ein gutes Körpergefühl. Kinderyoga ist für jedes Kind geeignet. Wichtig ist nur, dass die Kinder es probieren wollen. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude. Yoga hilft Kindern selbstsicherer und mutiger zu werden. Durch Entspannung und Meditation erfahren sie Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft.

Bitte mitbringen: Bitte Stopper-Socken, bequeme Kleidung, Liegedecke und Getränk

- **Ried** T85119-02

Termin: 8 x Mi., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 04.03.20
Ort: Rathaus, alte Turnhalle, Sirchenrieder Straße 1, 86510 Ried
Gebühr: 30,- €

Kinderyoga für Kindergartenkinder ab dem 3. Lebensjahr

Sieglinde Kistler, Kundalini Yoga-Lehrerin für Kinder

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Kindergarten- und Schulalltag. Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit sowie Körperhaltung und vermittelt ein gutes Körpergefühl. Kinderyoga ist für jedes Kind geeignet. Wichtig ist nur, dass die Kinder es probieren wollen. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude. Yoga hilft Kindern selbstsicherer und mutiger zu werden. Durch Entspannung und Meditation erfahren sie Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft.

Bitte mitbringen: Stopper-Socken, bequeme Kleidung, Liegedecke und Getränk

- **Ried** T85119-01

Termin: 8 x Mi., 16.00 bis 17.00 Uhr, ab 04.03.20
Ort: Rathaus, alte Turnhalle, Sirchenrieder Straße 1, 86510 Ried
Gebühr: 30,- €

NEU

Yoga für Kinder (6 - 11 Jahren)

Monika Nowotny, Kursleiterin Kinderyoga, Entspannungspädagogin,

Für 6 - 11 Jahre.

Kinder brauchen nach einem langen Kita- oder Schultag, Bewegungserfahrungen, die den Körper stärken und zugleich entspannen. Alle können Yoga üben. Jeder spürt seine Fähigkeiten, Vorlieben und Grenzen. Es gibt keinen Leistungsdruck, kein Werten, kein Richtig und Falsch. Kinderyoga fördert die Gesundheit und noch viel mehr: Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung, Konzentration, Koordination, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke und warme Socken

- **Kissing** T85111-01

Termin: 5 x Do., 15.30 bis 16.30 Uhr, ab 05.03.20
Ort: Paartalhalle, Burgstaller-Raum, hinterer Eingang, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 34,- €

WEITERE SPORTARTEN

Traditionelles Kung-Fu für Kinder von 5 - 13 Jahren

Schnupperkurs
Anja Völker, Ü`Leiterin, erster Meistergrad im trad. Kung-Fu/ Tien Shan Pai

Kung-Fu ist eine alte chinesische Kampfkunst. Das Training beinhaltet umfangreiche Einzel- und Partnertechniken zur Selbstverteidigung, die Kraft, Ausdauer, Konzentration und Koordination verlangen. Kung-Fu ist bereits im Kindesalter erlernbar. Damit lässt sich schon früh der Grundstein zur Entwicklung einer starken Persönlichkeit legen. Darüber hinaus wird beim Kung-Fu der Umgang mit traditionellen Waffen, wie z.B. dem Langstock oder Schwert gelehrt. Bitte 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ggf. Anti-Rutsch-Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle

- **Dasing** T85006-01

Termin: 5 x Sa., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 07.03.20
Ort: Freizeitzentrum, 1. OG, Eigang Pizzeria-Freibad, An der Bandleiten 8, 86453 Dasing
Gebühr: 25,- €

Ponystunden für Cowboys und Cowgirls

Sabine Erhard, Pferdewirtschaftsmeisterin, Trainer B Westernreiten

Von 5 bis 8 Jahren.

Bei diesem Kurs steht der spielerische Umgang mit dem Pony im Vordergrund. Die Ponys werden gefüttert, gepflegt, geputzt, geführt und selbstverständlich darf auch geritten werden. Der Umgang mit dem Pony schult die Wahrnehmung der Kinder für die Bedürfnisse der Pferde, steigert die körpereigene Wahrnehmung und fördert das Selbstbewusstsein. Balance und Beweglichkeit der Kinder werden gesteigert, Muskulatur gekräftigt. Die Ponystunden fördern die soziale Kompetenz und die Bewegung an frischer Luft steigert die körpereigenen Abwehrkräfte.

Bitte mitbringen: lange Hose, festes Schuhwerk, welches über die Knöchel reicht, Zwiebellook, Fahrradhelm und Getränk, Reithelme stehen kostenfrei zum Verleih

- **Mainbach** T85000-01

Termin: 4 x Di., 16.00 bis 17.00 Uhr, ab 21.04.20
Ort: Mainbach; Golden Sunrise Ranch, Donauwörther Str. 4, 86568
Gebühr: 49,50 €

TANZEN

Jazz-Dance für Kids ab 10 Jahren

Edina Menacher, Ballettlehrerin

Ihr steht auf aktuelle Hits, wollt was für Eure Kondition tun und habt Spaß am Tanzen? Nach intensivem Workout mit Konditionsteil erlernt Ihr einfache Choreografien unter professioneller Anleitung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken

- **Kissing** T85311-07

Termin: 10 x Fr., 18.15 bis 19.00 Uhr, ab 14.02.20
Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
Gebühr: 53,50 €

Wittelsbacher-Apotheke
www.wittelsbacherapotheke.de
Stadtplatz 21 · 86551 Aichach
Telefon 08251/7979
Inhaber: Georg Fläxl
TÜV CERT Zertifikat ISO 9001:2015
Zertifikat Qualifiziert für den Bereich Naturheilkunde und Homöopathie (Apothekerkammer Niedersachsen)

Nutzen Sie unseren persönlichen Zustellservice – 2 x täglich!
Tel. 0 82 51/79 79

Kindertraining Standard- und Lateintänze
von 10 bis 14/15 Jahren mit den Deutschen Meistern der lateinamerikanischen Tänze
Lisa Ruf, Tanzlehrerin, Studium Sportwissensch. TUM

Ihr wolltet schon immer mal wie die „Let's Dance" Stars tanzen? - Hattet aber noch nie die Möglichkeit dazu? Dann seid Ihr bei uns genau richtig. Die aktuellen Deutschen Meister der lateinameriakanischen Tänze zeigen Euch Tänze wie Cha Cha Cha, Rumba, Jive und Langsamer Walzer. Kooperationsangebot mit dem TSC Blau Weiß Rot Friedberg e. V.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sport-/Tanzschuhe und evtl. Wasser

- **Dasing** T85306-04
  Termin: 6 x Mo., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Dasing, An der Brandleiten 8, Tanzsaal, 86453
  Gebühr: 45,- €

Klassisches Ballett I Anfänger ab 5 Jahren
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Dieser Kurs vermittelt, mit den Grundlagen des klassischen Balletts, Mädchen und Jungen vor allem Spaß an Musik und Bewegung, sowie gute Haltung und Körperbewusstsein. Wir üben kindgerechte Choreografien auch zu moderner Musik. Neben der Kursleitung soll eine zweite volljährige Person anwesend sein. Wir bitten die Eltern, sich diesbezüglich abzusprechen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und -schuhe oder Socken

- **Aichach** T85303-04
  Termin: 10 x Mo., 16.15 bis 17.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 53,50 €
- **Kissing** T85311-01
  Termin: 10 x Fr., 13.30 bis 14.15 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 53,50 €

Klassisches Ballett I/II für Anfänger oder Kinder mit geringen Grundlagen Kenntnissen ab 5 Jahren
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Dieser Kurs vermittelt, mit den Grundlagen des klassischen Balletts, Mädchen und Jungen vor allem Spaß an Musik und Bewegung, sowie gute Haltung und Körperbewusstsein. Wir üben kindgerechte Choreografien auch zu moderner Musik. Neben der Kursleitung soll eine zweite volljährige Person anwesend sein. Wir bitten die Eltern, sich diesbezüglich abzusprechen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und rutschfeste Matte

- **Friedberg** T85308-01
  Termin: 10 x Mi., 14.45 bis 15.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 53,50 €

Klassisches Ballett I/II auch für Anfänger ab 7 Jahren
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Kinder mit Grundlagenkenntnissen können diese erweitern und bei klassischer und moderner Musik zu Schrittfolgen kombinieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und -schuhe

- **Aichach** T85303-01
  Termin: 10 x Mo., 14.00 bis 14.45 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 53,50 €
- **Kissing** T85311-02
  Termin: 10 x Fr., 14.15 bis 15.00 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 53,50 €

Klassisches Ballett II
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Kinder mit guten Grundlagenkenntnissen können diese erweitern und bei klassischer und moderner Musik zu Schrittfolgen kombinieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und -schuhe

- **Aichach** T85303-02
  Termin: 10 x Mo., 14.45 bis 15.30 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 53,50 €

Klassisches Ballett II/III für Kinder mit guten Grundlagenkenntnissen
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Choreografien zu klassischer und moderner Musik bilden den Schwerpunkt dieses Kurses. So lernen wir neben guten Ballettkenntnissen unser Temperament und unsere Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Voraussetzung: mindestens 2 Jahre regelmäßiger Ballettunterricht.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung

- **Friedberg** T85308-02
  Termin: 10 x Mi., 15.30 bis 16.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 70,50 €

Klassisches Ballett III
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Choreografien zu klassischer und moderner Musik bilden den Schwerpunkt dieses Kurses. So lernen wir gute Ballettkenntnisse, sowie unser Temperament und unsere Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Voraussetzung: mindestens 2 Jahre regelmäßiger Ballettunterricht.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung

- **Aichach** T85303-03
  Termin: 10 x Mo., 15.30 bis 16.15 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 53,50 €
- **Kissing** T85311-03
  Termin: 10 x Fr., 15.00 bis 15.45 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 53,50 €

Klassisches Ballett IV Mittelstufe I
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Empfohlen für Teilnehmer mit mehrjährigem, regelmäßigem Ballettunterricht. Geeignete Kinder ab 10 Jahren werden in den Spitzentanz eingeführt.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung

- **Aichach** T85303-05
  Termin: 10 x Mo., 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 10.02.20
  Ort: Gymnastik-Raum, Martinstraße 9, 86551 Aichach
  Gebühr: 70,50 €

Klassisches Ballett IV Mittelstufe I
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Empfohlen für Teilnehmer mit mehrjährigem, regelmäßigem, Ballettunterricht. Geeignete Kinder ab 10 Jahren werden in den Spitzentanz eingeführt.

- **Friedberg** T85308-04
  Termin: 10 x Do., 16.45 bis 17.45 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 70,50 €

Klassisches Ballett IV Mittelstufe I
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Empfohlen für Teilnehmer mit mehrjährigem, regelmäßigem Ballettunterricht. Geeignete Kinder ab 10 Jahren werden in den Spitzentanz eingeführt.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung

- **Kissing** T85311-04
  Termin: 10 x Fr., 15.45 bis 16.30 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 53,50 €

Klassisches Ballett V Mittelstufe II
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Empfohlen für Teilnehmer(innen) mit mehrjährigem, regelmäßigem Ballettunterricht mit Spitzentanz.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung

- **Friedberg** T85308-05
  Termin: 10 x Do., 17.45 bis 18.45 Uhr, ab 13.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 2 , 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 70,50 €
- **Kissing** T85311-05
  Termin: 10 x Fr., 16.30 bis 17.15 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 53,50 €

Klassisches Ballett VI Oberstufe
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Die anspruchsvollen Übungsfolgen aus dem klassischen Ballett erfordern eine solide Vorbildung.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung

- **Friedberg** T85308-03
  Termin: 10 x Mi., 16.30 bis 17.30 Uhr, ab 12.02.20
  Ort: Stadthalle, Gymnastikraum Nr. 1, 2. Stock, Aichacher Straße 7, 86316 Friedberg
  Gebühr: 70,50 €

Klassisches Ballett VI Oberstufe mit Spitzentanz
Edina Menacher, Ballettlehrerin

Die anspruchsvollen Übungsfolgen aus dem klassischen Ballett erfordern eine solide Vorbildung.

Bitte mitbringen: Ballettkleidung

- **Kissing** T85311-06
  Termin: 10 x Fr., 17.15 bis 18.15 Uhr, ab 14.02.20
  Ort: Mittelschule, Eingang neben der Mensa, Gymnastikraum, Pestalozzistraße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 70,50 €

LEBENSART

KOCHEN & BACKEN

NEU

Backe, backe Kuchen.....ab 8 Jahren

Petra Oechsler, Konditorin, Bäckerin
Angelika Schillinger

Wir wagen uns in diesem Kurs an Biskuitmassen und fertigen daraus witzige Schnecken mit Erdbeermarmelade, sowie „süße Spiegeleier". Außerdem backen wir „Überraschungstörtchen", eine tolle Idee für die nächste Geburtstagsparty. Bitte bei der Anmeldung immer auch das Geb.-Dat. des Kindes mitteilen. Bei den Kinderbackkursen wird aus Sicherheitsgründen immer eine zusätzliche erwachsene Hilfskraft gestellt.

Bitte mitbringen: Schürze, Gebäckdose, Geschirrtuch, evtl. Getränk, bei langen Haaren bitte Kopftuch oder Haargummi, Kosten für Naturalien, Material und Rezeptkopien pro Teilnehmer 3,50 € vor Ort zu entrichten

- **Kühbach** T86012-02
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 25.04.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
  Gebühr: 13,- €

- **Sielenbach** T86022-02
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 09.05.20
  Ort: Mittelschule, Schulküche, Josef-Veit-Straße 4, 86577 Sielenbach
  Gebühr: 13,- €

- **Aichach** T86003-02
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 16.05.20
  Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
  Gebühr: 13,- €

Häschen in der Grube.... - Osterbacken für Kinder von 8 - 12 Jahren

Petra Oechsler, Konditorin, Bäckerin
Angelika Schillinger

Wir helfen dem Osterhasen und backen Rüblimuffins als Osternester mit Marzipanküken. Außerdem gibt es Orangenmuffins als Schäfchen verziert und der Osterhase sitzt in der Schokomuffins-Grube. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bei der Anmeldung immer auch das Geb.-Dat. des Kindes mitteilen. Bei den Kinderbackkursen wird aus Sicherheitsgründen immer eine zusätzliche erwachsene Hilfskraft gestellt.

Bitte mitbringen: Schürze, Gebäckdose, Geschirrtuch, evtl. Getränk, bei langen Haaren bitte Kopftuch oder Haargummi, Kosten für Naturalien, Material und Rezeptkopien pro Teilnehmer 3,50 € vor Ort zu entrichten

- **Kühbach** T86012-01
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 07.03.20
  Ort: Grund-/Mittelschule, Schulküche, Schulstraße 50, 86556 Kühbach
  Gebühr: 13,- €

- **Aichach** T86003-01
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 21.03.20
  Ort: Edith-Stein-Schule, SK, direkter Zugang über Basketballspielfeld an der Schulstr., Schulstraße 29, 86551 Aichach
  Gebühr: 13,- €

- **Sielenbach** T86022-01
  Termin: 1 x Sa., 9.00 bis 12.00 Uhr, am 28.03.20
  Ort: Mittelschule, Schulküche, Josef-Veit-Straße 4, 86577 Sielenbach
  Gebühr: 13,- €

SCHULE UND BERUF

Bewegung - Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen - Für Kinder der 1. bis 4. Klasse

Birgit Spengler, Kinesiologin, Mitglied in der DGAK

Möchtest Du wissen, wie Du jederzeit schnell Dein Gehirn „online" schalten kannst? Wie Du es für klares Denken fit machen und auf effektives Lernen und flotte Hausaufgabenerledigung vorbereiten kannst? Du erfährst, wie Informationen in Deiner „Denkzentrale" verarbeitet und gespeichert werden und wie Du möglichen Stress abbaust. Du erhältst Tipps und Tricks, Deine „inneren Mitarbeiter" zu motivieren, sich für Deine Ziele voll einzusetzen. Außerdem lernst Du Deine rechte und linke Gehirnhälfte so zu aktivieren, dass Du Information leicht aufnehmen und ebenso gut wiedergeben kannst. Das erleichtert Dir, Dein Wissen selbstbewusst und konzentriert zu präsentieren. Zwei inspirierende Nachmittage mit viel Bewegung und Gehirntraining. Veranstaltung für Eltern und Jugendliche siehe Kurs-Nr. 54208-05.

- **Kissing** T87011-01
  Termin: Fr./Sa. 20./21.03.20, jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr
  Ort: Paartalhalle, Burgstaller-Raum, hinterer Eingang, Bgm.-Wohlmuth-Straße 2, 86438 Kissing
  Gebühr: 17,- €

Marburger Konzentrationstraining für Schüler der 1. - 4. Klasse

Petra Peschke-Boltz, Lerntherapeutin IFLW, Montessori-Pädagogin
Petra Rein, Lerntherapeutin, Konzentrationstrainerin MKT

Ist Ihr Kind leicht ablenkbar, bei den Hausaufgaben zu flüchtig, zu langsam, wenig selbstständig? Ziele des MKT-Trainings: Verbesserung der Konzentration, Steuerung der Aufmerksamkeit, Veränderung des Arbeitsstils, vernünftiger Umgang mit Fehlern, Zutrauen in eigenes Können. Themen der Elternabende: Methode des Trainings, Ablauf einer Trainingsstunde, mögliche Ursachen von Konzentrationsproblemen, Loben, Hausaufgabensituation. Am Elternabend werden kurze Einzelgespräche angeboten. Trainingsgruppe: 10 Kinder/ 2 Trainerinnen.

Bitte mitbringen: Materialkosten 5,- sind am Elternabend zu entrichten

- **Dasing** T87006-01
  Termin: Training Kinder: 5 x Di., 03./10./17./24./31.03.20 jeweils 16:30-18:00 Uhr
  Elternabende: 2 x Di., 03./24.03.20 jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr
  Ort: Mittelschule, Mehrzweckraum, Nr. U01, Keller, Schulstraße 5, 86453 Dasing
  Gebühr: 93,- €

Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler der 1. - 4. Klasse

Petra Peschke-Boltz, Lerntherapeutin IFLW, Montessori-Pädagogin
Petra Rein, Lerntherapeutin, Konzentrationstrainerin MKT

Ist Ihr Kind leicht ablenkbar, bei den Hausaufgaben zu flüchtig, zu langsam, wenig selbstständig? Ziele des MKT-Trainings: Verbesserung der Konzentration, Steuerung der Aufmerksamkeit, Veränderung des Arbeitsstils, vernünftiger Umgang mit Fehlern, Zutrauen in eigenes Können. Themen der Elternabende: Methode des Trainings, Ablauf einer Trainingsstunde, mögliche Ursachen von Konzentrationsproblemen, Loben, Hausaufgabensituation. Am Elternabend werden kurze Einzelgespräche angeboten. Trainingsgruppe: 10 Kinder/ 2 Trainerinnen.

Bitte mitbringen: Materialkosten 5,- sind am Elternabend zu entrichten

- **Aichach** T87003-04
  Termin: Training Kinder: 5 x Di., 28.04., 05./12./19./26.05.20 jeweils von 16:30-18:00 Uhr
  Elternabende: 2 x Di., 28.04. und 19.05.20, jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr
  Ort: Grundschule Nord, Klassenzimmer, Raum 020, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 93,- €

Mathematik „begreifen" mit Montessorimaterial für Schüler der 2. Klasse

Petra Peschke-Boltz, Lerntherapeutin IFLW, Montessori-Pädagogin

Der Unterrichtsstoff der 1. und 2. Klasse wird bis zum aktuellen Stand in der Schule, auf spielerische Art und Weise mit Montessori-Mathematik-Material wiederholt und gefestigt. Wenn Kinder die Kernaufgaben bis 10 nicht problemlos im Kopf rechnen können, haben sie oft große Schwierigkeiten bei der Zehnerüberschreitung und der Zehnerunterschreitung, auch im Zahlenraum bis 100. Das Trainingsziel ist, den Rechenvorgang zu verstehen, um die Rechnung ohne Hilfsmittel schriftlich zu lösen. Am Elternabend werden das Montessori-Mathematik-Material und das Kurskonzept vorgestellt.

Bitte mitbringen: Materialkosten 5,- € sind am Elternabend zu entrichten

- **Aichach** T87003-01
  Termin: Training Kinder: 5 x Mo., 02./09./16./23./30.03.20, jeweils 16:30-18:00 Uhr
  Elternabend: 1 x Mo., 09.03.20 von 19:00 bis 20:30 Uhr
  Ort: Grundschule Nord, Klassenzimmer, Raum 020, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 75,- €

Mathematik „begreifen" mit Montessorimaterial für Schüler der 2. Klasse

Petra Peschke-Boltz, Lerntherapeutin IFLW, Montessori-Pädagogin

Der Unterrichtsstoff der 2. Klasse wird, bis zum aktuellen Stand in der Schule, auf spielerische Art und Weise mit Montessori-Mathematik-Material wiederholt und gefestigt. Dieser Kurs beinhaltet auch das Arbeiten mit dem Montessori-Material zur Multiplikation und Division. Das Trainingsziel ist, den Rechenvorgang zu verstehen, um die Rechnung ohne Hilfsmittel schriftlich zu lösen. Am Elternabend werden das Montessori-Mathematik-Material und das Kurskonzept vorgestellt.

Bitte mitbringen: Materialkosten 5,- € sind am Elternabend zu entrichten

- **Aichach** T87003-03
  Termin: Training Kinder: 5 x Mo., 15./22./29.06./06./13.07.20 jeweils 16:30-18:00 Uhr
  Elternabend: 1 x Mo., 22.06.20 von 19:00 bis 20:30 Uhr
  Ort: Grundschule Nord, Klassenzimmer, Raum 020, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 75,- €

Mathematik „begreifen" mit Montessorimaterial und Elternabend für Schüler der 1. Klasse

Petra Peschke-Boltz, Lerntherapeutin IFLW, Montessori-Pädagogin

Der Unterrichtsstoff der 1. Klasse wird bis zum aktuellen Stand in der Schule, auf spielerische Art und Weise mit Montessori-Mathematik-Material wiederholt und gefestigt. 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. Das Trainingsziel ist, den Rechenvorgang zu verstehen, um die Rechnung ohne Hilfsmittel schriftlich zu lösen. Am Elternabend werden das Montessori-Mathematik-Material und das Kurskonzept vorgestellt.

Bitte mitbringen: Materialkosten 5,- € sind am Elternabend zu entrichten

- **Aichach** T87003-02
  Termin: Training Kinder: 5 x Mo., 27.04./ 04./11./18./25.05.20 jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr
  Elternabend: 1 x Mo., 04.05.20 von 19:00 bis 20:30 Uhr
  Ort: Grundschule Nord, Klassenzimmer, Raum 020, Mozartstraße 1, 86551 Aichach
  Gebühr: 75,- €

NOTIZEN

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. Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bei Kursausfall sowie terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie benachrichtigt. 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: DE55ZZZ00000019252

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.

☐ wiederkehrende Zahlung

Bank _____

IBAN _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

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. Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bei Kursausfall sowie terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie benachrichtigt. 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: DE55ZZZ00000019252

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 _____

NOTIZEN

NOTIZEN

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. Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bei Kursausfall sowie terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie benachrichtigt. 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: DE55ZZZ00000019252

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 _____

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. Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bei Kursausfall sowie terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie benachrichtigt. 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: DE55ZZZ00000019252

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 _____

NOTIZEN

WICHTIGE HINWEISE UND ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (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.

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

- 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

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.

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 Datenschutzerklärung unten).

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.

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.

BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!
Dadurch sichern Sie sich Ihren Platz und sorgen für das Zustandekommen Ihres Kurses!

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. Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bei Kursausfall sowie terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie benachrichtigt. 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: DE55ZZZ00000019252

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 _____

HAUS DER BAYERISCHEN GESCHICHTE
BAYERISCHE LANDESAUSSTELLUNG

STADT BEFREIT
WITTELSBACHER GRÜNDERSTÄDTE

BAYERISCHE LANDESAUSSTELLUNG 29. APRIL – 8. NOVEMBER 2020
Friedberg | Wittelsbacher Schloss, Aichach | FeuerHaus
täglich 9 – 18 Uhr | www.hdbg.de

Mitveranstalter
LANDKREIS AICHACH-FRIEDBERG
Friedberg
stadt aichach gut beinander!

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1. **Verantwortlichkeit für den Datenschutz:** Die vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.
2. **Kursanmeldung**: Die in der Anmeldemaske abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Auch bei Namensgleichheit kann nur das Geburtsdatum für Sicherheit sorgen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Bei Rechnungen wird eine zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro fällig. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.
3. **Weitergabe Ihrer Daten:** Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.
4. **Kontaktaufnahme:** Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.
5. **Speicherdauer und Löschung:** Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.
6. **Ihre Rechte:** Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten: Steubstr. 3, 86551 Aichach, Tel. 08251-873718, info@vhs-aichach-friedberg.de

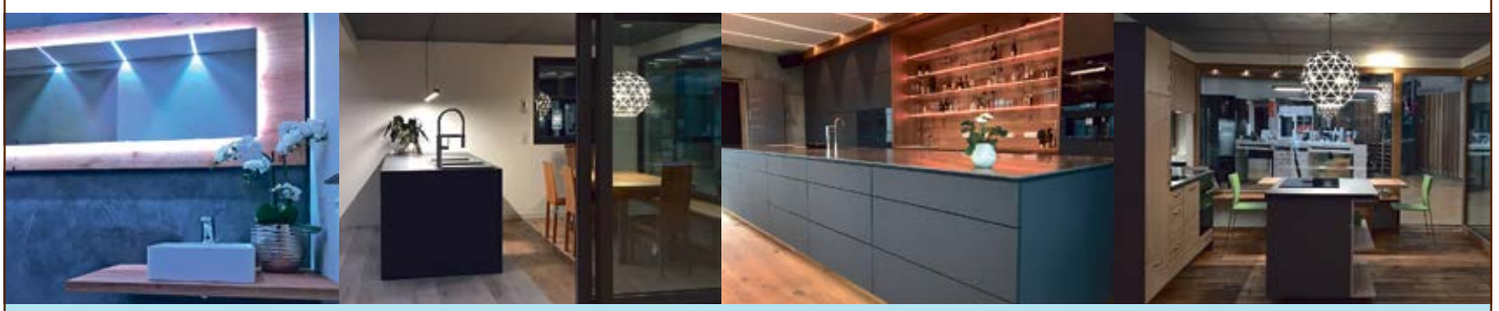
Metallrecycling Vetter
Ankauf von Altmetallen
Containerdienst
Wir kaufen ständig:
Kupfer, Messing, Aluminium, Kabel, Blei, Edelstahl und sonstige Metalle zu Tagespreisen!
Christian Vetter
Am Galgenfeld 4B
86554 Pöttmes
Telefon 08253/995982
Telefax 08253/995984
Mobil 0173/5700470

Rindenmulch
Fichte + Kiefer
versch. Sortierungen
Kieswerk – Natursteine
Seemüller GmbH & Co. KG
Am Kieswerk 2 · 08237/808
86447 Todtenweis-Sand

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung!
Gerne können Sie einen Termin vereinbaren.

MERZ®
SCHREINEREI

MÖBEL · KÜCHEN · BÄDER · RAUMLÖSUNGEN · LADENBAU · TERRASSEN
HAUSTÜREN · FENSTER · INNENTÜREN · WINTERGÄRTEN · TREPPEN · BÖDEN



Besuchen Sie unsere einzigartige Dachterrassenausstellung mit rund 50 verschiedenen großflächigen Mustern „lebendiger" Terrassenbeläge. Erleben Sie die neuesten Küchen- und Badtrends in unseren Showrooms!

www.merz.bayern

SCHREINEREI MERZ · Hauptstraße 40 · 86551 Aichach-Oberbernbach · Telefon 08251-82250