

# Die Eule



12 NACHHALTIGE/R  
KONSUM UND  
PRODUKTION



**Veranstaltungs- und Kursprogramm  
Frühjahr 2022**

[www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)

## GRUSSWORT DES VORSITZENDEN

Unser Leben verändert sich immer rasanter: die neuen Technologien, die enorme Möglichkeiten bieten, neue Herausforderungen in Beruf und Freizeit, das Thema Gesundheit, das zunehmend an Stellenwert gewinnt oder auch die Bereiche Kunst, Kultur oder auch Reisen, die Welt dreht sich immer schneller und es liegt an uns selbst, ob wir stehen bleiben. Es ist nie zu spät, Erlerntes zu vertiefen und Neues dazu zu lernen. Auch und gerade in Zeiten der Pandemie. Unser Frühjahrsprogramm bietet dazu wieder eine interessante Auswahl. Ich lade Sie herzlich ein, dabei zu sein ... es lohnt sich! Unsere Außenstellenleitenden vor Ort oder auch unser Team in der Geschäftsstelle stehen Ihnen gerne beratend zur Seite.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzlichst Ihr

Klaus Habermann,  
1. Bürgermeister  
vhs Vorsitzender



## INHALTSVERZEICHNIS

AUSSENSTELLENLEITUNGEN	5
 VHS UNTERWEGS	6
 GESELLSCHAFT & LEBEN	11
 ONLINE-KURSE	19
 KULTUR & GESTALTEN	23
 SPRACHEN	26
 GESUNDHEIT & BEWEGUNG	29
 LEBENSART	41
 BERUF & EDV	43
 <b>junge vhs</b>	47
DATENSCHUTZERKLÄRUNG / AGB	50

Die Corona Pandemie hat uns immer noch fest im Griff. Ich möchte mich bei allen Teilnehmenden, Kursleitenden, Außenstellenleitenden, Vorständen, Mitgliedern und allen Freund\*innen der vhs für Ihre Flexibilität, Ihr Verständnis und Treue bedanken. Teil- und Komplettschließungen, 3G, 3G Plus, 2G und 2G plus, Selbst-, Schnell-, PCR-Tests, verschärfte Hygienemaßnahmen, Status Kontrollen, sich ständig ändernde Vorschriften, Maßnahmen und Auflagen haben Sie mit uns geduldig ertragen und getragen.

Was wird wohl das Frühjahrssemester bringen? Werden wir mit den Zwischenkursen nach Weihnachten, mit den neuen Frühjahrskursen ab März beginnen? Langsam mit Outdoor Aktivitäten und Online Kursen anfangen? Im Mai und Juni wieder voll durchstarten?

Wir wissen es nicht, aber wir sind stolz Ihnen ein buntes, vielfältiges und auch hochkarätiges Programm zusammengestellt und organisiert zu haben! Erwachsenenbildung ist unsere Aufgabe und Herzensangelegenheit, und deshalb freuen wir uns mit Optimismus und Vorfreude auf ein erfolgreiches „Bildungssemester“.

Auch in diesem Semester haben wir uns im Sinne der Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit bewusst entschieden, das vhs Programmheft – unsere Eule – nicht im „Gießkannenprinzip“ über das Wittelsbacher Land zu verstreuen, sondern an den bekannten Auslegestellen in allen Gemeinden und Städten zentral auszulegen, so dass alle vhs Interessierten dieses dort abholen können. Gerne können Sie die „Eule“ bei uns bestellen und das Heft wird Ihnen per Post nach Hause versandt.

Viel Spaß beim Durchblättern unseres Programmheftes. Detaillierte Informationen finden Sie zu allen Kursen auf unserer Homepage. Wir hoffen, es ist etwas Interessantes für Sie dabei.

Herzlichst Ihre

Susanne Gribl,  
Geschäftsführerin



**Susanne Gribl**  
Geschäftsführerin

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

# Das Team der vhs Geschäftsstelle Aichach



## MARTINA WALDBUESSER

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 08251/873710

E-Mail: [martina.waldbuesser@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:martina.waldbuesser@vhs-aichach-friedberg.de)



## ALEXANDRA HINGOTT

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 08251/873720

E-Mail: [alexandra.hingott@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:alexandra.hingott@vhs-aichach-friedberg.de)



## CLAUDIA BÜHRLE

Verwaltung

Telefon: 08251/873712

E-Mail: [anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de)



## MICHAELA HÖRMANN

Verwaltung

Telefon: 08251/873715

E-Mail: [michaela.hoermann@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:michaela.hoermann@vhs-aichach-friedberg.de)



## SONJA EBNER

Verwaltung

Telefon: 08251/873718

E-Mail: [sonja.ebner@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:sonja.ebner@vhs-aichach-friedberg.de)



## IVONNE RADINGER

Verwaltung

Telefon: 08251/873714

E-Mail: [ivonne.radinger@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:ivonne.radinger@vhs-aichach-friedberg.de)



## JANET SCHUMACHER

Verwaltung

Telefon: 08251/873719

E-Mail: [janet.schumacher@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:janet.schumacher@vhs-aichach-friedberg.de)

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.

## Anmeldewege

- ... online auf [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)
- ... per Email an [anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de)
- ... telefonisch in unserer vhs Geschäftsstelle unter 08251 8737 – 0
- ... postalisch via Kursanmeldekarte (letzte Seite im Programmheft)

## Ihre Ansprechpartner\*innen vor Ort vhs-Außenstellenleitende:



### ADELZHAUSEN

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



### AFFING

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



### AICHACH

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



### AINDLING

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



### DASING

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



### EURASBURG

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



### FRIEDBERG

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



### HOLLENBACH

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



### INCHENHOFEN

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



### KISSING

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



### KÜHBACH

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



### MERCHING & SCHMIECHEN

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



### MERING

Anja Baldauf  
E-Mail: mering@vhs-aichach-friedberg.de



### OBERGRIESBACH

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



### PÖTTMES & BAAR

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



### REHLING

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



### RIED

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



### SCHILTBERG

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



### SIELENBACH

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

# BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG AN UND MIT VOLKSHOCHSCHULEN

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

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

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

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

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





# vhs unterwegs



 Führungen und Exkursionen **6**

 Radtouren **9**










 Bildungsreisen **10**


## FÜHRUNGEN UND EXKURSIONEN

### STÄDTE UND SEHENSWÜRDIGKEITEN

X11303-01	<b>Vom kleinen Dorf zur stolzen Stadt</b> Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe	Do	28.04.22	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	17,50 €
X11303-02	<b>Von Schadenszaubern und Scheiterhaufen</b> Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe	Do	12.05.22	19:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	17,50 €
X11303-09	<b>Brauereien, Bier und Geschichten in und aus Aichach</b> Rundgang durch Aichachs Orte und Geschichten zu den ehemaligen Brauereien. Mehr als 10 Brauereien und Gasthöfe liefern den Stoff zu diesem unterhalt-samen Abend rund ums Bier. Eine Verkostung von ober- und untergärigem Gerstensaft gehören natür-lich zur Führung dazu.	Fr	13.05.22	18:00	20:30	1 x	Franz Gutmann	<b>Aichach</b>	21,00 €
 X11303-06	<b>Mühlen, Mehl &amp; Mythen: Erlebnis-Fahrradfüh-rung entlang der Paar mit der Stadthexe</b> Wir erkunden entlang der Paar die alten Standorte und Geschichten der Aichacher Mühlen. Fahrtstre-cke: ca. 10km, Schwierigkeitsgrad: einfach	Do	19.05.22	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	17,50 €
X11303-07	<b>Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach: sehen...hören...schmecken</b> Liebevoll werden Geschichten rund um Aichach erzählt. Warum sehen die beiden Stadttore so unter-schiedlich aus? Wie war das mit den Aichacher Brauereien? Sie erfahren noch viel mehr Interessantes bei diesem Spaziergang und zwischendurch erwarten Sie immer wieder kulinarische Überraschungen	Sa	21.05.22	10:00	11:30	1 x	Irene Kögl-Knopp	<b>Aichach</b>	35,00 €
X11303-03	<b>Der rote Hahn auf dem Dach</b> Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe - Feurio! Wenn dieser Ruf erschalle, griff nicht nur vernichten-des Feuer in der Stadt um sich, sondern auch riesige Angst, denn Feuersbrünste konnten eine Stadt kom-plett zerstören.	Do	02.06.22	19:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	17,50 €
X11303-04	<b>Henker und Huren, Bettler und Bader</b> Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe	Do	23.06.22	19:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	17,50 €
X11303-10	<b>Von Schadenszaubern und Scheiterhaufen</b> Kulinarische Hexenführung	Do	30.06.22	18:00	22:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	48,00 €



X11303-05	<b>Aichacher Frauen</b> Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthebe – Trinkfeste Brauerinnen, tiefgläubige Bäuerinnen und tobsüchtige Bäckerstättinnen: allerhand alte Anekdoten aus dem Alltag des Aichacher Weibsvolkes längst vergangener Zeiten, aber auch Erstaunliches über herausragende Leistungen von verdienten Aichacherinnen.	Do	07.07.22	19:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	17,50 €
X11303-11	<b>Vom kleinen Dorf zur stolzen Stadt: Stadtgründung Aichach</b> Kulinarische Hexenführung – Die Mittelalter-Führung stöbert tief in der Vergangenheit: die ersten Siedler, ein Königsmord, der Reichtum der Stadt-ein Zeitraffer zur spannenden Entwicklung Aichachs mit einem mittelalterlichem Nachtmahle.	Do	14.07.22	18:00	22:00	1 x	Sabine Dauber	<b>Aichach</b>	48,00 €
X11303-08	<b>Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach: sehen...hören...schmecken</b> Liebevoll werden Geschichten rund um Aichach erzählt. Warum sehen die beiden Stadttore so unterschiedlich aus? Wie war das mit den Aichacher Brauereien? Sie erfahren noch viel mehr Interessantes bei diesem Spaziergang und zwischendurch erwarten Sie immer wieder kulinarische Überraschungen	Sa	23.07.22	10:00	11:30	1 x	Irene Kögl-Knopp	<b>Aichach</b>	35,00 €
X11300-11	<b>Mit der geschwätigen Magd Bärbel auf den Spuren der Fugger</b> mit Besuch der Fuggerei	Fr	20.05.22	16:30	18:00	1 x	Barbara Kreuzer	<b>Augsburg</b>	17,50 €
 X11300-12	<b>Goldenes Augsburg der Renaissance-Stadtführung mit Besuch des Goldenen Saals</b>	Sa	18.06.22	11:00	12:30	1 x	Barbara Kreuzer	<b>Augsburg</b>	14,50 €
 X11300-06	<b>UNESCO-Welterbe Wasserführung</b> Die Führung ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.	So	26.06.22	14:00	16:40	1 x	Oskar Tausend	<b>Augsburg</b>	18,50 €
 X11300-07	<b>Münchens Asamkirche und Asamhaus</b> 1729 erwarb der Bildhauer und Stuckateur Egid Quirin Asam in der Münchner Sendlinger Straße zwei Häuser, machte sie zu seinem Künstlerhaus, verzierte die Fassade mit einer kurzen Beschreibung seines Weltbildes. Er errichtete in schönster Rokokoarchitektur eine dem hl. Johannes Nepomuk und der Madonna geweihte Kirche.	Sa	26.02.22	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	<b>München</b>	16,00 €
 X11300-14	 <b>Des hob' i ja no nia gsehn!</b> Herz- und Heimat-Stadtführung in München	So	23.06.22	18:00	20:00	1 x	Barbara Feige	<b>München</b>	14,50 €
 X11300-10	<b>Pracht und Macht: Münchner Adelspaläste und ihre Bewohner</b>	Sa	26.03.22	11:00	13:00	1 x	Anneliese Döhring	<b>München</b>	15,00 €
X11300-09	<b>Abendliches München</b> Abendlicher Bummel durch München und ganz nebenbei allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte erfahren.	Mo	16.05.22	19:00	21:00	1 x	Anneliese Döhring	<b>München</b>	15,00 €
 X11300-02	<b>Münchens italienischen Flair entdecken</b> Erfahren Sie etwas über die italienischen Ursprünge von bekannten Münchner Gebäuden und lassen Sie sich vom südlichen Charme bezaubern.	So	12.06.22	15:00	17:00	1 x	Maria Jenkin-Jones	<b>München</b>	16,00 €
 X11300-01	<b>München für Münchenkenner</b> Spaziergang abseits der Münchener Hauptstraßen. Wir entdecken z.B. ein Molekül im Ministerium, ein paar der vielen verbliebenen Hauszeichen im Kreuzviertel, eine Druckerei in bester Innenstadtlage, die Abendmahlgruppe in der Damenstiftskirche, den schönen Turm mit dem verzweifelten Goldschmied und vieles mehr...	Fr	24.06.22	16:00	18:00	1 x	Barbara Feige	<b>München</b>	14,50 €
 X11300-08	<b>Münchens versteckte Ecken</b> Abseits der viel begangenen Wege gibt es in München viel zu entdecken: versteckte Brunnen, verborgenen Innenhöfe, vergessenen Denkmäler und vieles mehr...	Mo	27.06.22	18:00	20:00	1 x	Anneliese Döhring	<b>München</b>	15,00 €

X11300-03	<b>Englischer Garten Teil 1</b> Vom südlichen Teil des Englischen Gartens bis zum Chinesischen Turm und dem Kinderkarussell	So	10.07.22	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	<b>München</b>	16,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	----------------	---------

X11300-04	<b>Englischer Garten Teil 2</b> Nördlicher Teil bis zum Kleinhesselohrer See und dem Werneck-Denkmal	So	17.07.22	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	<b>München</b>	16,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	----------------	---------

## NATUR ERLEBEN

<b>NEU</b>	X11203-02	<b>Ökologischer Landbau</b> Der Kurs soll Ihnen als Verbrauchern Lust machen, mehr über ökologischen Anbau und Tierhaltung zu erfahren und zeigt dabei auch die zentrale Rolle des Bodens in dem System Ökolandbau auf.	Fr	22.04.22	15:00	17:00	1 x	Biggi Häussler	<b>Aichach</b>	16,00 €
------------	-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	----------------	----------------	---------

X11203-03	<b>Natur erfahren</b> Wir wandern durch die Natur und machen an verschiedenen Stationen Übungen zur Schärfung der Sinne und zum Wahrnehmen des Lebens in der Natur.	Fr	29.04.22	16:00	18:00	1 x	Biggi Häussler	<b>Aichach</b>	16,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	----------------	----------------	---------

<b>NEU</b>	X11203-01	<b>Wandern auf den Spuren der Wittelsbacher</b> Vom Bahnhof Aichach zum ehemaligen Schloss Schneitbach und übers Grubet zurück nach Aichach.	Sa	30.04.22	09:00	15:00	1 x	Josef Appel	<b>Aichach</b>	9,50 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-------------	----------------	--------

<b>NEU</b>	X11200-01	<b>Motorradausfahrt ins Altmühltal für Genießer</b>	Sa	30.04.22	10:00	17:00	1 x	Franz Gutmann	<b>Aichach</b>	36,00 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	---------------	----------------	---------

X11200-04	<b>Heideblüte vor den Toren Augsburgs</b> Naturkundlicher Spaziergang durch die Schießplatzheide.	Sa	11.06.22	16:00	19:00	1 x	Gerhard Däubler	<b>Augsburg-Haunstetten</b>	16,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	-----------------------------	---------

<b>NEU</b>	X11206-01	<b>Auf den Spuren der Wittelsbacher von Dasing nach Eurasburg</b> Walking (mit und ohne Stöcke) durch das Wittelsbacher Land.	Sa	25.06.22	09:30	15:00	1 x	Josef Appel	<b>Dasing</b>	9,50 €
------------	-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-------------	---------------	--------

<b>NEU</b>	X11200-02	<b>Heideblüte vor den Toren Landsbergs</b> Naturkundlicher Spaziergang von der Hurlacher Heide zur Staustufe 19.	Sa	25.06.22	15:00	19:30	1 x	Gerhard Däubler	<b>Kaufering</b>	18,00 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	------------------	---------

X11200-05	<b>Die Kissinger Heidelandschaft am Lech</b> Naturkundlicher Spaziergang zur Kissinger Heide und durch die umliegenden Lechauen.	Sa	07.05.22	09:00	12:45	1 x	Gerhard Däubler	<b>Kissing</b>	18,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	----------------	---------

<b>NEU</b>	X11200-03	<b>Wenn die Heide rot erblüht</b> Naturkundliche Wanderung durch die Königsbrunner Heide	So	19.06.22	09:00	12:45	1 x	Gerhard Däubler	<b>Königsbrunn</b>	18,00 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	--------------------	---------

<b>NEU</b>	X11212-01	<b>Wandern auf den Spuren der Wittelsbacher</b> Von Kühbach zum ehemaligen Wittelsbacher Schloss Schiltberg.	Sa	28.05.22	09:00	15:00	1 x	Josef Appel	<b>Kühbach</b>	9,50 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-------------	----------------	--------

## INSTITUTIONS- UND FIRMENBESICHTIGUNGEN

X11503-01	<b>Vom Korn zum Mehl -Besuch in der Aktien-Kunstmühle-Aichach</b> Während der Betriebsführung erhalten Sie Erklärung der unterschiedlichen technischen Stationen der Verarbeitung des Kornes über Mehltypen, der Getreideannahme und -lagerung (Silos), der Weizen- und Roggenmühle, Labor und Qualitätskontrolle, abschließende Möglichkeit des Einkaufs. 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.	Fr	18.03.22	14:00	15:30	1 x	Adolf Fronhofer	<b>Aichach</b>	5,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	----------------	--------

X11503-02	<b>Vom Korn zum Mehl</b> Besuch in der Aktien-Kunstmühle-Aichach	Fr	06.05.22	14:00	15:30	1 x	Adolf Fronhofer	<b>Aichach</b>	5,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	----------------	--------

<b>NEU</b>	X11500-01	<b>Vom Rohstoff zur Mode</b> Führung durch das tim (Dauerausstellung)	Sa	02.04.22	10:00	11:30	1 x	tim Staatliches Textil- und Industriemuseum Augsburg	<b>Augsburg</b>	12,50 €
------------	-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--	-----------------	---------

X11508-01	<b>Betriebsführung Segmüller Werkstätten</b>	Do	12.05.22	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	<b>Friedberg</b>	5,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-----------------------	------------------	--------





## EIN TAG IM WASSERKRAFTWERK

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

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

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

X11500-03	<b>vhs-Tage im Lechmuseum Bayern</b> Technikführung: Ein Tag im Wasserkraftwerk	So	08.05.22	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	<b>Langweid</b>	3,00 €
X11500-04	<b>vhs-Tage im Lechmuseum Bayern</b> Familienführung- Ein Tag im Wasserkraftwerk	So	29.05.22	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	<b>Langweid</b>	3,00 €

	X11508-02	<b>Betriebsführung Segmüller Werkstätten</b>	Mi	18.05.22	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	<b>Friedberg</b>	5,00 €
<b>NEU</b>	X11508-03	<b>Führung durch den Unverpacktladen "Ich BIN's" in Friedberg</b>	Mi	23.03.22	17:30	18:30	1 x	Sarah Hertle, Verena Lojewski	<b>Friedberg</b>	5,00 €
<b>NEU</b>	X11508-04	<b>Führung durch den Unverpacktladen "Ich BIN's" in Friedberg</b>	Mi	18.05.22	17:30	18:30	1 x	Sarah Hertle, Verena Lojewski	<b>Friedberg</b>	5,00 €
	X11517-01	<b>Kaffee: vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss</b> Besuch in der Kaffeerösterei in Pöttmes	Sa	19.03.22	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller	<b>Pöttmes</b>	18,00 €
	X11517-02	<b>Kaffee: vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss</b> Besuch in der Kaffeerösterei in Pöttmes	Sa	26.03.22	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller	<b>Pöttmes</b>	18,00 €
<b>NEU</b>	X11500-02	<b>Schwäbisches Ofenmuseum: Privatsammlung Denzel</b>	Sa	07.05.22	14:00	15:00	1 x	Anton Stehle	<b>Wertingen</b>	5,00 €

## RADTOUREN

	X13008-01	<b>Radtour-Aufwärtstour durchs Hügelland (30 km hügelig)</b>	Mi	27.04.22	11:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
	X13008-02	<b>Radtour-7 Stehlen im Wald-Überraschungstour (52 km hügelig)</b>	Mi	11.05.22	10:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
	X13008-03	<b>Radtour-Zum höchsten Punkt des Landkreises (48 km hügelig)</b>	Mi	25.05.22	10:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei

X13008-04	<b>Radtour-Zum Silberbrünnl (47 km hügelig)</b>	Mi	08.06.22	09:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
X13008-05	<b>Radtour-22 Feldkreuze (47 km hügelig)</b>	Mi	06.07.22	09:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
X13008-06	<b>Radtour-XL Tour-Schrobenhausen (76 km hügelig)</b>	Mi	20.07.22	09:00	17:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
X13008-07	<b>Radtour-Schwedenkreuz bei Petersdorf (55 km hügelig)</b>	Mi	03.08.22	09:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
X13008-08	<b>Radtour-Hiasltour (47 km hügelig)</b>	Mi	17.08.22	09:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
X13008-09	<b>Radtour-Zum Nepomuk (47 km hügelig)</b>	Mi	21.09.22	10:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
X13008-10	<b>Radtour-Romantiktour-Wittelsbacher Land (30 km hügelig)</b>	Mi	05.10.22	12:00	15:30	1 x	Brigitte Straub	<b>Friedberg</b>	kostenfrei



### OUTDOOR KURSE

werden wetterbedingt – vom Kursleitenden – auch kurzfristig abgesagt.

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



### DAS WITTELSBACHER LAND – EINE GENUSSREGION

Unser Wittelsbacher Land mit seinen kulturellen Schätzen lässt sich am besten mit dem Fahrrad entdecken. Wer kein eigenes Fahrrad hat oder die Touren gerne mit einem E-Bike fahren möchte, kann sich unter [touristinfo@friedberg.de](mailto:touristinfo@friedberg.de), 0821-6002-450/-451/-436 ein E-Trekkingbike ausleihen. Die Fahrräder werden über die Stadt Friedberg verliehen. Der Service steht derzeit von Montag bis Samstag zur Verfügung. Es wird eine Tagesmietgebühr von 20,- 1. Rad bzw. 10,- Euro jedes weitere Rad erhoben.

### BILDUNGSREISEN

<b>NEU</b>	X12000-04	<b>Fotoreise Wachau: Kultur - Wein - Fotografie</b>	Fr	01.04.22		3 x	Richard Kienberger	<b>Wachau</b>	189,00 €
<b>NEU</b>	X12000-01	<b>Apulien (Flug- und Busreise)</b>	So	01.05.22		8 x	Dr. Iris Hafner	<b>Apulien</b>	1.445,00 €
<b>NEU</b>	X12000-02	<b>Juwelen in Franken und Bayerische Landesausstellung 2022 "Typisch Franken"</b>	Do	30.06.22		4 x	Ernst Weidl	<b>Bayreuth</b>	625,00 €
<b>NEU</b>	X12000-03	<b>Lemberg - Die vergessene Mitte Europas (Flug- und Busreise)</b>	Do	21.07.22		5 x	Prof. Dr. Benigna Schönhagen	<b>Lemberg</b>	985,00 €



### VORANKÜNDIGUNG – ANDALUSIEN: SPRACHE UNTERWEGS

Andalusien zählt zu einer der schönsten und sonnigsten Regionen Spaniens, wunderbar geeignet sich der Sprache im Mutterland zu nähern und gleichzeitig jahrtausendealte Geschichte, immense und abwechslungsreiche Kultur, beeindruckende Monumente sowie die Vielfalt der Landschaften und traumhafte Strände kennenzulernen. Detaillierte Informationen finden Sie demnächst auf unserer Website: [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de).



# Gesellschaft & Leben



Studium Generale **11**  
 Verbraucherfragen **13**  
 Politik, Geschichte & Brauchtum **16**  
 Natur & Technik **16**  
 Länder, Kulturen & Reiseberichte **16**  
 Psychologie, Pädagogik & Familie **16**  
 Nachhaltigkeit **18**

## STUDIUM GENERALE – PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

WISSENSCHAFTLICHE THEMEN MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT\*INNEN

X21203-01	<b>Geschichte des jüdischen Volkes</b> Im Zentrum des Kurses steht die politische Entwicklung des jüdischen Volkes seit der Antike.	Do	12.05.22	18:00	20:00	1 x	Dr. Rudolf Oswald	<b>Aichach</b>	12,00 €
X21203-03	<b>Gewalt und Fanatismus in der Geschichte des Monotheismus</b> U.a. werden behandelt: Kreuzzüge des Mittelalters, Ausbreitung des Osmanischen Reiches, europäische Religionskriege in der Neuzeit, Fundamentalismus im 20./21. Jahrhundert.	Do	23.06.22	18:00	20:00	1 x	Dr. Rudolf Oswald	<b>Aichach</b>	12,00 €
X24003-01	 <b>Ludwig Thoma revisited. Neue Überlegungen zum sogenannten Bayerndichter</b> Der Vortrag beleuchtet aus der Sicht der aktuellen Forschung die Ambivalenzen und Widersprüche des Ludwig Thoma.	Fr	27.05.22	19:00	20:00	1 x	Prof. Dr. Klaus Wolf	<b>Aichach</b>	10,00 €
X21208-01	<b>Zur Geschichte des Films in der Weimarer Republik</b> Nach dem 1. Weltkrieg begann die Blütezeit des deutschen Films. Es werden Werke berühmter Filmmacher wie Fritz Lang, Robert Wiene, Arnold Fanck und weiteren vorgestellt.	Do	02.06.22	18:00	20:00	1 x	Dr. Rudolf Oswald	<b>Friedberg</b>	12,00 €
X21208-02	<b>England und der Kontinent -Stationen einer schwierigen Beziehung</b> Im Kurs werden behandelt: Zeitalter der Invasionen, Hundertjähriger Krieg, Konfessionalisierung, Kampf gegen Napoleon, Splendid Isolation, Großbritannien im 1. und 2. Weltkrieg sowie nach 1945.	Do	30.06.22	18:00	20:00	1 x	Dr. Rudolf Oswald	<b>Friedberg</b>	12,00 €
X24008-02	<b>Die Rolle der Wittelsbacher in der Bayerischen Literaturgeschichte</b> Eine Lesung vom Mittelalter bis zur Moderne mit anschließender Diskussion	Fr	06.05.22	19:00	20:30	1 x	Prof. Dr. Klaus Wolf	<b>Friedberg</b>	10,00 €

**STUDIUM GENERALE****VERANSTALTER: VHS.WISSEN.LIVE  
ONLINEVERANSTALTUNGEN - LIVESTREAM**

## WISSENSCHAFTLICHE THEMEN MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT\*INNEN

X29200-11	<b>Das unzufriedene Volk - Protest und Ressentiment in Ostdeutschland von der friedlichen Revolution bis heute</b> Ostdeutsche stilisieren sich im öffentlichen Diskurs gern als Opfer der deutschen Einheit. Tatsächlich haben sie sich aber von der friedlichen Revolution bis heute als mächtiger politischer Akteur erwiesen. So ging im revolutionären Umbruch von 1989 die Dynamik nicht von der kleinen Schar der Bürgerrechtler und Bürgerrechtlerinnen aus, sondern von der Bevölkerung.	Mi	09.02.22	19:30	21:00	1 x	Detlef Pollack	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-02	<b>Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt</b> Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw. Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des "edlen Wilden", das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte.	Di	15.02.22	19:30	21:00	1 x	Mischa Meier, Durs Grünbein	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-03	<b>Die Himmelsscheibe von Nebra-Fürsten, Goldwaffen und Armeen</b> Die Himmelsscheibe von Nebra zählt als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts.	Fr	25.02.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Harald Meller	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-12	<b>Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus</b> Die Bilder haben die Welt gerührt und erschüttert: Friedliche Demonstranten in Belarus trotzten dem brutalen Regime, immer und immer wieder. Die Osteuropa-Korrespondentin Alice Bota erzählt in dem Vortrag die Geschichten der drei maßgeblichen Protagonistinnen, die zu Politikerinnen wider Willen wurden: Swetlana Tichanowskaja, Maria Kolesnikowa und Veronika Zepkalo.	Do	03.03.22	19:30	21:00	1 x	Alice Bota	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-04	<b>Galaxien und Schwarze Löcher</b> Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln.	Mi	09.03.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Reinhard Genzel	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-05	<b>Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit: Eine wechselvolle Geschichte</b> Weltbürgerlichkeit oder Kosmopolitismus ist eine Haltung der Weltoffenheit, seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, die auf Widerstand stieß und abflaute. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über "Globalisierung" und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus?	Do	24.03.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-07	<b>Zwischen Globalismus und Demokratie: Politische Ökonomie im ausgehenden Neoliberalismus</b> In der Hochphase des Neoliberalismus galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt. Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen, auch der EU.	Do	07.04.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Wolfgang Streeck, Dr. Peter Gauweiler	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-13	<b>Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?</b> Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte unter anderem der Atmosphärenchemiker und Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff "Anthropozän": Der Mensch sei durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist.	Di	26.04.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Helmuth Trischler	<b>Online</b>	5,00 €



X29200-14	<b>Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen-Reformen-Probleme</b>	Do	05.05.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger	<b>Online</b>	5,00 €
<p>Der Vortrag befasst sich mit den Strukturen der Krankenhaushauslandschaft und mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland, sowie mit der Steuerung des Krankenhausesektors und jüngeren Reformen in diesem Bereich. Dabei kommen auch Vergütungen von Leistungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache.</p>									
X29200-06	 <b>Nachhaltig, sicher, genussvoll: Was trifft den modernen "Geschmack"?</b>	Di	10.05.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Andrea Büttner	<b>Online</b>	5,00 €
<p>Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet.</p>									
X29200-15	<b>Kurt Landauer - Der Präsident des FC Bayern - Briefwechsel mit Maria Baumann</b>	Mi	11.05.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Rachel Salamander, Jutta Fleckenstein	<b>Online</b>	5,00 €
<p>Die Lebensgeschichte des Münchners Kurt Landauer (1884-1961) ist in mehreren Büchern festgehalten und auch verfilmt worden. Er war der legendäre Präsident des FC Bayern.</p>									
X29200-16	<b>Kurt Landauer - Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können</b>	Di	17.05.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Thomas Junker	<b>Online</b>	5,00 €
X29200-17	 <b>Geschichte und Zukunft der Mode</b>	Mi	22.06.22	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Ulinka Rublack	<b>Online</b>	5,00 €
<p>Befindet sich das System der "schnellen" Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.</p>									
X29200-18	 <b>Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration</b>	So	26.06.22	19:30	21:00	1 x	Gerald Knaus, Dr. Matthias Hoesch	<b>Online</b>	5,00 €
<p>Nach wie vor ringt die europäische Politik um eine Reform des Asylsystems. Die öffentliche Diskussion wird dabei oft von Schlagworten, falschen Tatsachenbehauptungen und Scheinlösungen dominiert.</p>									

## VERBRAUCHERFRAGEN

X22002-01	<b>Vorsorgevollmacht/Betreuungs-/Patientenverfügung</b>	Do	10.03.22	19:30	21:00	1 x	Armin Riedel	<b>Affing</b>	5,00 €
X22003-01	<b>Einkommensteuererklärung verständlich gemacht</b>	Sa	14.05.22	10:15	14:00	1 x	Volker Riechert	<b>Aichach</b>	78,00 €
W22003-07	<b>Erben und Vererben</b>	Do	10.02.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	<b>Aichach</b>	5,00 €
X22003-03	<b>Erben und Vererben</b>	Do	05.05.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	<b>Aichach</b>	5,00 €
X22003-08	<b>Finanzen einfach &amp; verständlich erklärt</b> mit Souveränität und Klarheit die eigenen Finanzen managen	Fr	20.05.22	19:30	21:30	1 x	Nadine Schwaiger	<b>Aichach</b>	15,00 €
X22003-02	<b>Rente mit 63 flexibel und ohne Abschlag</b>	Mo	28.03.22	19:00	21:00	1 x	Norbert Loos	<b>Aichach</b>	12,00 €
X22003-06	<b>Soll ich mir jetzt ein Elektroauto kaufen?</b>	Di	29.03.22	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	<b>Aichach</b>	7,00 €
X22003-10	<b>Vermieten, aber richtig</b>	Do	02.06.22	19:30	21:30	1 x	Thomas Christ	<b>Aichach</b>	5,00 €
X22003-04	<b>Vorsorgevollmacht/Betreuungs-/Patientenverfügung</b>	Do	19.05.22	19:30	21:00	1 x	Armin Riedel	<b>Aichach</b>	5,00 €
X22008-01	<b>Erben und Vererben</b>	Do	17.03.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	<b>Friedberg</b>	5,00 €
X22008-03	<b>Geld anlegen aber richtig!</b>	Mi	30.03.22	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	<b>Friedberg</b>	7,00 €
X22008-02	<b>Rente mit 63 flexibel und ohne Abschlag</b>	Mi	27.04.22	19:00	21:00	1 x	Norbert Loos	<b>Friedberg</b>	12,00 €
X22011-01	<b>Erben und Vererben</b>	Do	31.03.22	19:00	20:30	1 x	Michael Deutrich	<b>Kissing</b>	5,00 €
X22010-01	<b>Richtig vererben</b> unter Berücksichtigung der Grundzüge des Erbschaftssteuerrechts	Mo	04.04.22	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	<b>Kissing</b>	5,00 €
X22012-01	<b>Vorsorgevollmacht/Betreuungs-/Patientenverfügung</b>	Do	28.04.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	<b>Kühbach</b>	5,00 €
X22014-01	<b>Erben und Vererben</b>	Do	10.03.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	<b>Mering</b>	5,00 €



X22014-02	<b>Richtig vererben-unter Berücksichtigung der Grundzüge des Erbschaftssteuerrechts</b>	Mo	02.05.22	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	<b>Mering</b>	5,00 €
X22000-02	<b>Auch als Laie erfolgreich an der Börse (Online)</b>	Mo	14.03.22	18:30	21:30	2 x	Alexander Wisnewski	<b>Online</b>	49,00 €
X22000-03	<b>Auch als Laie erfolgreich an der Börse</b> das Follow-Up!	Mo	20.06.22	19:30	22:00	2 x	Alexander Wisnewski	<b>Schrobenhausen</b>	79,00 €

## VERBRAUCHERTHEMEN IN KOOPERATION MIT DEM LANDRATSAMT AICHACH-FRIEDBERG

LANDRATSAMT  
AICHACH-FRIEDBERG



### REGENERATIVE ENERGIEN VOR DER HAUSTÜRE - ERZEUGER IM LANDKREIS ÖFFNEN IHRE PFORTEN

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Klimaschutz des Landratsamtes Aichach-Friedberg bietet die vhs kostenlose Besichtigungen bei Erzeugern von regenerativen Energien an. Interessierte Bürgerinnen und Bürger erhalten dabei Einblicke in die Gewinnung von regenerativen Energien im Wittelsbacher Land und können sich mit den Anlagenbetreibern über deren Erfahrungen austauschen. Bitte melden Sie sich spätestens 10 Tage vor den jeweiligen Terminen bei der vhs Aichach-Friedberg an. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

X22021-01	<b>Wasserkraftwerk "Plankmühle an der Paar"</b> Im Zuge des Umbaus der denkmalgeschützten Plankmühle 2007/2008 in ein modernes Seminarhaus, energetisch auf Neubauniveau, wurde die vorhandene Wasserkraftanlage technisch durch Einbau einer Kaplan S-Turbine erneuert. Mit ihr wird aus der Wasserkraft elektrische Energie erzeugt, die teils selbst gebraucht, teils ins öffentliche Stromnetz eingespeist wird. Bei der Besichtigung wird das energetische Konzept der Plankmühle und die Funktionsweise der Wasserkraftanlage erläutert.	Sa	02.04.22	10:00	11:30	1 x	Sebastian Klaus	<b>Schmiechen</b>	kostenfrei
X22003-05	<b>Biogasanlage Aichach-Ecknach</b> Im Jahr 2006 erweiterte der Bau und die Inbetriebnahme einer 500 KW Biogasanlage das Repertoire der Familie Huber. Die Nawaro-Anlage (nach-wachsende Rohstoffe) wird mit Silomais, CCM, Triticale und Zwischenfrüchten wie Grünroggen, Weidelgras und Gras bestückt. Zudem kommt die betriebseigene Schweine- und Rindergülle zum Einsatz. Die anfallende Wärme wird über ein Nahwärmenetz im eigenen Hof, sowie in der gesamten Mühlenstraße genutzt.	Fr	20.05.22	16:00	17:30	1 x	Manfred Huber	<b>Aichach</b>	kostenfrei
X22000-01	<b>Das Passivhaus: energieeffizient, wirtschaftlich, umweltfreundlich</b> In Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Klimaschutz des Landratsamtes Aichach-Friedberg öffnen im Rahmen von Besichtigungen Erzeuger von Erneuerbaren Energien ihre Pforten.	So	12.06.22	11:00	12:00	1 x	Ulrike Reich	<b>Gaulzhofen</b>	kostenfrei
X22017-01	<b>Wasserkraftanlage in Pöttmes</b> Die Maiermühle an der Sandrach, der Donau-moos-Ach, existiert seit dem 14. Jahrhundert und wurde bereits vor über hundert Jahren mit einer Turbine ausgestattet. Heute ist eine moderne Kaplan-Turbine mit einer Leistung von bis zu 11 kW in Betrieb, mit deren Hilfe ca. 30.000 kWh Strom im Jahr gewonnen werden können. Ein Teil der elektrischen Energie wird eingespeist, der andere Teil sorgt im Zusammenspiel mit einer Photovoltaikanlage, einem Batteriespeicher, einer Solarthermieanlage sowie einer Flächenkollektor-Wärmepumpe für eine fast vollständig CO2-freie und autarke Strom- und Wärmeversorgung des Gebäudes.	Sa	30.07.22	10:30	12:00	1 x	Dr. Christian Rogge	<b>Pöttmes</b>	kostenfrei





## 2. DIGITALE MODERNISIERUNGSTAGE WITTELSBACHER LAND VOM 7. BIS 10. MÄRZ

Von Montag, 7. März bis Donnerstag, den 10. März haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, sich rund um die Themen „Modernisierung“ und „Erneuerbare Energie“ zu informieren und sich virtuell in der Ausstellung umzusehen. Praxisbeispiele können bestaunt werden und Informationsmaterial steht zum Download bereit. Jeweils ab 18:00 Uhr werden pro Abend über Zoom kostenlose Vorträge zu den Themen Gebäudehülle, Heizen, Photovoltaik, Finanzierung und Förderung angeboten. Ein Ausstellertag mit Kurzbeiträgen und Beratungsmöglichkeiten runden die Veranstaltung ab. Alle weiteren Informationen finden Sie unter [www.modernisierungstage.de](http://www.modernisierungstage.de)



## MODERNISIERUNGSBÜNDNIS KOOPERATION VERBRAUCHERZENTRALE

X22003-07	<b>So starte ich meine kleine Energiewende bzw. Energie und Strom sparen</b> So geht's! Geniale Ideen und ganz einfache Möglichkeiten, wie jede/r Einzelne mit kleinen, aber effektiven Schritten seine/ihre persönliche Energiewende einleiten kann. Vom Verstehen der Strom- oder Gasrechnung zum sparsamen aber wirkungsvollen Heizen und Lüften, über Ökostromwechsel bis zum nachhaltigen Senken des Stromverbrauchs. So schützen Sie Klima und Umwelt und gewinnen dabei an Lebensqualität.	Mo	09.05.22	19:00	20:30	1 x	Norbert Endres	<b>Aichach</b>	kostenfrei
X22010-02	<b>Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen (Vortrag)</b> Strom sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Strom und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. Den Strom, den wir dann noch verbrauchen, können wir zum Teil selbst vor Ort erzeugen. Photovoltaik funktioniert nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können auch Mieter eigenen Solarstrom produzieren. Stecker-Solargeräte lassen Stromzähler langsamer laufen - <a href="http://www.pvplug.de">www.pvplug.de</a>	Mi	25.05.22	19:00	20:30	1 x	Norbert Endres	<b>Kissing</b>	kostenfrei



## PROJEKT „KLIMAFREUNDLICHE DÄCHER IM WITTELSBACHER LAND“

### „Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage“

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

X22008-04	<b>Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage</b>	Fr	01.04.22	18:00	19:30	1 x	Ferdinand Mießl	<b>Friedberg</b>	kostenfrei
X22003-09	<b>Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage</b>	Mo	11.04.22	18:00	19:30	1 x	Ferdinand Mießl	<b>Aichach</b>	kostenfrei

### Wie nutzen Sie Ihre Dachfläche?

Das Solarpotenzialkataster des Landkreises bietet Ihnen die Möglichkeit herauszufinden, ob Ihr Dach für eine Solaranlage geeignet ist. Das Online-Tool (<https://www.solare-stadt.de/aichach-friedberg/>) ist schnell, unkompliziert und kostenlos und sehr aussagekräftig. Darüber hinaus bietet die Fachstelle für Klimaschutz wieder Veranstaltungen zum Thema Solaranlagen und Dachbegrünungen an. Bei einem Solarabend können Sie alle Fragen rund um das Thema PV oder Solarthermie stellen und mit einem Experten und anderen Interessierten diskutieren. Bei einem Infoabend Dachbegrünung lernen Sie die Vorteile und Anwendungsbeispiele für begrünte Dächer kennen.

#### Solarabend

05.04.2022 Eurasburg

Jeweils um 19:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung telefonisch unter

#### Infoabende Dachbegrünung

10.03.2022 Digital, um 20:00 Uhr

07.04.2022 Kissing

12.05.2022 Aichach

08251 92-232 oder online unter

[www.lra-aic-fdb.de/klimaschutz](http://www.lra-aic-fdb.de/klimaschutz)





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



Details unter  
[WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE](http://WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE)

## POLITIK, GESCHICHTE & BRAUCHTUM

X23003-01	<b>Wahrheit und Lüge in der Politik: Hannah Arendt</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:30	1 x	Kilian A. Hein	<b>Aichach</b>	10,00 €
X24008-01	<b>Schafkopf</b> - Anf. Kurs für alle	Di	08.03.22	19:00	21:00	5 x	Edith Wiese	<b>Friedberg</b>	68,00 €

## NATUR & TECHNIK

x27003-01	<b>Wohlfühlgarten</b> Gartengestaltung mit Feng Shui -Workshop	Di	15.03.22	18:30	20:30	2 x	Janet Schumacher	<b>Aichach</b>	20,50 €
X27008-01	<b>Motorsägenschein</b> Brennholzführerschein	Fr	01.04.22	08:30	16:00	2 x	Stephan Duschek	<b>Friedberg</b>	141,00 €
X27000-01	<b>Kanadierkurs auf der Wörnitz</b> (Schwierigkeitsgrad: leicht) Wanderfahrten mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre)	So	22.05.22	10:00	16:00	1 x	Rivertours	<b>Harburg</b>	63,00 €
X27000-02	<b>Kanadierkurs auf der Amper 1</b> (Schwierigkeitsgrad: leicht) Wanderfahrten mit dem Kanu für Anfänger und Familien (ab 6 Jahre)	Sa	13.08.22	09:00	16:00	1 x	Rivertours	<b>Harburg</b>	63,00 €
X27018-01	<b>Knospen und Frühlingswildkräuter - die neue Kraft der Natur im Jahr nutzen</b> Wir werden lernen, einige zu erkennen sowie ihre Verwendung besprechen. Dazu gibt es einen passenden Imbiss und Rezepte.	Sa	02.04.22	15:00	17:00	1 x	Ursula Higl	<b>Rehling/Oberach</b>	10,00 €
X27018-02	<b>Wildkräuterführung - Verwendung in der Ernährung</b> Wir schauen was es in dieser Zeit an Wildkräutern und Heilpflanzen zu sammeln gibt und wie wir sie verwenden können. Dazu gibt es einen passenden Imbiss und Rezepte.	Sa	14.05.22	15:00	17:00	1 x	Ursula Higl	<b>Rehling/Oberach</b>	10,00 €

## LÄNDER, KULTUREN & REISEBERICHTE

X28003-01	<b>Queensland-Australien im Kleinformat</b>	Fr	18.03.22	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	<b>Aichach</b>	7,00 €
X28003-02	<b>Japan, Land der aufgehenden Sonne</b>	Do	24.03.22	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	<b>Aichach</b>	7,00 €
X28008-01	<b>Sudan-Land zwischen Niltal, Sahara und Rotem Meer</b>	Mi	30.03.22	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	<b>Friedberg</b>	7,00 €
X28008-02	<b>Viva el Peru</b>	Do	05.05.22	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	<b>Friedberg</b>	7,00 €
X28011-01	<b>Nationalparks im Westen der USA</b>	Do	07.04.22	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	<b>Kissing</b>	7,00 €
X28014-01	<b>Madeira-Insel des ewigen Frühlings</b>	Mi	04.05.22	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	<b>Mering</b>	7,00 €

## PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK & FAMILIE

X26003-03	<b>Smart Brain vs Smartphone oder "Der digitale Hype" und was uns die Industrie nicht sagt!</b>	Fr	11.03.22	19:00	20:30	1 x	Thomas Grund	<b>Aichach</b>	14,00 €
X26003-05	<b>Weniger Selbstabwertung, mehr Selbstliebe - den inneren Kritiker entmachten</b>	Di	15.03.22	18:00	19:30	2 x	Ruth Holleder	<b>Aichach</b>	39,00 €
X26003-04	<b>Digital Detox - Offline ... und jetzt?</b>	Fr	25.03.22	19:00	20:30	1 x	Thomas Grund	<b>Aichach</b>	14,00 €
X26003-02	<b>Positive Wörter machen glücklich (Hybrid-Kurs)</b>	Fr	01.04.22	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	<b>Aichach Hybrid-Kurs</b>	30,00 €
X26003-07	<b>Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg - Einführungskurs</b> Verbesserter Kommunikationsfluss und wachsende Bereitschaft zur Zusammenarbeit durch GFK in der Alltags-Kommunikation, im Umgang mit Kindern und bei Konfliktlösungen im persönlichen und beruflichen Umfeld.	Sa	02.04.22	09:30	17:30	1 x	Jutta Leibe	<b>Aichach</b>	37,50 €
X26003-01	<b>Resilienz - die eigene Widerstandskraft stärken und gelassen durch Krise und Stress gehen</b>	Do	07.04.22	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	<b>Aichach</b>	12,50 €





NEU

X26003-08	<b>Kommunikation - Wie Sie Konflikte vermeiden und zu Konsens gelangen können</b> In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch achtsame Kommunikation Konflikte vermeiden, zu Konsens gelangen oder Ihr Gesprächsziel leichter erreichen können.	Do	28.04.22	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	<b>Aichach</b>	12,50 €
X26003-06	<b>Bewegung: Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen</b> Lernen findet nicht nur im Kopf sondern im ganzen Körper statt. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren	Di	03.05.22	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	<b>Aichach</b>	10,00 €
X26003-09	<b>Feng Shui-Workshop für alleinerziehende Mütter und Väter</b>	Sa	25.06.22	10:00	15:00	1 x	Martina Stöhr	<b>Aichach</b>	78,00 €
X26008-01	<b>Kreativitätstraining mit Spaß: die Ideenschmiede</b> Im Kurs erleben Sie verschiedene Kreativitätsmethoden, wie Brainwriting, Nutzenmatrix, Bildstimulation und vieles mehr.	Fr	11.03.22	19:00	21:30	2 x	Claudia Schmid	<b>Friedberg</b>	35,00 €
X26008-05	<b>WAHRheit oder WAHRnehmung? Eine Reise quer durch die menschliche (Selbst-)Wahrnehmung in Beruf und Alltag</b>	Mi	23.03.22	19:00	20:30	1 x	Kilian A. Hein	<b>Friedberg</b>	10,00 €
X26008-03	<b>Workshop: Du bist, was du denkst! oder "Dein Mindset"</b> wie Gedanken Ihr Leben bestimmen	Sa	30.04.22	10:00	14:00	1 x	Claudia Rühm	<b>Friedberg</b>	20,50 €
X26008-02	<b>Der Zwiespalt als Mutter... oder: Wo bleibe ich?</b>	Di	10.05.22	19:00	20:30	1 x	Claudia Rühm	<b>Friedberg</b>	9,00 €
X26008-04	<b>Mein Leben, mein Spiegel? Was sagen Kinder, Job und Familie über mich als Frau</b>	Di	21.06.22	19:00	21:00	1 x	Claudia Rühm	<b>Friedberg</b>	12,00 €
X26011-01	<b>Souverän auftreten und Körpersprache gezielt einsetzen</b>	Fr	15.07.22	18:00	21:30	1 x	Markus Bianchi	<b>Kissing</b>	35,00 €
X26014-01	<b>Schulprobleme und mögliche Ursachen durch persistierende frühkindliche Reflexe</b>	Mi	01.06.22	19:00	20:30	1 x	Claudia Preschl	<b>Mering</b>	9,00 €
X26014-02	<b>Probleme in der zentralen Hörverarbeitung und daraus entstehende Schwierigkeiten in der Schule erkennen und bearbeiten</b>	Do	23.06.22	19:00	20:30	1 x	Claudia Preschl	<b>Mering</b>	9,00 €



#### IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR INHALTLICHE FRAGEN ZU DEN KOKI-KURSEN:

Stefanie Jahn: 08251 92 4835  
stefanie.jahn@lra-aic-fdb.de

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage  
**WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE**

Hier finden Sie auch die ausführlichen Beschreibungen.

X26103-01	<b>Koki: Wenn Kinder mit Tod und Trauer in Berührung kommen</b>	Di	29.03.22	18:00	20:00	1 x	Michaela Grimminger	<b>Aichach</b>	kostenfrei
X26108-01	<b>Koki: "Wenn die Eidechse erwacht"</b> Trauma kinderleicht erklärt	Di	03.05.22	18:00	20:00	1 x	Michaela Grimminger	<b>Friedberg</b>	kostenfrei



#### AKTUELLE ANGEBOTE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE.

##### ANMELDUNG BEIM

##### FAMILIENSTÜTZPUNKT AICHACH:

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

##### FAMILIENSTÜTZPUNKT FRIEDBERG:

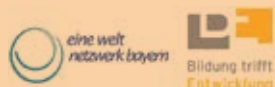
Sabrina Penn: Tel.: 0821 26077-18  
familienstuetzpunkt-friedberg@kinderheim-friedberg.de

**KURS HIGHLIGHTS THEMENFELD „NACHHALTIGKEIT“**

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



X25003-01 **Was essen wir morgen?** Mo 25.04.22 19:00 20:30 1 x N.N. **Aichach** 5,00 €  
 In den nächsten 30 Jahren wird die Weltbevölkerung auf über 300 Milliarden Menschen anwachsen. Doch wie werden diese Menschen dann ernährt? Vortrag mit anschließender Podiumsdiskussion.



X28003-03 **NIGER und die Taschen voller Sand "Kommen Sie mit auf eine Reise in ein Land am Ufer der Wüste"** Sa 07.05.22 10:00 14:00 1 x Nina Heinz **Aichach** 5,00 €

X23003-02 **Afrikanische Frauen-Power** Sa 04.06.22 10:00 13:00 1 x Nina Heinz **Aichach** 5,00 €  
 Afrikanische Frauen sind für ihren Kontinent von Bedeutung und werden ihr volles Potenzial gegen geschlechtsspezifische Diskrepanz ausschöpfen. Grund genug das Thema zu intensivieren mit Blick auf Tradition & Familie, Religion, Politik, Gender, Bildung, Gesundheit (reproduktive) & Beschäftigung.

X24008-04 **One World, One Peace? SDG 16 und Post-/Kolonialismus** Fr 13.05.22 18:30 20:30 1 x Christina Pauls **Friedberg** 5,00 €

X24008-03 **Damals wie heute? Post-/Kolonialismus im Lichte des SDG 16** Fr 27.05.22 18:30 20:30 1 x Christina Pauls **Friedberg** 5,00 €  
 In diesem interaktiven Vortrag mit anschließender Podiumsdiskussion geht es um koloniale Kontinuitäten in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens und den Zusammenhang mit dem Sustainable Development Goal 16 (Frieden, Sicherheit und starke Institutionen).

X25014-02 **Fast Fashion -schnell, günstig und verfügbar versus Slow Fashion -reflektiert, verantwortungsvoll und nachhaltig** Sa 30.04.22 10:00 13:00 1 x Nina Heinz **Mering** 5,00 €  
 Wo stehe ich und bin ich als Konsument\*in nachhaltig? Mode ohne Opfer, geht das?



X25008-01 **Homo Consumens-ich bin was ich kaufe?! Was mein Konsum mit dem Klimawandel zu tun hat** Di 10.05.22 19:00 21:00 1 x Maiken Winter **Aichach** 5,00 €  
 Fakten, Hintergründe, ein wenig Konsum-Psychologie, aber auch Tipps für einen verantwortlichen Konsum, der sogar Spaß macht, Geld spart und das Leben erleichtert.

X25008-01 **Leben ohne Plastik? Wege aus der Wegwerfgesellschaft** Mi 04.05.22 19:00 21:00 1 x Maiken Winter **Friedberg** 5,00 €  
 Was ist eigentlich Plastik, wofür wird es eingesetzt, was geschieht mit dem Plastikmüll und worin bestehen die größten Probleme für Umwelt und Mensch? In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

X25014-01 **Nachhaltigkeit - mehr als ein Trend?!** Do 31.03.22 18:30 20:00 1 x Ute S. Hein **Mering** 5,00 €  
 Bedeutung von Nachhaltigkeit im Alltag, Gründe und Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil. Anschauliche Darstellung eines komplexen Themas.

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





# Online-Kurse



Astronomie **19**  
 vhs unterwegs **20**  
 Gesellschaft & Leben **20**  
 Kultur & Gestalten **21**  
 Sprachen **21**  
 Gesundheit & Bewegung **21**  
 Lebensart **22**  
 Beruf, EDV, Zertifikatslehrgänge & Schule **22**



WEITERE  
 ONLINE-ANGEBOTE  
 FINDEN SIE AUF  
 UNSERER  
 HOMEPAGE

## ASTRONOMIEKURSE HIGHLIGHTS

Das komplette Angebot an Hybrid- und Online Astronomiekursen gibt es ab sofort auch in unserem Online Kurskatalog auf [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de). In Kooperation mit der Sternwarte un der vhs Gilching.

W29200-58	<b>Bizarre Sternenreste - Planetarische Nebel</b> Mit Online-Beobachtung durch das große 20"-Newton-Teleskop der vhs-Sternwarte	Mi	16.02.22	19:30	21:00	1 x	Dr. Michael Rappenglück	<b>Online</b>	15,00 €
W29200-53	<b>Der "Star" am Himmel-faszinierende Blicke auf die Sonne für jede und jeden zwischen 10 und 100 Jahren</b>	Sa	19.02.22	14:30	16:00	1 x	Dr. Michael Rappenglück	<b>Online</b>	12,00 €
W29200-57	<b>Sternengeschwister: Doppel- und Mehrfachsterne-normal und ungewöhnlich</b>	Mi	23.02.22	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael Rappenglück	<b>Online</b>	15,00 €
W29200-55	<b>Gewaltig, turbulent und filigran: Gas- und Staubebel als Sternengeburtstätten</b> auch mit Online-Beobachtung	Fr	25.02.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael Rappenglück	<b>Online</b>	15,00 €
X29200-32	<b>Bausteine des Planetensystems</b> Was wir heute von den Kometen wissen (Hybridkurs)	Mi	06.04.22	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael Rappenglück, Marion Rose	<b>Online</b>	15,00 €
X29200-35	<b>Physik und Tiefenpsychologie: Geht das zusammen?</b> (Hybridkurs)	Do	09.06.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael Rappenglück, Marion Rose	<b>Online</b>	15,00 €
X29200-31	<b>Kreuz des Südens: Der Sternenhimmel über anderen Orten</b> Himmelskunde für den Urlaub (Hybridkurs)	Fr	24.06.22	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael Rappenglück, Marion Rose	<b>Online</b>	15,00 €
X29200-34	<b>Dartspielen mit Planetoiden</b> Einschläge aus dem All - Gefahren und Abwehr (Hybridkurs)	Mi	27.07.22	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael Rappenglück, Marion Rose	<b>Online</b>	15,00 €
X29200-33	<b>Bezaubernd schöne Himmelsdiva: Saturn mit Ring(en) und Monden</b> mit Online-Beobachtung (Hybridkurs)	Di	02.08.22	21:15	23:45	1 x	Dr. Michael Rappenglück, Marion Rose	<b>Online</b>	16,00 €

**VHS UNTERWEGS**

X29100-01	<b>Live aus alten Kellern, Gewölben &amp; Co.</b> Onlinestadtführungen durchs geheimnisvolle Aichach Teil III	Mo	07.03.22	18:00	18:45	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann	<b>Online</b>	12,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	---------------------------------	---------------	---------

**GESELLSCHAFT & LEBEN**

<b>NEU</b>	X29200-23	<b>Resilienz-Wie "Frau" die eigene Widerstandskraft stärkt und gelassen durch Krise und Stress kommt</b>	Mo	07.03.22	19:00	20:00	1 x	Elvira Stubler	<b>Online</b>	9,00 €
<b>NEU</b>	X29200-30	<b>Was haben Sie in Ihrem Leben noch vor? Und wann fangen Sie damit an?</b>	Mi	09.03.22	19:30	21:00	1 x	Iris Espenlaub	<b>Online</b>	13,20 €
<b>NEU</b>	X29200-27	<b>Wie werde ich glücklich?</b>	Do	17.03.22	18:00	19:30	4 x	Dr. Sascha Wollny	<b>Online</b>	30,00 €
	X29200-01	<b>Inspirationsabend: "Entspanntes WohlfühlZuhause"</b>	Di	22.03.22	19:00	20:30	1 x	Manuela Stengl	<b>Online</b>	16,00 €
<b>NEU</b>	X29200-21	<b>Faszination Gaming</b> Was macht den Reiz für Computerspiele bei Jugendlichen und Kindern aus und warum fällt es ihnen so schwer, die Geräte auszuschalten?	Mi	23.03.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Dominik Neumann M.A.	<b>Online</b>	10,00 €
<b>NEU</b>	X29200-24	<b>Feng Shui-Gesundes Wohnen und Arbeiten</b>	Mi	23.03.22	19:00	20:00	1 x	Cornelia Schmid	<b>Online</b>	kostenfrei
<b>NEU</b>	X29200-25	<b>Keine Angst vor Aktien</b> Anfängerfehler vermeiden, langfristig profitieren	Di	05.04.22	19:00	20:30	1 x	Patrick Abt	<b>Online</b>	kostenfrei
	X29200-22	<b>Vermieten, aber richtig</b>	Di	05.04.22	19:30	21:30	1 x	Thomas Christ	<b>Online</b>	5,00 €
<b>NEU</b>	X29200-19	<b>Onlinesucht</b> Was ist das und woran kann ich es erkennen?	Mi	27.04.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Dominik Neumann M.A.	<b>Online</b>	10,00 €
<b>NEU</b>	X29200-28	<b>Grenzerfahrungen</b>	Do	05.05.22	18:00	19:30	3 x	Dr. Sascha Wollny	<b>Online</b>	22,50 €
	X29200-09	<b>Montessori Grundprinzipien</b> Dieses Seminar dient einer ersten intensiven Auseinandersetzung mit der Montessori-Pädagogik-Zielgruppen: alle an der Montessori Pädagogik Interessierte, Elementarstufe - Pädagoginnen und Pädagogen	Fr	13.05.22	15:00	20:00	4 x	Montessori Bildungsakademie	<b>Online</b>	440,00 €
<b>NEU</b>	X29200-29	<b>Gelassenheit</b>	Fr	13.05.22	18:00	19:30	3 x	Dr. Sascha Wollny	<b>Online</b>	22,50 €
<b>NEU</b>	X29200-20	<b>Online-Kurs: Smartphones in Kinderhand</b>	Mi	18.05.22	19:00	20:30	1 x	Dr. Dominik Neumann M.A.	<b>Online</b>	10,00 €
	X29200-08	<b>Enkeltrick-Tipps für den Alltag</b>	Fr	24.06.22	16:30	18:00	1 x	Silvija Filipovic	<b>Online</b>	10,00 €
	X29200-10	<b>Montessori Grundprinzipien 0-3 Jahre</b> Dieses Seminar dient einer ersten intensiven Auseinandersetzung mit der Montessori-Pädagogik	Fr	24.06.22	15:00	19:00	2 x	Montessori Bildungsakademie	<b>Online</b>	220,00 €

**KULTUR & GESTALTEN**

X29300-01	<b>TextWerkstatt Call to Action: Schreiben Sie laut und deutlich!</b>	Do	07.04.22	16:00	17:30	1 x	Günther Frosch	<b>Online</b>	12,00 €
X29300-02	<b>TextWerkstatt: 4 Wege aus der Schachtelsatz-Falle</b> Texte kurz und knapp formulieren	Do	28.04.22	16:00	17:30	1 x	Günther Frosch	<b>Online</b>	12,00 €

**SPRACHEN**

X29400-06	<b>Spanisch Modul 5 - el subjuntivo</b>	Mo	07.02.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-07	<b>Spanisch Modul 6 - die Pronomen</b>	Mo	21.02.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-08	<b>Spanisch Modul 7 - Hablamos en el pasado</b>	Mo	14.03.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-09	<b>Spanisch Modul 8 - verbos reflexivos, "me gusta"</b>	Mo	21.03.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-10	<b>Spanisch Modul 9 - de viaje (auf Reisen)</b>	Mo	28.03.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €



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

Die genauen Termine entnehmen  
Sie bitte unserer Homepage  
**WWW.VHS-AICHACH-  
FRIEDBERG.DE**

Hier finden Sie auch die  
ausführlichen Beschreibungen.

X29400-11	<b>Spanisch Modul 10 - conversación (hablamos sobre temas actuales)</b>	Mo	04.04.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-12	<b>Spanisch Modul 11 - el condicional</b>	Mo	25.04.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-13	<b>Spanisch Modul 12 - por/para</b>	Mo	02.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-14	<b>Spanisch Modul 13 - hace/desde/desde hace</b>	Mo	09.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-15	<b>Spanisch Modul 14 - en el restaurante</b>	Mo	16.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-16	<b>Spanisch Modul 15 - quedar con amigos, la rutina diaria, el tiempo libre</b>	Mo	23.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-17	<b>Spanisch Modul 16 - wir spielen online und auf spanisch!</b>	Mo	30.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
NEU	X29400-18 <b>Französisch VIII Conversation facile</b>	Mi	09.03.22	19:30	21:00	5 x	Andrea Kühr	<b>Online</b>	48,75 €
NEU	X29400-19 <b>Französisch VIII Conversation facile</b>	Mi	27.04.22	19:30	21:00	6 x	Andrea Kühr	<b>Online</b>	58,50 €
NEU	X29400-20 <b>Italienisch für den Urlaub</b>	Do	10.03.22	19:30	21:00	8 x	Claudia Brückner-Mancini	<b>Online</b>	52,00 €
NEU	X29400-21 <b>Chinesisch zum Kennenlernen</b>	Mi	09.03.22	18:00	19:30	3 x	David Nowak	<b>Online</b>	29,50 €
NEU	X29400-22 <b>Chinesisch A1</b>	Mi	30.03.22	18:00	19:30	6 x	David Nowak	<b>Online</b>	58,50 €

## GESUNDHEIT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSTHEMEN

NEU	X29500-17 <b>AROHA-Bewegung für Körper und Geist</b>	Fr	11.03.22	18:00	18:45	5 x	Sandra Paul	<b>Online</b>	18,57 €
NEU	X29500-18 <b>AROHA-Bewegung für Körper und Geist</b>	Fr	29.04.22	18:00	18:45	5 x	Sandra Paul	<b>Online</b>	18,75 €
	X29500-03 <b>Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:30	10 x	Elisabeth Franz	<b>Online</b>	70,00 €
NEU	X29500-06 <b>Cleopatras Tanzgymnastik spezial-wirkt wie ein Bad in Eselsmilch</b>	Mo	07.03.22	19:00	19:45	5 x	Eva Seyberth	<b>Online</b>	18,75 €
NEU	X29500-07 <b>Cleopatras Tanzgymnastik spezial-wirkt wie ein Bad in Eselsmilch</b>	Mo	25.04.22	19:00	19:45	6 x	Eva Seyberth	<b>Online</b>	22,50 €
NEU	X29500-21 <b>Entzündungshemmend essen</b>	Di	08.03.22	18:30	20:00	1 x	Birgit Krause	<b>Online</b>	13,20 €
	X29500-24 <b>Functional Fit</b>	Do	10.03.22	19:00	20:00	5 x	Alexandra Heptner	<b>Online</b>	25,00 €
	X29500-25 <b>Functional Fit</b>	Do	28.04.22	19:00	20:00	5 x	Alexandra Heptner	<b>Online</b>	25,00 €
NEU	X29500-23 <b>Gesunde Ernährung</b>	Di	26.04.22	19:00	20:00	1 x	Annkatriin Seidler	<b>Online</b>	kostenfrei
	X29500-01 <b>Inspirationsabend: "Basisches Aktivwasser"</b>	Di	08.03.22	19:00	20:30	1 x	Manuela Stengl	<b>Online</b>	16,00 €
NEU	X29500-19 <b>Intervalltraining-bringt den Kreislauf in Schwung</b>	Di	08.03.22	19:45	20:15	6 x	Annkatriin Seidler	<b>Online</b>	15,00 €
NEU	X29500-20 <b>Intervalltraining-bringt den Kreislauf in Schwung</b>	Di	03.05.22	19:45	20:15	5 x	Annkatriin Seidler	<b>Online</b>	15,00 €
NEU	X29500-04 <b>KOALA-Yoga für Mamas mit Kind</b>	Di	08.03.22	09:30	10:30	5 x	Cornelia Schmid	<b>Online</b>	32,50 €



NEU	X29500-05	<b>KOALA-Yoga für Mamas mit Kind</b>	Di	26.04.22	09:30	10:30	6 x	Cornelia Schmid	<b>Online</b>	39,00 €
NEU	X29500-12	<b>Power Rücken</b>	Di	08.03.22	18:45	19:30	6 x	Annkatrin Seidler	<b>Online</b>	18,75 €
NEU	X29500-13	<b>Power Rücken</b>	Di	03.05.22	18:45	19:30	5 x	Annkatrin Seidler	<b>Online</b>	18,75 €
NEU	X29500-22	<b>Selbtheilungskräfte aktivieren</b>	Do	31.03.22	18:30	20:00	1 x	Birgit Krause	<b>Online</b>	13,20 €
	X29500-02	<b>Sportbootführerschein -Informationsabend</b>	Di	08.03.22	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	<b>Online</b>	kostenfrei
NEU	X29500-08	<b>Vinyasa Flow Yoga</b>	Di	09.03.22	18:00	19:00	5 x	Alina Jupe	<b>Online</b>	32,50 €
NEU	X29500-09	<b>Vinyasa Flow Yoga</b>	Di	27.04.22	18:00	19:00	6 x	Alina Jupe	<b>Online</b>	39,00 €
NEU	X29500-10	<b>Vinyasa Flow Yoga</b>	Di	09.03.22	19:00	20:00	5 x	Alina Jupe	<b>Online</b>	32,50 €
NEU	X29500-11	<b>Yoga meets Sports</b>	Di	27.04.22	19:00	20:00	6 x	Alina Jupe	<b>Online</b>	39,00 €
NEU	X29500-14	<b>Zumba</b>	Mo	07.03.22	17:45	18:45	5 x	Alexandra Welsch	<b>Online</b>	30,00 €
NEU	X29500-15	<b>Zumba</b>	Mo	25.04.22	17:45	18:45	5 x	Alexandra Welsch	<b>Online</b>	30,00 €
NEU	X29500-16	<b>Zumba</b>	Mo	20.06.22	17:45	18:45	5 x	Alexandra Welsch	<b>Online</b>	30,00 €

## LEBENSART – KOCHEN

	X29600-01	<b>Schokoladen-Tasting: Zuhause exquisite Schokoladen der weltbesten Chocolatiers genießen</b>	So	13.03.22	19:30	21:30	1 x	Andrea Mast	<b>Online</b>	45,00 €
--	-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-------------	---------------	---------

## BERUF, EDV, ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE & SCHULE

	X29700-01	<b>Zur richtigen Traumstelle durch Online-Bewerbung</b>	Sa	12.03.22	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	<b>Online</b>	45,00 €
	X29700-02	<b>Webseiten Erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse</b>	So	20.03.22	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	<b>Online</b>	45,00 €
	X29700-04	<b>Besser streiten und verhandeln</b>	Di	26.04.22	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	<b>Online</b>	18,00 €
	X29700-03	<b>Sicher im Internet -Schutz gegen Hacker- und Social Engineering Angriffe</b>	Do	28.04.22	18:30	20:00	5 x	Thomas Schkoda	<b>Online</b>	59,00 €
	X29700-07	<b>Die Rollen der Führungskraft</b>	Mo	02.05.22	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	<b>Online</b>	18,00 €
	X29700-06	<b>Das mächtigste Führungsinstrument - Fragen</b>	Mo	16.05.22	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	<b>Online</b>	18,00 €
	X29700-05	<b>Ziele setzen und vereinbaren</b>	Mo	20.06.22	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	<b>Online</b>	18,00 €



Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

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

Hier finden Sie auch die ausführlichen Beschreibungen.

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

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

**SIE ERHALTEN KEINE ANMELDEBESTÄTIGUNG DURCH DIE VHS (AUSSER ONLINE BUCHUNG). KEINE NACHRICHTEN SIND GUTE NACHRICHTEN!**



# Kultur & Gestalten



Literatur **23**  
Gestalten & Handwerk **23**  
Musik & Instrumentalkurse **25**

## LITERATUR

W31000-05 **Schreibhandwerk** Sa 12.02.22 10:00 16:00 1 x Gabriele Kiesel **Schrobenhausen** 35,00 €  
Gemeinsam eigene Texte überarbeiten

## GESTALTEN & HANDWERK

X33103-01 **Handlettering mit dem Brushpen** Sa 19.03.22 10:30 13:00 1 x Ulrike Halfmann **Aichach** 39,00 €  
Beim Brushlettering wird ein speziellen Stift mit einer Pinselspitze verwendet. Mit diesem wird das "Brushlettering-Alphabet" geübt, um einen Spruch selbstständig zu lettern.

**NEU** X33103-04 **Zeichnen als Journaling (Workshop)** Mi 23.03.22 19:00 20:30 2 x Nicole Mahrenholtz **Aichach** 17,00 €  
Einführung in die moderne Art des Tagebuchführens.

**NEU** X33103-03 **Gegenständliches Zeichnen** Mi 27.04.22 19:00 20:30 5 x Nicole Mahrenholtz **Aichach** 42,50 €  
Grundsätzliches über Zeichnen, um die eigene Handschrift für das Zeichnen zu entwickeln. Für alle, die Lust am Zeichnen haben.

X33203-01 **Nassfilzen: Kleines ovales Täschchen** Sa 07.05.22 15:00 18:00 1 x Isburga Gschwendtner-Krohe **Aichach** 17,00 €  
für Erwachsene

X33103-06 **Handlettering für Erwachsene Anfänger** Sa 07.05.22 10:00 13:30 1 x Ulrike Halfmann **Aichach** 47,50 €

X33104-01 **FarbenFreude für Erwachsene** Do 10.03.22 19:00 21:00 3 x Manuela Maidhof-Wildmann M.A. **Aindling** 52,00 €  
Mehr als nur ein Malkurs: wir gestalten Frühjahrs-motive und entspannen dabei in kreativer Gemeinschaft.

**NEU** X33103-05 **Freies Sticken auf strapazierten Stoffen (Workshop)** Mi 22.06.22 19:00 20:30 2 x Nicole Mahrenholtz **Aichach** 17,00 €  
 vereint die Aspekte Nachhaltigkeit: Dialog, Intuition und Resilienz und hat in der Slow Movement Bewegung hierdurch neue Bedeutung erlangt.





Details unter  
[WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE](http://WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE)

X33204-01	<b>Dot-painting (Punktmalerei) auf Leinwand - die Kunst der Aborigines</b> Dot-Painting ist eine der ältesten australischen Kunsthandwerke. Mit Holzstäbchen werden vor-skizzierte Vorlagen wie Geccos, Ornamente, etc... farbig betupft.	Sa	02.04.22	14:00	19:00	1 x	Conny Krakowski	<b>Aindling</b>	58,50 €
X33106-01	<b>Die Vielfalt des Aquarells</b> für Anf. und Fortg.	Sa	16.07.22	09:30	16:00	1 x	Sabine Habiger	<b>Dasing</b>	37,00 €
X33201-01	<b>Wir töpfeln eine Stele mit integriertem Pflanzgefäß</b>	Do	28.04.22	19:00	22:00	2 x	Violeta Weidner	<b>Freienried</b>	28,50 €
X33308-01	<b>Selbstschneidern macht Spaß</b> für Anf. und Fortg.	Di	08.03.22	19:00	21:15	8 x	Elvira Losert	<b>Friedberg</b>	78,00 €
X33208-09	<b>Die Natur auf Leinwand zaubern</b> Acrylmalkurs für Anf. und Fortg.	Mi	09.03.22	18:00	21:00	4 x	Conny Krakowski	<b>Friedberg</b>	68,00 €
X33308-02	<b>Selbstschneidern macht Spaß</b> Anf. und Fortg.	Mi	09.03.22	19:00	21:15	5 x	Elvira Losert	<b>Friedberg</b>	49,00 €
X33108-03	<b>Experimentelles Malen</b> Kreativ mit ungewöhnlichen Materialien wie Akryl, Sand, Kaffee, Ziegelstaub, Grillkohle, usw... wenn möglich vor Ort in der Friedberger Altstadt.	Do	10.03.22	09:30	11:30	9 x	Anita Lenz	<b>Friedberg</b>	78,00 €
X33108-02	<b>Einführung in das Aktzeichnen</b> Intensivkurs für Anf. und Wiedereinsteiger anhand ausgesuchter Referenzbilder.	Do	10.03.22	19:00	21:15	5 x	Udo Rutschmann	<b>Friedberg</b>	124,00 €
X33208-07	<b>Das Bild in dir: Durch Malen und Fantasie zum Wohlfühlort gelangen</b>	Sa	12.03.22	10:00	17:00	2 x	Conny Krakowski	<b>Friedberg</b>	58,50 €
X33208-01	<b>Töpfeln auf der Scheibe</b> Anf. und Fortg.	Sa	19.03.22	09:00	16:00	3 x	Gaby Römer	<b>Friedberg</b>	89,50 €
X33103-02	<b>Kalligraphie</b> die Humanistische Kursive	Sa	26.03.22	10:00	15:00	1 x	Heidi Anzenhofer	<b>Friedberg</b>	28,50 €
X33208-06	<b>Der Baum der 4 Jahreszeiten</b> Acrylmalkurs für Anf. und Fortg.	Sa	26.03.22	14:00	19:30	1 x	Conny Krakowski	<b>Friedberg</b>	64,00 €
X33208-08	<b>Schritt für Schritt zum Tierportrait</b> Wie male ich mein Haustier?	So	27.03.22	14:00	19:30	1 x	Conny Krakowski	<b>Friedberg</b>	31,50 €
X33308-03	<b>Sockenferse - leicht gemacht</b>	Mi	30.03.22	18:00	20:00	1 x	Veronika Hoppe	<b>Friedberg</b>	11,50 €
X33208-05	<b>Kreidefarben-Workshop</b> Kleinformel im "shabby look"	Sa	02.04.22	13:00	17:00	1 x	Carmen Supper-Trompf	<b>Friedberg</b>	38,50 €
X33208-02	<b>Töpfeln auf der Scheibe</b> Anf. und Fortg.	Sa	07.05.22	09:00	11:00	3 x	Gaby Römer	<b>Friedberg</b>	89,50 €
X33208-03	<b>Töpfeln auf der Scheibe</b> Anf. und Fortg.	Sa	09.07.22	09:00	16:00	3 x	Gaby Römer	<b>Friedberg</b>	89,50 €
X33309-01	<b>Nähen für Anfänger*innen</b>	Do	10.03.22	18:00	19:30	5 x	Natalie Kinsvater	<b>Hollenbach</b>	42,50 €
X33309-03	<b>Nähen für leicht Fortg.</b>	Do	10.03.22	19:45	21:15	5 x	Natalie Kinsvater	<b>Hollenbach</b>	42,50 €
X33309-02	 <b>Nachhaltiges für die Küche nähen, auch für Näh-Anf. geeignet</b> Ein kleiner Beitrag für den Umweltschutz: Wir nähen Spülschwämme, Spültücher und Gefrierbeutel (zum Beispiel für Brot oder Semmeln) aus Bio-Stoff, Stoffresten und aus dem Naturprodukt Jute. Außerdem stellen wir Bienenwachstücher als Ersatz für Frischhaltefolie her.	Do	19.05.22	18:30	20:30	1 x	Kerstin Erskine	<b>Hollenbach</b>	13,00 €

### NÄHZENTRUM HOLLENBACH

Das Nähzentrum Hollenbach  
ist mit Nähmaschinen  
voll ausgestattet

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







## MINDEST- BETEILIGUNG!

Ein Kurs kann nur bei einer gewissen Mindestbeteiligung stattfinden. Melden Sie sich deshalb bitte rechtzeitig (spätestens 7 Tage vor Beginn) an!



X33111-01	<b>Die Atmosphäre im Landschafts-Aquarell</b>	Sa	07.05.22	10:00	15:00	1 x	Gabriele Bittner	<b>Kissing</b>	28,50 €
X33311-01	<b>Häkeln für Anfänger</b> Basics	Mi	22.06.22	18:30	20:30	1 x	Veronika Hoppe	<b>Kissing</b>	11,50 €
X33214-01	<b>Kreidefarben-Workshop</b> Kleinformel im "shabby look"	Sa	26.03.22	13:00	17:30	1 x	Carmen Supper-Trompf	<b>Mering</b>	43,00 €
X33314-01	<b>Stricken für Anfänger</b> Basics	Mi	27.04.22	18:30	20:30	1 x	Veronika Hoppe	<b>Mering</b>	11,50 €
X33314-02	<b>Stricken</b> Erste Muster	Mi	11.05.22	18:30	20:30	1 x	Veronika Hoppe	<b>Mering</b>	11,50 €
X33219-01	<b>Töpfern: Kugeln, Kugeln, Kugeln ...</b>	Sa	26.03.22	10:00	16:00	1 x	Martina Lang	<b>Ried</b>	44,50 €
X33100-01	<b>Skizzieren - Zeichnen - Aquarellmalen</b> (Modulkurs mit 3, 6 oder 10 Einheiten) -	Mi	09.03.22	19:00	21:15	29 x	Thomas Mitter	<b>Friedberg</b> <b>Mering</b>	78,00 €

## MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

X35003-11	<b>Cajón oder Conga für Neu- und Wiedereinst.</b> Die Cajón/Conga, sind enorm vielseitige Instrumente mit diversen Einsatzmöglichkeiten, sie werden intensiv in Kleingruppen, wie Chören und Akustikbands genutzt.	Mo	07.03.22	18:30	19:00	5 x	Peter Steinbeißer	<b>Aichach</b>	95,00 €
X35003-10	<b>Schlagzeug-Rock/Pop/Jazz</b>	Mo	07.03.22	17:00	17:30	5 x	Peter Steinbeißer	<b>Aichach</b>	95,00 €
X35003-01	<b>Gitarre für Party und Lagerfeuer I-Anf.</b>	Sa	19.03.22	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	<b>Aichach</b>	79,00 €
X35008-05	<b>Akkordeon</b>	Mi	09.03.22	13:30	14:00	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X35008-08	<b>Gitarre</b>	Mi	09.03.22	18:15	19:00	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X35008-04	<b>Gitarre-Fortg.</b> mit sehr guten Kenntnissen im Solospiel + Begleitung	Mo	07.03.22	19:30	20:30	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X35008-09	<b>Keyboard</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:00	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X35008-06	<b>Keyboard</b>	Mi	09.03.22	14:00	14:30	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X35008-07	<b>Keyboard/Klavier</b>	Mi	09.03.22	17:15	18:15	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X35008-03	<b>Keyboard/Klavier ab 12 Jahren</b>	Mo	07.03.22	15:30	16:00	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X35011-01	<b>Dudelsack für fortgeschrittene Anf.</b> Workshop	Sa	19.03.22	14:00	17:00	1 x	Dieter Trautwein	<b>Kissing</b>	28,50 €
X35011-02	<b>Herzenslieder</b> Wir singen gemeinsam "Herzenslieder".	Do	10.03.22	18:00	19:15	5 x	Christine Fischer	<b>Kissing</b>	29,50 €
X35014-01	<b>Gitarre für Party und Lagerfeuer I-Anf.</b>	Sa	02.04.22	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	<b>Mering</b>	79,00 €

### MUSIKGEBÜHREN 30 MINUTEN

### MUSIKGEBÜHREN 45 MINUTEN

	Schüler/Jugendl. bis 16 J. pro Teilnehmer	Erw. pro Teilnehmer	Schüler/Jugendl. bis 16 J. pro Teilnehmer	Erw. pro Teilnehmer
1	12,90 €	14,90 €	19,35 €	22,35 €
2	6,80 €	7,60 €	10,20 €	11,40 €
3	4,60 €	5,20 €	6,90 €	7,80 €
4	3,50 €	3,90 €	5,25 €	5,85 €
5	2,80 €	3,30 €	4,20 €	4,95 €



# Sprachen



Englisch **26**  
 Französisch **27**  
 Italienisch **27**  
 Spanisch **27**  
 Weitere Sprachen **28**

**IHR VORTEIL:**  
 -KEIN NACHZAHLEN  
 WEGEN WENIGER  
 TEILNEHMER!  
 -GRUPPE KLEINER  
 (SCHON WEGEN  
 COVID-19)!



Details unter  
[WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE](http://WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE)

## ENGLISCH

X42103-01	<b>Englisch A1 Anf.</b>	Mo	07.03.22	10:45	12:15	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42103-02	<b>Englisch A1 Anf.</b>	Do	10.03.22	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42108-01	<b>Englisch A1 Anf.</b>	Do	17.03.22	17:15	18:45	10 x	John Sigel	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X42203-01	<b>Englisch A1 Fortg.</b>	Mo	07.03.22	19:15	20:45	10 x	Ágota Rebényi	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42203-02	<b>Englisch A1 Fortg.</b>	Do	10.03.22	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42208-01	<b>Englisch A1 Fortg.</b>	Di	08.03.22	17:15	18:45	10 x	John Sigel	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X42303-01	<b>Englisch A2</b>	Mi	09.03.22	09:00	10:30	10 x	Pilar Fürst	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42303-02	<b>Englisch A2</b>	Mi	09.03.22	10:45	12:15	10 x	Pilar Fürst	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42303-03	<b>Englisch A2</b>	Mi	09.03.22	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42303-04	<b>Englisch A2</b>	Do	10.03.22	10:45	12:15	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42308-01	<b>Englisch A2</b>	Di	08.03.22	10:15	11:45	12 x	Petra Wagner	<b>Friedberg</b>	105,00 €
X42308-02	<b>Englisch A2</b>	Mi	09.03.22	08:30	10:00	12 x	Petra Wagner	<b>Friedberg</b>	105,00 €
X42408-01	<b>Englisch B1</b>	Di	08.03.22	08:30	10:00	12 x	Petra Wagner	<b>Friedberg</b>	105,00 €
X42408-02	<b>Englisch B1</b>	Mi	09.03.22	10:15	11:45	12 x	Petra Wagner	<b>Friedberg</b>	105,00 €
X42414-01	<b>Englisch B1/B2</b>	Mi	16.02.22	18:15	19:45	10 x	Gabriele Litschmann-Huber	<b>Mering</b>	87,50 €
X42503-01	<b>Englisch B2</b>	Fr	11.03.22	09:00	10:30	10 x	Ágota Rebényi	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42708-01	<b>Englisch C2</b>	Mi	09.03.22	09:00	10:30	10 x	Gerda Spreng	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X42800-01	<b>B1/B2: Morning English conversation for average speakers</b>	Mo	07.03.22	10:30	12:00	10 x	Dr. Horst Sperber	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X42800-02	<b>B2/C1: Early afternoon conversation for semi-fluent speakers</b>	Mo	07.03.22	13:00	14:30	10 x	Dr. Horst Sperber	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X42803-01	<b>C1: English for fluent speakers</b>	Mi	09.03.22	18:30	20:00	10 x	Klaus Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X42803-02	<b>B1: Englisch Konversation</b>	Mo	07.03.22	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €



WWW.VHSEINSTUFUNGSTEST.DE

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

### VON A1 BIS C2

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

EINZELUNTERRICHT?  
SPRACHKURSE FÜR  
INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE  
ODER GRUPPEN?  
SPRECHEN SIE  
UNS AN!

## FRANZÖSISCH



X43118-01	<b>Französisch A1 Anf.</b>	Mi	09.03.22	08:30	10:00	10 x	Fanny Kistner	<b>Online</b>	87,50 €
X43208-01	<b>Französisch A1 Fortg.</b>	Fr	11.02.22	08:30	10:00	10 x	Anne Marie Aigner	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X43308-01	<b>Französisch A2</b>	Fr	11.02.22	10:00	11:30	10 x	Anne Marie Aigner	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X43308-02	<b>Französisch A2</b>	Mi	23.03.22	18:30	20:00	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X43408-01	<b>Französisch lecture B1</b>	Di	08.02.22	10:15	11:45	10 x	Anne Marie Aigner	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X43808-01	<b>B1: Französisch: Sprechen, Vertiefen, Auffrischen</b>	Di	08.02.22	08:30	10:00	10 x	Anne Marie Aigner	<b>Friedberg</b>	87,50 €

## ITALIENISCH



X44103-01	<b>Italienisch A1 Anf.</b>	Di	22.03.22	08:30	10:00	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	<b>Aichach</b>	87,50 €
X44114-01	<b>Italienisch A1 Anf.</b>	Do	10.03.22	18:30	20:00	10 x	Karen Grando	<b>Mering</b>	87,50 €
X44208-01	<b>Italienisch A1 Fortg.</b>	Mo	07.03.22	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X44214-01	<b>Italienisch A1 Fortg.</b>	Do	10.03.22	20:00	21:30	10 x	Karen Grando	<b>Mering</b>	87,50 €
X44300-01	<b>Italienisch A2 (Online-Kurs)</b>	Mi	09.03.22	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	<b>Online</b>	87,50 €
X44303-01	<b>Italienisch A2</b>	Di	22.03.22	10:15	11:45	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	<b>Aichach</b>	87,50 €
X44303-02	<b>Italienisch A2</b>	Fr	25.03.22	10:15	11:45	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	<b>Aichach</b>	87,50 €
X44308-01	<b>Italienisch A2</b>	Di	08.03.22	18:30	19:30	10 x	Silvia Gruber	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X44308-02	<b>Italienisch A2</b>	Fr	11.03.22	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X44311-01	<b>Italienisch A2</b>	Do	10.03.22	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	<b>Kissing</b>	87,50 €
X44403-01	<b>Italienisch B1 (Hybrid-Kurs)</b>	Do	10.03.22	20:00	21:00	10 x	Silvia Gruber	<b>Aichach Hybrid-Kurs</b>	58,50 €
X44411-01	<b>Italienisch B1</b>	Di	08.03.22	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	<b>Kissing</b>	87,50 €
X44803-01	<b>A2: Italienisch Konversation</b>	Fr	11.03.22	08:30	10:00	10 x	Angela Vece	<b>Aichach</b>	87,50 €
X44808-01	<b>B2: Italienisch Konversation</b>	Di	08.03.22	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	<b>Friedberg</b>	87,50 €

## SPANISCH



X45103-01	<b>Spanisch A1 Anf.</b>	Di	08.03.22	19:45	21:15	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X45108-02	<b>Spanisch A1 Anf.</b>	Do	10.03.22	11:00	12:30	10 x	Milagros Neyra de Krämer	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X45200-01	<b>Spanisch A1 Fortg. (Online-Kurs)</b>	Mi	09.02.22	17:30	19:00	10 x	Daniela Götz M.A.	<b>Online</b>	87,50 €



X45200-02	<b>Spanisch A1 Fortg. (Online-Kurs)</b>	Do	10.02.22	18:00	19:30	10 x	Daniela Götz M.A.	<b>Online</b>	87,50 €
X45203-01	<b>Spanisch A1 Fortg.</b>	Do	10.03.22	18:45	20:15	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X45303-01	<b>Spanisch A2</b>	Mi	09.03.22	18:45	20:15	10 x	Monika Weber	<b>Aichach</b>	87,50 €
X45308-01	<b>Spanisch A2</b>	Mi	09.03.22	18:30	20:00	10 x	Milagros Neyra de Krämer	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X45308-02	<b>Spanisch A2 -Wirtschaftsspanisch</b>	Mi	09.03.22	18:30	20:00	10 x	Mónica Czop	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X45408-01	<b>Spanisch B1</b>	Mi	09.03.22	20:00	21:30	10 x	Milagros Neyra de Krämer	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X45408-02	<b>Spanisch B1</b>	Do	10.03.22	09:30	11:00	10 x	Milagros Neyra de Krämer	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X45803-01	<b>C1: Spanisch Konversation</b>	Di	08.03.22	18:30	20:00	10 x	Ilona Kienberger	<b>Aichach</b>	87,50 €
X45808-01	<b>C1/C2: Spanisch Konversation</b>	Di	08.03.22	20:00	21:30	10 x	Milagros Neyra de Krämer	<b>Friedberg</b>	87,50 €

### SPANISCH ONLINE MODULE

X29400-06	<b>Spanisch Modul 5 - el subjuntivo</b>	Mo	07.02.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-07	<b>Spanisch Modul 6 - die Pronomen</b>	Mo	21.02.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-08	<b>Spanisch Modul 7 - Hablamos en el pasado</b>	Mo	14.03.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-09	<b>Spanisch Modul 8 - verbos reflexivos, "me gusta"</b>	Mo	21.03.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-10	<b>Spanisch Modul 9 - de viaje (auf Reisen)</b>	Mo	28.03.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-11	<b>Spanisch Modul 10 - conversación (hablamos sobre temas actuales)</b>	Mo	04.04.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-12	<b>Spanisch Modul 11 - el condicional</b>	Mo	25.04.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-13	<b>Spanisch Modul 12 - por/para</b>	Mo	02.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-14	<b>Spanisch Modul 13 - hace/desde/desde hace</b>	Mo	09.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-15	<b>Spanisch Modul 14 - en el restaurante</b>	Mo	16.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-16	<b>Spanisch Modul 15 - quedar con amigos, la rutina diaria, el tiempo libre</b>	Mo	23.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €
X29400-17	<b>Spanisch Modul 16 - wir spielen online und auf spanisch!</b>	Mo	30.05.22	19:00	20:30	1 x	Conny Kley	<b>Online</b>	10,50 €

### WEITERE SPRACHEN



X46100-01	<b>Chinesisch A1 Anf. (Online-Kurs)</b>	Do	10.03.22	15:30	17:00	10 x	Hongli Yang	<b>Online</b>	87,50 €
X46508-01	<b>Koreanisch A1 Anf.</b>	Mo	07.03.22	18:30	20:00	10 x	Hyangnam Yuk M.A.	<b>Friedberg</b>	87,50 €
X46900-01	<b>Deutsche Gebärdensprache Grundkurs I</b>	Mo	07.03.22	18:00	19:30	10 x	Svenja Schorer	<b>Friedberg</b>	87,50 €



10 x 90  
MINUTEN  
= 87,50 EURO  
KURSGEBÜHR  
ab 5 TN

**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. 3 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: 5 x 60 Minuten  
2 Person: 5 x 75 Minuten  
3 Person: 5 x 90 Minuten**



# Gesundheit & Bewegung



Entspannung & Körpererfahrung **29**

Gesundheit aktiv **32**

Tanz **38**

Gesundheit informativ & aktiv **40**



Details unter  
[WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE](http://WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE)

## ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

### YOGA

X51101-01	<b>Yoga-Anf. und Wiedereinst.</b> Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mi	09.03.22	17:30	18:45	10 x	Günther Monami	<b>Adelzhausen</b>	60,00 €
X51102-01	<b>Power-Yoga Flow</b>	Mi	09.03.22	20:00	21:30	10 x	Werner Boehlke	<b>Affing</b>	72,00 €
X51103-02	<b>Aerial-Flow-Yoga</b>	Fr	25.02.22	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	<b>Aichach</b>	78,00 €
X51103-03	<b>Aerial-Flow-Yoga</b>	Fr	25.02.22	19:00	20:00	6 x	Josef Heilander	<b>Aichach</b>	78,00 €
X51103-04	<b>Aerial-Flow-Yoga</b>	Fr	29.04.22	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	<b>Aichach</b>	78,00 €
X51103-05	<b>Aerial-Flow-Yoga</b>	Fr	29.04.22	19:00	20:00	6 x	Josef Heilander	<b>Aichach</b>	78,00 €
X51103-20	<b>Sanftes Yoga für Schultern, Nacken und Rücken</b>	Do	17.03.22	19:30	20:45	10 x	Claudia Rühlmann	<b>Aichach</b>	60,00 €
X51103-22	<b>Sanftes Yoga für Schultern, Nacken und Rücken</b>	Do	07.07.22	19:30	20:45	4 x	Claudia Rühlmann	<b>Aichach</b>	24,00 €
X51103-01	<b>Yoga für Anf. und Fortg.</b>	Mo	07.03.22	10:20	11:50	10 x	Pia Freyinger	<b>Aichach</b>	72,00 €
X51103-19	<b>Yoga für Sie und Ihn</b> für Einst. oder mit leichten Vorkenntnissen	Mi	16.03.22	20:35	22:05	10 x	Claudia Rühlmann	<b>Aichach</b>	72,00 €
X51103-21	<b>Yoga für Sie und Ihn</b> für Einst. oder mit leichten Vorkenntnissen	Mi	22.06.22	20:35	22:05	5 x	Claudia Rühlmann	<b>Aichach</b>	36,00 €
X51103-09	<b>Yoga, das Wohlfühltraining für Alle</b>	Di	08.03.22	10:15	11:45	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	72,00 €
X51103-10	<b>Yoga-Bewusstsein von der Zehe bis zum Scheitel</b> für Einst. und Übende	Mi	09.03.22	19:00	20:30	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	72,00 €
X51104-01	<b>Yoga, das Wohlfühltraining für Alle</b>	Do	10.03.22	19:45	21:15	10 x	N.N.	<b>Aindling</b>	72,00 €
X51106-01	<b>Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit</b>	Di	08.03.22	19:00	20:00	10 x	Helga Egger	<b>Dasing</b>	48,50 €
X51106-02	<b>Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit</b>	Di	08.03.22	20:15	21:15	10 x	Helga Egger	<b>Dasing</b>	48,50 €
X51106-03	<b>Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:00	10 x	Helga Egger	<b>Dasing</b>	48,50 €
X51106-04	<b>Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit</b>	Mi	09.03.22	20:15	21:15	10 x	Helga Egger	<b>Dasing</b>	48,50 €



X51107-01	<b>Mit Yoga in den Feierabend</b>	Do	10.03.22	18:00	19:30	10 x	Jacqueline Leupold	<b>Eurasburg</b>	72,00 €
X51108-09	<b>Faszien-Yoga, ein ganzheitlicher Ansatz, das Faszienewebe elastisch zu erhalten</b>	Do	10.03.22	19:45	21:15	10 x	Michaela Krumm	<b>Friedberg</b>	72,00 €
X51108-02	<b>Fit mit Yoga</b>	Do	10.03.22	19:00	20:30	10 x	Sonja Ebner	<b>Friedberg</b>	72,00 €
X51108-08	<b>Kraftvolles Yoga</b>	Do	10.03.22	18:00	19:30	10 x	Michaela Krumm	<b>Friedberg</b>	72,00 €
X51108-13	<b>Mit Yoga in den Feierabend</b>	Mo	07.03.22	17:45	19:00	10 x	Jacqueline Leupold	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-06	<b>Montags-Yoga: Lade Deinen Lebens-Akku für die neue Woche auf!</b>	Mo	07.03.22	17:00	18:15	10 x	Michaela Krumm	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-07	<b>Seelen-Yoga</b>	Mo	07.03.22	18:30	19:45	10 x	Michaela Krumm	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-03	<b>Yoga für Alle</b>	Mo	07.03.22	08:45	10:00	10 x	Jacqueline Leupold	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-04	<b>Yoga für Alle</b>	Mo	07.03.22	10:15	11:30	10 x	Jacqueline Leupold	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-14	<b>Yoga für Alle</b>	Mi	09.03.22	10:00	11:30	10 x	Jacqueline Leupold	<b>Friedberg</b>	72,00 €
X51108-05	<b>Yoga-Anf. und Wiedereinst.</b> Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mo	07.03.22	16:20	17:35	10 x	Günther Monami	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-01	<b>Yoga-Pilates für Frauen</b>	Di	08.03.22	18:30	20:00	10 x	Yukie Eberl	<b>Friedberg</b>	72,00 €
X51108-12	<b>Yogatherapie: Spinaltwist Yoga, Yoga für Nerven wie Drahtseile</b>	Mi	09.03.22	11:15	12:30	10 x	Michaela Krumm	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-11	<b>Yogatherapie: Yoga für die Darmgesundheit</b>	Mi	09.03.22	09:45	11:00	10 x	Michaela Krumm	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51108-10	<b>Yogatherapie: Yoga für Menschen mit Krebserkrankung</b>	Mi	09.03.22	08:15	09:30	10 x	Michaela Krumm	<b>Friedberg</b>	60,00 €
X51116-02	<b>Yogamit leichten Vorkenntnissen</b> alle Altersgruppen	Di	15.03.22	20:00	21:30	10 x	Claudia Rühlmann	<b>Griesbeckerzell</b>	72,00 €
X51116-03	<b>Yogamit leichten Vorkenntnissen</b> alle Altersgruppen	Di	21.06.22	20:00	21:30	5 x	Claudia Rühlmann	<b>Griesbeckerzell</b>	36,00 €
X51116-01	<b>Yoga für Nacken, Schulter, unterer Rücken</b> ein sanfter Kurs für Einst. und Übende	Di	15.03.22	18:15	19:45	10 x	Claudia Rühlmann	<b>Griesbeckerzell</b>	72,50 €
X51116-04	<b>Yoga für Nacken, Schulter, unterer Rücken</b> ein sanfter Kurs für Einst. und Übende	Di	21.06.22	18:15	19:45	5 x	Claudia Rühlmann	<b>Griesbeckerzell</b>	36,00 €
X51109-02	<b>Japanisches Yoga: Mit "Do In" zur Ruhe kommen (Übungen für zu Hause)</b>	Mo	14.03.22	19:00	21:00	1 x	Andrea Haiplik	<b>Hollenbach</b>	14,50 €
X51109-01	<b>Yoga für Anf. und Geübte</b>	Mi	09.03.22	18:15	19:45	10 x	N.N.	<b>Hollenbach</b>	72,00 €
X51110-01	<b>Yoga für Anf. und bereits Übende</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:30	10 x	Marianne Schwarzbauer	<b>Inchenhofen</b>	72,00 €

## WOLLEN SIE ...

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

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



## WARTELISTE

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



X51111-07	<b>Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.</b>	Mi	09.03.22	18:00	19:30	10 x	Susanne Thieme	<b>Kissing</b>	72,00 €
X51111-08	<b>Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.</b>	Mi	22.06.22	18:00	19:30	5 x	Susanne Thieme	<b>Kissing</b>	36,00 €
X51111-05	<b>Yoga am Abend für Anf. und Fortg.</b>	Do	10.03.22	19:15	20:45	10 x	Simone Feldbauer	<b>Kissing</b>	72,00 €
X51111-09	<b>Yoga für alle</b>	Mi	09.03.22	19:45	21:15	10 x	Maria Wittmann	<b>Kissing</b>	72,00 €
X51111-10	<b>Yoga für alle</b>	Mi	22.06.22	19:45	21:15	6 x	Maria Wittmann	<b>Kissing</b>	43,50 €
X51111-06	<b>Yoga für den Rücken-Anf. und Wiedereinst.</b>	Di	08.03.22	18:30	20:00	10 x	Tetiana Shashko	<b>Kissing</b>	72,00 €
X51114-03	<b>Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit</b>	Di	22.02.22	18:00	19:30	7 x	Gertrud Grundler	<b>Mering</b>	50,50 €
X51114-04	<b>Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit</b>	Di	22.02.22	19:45	21:15	7 x	Gertrud Grundler	<b>Mering</b>	50,50 €
X51114-07	<b>Karunesh Herzchakra Meditation</b>	Sa	07.05.22	18:00	19:30	1 x	Christine Fischer	<b>Mering</b>	7,00 €
X51114-06	<b>Yoga für Alle</b>	Mo	07.03.22	18:00	19:30	5 x	Christine Fischer	<b>Mering</b>	36,00 €
X51114-05	<b>Yoga-Anf. und Wiedereinst.</b> Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Di	08.03.22	18:30	19:45	10 x	Günther Monami	<b>Mering</b>	60,00 €
X51115-04	<b>Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte</b>	Mo	14.03.22	18:30	19:45	10 x	Claudia Rühlmann	<b>Obergriesbach</b>	60,00 €
X51115-05	<b>Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte</b>	Mo	14.03.22	20:00	21:15	10 x	Claudia Rühlmann	<b>Obergriesbach</b>	60,00 €
X51115-06	<b>Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte</b>	Mo	20.06.22	20:00	21:15	5 x	Claudia Rühlmann	<b>Obergriesbach</b>	30,00 €
X51115-07	<b>Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte</b>	Mi	22.06.22	18:30	19:45	5 x	Claudia Rühlmann	<b>Obergriesbach</b>	30,00 €
X51118-01	<b>Yoga-Anf. und Wiedereinst.</b>	Mo	07.03.22	20:00	21:15	10 x	Günther Monami	<b>Rehling</b>	60,00 €
X51119-01	<b>Kundalini Yoga</b> die Autobahn zu deinem wahren Ich-Anf. und Fortg.	Mo	07.03.22	19:00	20:30	10 x	Eva Marino	<b>Ried</b>	72,00 €
X51123-02	<b>Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit</b>	Do	24.02.22	19:15	20:45	7 x	Gertrud Grundler	<b>Steindorf-Eresried</b>	50,50 €
X51123-03	<b>Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit</b>	Do	24.02.22	17:30	19:00	7 x	Gertrud Grundler	<b>Steindorf-Eresried</b>	50,50 €
X51104-02	<b>Hatha Yoga für Anf. und Geübte</b>	Di	08.03.22	19:00	20:15	10 x	Walter Wintermeier	<b>Todtenweis</b>	60,00 €

## ENTSPANNUNG, MEDITATION & AUTOGENES TRAINING

X51203-05	<b>R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenksentspannung</b> entspannter Kiefer - entspannter Körper	Mi	09.03.22	18:00	22:00	1 x	Ulrike Wagner	<b>Aichach</b>	29,50 €
X51203-06	<b>Klangschalenzeit-Zeit für mich</b>	So	10.04.22	14:00	17:00	1 x	Petra Güntner-Magg	<b>Aichach</b>	16,00 €
X51203-04	<b>Stressbewältigung durch ein entspanntes Nervensystem</b>	Fr	29.04.22	10:00	12:00	2 x	Gertrud Hartl	<b>Aichach</b>	24,00 €
X51208-02	<b>Meditation, Entspannung, Energiearbeit</b>	Fr	11.03.22	15:00	16:00	8 x	Silvia Gruber	<b>Friedberg</b>	37,50 €
X51208-03	<b>Drum Meditation</b>	Fr	18.03.22	19:00	20:30	1 x	Tarkan Yesil	<b>Friedberg</b>	22,00 €
X51208-01	<b>Einführung in die EFT-Klopfakupressur</b>	Di	22.03.22	18:00	20:30	1 x	Claudia Rühm	<b>Friedberg</b>	12,00 €
X51211-02	<b>Autogenes Training mit wohltuenden Klängen von Klangschalen für Anf.</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:30	10 x	Claudia Preschl	<b>Kissing</b>	70,00 €
X51211-03	<b>4-Phasen Bewegungsmeditation</b>	So	27.03.22	10:00	11:30	1 x	Christine Fischer	<b>Kissing</b>	7,00 €
X51211-04	<b>Tanz befreit</b>	Mi	27.04.22	18:00	19:30	3 x	Christine Fischer	<b>Kissing</b>	21,00 €
X51211-01	<b>R.E.S.E.T.® - Basis Kiefergelenksentspannung</b> entspannter Kiefer - entspannter Körper	Mi	27.04.22	18:00	22:00	1 x	Ulrike Wagner	<b>Kissing</b>	29,50 €
X51212-01	<b>Eine Stunde nur für mich-Auszeit vom Alltag durch Entspannung</b>	Mo	07.03.22	20:15	21:15	7 x	Angelika Fehle	<b>Kühbach</b>	33,00 €
X51214-01	<b>Autogenes Training Grundkurs</b>	Do	17.03.22	19:30	21:00	8 x	Elfriede Herrmann	<b>Mering</b>	56,00 €
X51214-02	<b>Autogenes Training Aufbaukurs</b>	Mi	09.03.22	19:30	21:00	8 x	Elfriede Herrmann	<b>Mering</b>	56,00 €
X51214-03	<b>Klopfakupressur-bei Stress, Ärger, negativem Denken etc.</b>	Mo	25.04.22	19:00	21:00	1 x	Elfriede Herrmann	<b>Mering</b>	9,50 €



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

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

Weitere Angebote finden Sie unter [WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE](http://WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE)



### (WEITERE) FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

<b>NEU</b>	X51303-01	<b>Qi Gong</b> sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft	Do	10.03.22	09:00	10:00	10 x	Christine Breither	<b>Aichach</b>	48,50 €
	X51303-04	<b>T'ai Chi - Qi Gong</b> Die acht Brokate	Mo	14.03.22	18:30	19:45	10 x	Marion Wohlfeil	<b>Aichach</b>	58,50 €
	X51303-03	<b>T'ai Chi Ch'uan</b> Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching - Vertiefung aller 3 Teile	Mi	16.03.22	19:30	21:00	10 x	Marion Wohlfeil	<b>Aichach</b>	70,00 €
	X51303-02	<b>T'ai Chi Ch'uan</b> Schwertform nach Dr. Li	Do	17.03.22	18:00	19:30	9 x	Marion Wohlfeil	<b>Aichach</b>	63,00 €
	X51307-02	<b>Entspannen im Wald -Shinrin Yoku</b>	Fr	29.04.22	15:30	18:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	X51307-04	<b>Entspannen im Wald -Shinrin Yoku</b>	Fr	24.06.22	17:30	20:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	X51307-06	<b>Entspannen im Wald -Shinrin Yoku</b>	Fr	12.08.22	16:30	19:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	X51308-01	<b>Fit mit Qi Gong-Anf. und Fortg.</b>	Di	08.03.22	18:30	19:45	10 x	Christine Seifried	<b>Friedberg</b>	58,50 €
	X51308-02	<b>Fit mit Qi Gong-Fortg.</b>	Di	08.03.22	20:00	21:15	10 x	Christine Seifried	<b>Friedberg</b>	58,50 €
	X51311-01	<b>Qi Gong</b> mit Schwung & Energie in den Frühling -	Mi	09.03.22	20:30	21:30	8 x	Angela Bildhauer	<b>Kissing</b>	37,50 €
	X51311-02	<b>Qi Gong-Wandlungsphasen (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz)</b>	Mo	07.03.22	20:30	21:30	10 x	Silke Tanja Kreis-kott	<b>Kissing</b>	47,00 €
	X51314-08	<b>Fit mit Qi Gong-Anf. und Fortg.</b>	Do	10.03.22	18:30	19:45	9 x	Christine Seifried	<b>Mering</b>	52,50 €
	X51314-09	<b>Fit mit Qi Gong-Fortg.</b>	Do	10.03.22	20:00	21:15	9 x	Christine Seifried	<b>Mering</b>	52,50 €
	X51314-01	<b>Qi Gong für Senioren</b> mit sanften Bewegungen den Lebensweg des Alters meistern - für Anf. und Fortg.	Mi	09.03.22	09:00	10:00	10 x	Angela Bildhauer	<b>Mering</b>	47,00 €
	X51314-07	<b>Tai Chi Chuan</b> sanfte Bewegungskunst aus China - für Anfänger	Do	10.03.22	10:50	12:20	10 x	Irina Schenker	<b>Mering</b>	70,00 €
	X51314-04	<b>Tai Chi Chuan</b> Teil 2 der Yang-Stil-Form, für Fortg.	Do	10.03.22	09:15	10:45	10 x	Irina Schenker	<b>Mering</b>	70,00 €

### GESUNDHEIT AKTIV

#### BEWEGUNG & FITNESS

	X52102-01	<b>Bodyforming</b>	Mi	09.03.22	18:15	19:15	10 x	Elisabeth Walter	<b>Affing</b>	47,00 €
	W52103-06	<b>Bodystyling</b>	Mi	02.02.22	18:15	19:15	4 x	Andrea Klein	<b>Aichach</b>	19,00 €
	W52103-07	<b>Bodystyling</b>	Mi	02.02.22	19:25	20:25	4 x	Andrea Klein	<b>Aichach</b>	19,00 €
	X52103-12	<b>Bodystyling</b>	Mi	09.03.22	18:15	19:15	10 x	Andrea Klein	<b>Aichach</b>	47,00 €
	X52103-13	<b>Bodystyling</b>	Mi	09.03.22	19:25	20:25	10 x	Andrea Klein	<b>Aichach</b>	47,00 €
	X52103-10	<b>Funktionelles Rückentraining – intensiv!</b>	Mi	09.03.22	20:30	21:30	7 x	Angelika Fehle	<b>Aichach</b>	33,00 €





X52103-09	<b>Gesunder Rücken durch ein "faszinierendes" Training</b>	Mi	09.03.22	19:15	20:15	7 x	Angelika Fehle	<b>Aichach</b>	33,00 €
X52103-02	<b>Gymnastik für die Wirbelsäule</b>	Mo	07.03.22	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-03	<b>Gymnastik für die Wirbelsäule</b>	Mo	07.03.22	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-04	<b>Gymnastik für die Wirbelsäule</b>	Di	08.03.22	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-05	<b>Gymnastik für die Wirbelsäule</b>	Di	08.03.22	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-57	<b>RüBebo-bewegter Rücken-kraftvoller Beckenboden (Hybrid-Kurs)</b> kraftvoller Beckenboden funktionell, intensiv und abwechslungsreich. Dieser Kurs bietet eine Variation von Kraft und Ausdauer speziell für Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.	Fr	11.03.22	18:00	19:00	10 x	Elke Buchner	<b>Aichach</b> Hybrid-Kurs	47,00 €
X52103-58	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mo	07.03.22	16:45	17:45	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-59	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mo	07.03.22	18:00	19:00	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-60	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mo	07.03.22	19:15	20:15	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-61	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Di	08.03.22	17:30	18:30	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-01	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mo	07.03.22	20:30	21:30	10 x	Maria Riemensperger	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-06	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	08:00	09:00	10 x	Christine Wanka	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-07	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	09:15	10:15	10 x	Christine Wanka	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52103-08	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	10:30	11:30	10 x	Christine Wanka	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52104-02	<b>Ganzkörpertraining</b>	Do	10.03.22	18:30	19:30	10 x	N.N.	<b>Aindling</b>	47,00 €
X52104-01	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	17:20	18:20	10 x	Maria Riemensperger	<b>Aindling</b>	47,00 €
X52108-09	<b>Beckenboden</b> ganzheitliche Wahrnehmung unserer Körpermitte	Do	24.02.22	09:30	10:30	6 x	Ingrid Höble	<b>Friedberg</b>	28,00 €
X52108-11	<b>Bodystyling</b>	Mo	07.03.22	19:00	20:00	10 x	Petra Gondro	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52108-12	<b>Dance-Fitness-Workout</b>	Mo	07.03.22	19:00	20:00	10 x	Andrea Huber	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52108-06	<b>Funktionelles Rückentraining</b>	Mo	07.03.22	09:00	10:00	14 x	Inge Häuslmeier	<b>Friedberg</b>	65,50 €
X52108-01	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mo	07.03.22	17:30	18:30	10 x	Christine Wanka	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52108-02	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mo	07.03.22	18:45	19:45	10 x	Christine Wanka	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52108-03	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mo	07.03.22	20:00	21:00	10 x	Christine Wanka	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52108-07	<b>Wirbelsäulengymnastik "55 plus"</b>	Di	08.03.22	08:30	09:30	14 x	Inge Häuslmeier	<b>Friedberg</b>	65,50 €
X52108-08	<b>Wirbelsäulengymnastik "55 plus"</b>	Di	08.03.22	09:45	10:45	14 x	Inge Häuslmeier	<b>Friedberg</b>	65,50 €
X52108-10	<b>Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft</b>	Di	08.03.22	08:30	09:30	17 x	Doris Liebl	<b>Friedberg</b>	79,50 €
X52108-04	<b>Zumba Gold®</b> für Einsteiger, TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	08.03.22	18:00	19:00	10 x	Anja Walther	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52108-05	<b>Zumba Gold®</b> für Einsteiger, TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	08.03.22	19:15	20:15	10 x	Anja Walther	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52110-12	<b>Beach-Body-Workout</b>	Di	08.03.22	18:00	19:00	10 x	N.N.	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €
X52110-13	<b>Beach-Body-Workout</b>	Di	08.03.22	19:15	20:15	10 x	N.N.	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €
X52110-10	<b>Männerymnastik Indoor/ Outdoor</b>	Mo	07.03.22	21:00	22:00	10 x	Elke Buchner	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €
X52110-02	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	17:00	18:00	10 x	Christine Wanka	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €
X52110-03	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Fr	11.03.22	17:15	18:15	10 x	Christine Wanka	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €





X52110-04	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Fr	11.03.22	18:30	19:30	10 x	Christine Wanka	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €
X52110-11	<b>Yogilates</b>	Mo	07.03.22	17:30	18:30	10 x	N.N.	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €
X52110-01	<b>Zumba® Tanz-Fitness-Training</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:00	10 x	Natalie Chaffe	<b>Inchenhofen</b>	47,00 €
X52111-15	<b>Bauchexpress</b>	Do	24.03.22	17:45	18:45	10 x	Silvie Maria Weber	<b>Kissing</b>	47,00 €
X52111-10	<b>Bewegter Rückenentspannt und stark</b>	Do	10.03.22	17:45	18:45	10 x	Susanne Thieme	<b>Kissing</b>	47,00 €
X52111-11	<b>Bewegter Rückenentspannt und stark</b>	Do	23.06.22	17:45	18:45	5 x	Susanne Thieme	<b>Kissing</b>	24,00 €
X52111-14	<b>bodyFIT</b>	Mi	23.03.22	18:30	19:30	10 x	Silvie Maria Weber	<b>Kissing</b>	47,00 €
X52111-17	<b>Bodystyling</b>	Do	24.03.22	20:15	21:15	10 x	Silvie Maria Weber	<b>Kissing</b>	47,00 €
X52111-16	<b>Move &amp; Style</b> tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich	Do	24.03.22	19:00	20:00	10 x	Silvie Maria Weber	<b>Kissing</b>	47,00 €
X52111-13	<b>Womba-Womba-Tanz-Fitness</b>	Mo	21.03.22	18:45	19:45	10 x	Silvie Maria Weber	<b>Kissing</b>	47,00 €
X52111-12	<b>Womba-Womba-Tanz-Fitness</b> Tanz-Fitness-Stunde, mit dem Schwerpunkt: Fettverbrennung und Ausdauer, sowie Verspannungen lösen. Südamerikanische Musik versetzt Sie in ein Latino-Lebensgefühl	Mo	21.03.22	17:30	18:30	10 x	Silvie Maria Weber	<b>Kissing</b>	47,00 €
X52112-02	<b>Funktionelles Rückentraining - intensiv!</b>	Mo	07.03.22	19:00	20:00	7 x	Angelika Fehle	<b>Kühbach</b>	33,00 €
X52112-03	<b>Ganzkörpertraining - für Alle</b>	Di	08.03.22	18:30	19:30	10 x	Ulrike Herger	<b>Kühbach</b>	47,00 €
X52112-04	<b>Ganzkörpertraining - für Alle</b>	Di	08.03.22	19:45	20:45	10 x	Ulrike Herger	<b>Kühbach</b>	47,00 €
X52112-05	<b>Ganzkörpertraining -für Alle</b>	Di	21.06.22	18:30	19:30	5 x	Ulrike Herger	<b>Kühbach</b> Outdoor	24,00 €
X52112-06	<b>Ganzkörpertraining - für Alle</b>	Di	21.06.22	19:45	20:45	5 x	Ulrike Herger	<b>Kühbach</b> Outdoor	24,00 €
X52112-01	<b>Gesunder Rücken durch ein "faszinierendes" Training</b>	Mo	07.03.22	17:45	18:45	7 x	Angelika Fehle	<b>Kühbach</b>	33,00 €
X52113-01	<b>Rückenfitness</b>	Mo	07.03.22	18:00	19:00	10 x	Angelika Pedrotti	<b>Merching</b>	47,00 €
X52114-06	<b>Bewegter Rücken, locker und stark</b>	Mo	07.03.22	19:15	20:15	10 x	Angelika Pedrotti	<b>Mering</b>	47,00 €
X52114-07	<b>Bewegter Rücken, locker und stark</b>	Mo	07.03.22	20:30	21:30	10 x	Angelika Pedrotti	<b>Mering</b>	47,00 €
X52114-02	<b>Funktionelles Rückentraining</b>	Mi	09.03.22	16:45	17:45	15 x	Inge Häusmeier	<b>Mering</b>	70,00 €
X52114-03	<b>Funktionelles Rückentraining</b>	Mi	09.03.22	18:00	19:00	15 x	Inge Häusmeier	<b>Mering</b>	70,00 €
X52114-04	<b>Nicht nur Bauch, Beine, Po ... sondern auch Rücken</b>	Mo	07.03.22	18:00	19:00	10 x	Tanja Rodax	<b>Mering</b>	47,00 €
X52114-05	<b>Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft</b>	Do	10.03.22	10:15	11:15	16 x	Doris Liebl	<b>Mering</b>	75,00 €
X52115-03	<b>Beckenbodengesundheitstraining für Fortg.</b>	Di	08.03.22	19:00	20:00	10 x	Heidi Ludewig	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
X52115-02	<b>Gymnastik</b>	Fr	11.03.22	16:30	17:30	10 x	Irene Achter	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €



## BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!

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

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



X52115-05	<b>Gymnastik für die zweite Lebenshälfte</b>	Mi	09.03.22	17:00	18:00	10 x	N.N.	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
X52215-03	<b>Pilates-Anf./Fortg.</b>	Do	10.03.22	19:45	20:45	10 x	Heidi Ludewig	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
W52115-05	<b>Stepaerobic</b>	Mo	31.01.22	17:15	18:15	5 x	Irene Achter	<b>Obergriesbach</b>	23,50 €
X52115-01	<b>Stepaerobic</b>	Mo	14.03.22	17:15	18:15	10 x	Irene Achter	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
X52115-04	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	18:15	19:15	10 x	N.N.	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
X52115-06	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	19:30	20:30	10 x	N.N.	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
X52117-01	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Di	08.03.22	18:00	19:00	10x	Annette Enters	<b>Pöttmes</b>	47,00 €
X52118-01	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mi	09.03.22	18:45	19:45	10 x	Maria Riemensperger	<b>Rehling</b>	47,00 €
X52119-01	<b>Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke</b>	Do	10.03.22	19:00	20:00	10 x	Fariba Sacher-Razavi	<b>Ried</b>	33,00 €
X52120-03	<b>Bodystyling</b>	Do	03.03.22	18:00	19:00	8 x	Roswitha Jungbauer	<b>Schiltberg</b>	37,50 €
X52120-04	<b>Männergymnastik</b>	Mo	07.03.22	19:35	20:35	10 x	N.N.	<b>Schiltberg</b>	47,00 €
X52120-01	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Di	08.03.22	16:45	17:45	10 x	Christine Wanka	<b>Schiltberg</b>	47,00 €
X52120-02	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Di	08.03.22	17:50	18:50	10 x	Christine Wanka	<b>Schiltberg</b>	47,00 €

## PILATES

X52202-01	<b>Body Balance Pilates</b> Die Auszeit vom Alltag	Mo	07.03.22	18:00	19:00	10 x	Sybille Lechner	<b>Affing</b>	47,00 €
X52202-02	<b>Body Balance Pilates</b> Die Auszeit vom Alltag	Mo	07.03.22	19:15	20:15	10 x	Sybille Lechner	<b>Affing</b>	47,00 €
X52203-01	<b>Pilates</b>	Di	08.03.22	18:50	19:50	10 x	Angelika Fehle	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52203-02	<b>Pilates</b>	Di	08.03.22	20:05	21:05	10 x	Angelika Fehle	<b>Aichach</b>	47,00 €
X52208-02	<b>Pilates</b>	Mi	09.03.22	20:00	21:00	10 x	Dr. Doris Zepf	<b>Friedberg</b>	47,00 €
X52213-01	<b>Pilates (Online Kurs)</b>	Di	08.03.22	09:00	10:00	10 x	Clea Leypoldt	<b>Online</b>	47,00 €
X52214-01	<b>Pilates für Fortg.</b>	Mi	09.03.22	09:00	10:00	10 x	N.N.	<b>Mering</b>	47,00 €
X52214-02	<b>Pilates für Anf.</b>	Mi	09.03.22	19:30	20:30	10 x	N.N.	<b>Mering</b>	47,00 €
X52214-03	<b>Pilates für Fortg.</b>	Mi	09.03.22	18:15	19:15	10 x	N.N.	<b>Mering</b>	47,00 €
X52215-01	<b>Pilates</b>	Do	10.03.22	17:15	18:15	10 x	Heidi Ludewig	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
X52215-02	<b>Pilates</b>	Do	10.03.22	18:30	19:30	10 x	Heidi Ludewig	<b>Obergriesbach</b>	47,00 €
X52208-01	<b>Pilates, mein Ganzkörpertraining (Online Kurs)</b>	Di	08.03.22	18:30	19:30	10 x	Silke Schuster	<b>Online</b>	47,00 €

## AQUASPORT

X52303-05	<b>Aqua-Fitness</b>	Mo	07.03.22	20:00	21:00	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	84,70 €
X52303-06	<b>Aqua-Fitness</b>	Mo	07.03.22	21:00	22:00	10 x	N.N.	<b>Aichach</b>	84,70 €
X52303-07	<b>Aqua-Fitness</b>	Fr	11.03.22	20:15	21:10	5 x	N.N.	<b>Aichach</b>	43,00 €
X52303-08	<b>Aqua-Fitness</b>	Mo	20.06.22	20:00	21:00	4 x	N.N.	<b>Aichach</b>	36,50 €
X52303-09	<b>Aqua-Fitness</b>	Mo	20.06.22	21:00	22:00	4 x	N.N.	<b>Aichach</b>	36,50 €
X52303-02	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Mi	09.03.22	18:00	19:00	10 x	Günter Gruber	<b>Aichach</b>	84,70 €
X52303-03	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Mi	09.03.22	19:00	20:00	10 x	Günter Gruber	<b>Aichach</b>	84,70 €
X52303-04	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Mi	09.03.22	20:00	21:00	10 x	Günter Gruber	<b>Aichach</b>	84,70 €
X52303-13	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Mi	22.06.22	18:00	19:00	4 x	Günter Gruber	<b>Aichach</b>	36,50 €



WIR FREUEN  
UNS AUF IHRE  
ANMELDUNG

X52303-14	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Mi	22.06.22	19:00	20:00	4 x	Günter Gruber	<b>Aichach</b>	36,50 €
X52303-15	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Mi	22.06.22	20:00	21:00	4 x	Günter Gruber	<b>Aichach</b>	36,50 €
X52303-10	<b>Kraulschwimmer Training für Erwachsene</b>	Di	08.03.22	21:00	21:50	10 x	Thomas Breitsameter, Thomas Wolf	<b>Aichach</b>	57,00 €
X52303-12	<b>Kraulschwimmer Training für Erwachsene</b>	Fr	11.03.22	21:10	22:05	6 x	Thomas Breitsameter, Thomas Wolf	<b>Aichach</b>	35,50 €
X52304-05	<b>Aqua-Fitness</b>	Mo	07.03.22	14:00	14:55	10 x	Beate Ludewig	<b>Aindling</b>	65,00 €
X52304-06	<b>Aqua-Fitness</b>	Mo	07.03.22	15:15	16:10	10 x	Beate Ludewig	<b>Aindling</b>	65,00 €
X52304-01	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Do	10.03.22	14:15	15:15	10 x	Günter Gruber	<b>Aindling</b>	65,00 €
X52304-02	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Do	10.03.22	15:30	16:30	10 x	Günter Gruber	<b>Aindling</b>	65,00 €
X52304-03	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Fr	11.03.22	14:45	15:45	10 x	Günter Gruber	<b>Aindling</b>	65,00 €
X52304-04	<b>Aqua-Fitness mit Power</b>	Fr	11.03.22	16:00	17:00	10 x	Günter Gruber	<b>Aindling</b>	65,00 €
X52308-02	<b>Aquafitness/Aquajogging</b>	Di	26.04.22	20:00	20:45	11 x	Silke Wölfle	<b>Friedberg</b>	106,50 €
X52308-03	<b>Aquafitness/Aquajogging</b>	Do	28.04.22	20:15	21:00	10 x	Silke Wölfle	<b>Friedberg</b>	97,00 €
X52308-04	<b>Aqua-Training</b>	Di	08.03.22	09:15	10:00	10 x	N.N.	<b>Friedberg</b>	61,50 €
X52308-05	<b>Aqua-Training</b>	Di	08.03.22	10:15	11:00	10 x	N.N.	<b>Friedberg</b>	61,50 €
X52308-06	<b>Aqua-Training</b>	Mi	09.03.22	09:15	10:00	10 x	N.N.	<b>Friedberg</b>	61,50 €
X52308-07	<b>Aqua-Training</b>	Di	21.06.22	09:15	10:00	5 x	N.N.	<b>Friedberg</b>	32,50 €
X52308-08	<b>Aqua-Training</b>	Di	21.06.22	10:15	11:00	5 x	N.N.	<b>Friedberg</b>	32,50 €
X52308-09	<b>Aqua-Training</b>	Mi	22.06.22	09:15	10:00	5 x	N.N.	<b>Friedberg</b>	32,50 €
X52308-01	<b>Kraulschwimmkurs</b> Kraultechnik erlernen für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren	Mi	27.04.22	17:00	18:00	11 x	Silke Wölfle	<b>Friedberg</b>	180,50 €

## DRAUSSEN FIT

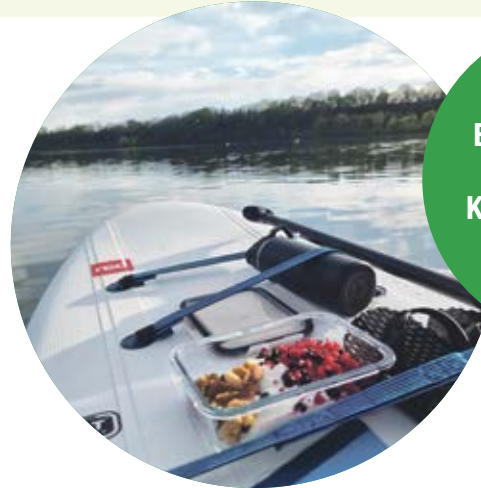
	X51307-02	<b>Entspannen im Wald - Shinrin Yoku</b>	Fr	29.04.22	15:30	18:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	X51307-04	<b>Entspannen im Wald - Shinrin Yoku</b>	Fr	24.06.22	17:30	20:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	X51307-06	<b>Entspannen im Wald - Shinrin Yoku</b>	Fr	12.08.22	16:30	19:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	W51307-07	<b>Waldbaden - Wald tut gut!</b>	Sa	19.02.22	13:00	17:00	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	26,00 €
	X51307-03	<b>Waldbaden im Frühling</b>	Fr	20.05.22	16:30	19:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	X51307-05	<b>Waldbaden im Sommer</b>	Fr	15.07.22	17:30	20:30	1 x	Julia Steindl	<b>Eurasburg Outdoor</b>	25,00 €
	X52408-01	<b>smovey WALK rund um den Friedberger See</b>	Do	17.03.22	17:30	19:00	9 x	Sabine Roth	<b>Friedberg Outdoor</b>	63,00 €
	X52110-10	<b>Männnergymnastik Indoor/ Outdoor</b>	Mo	07.03.22	21:00	22:00	10 x	Elke Buchner	<b>Inchenhofen Outdoor</b>	47,00 €



	X52112-05	<b>Ganzkörpertraining - für Alle</b>	Di	21.06.22	18:30	19:30	5 x	Ulrike Herger	<b>Kühbach</b> Outdoor	24,00 €
	X52112-06	<b>Ganzkörpertraining - für Alle</b>	Di	21.06.22	19:45	20:45	5 x	Ulrike Herger	<b>Kühbach</b> Outdoor	24,00 €
	X52413-03	<b>Good Morning Stand Up Paddling (SUP) (ab 14 Jahren)</b>	So	12.06.22	06:30	08:30	1 x	Manuel Fischer	<b>Merching</b> Outdoor	40,00 €
	X52413-02	<b>Nacht Stand Up Paddling (SUP) (ab 14 Jahren)</b>	Mo	16.05.22	20:30	22:30	1 x	Manuel Fischer	<b>Merching</b> Outdoor	69,00 €
	X52413-04	<b>Stand Up Paddling (SUP) (ab 14 Jahren)</b>	Mo	16.05.22	19:00	20:30	1 x	Manuel Fischer	<b>Merching</b> Outdoor	40,00 €
	X52413-01	<b>Stand Up Paddling (SUP) (ab 14 Jahren)</b>	So	03.07.22	09:00	10:30	1 x	Manuel Fischer	<b>Merching</b> Outdoor	40,00 €

## REHASPORT

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



ERLÄUTERUNGEN  
ZU DEN AB-  
KÜRZUNGEN SIEHE  
SEITE 51

## REHASPORT

X52503-01	<b>Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe</b>	Di	08.03.22	19:00	20:00	16 x	Doris Liebl, Dr. Walter Rempplik	<b>Aichach</b>	96,50 €
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.									
X52503-02	<b>Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe</b>	Di	08.03.22	20:15	21:15	16 x	Doris Liebl, Andreas Reichl	<b>Aichach</b>	96,50 €
X52508-01	<b>Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband</b>	Di	08.03.22	09:45	10:45	17 x	Doris Liebl	<b>Friedberg</b>	79,50 €
Intensivtraining für die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule mit Hilfe des Therabandes: Rückenschule, Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnübungen und Entspannung. Anleitungen für ein individuelles Trainingsprogramm für Zuhause									
X52508-02	<b>Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband</b>	Di	08.03.22	11:00	12:00	17 x	Doris Liebl	<b>Friedberg</b>	79,50 €
X52514-01	<b>Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe</b>	Do	10.03.22	09:00	10:00	16 x	Doris Liebl	<b>Mering</b>	75,00 €
Inhalt: Verbesserung der Knochenfestigkeit und Kräftigung aller Muskelgruppen, Sturzprophylaxe durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Venen- und Arteriengymnastik zur Durchblutungsförderung und Entspannungsübungen.									

## WEITERE SPORTARTEN

X52603-01	<b>Selbstverteidigung im Notfall-für Frauen ab 18 Jahren</b>	So	15.05.22	13:00	18:00	1 x	Andreas Kinas	<b>Aichach</b>	33,00 €
X52606-02	<b>Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen (Abendkurs)</b>	Mo	28.03.22	18:30	21:30	7 x	Thomas Mitter	<b>Dasing</b>	125,00 €
X52606-01	<b>Sportbootführerschein Segel Binnen</b>	Mo	20.06.22	18:30	21:30	3 x	Thomas Mitter	<b>Dasing</b>	50,50 €



X52608-03	<b>Selbstverteidigung Basic I - Krav Maga</b> ab 14 Jahren	Sa	09.04.22	10:00	14:00	1 x	Peter Kürschner	<b>Friedberg</b>	34,50 €
X52608-02	<b>Sportbootführerschein See und Binnen Kompaktkurs</b>	Fr	29.04.22	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	<b>Friedberg</b>	125,00 €
X52608-01	<b>Sportbootführerschein See und Binnen Kompaktkurs</b>	Fr	24.06.22	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	<b>Friedberg</b>	125,00 €
X52600-01	<b>Westernreiten</b> Schnupperkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren	Sa	19.03.22	10:00	13:00	2 x	Sabine Erhard	<b>Mainbach</b>	105,00 €
X52614-01	<b>Selbstverteidigung Basic I - Krav Maga</b> ab 14 Jahren	Sa	28.05.22	10:00	14:00	1 x	Peter Kürschner	<b>Mering</b>	34,50 €
X52617-01	<b>Entspannungsmassage für das Pferd</b> für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre	Sa	21.05.22	10:00	13:00	1 x	Claudia Ketz	<b>Pöttmes</b>	39,00 €
X52617-02	<b>Entspannungsmassage für das Pferd</b> Aufbaukurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre	Sa	25.06.22	10:00	13:00	1 x	Claudia Ketz	<b>Pöttmes</b>	39,00 €



Die genauen Termine entnehmen Sie bitte von unserer Homepage

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

Hier finden Sie auch die ausführlichen Beschreibungen.



## TANZ

### BALLETT

X53108-01	<b>Klassisches Ballett für Anf.</b> Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	Di	08.03.22	19:45	20:45	10 x	Marie-Th. Kowalewski	<b>Friedberg</b>	82,00 €
X53108-02	<b>Klassisches Ballett für Anf.</b> Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	Di	31.05.22	19:45	20:45	4 x	Marie-Th. Kowalewski	<b>Friedberg</b>	34,50 €

### STANDARD- & LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

X53203-01	<b>Arbeits-/Übungskreis Tanz</b> Standard/Latein	Sa	19.02.22	18:30	20:30	8 x	Rudolf van Tricht	<b>Aichach</b>	15,00 €
X53203-04	<b>Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.</b>	So	13.03.22	17:30	19:15	2 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	29,00 € (N = 24,00 €)
X53203-08	<b>Disco-Fox I für Anf.</b>	So	13.03.22	16:30	17:30	5 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	39,00 € (N = 32,00 €)
X53203-09	<b>Disco-Fox II für Fortg.</b>	So	15.05.22	16:30	17:30	5 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	44,00 € (N = 36,00 €)
X53203-02	<b>Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf.</b>	So	13.03.22	17:30	19:15	5 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	59,00 € (N = 48,00 €)
X53203-03	<b>Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.</b>	So	15.05.22	17:30	19:15	5 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	59,00 € (N = 48,00 €)
X53203-05	<b>Standard- und Lateinamerikanische Tänze V</b> Silber, 1. Teil	So	13.03.22	20:40	22:05	5 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	54,00 € (N = 44,00 €)
X53203-06	<b>Standard- und Lateinamerikanische Tänze XI</b> Titan, 1. Teil	So	13.03.22	19:15	20:40	5 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	69,00 € (N = 56,00 €)
X53203-07	<b>Standard- und Lateinamerikanische Tänze XII</b> Titan, 2. Teil	So	15.05.22	19:15	20:40	5 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	69,00 € (N = 56,00 €)



X53203-10	<b>TANZ</b> Übungskurs	Sa	26.03.22	20:45	22:45	2 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	10,00 €
X53208-01	<b>Technik-Club</b>	So	13.03.22	15:30	16:30	10 x	Stephan Pokorny	<b>Aichach</b>	49,00 € (N = 40, 00 €)
X53206-01	<b>Speziell für Frauen Ladies Latin</b>	Di	08.03.22	19:00	19:50	10 x	Lisa Ruf	<b>Dasing</b>	70,00 €
X53208-03	<b>Boogie-Woogie I für Anf.</b>	Di	03.05.22	18:15	19:15	5 x	Stephan Pokorny	<b>Friedberg</b>	39,00 € (N = 32,00 €)
X53208-07	<b>Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.</b>	Di	08.03.22	20:15	22:00	2 x	Stephan Pokorny	<b>Friedberg</b>	29,00 € (N = 24,00 €)
X53208-04	<b>Disco-Fox I für Anf.</b>	Di	08.03.22	19:15	20:15	5 x	Stephan Pokorny	<b>Friedberg</b>	39,00 € (N = 32,00 €)
X53208-02	<b>Disco-Fox II für Fortg.</b>	Di	03.05.22	19:15	20:15	5 x	Stephan Pokorny	<b>Friedberg</b>	44,00 € (N = 36,00 €)
X53208-05	<b>Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf.</b>	Di	08.03.22	20:15	22:00	5 x	Stephan Pokorny	<b>Friedberg</b>	59,00 € (N = 48,00 €)
X53208-06	<b>Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.</b>	Di	03.05.22	20:15	22:00	5 x	Stephan Pokorny	<b>Friedberg</b>	59,00 € (N = 48,00 €)
X53208-09	<b>Tango Argentino I Anf. Straßentango</b>	Di	08.03.22	18:15	19:15	5 x	Stephan Pokorny	<b>Friedberg</b>	39,00 € (N = 32,00 €)
X53213-01	<b>Tanzkurs für Geübte</b>	Do	10.03.22	18:30	19:40	8 x	Axel Zwickau	<b>Merching</b>	46,00 €
X53213-02	<b>Tanzkurs Superkurs</b>	Do	10.03.22	19:55	21:05	8 x	Axel Zwickau	<b>Merching</b>	46,00 €

## WEITERE TÄNZE

X53306-01	<b>Line Dance</b>	Mo	07.03.22	18:00	18:50	10 x	Lisa Ruf	<b>Dasing</b>	70,00 €
X53311-01	<b>Hawaiianischer Hula-Tanz "Ulupalakua"</b>	Fr	25.03.22	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	<b>Kissing</b>	27,00 €
X53311-02	<b>Hawaiianischer Hula-Tanz "Palehua"</b>	Fr	20.05.22	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	<b>Kissing</b>	27,00 €
X53311-03	<b>Hawaiianischer Hula-Tanz "Ipo Lei Momi"</b>	Fr	15.07.22	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	<b>Kissing</b>	27,00 €
X53317-01	<b>Line Dance Workshop für alle</b>	So	13.03.22	18:00	20:00	5 x	Sylvia Bednarz	<b>Pöttmes</b>	47,00 €

## Die Volkshochschule sucht laufend qualifizierte Dozentinnen und Dozenten

Wenn Sie

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

dann sollten Sie sich bei uns melden! [info@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:info@vhs-aichach-friedberg.de)



## GESUNDHEIT INFORMATIV &amp; AKTIV

X54203-03	<b>Let's start again; Mit Kraft und Schwung ins Frühjahr</b>	Do	17.03.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	<b>Aichach</b>	8,00 €
X54203-02	<b>Endlich wieder gut schlafen</b> Lösungsansätze für gesunden und erholsamen Schlaf	Mi	06.04.22	17:30	20:30	1 x	Bernadette Epp-Wöhl	<b>Aichach</b>	31,50 €
X54203-04	<b>Endometriose</b> Das Chamäleon der Gynäkologie (Hybrid-Kurs)	Di	26.04.22	18:30	20:00	1 x	Karin Arenz	<b>Aichach</b> Hybrid-Kurs	kostenfrei
X54203-01	<b>Augentraining</b> Gut sehen aus eigener Kraft	Do	12.05.22	16:45	19:45	1 x	Bernadette Epp-Wöhl	<b>Aichach</b>	31,50 €
X54204-01	<b>Heilfasten</b> Gemeinsame Entgiftung für Körper, Geist und Seele	Di	08.03.22	19:30	21:00	4 x	Andrea Lichtentern	<b>Aindling</b>	75,00 €
X54204-02	<b>Abnehmen leicht gemacht</b> Ich verzichte nicht, ich tausche!	Mo	25.04.22	19:30	21:00	5 x	Andrea Lichtentern	<b>Aindling</b>	94,00 €
X54206-01	<b>Junges Leben</b> altes Wissen: Naturheilkundliche Hilfen in den ersten Monaten und Lebensjahren	Do	24.03.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	<b>Dasing</b>	8,00 €
X54206-02	<b>Vom Umgang mit wankelmütigen Hormonen</b>	Do	28.04.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	<b>Dasing</b>	8,00 €
X54208-02	<b>Schilddrüse im Lot?</b>	Mi	16.03.22	19:30	21:00	1 x	Raimund Felber	<b>Friedberg</b>	8,00 €
X54208-01	<b>Augenfit: Workshop mit ganzheitlichem Sehtraining</b>	Sa	19.03.22	14:00	17:00	1 x	Claudia Preschl, Gisela Kothmayr-Meise	<b>Friedberg</b>	14,00 €
X54203-05	<b>Alles rund um den gesunden Schlaf</b>	Do	07.04.22	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	<b>Friedberg</b>	8,00 €
X54208-03	<b>Nahrungsmittelunverträglichkeit</b> eine versteckte Krankheit	Di	26.04.22	19:00	21:00	1 x	Roland Ullrich	<b>Friedberg</b>	10,00 €
X54211-02	<b>Neurokinetik®</b> Das ganzheitliche Gehirntraining - Seniorenkurs	Fr	18.3.22	10:00	11:00	4 x	Kerstin Mayer	<b>Kissing</b>	35,00 €
X54211-01	<b>Schwermetalle und MRT Kontrastmittel</b> Ausleiten und Entgiften	Do	07.04.22	19:00	21:00	1 x	Roland Ullrich	<b>Kissing</b>	10,00 €
X54213-01	<b>Neurokinetik®</b> Das ganzheitliche Gehirntrainin	Di	8.3.22	19:00	20:00	4 x	Kerstin Mayer	<b>Merching</b>	35,00 €
X54214-03	<b>Neurokinetik®</b> Das ganzheitliche Gehirntrainin	Mo	25.4.22	19:00	20:00	4 x	Kerstin Mayer	<b>Mering</b>	35,00 €
X54214-02	<b>Der Säure-Basen-Haushalt</b> Basiswissen für Gesundheit und Ernährung	Do	05.05.22	19:00	21:00	1 x	Roland Ullrich	<b>Mering</b>	10,00 €
X54214-01	<b>Augenfit</b> Workshop mit ganzheitlichem Sehtraining	Sa	07.05.22	14:00	17:00	1 x	Claudia Preschl, Gisela Kothmayr-Meise	<b>Mering</b>	14,00 €

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

Auf Grund der Corona Pandemie können wir zum heutigen Stand noch keine genauen Termine nennen. Bitte entnehmen Sie diese unserer Homepage [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de) und der Homepage der Fördervereine. Vermittlung von Wissen kommt in der heutigen Zeit eine zunehmende Bedeutung zu. Die Zeitspanne, in der sich das Wissen der Menschheit verdoppelt, wird immer kürzer. 1950 waren es 50 Jahre, 1980 sieben Jahre und 2010 nur noch vier Jahre. Nach Experteneinschätzung soll sich das Wissen im Jahr 2020 innerhalb von nur 73 Tagen verdoppeln. Besonders in der Medizin war der Wissenszuwachs in den vergangenen Jahrzehnten gewaltig. Medizinisches Wissen und Sachverhalte für Nichtmediziner aufzubereiten, anschaulich und verständlich zu präsentieren ist die Zielsetzung der Kooperation zwischen den Fördervereinen Krankenhaus Aichach e.V., Krankenhaus Friedberg e.V. und der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. Über den Einsatz und das Engagement der Referenten freuen wir uns außerordentlich und möchten uns hiermit sehr herzlich bedanken. Selbstverständlich können Sie im Anschluss an die Vorträge Fragen stellen. Die Referenten und wir freuen uns auf einen lebendigen Dialog.





# Lebensart



Kochen, Backen & Genießen **41**

Outfit & Kosmetik **42**

## KOCHEN, BACKEN & GENIESSEN

### ESSEN AROUND THE WORLD

#### EINE REISE DURCH DIE ESS-KULTUREN

#### Liebe geht bekanntlich durch den Magen!

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



X61202-01	<b>Marokkos faszinierende Küche der Araber und Berber</b>	Fr	15.07.22	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Affing</b>	20,50 €
W61203-04	<b>Vietnam</b> die Küche der zauberhaften Vielfalt	Sa	19.02.22	09:00	12:00	1 x	Marlene Oberhofer	<b>Aichach</b>	21,00 €
X61203-02	<b>Schwedische Küche</b>	Fr	01.04.22	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Aichach</b>	20,50 €
W61208-02	<b>Schwedische Küche</b>	Sa	05.02.22	10:00	16:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Friedberg</b>	30,00 €
X61011-01	<b>Menüs aus aller Welt: Russisch</b>	Sa	26.03.22	17:00	21:00	1 x	Natalie Hieble	<b>Kissing</b>	20,50 €
X61111-01	<b>Menüs aus aller Welt: Russisch</b>	Sa	07.05.22	17:00	21:00	1 x	Natalie Hieble	<b>Kissing</b>	20,50 €
X61211-01	<b>Marokkos faszinierende Küche der Araber und Berber</b>	Fr	22.07.22	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Kissing</b>	20,50 €

VIELEN DANK FÜR  
DAS EINHALTEN DER  
HYGIENEREGELN





## KOCHKURSE FÜR INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE UND GRUPPEN?

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

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.



Die genauen Termine entnehmen Sie bitte von unserer Homepage

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

Hier finden Sie auch die ausführlichen Beschreibungen.

W61208-03	<b>Bayerische Küche</b>	Di	15.02.22	18:30	21:30	1 x	Sandra Brugger	<b>Friedberg</b>	15,00 €
X61303-01	<b>Brot selber backen</b> Eigenbrötler werden	Mi	23.03.22	18:30	21:30	1 x	Johannes Geier	<b>Aichach</b>	15,00 €
X61211-02	<b>Die Küche der Prärie-Indianer</b>	Fr	03.06.22	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Kissing</b>	20,50 €
X61208-02	<b>Feierabendküche für Berufstätige</b>	Fr	18.03.22	17:00	21:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Friedberg</b>	20,50 €
X61112-01	<b>Leckere Resteküche</b> zu schade für die Tonne	Sa	30.04.22	10:00	13:30	1 x	Petra Güntner-Magg	<b>Kühbach</b>	17,50 €
X61102-01	<b>Leckere Resteküche</b> zu schade für die Tonne	Sa	07.05.22	10:00	13:30	1 x	Petra Güntner-Magg	<b>Affing</b>	17,50 €
X61208-01	<b>One Pot Gerichte</b>	Fr	20.05.22	17:00	21:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Friedberg</b>	20,50 €
X61202-02	<b>One Pot Gerichte</b>	Fr	24.06.22	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Affing</b>	20,50 €
X61203-01	<b>One Pot Gerichte</b>	Fr	08.07.22	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Aichach</b>	20,50 €
X61103-02	<b>Osterbrunch</b>	So	27.03.22	10:00	13:30	1 x	Petra Güntner-Magg	<b>Aichach</b>	17,50 €
X62000-01	<b>Vom Obst zum Edelbrand</b> Edelbrennerei live	Fr	15.04.22	18:00	22:00	1 x	Jochen Walter	<b>Schrobenhausen</b>	32,00 €
X61012-01	<b>Was Lebensmittel alles können</b> Gerichte gekonnt in Szene setzen	Mi	16.03.22	18:30	21:30	1 x	Sandra Brugger	<b>Kühbach</b>	15,00 €
X61103-01	<b>Was Lebensmittel alles können</b> Gerichte gekonnt in Szene setzen	Mi	06.04.22	18:30	21:30	1 x	Sandra Brugger	<b>Aichach</b>	15,00 €
X61103-03	<b>Wir braten eine Bauernente</b>	Sa	19.03.22	10:00	13:30	1 x	Petra Güntner-Magg	<b>Aichach</b>	17,50 €

## OUTFIT & KOSMETIK

<b>NEU</b>	X63003-01	<b>Parfüm selbst herstellen "Mein Lieblingsduft"</b> Kreieren Sie ihr eigenes Parfüm	Mo	16.05.22	18:30	20:30	2 x	Janet Schumacher	<b>Aichach</b>	29,50 €
<b>NEU</b>	X63003-02	<b>Kosmetik ganz einfach selbst herstellen</b>	Di	24.05.22	18:30	20:30	2 x	Janet Schumacher	<b>Aichach</b>	29,50 €



# Beruf & EDV



Kompetenzentwicklung & Softskills **43**

EDV **44**

Spezialthemen **45**

Betriebe, Institutionen & Vereine **45**

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

## KOMPETENZENTWICKLUNG & SOFTSKILLS

	X71003-03	<b>Richtiger Umgang, ohne vor den Kopf zu stoßen</b>	Do	24.03.22	16:00	17:30	2 x	Manfred Hammerer	<b>Aichach</b> Hybrid-Kurs	14,00 €
	X71003-04	<b>LEGO® Serious Play® als kreative Methode im Businesskontext</b>	Fr	29.04.22	19:30	21:00	1 x	Nadine Schwaiger	<b>Aichach</b>	12,00 €
	X71003-05	<b>Ich mache mich Selbstständig: Die Startphase</b> Schreiben Sie Ihre Konzept-Geschichte und legen Sie so die Basis für eine gelingende Startphase (Workshop)	Sa	21.05.22	10:00	13:00	1 x	Helga Schröck	<b>Aichach</b>	75,00 €
	X71003-02	<b>Wer fragt gewinnt</b> Fragetechniken für den Beruf	Fr	27.05.22	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	<b>Aichach</b> Hybrid-Kurs	30,00 €
	X71003-01	<b>Infobörse "Frau und Beruf im Wittelsbacher Land"</b> Sich selbst präsentieren - persönliches Coaching	Fr	24.06.22	08:00	18:00	1 x	Markus Bianchi	<b>Aichach</b>	kostenfrei

## AKTIV SENIOREN E. V. – LERNEN VON ERFAHRENE

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

X71003-06	<b>Was erfolgreiche Existenzgründer wissen sollten</b> Mit einer guten Geschäftsidee beginnt der Gedanke zur Gründung einer Existenz. Damit die Existenzgründung gelingt und auf sicheren Beinen steht, sind verschiedene Dinge zu klären und sicherzustellen.	Mi	01.06.22	19:00	21:30	1 x	Manfred Duvenkropp, Josef Stöckle, Ilgen Wieland	<b>Aichach</b>	14,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	--	----------------	---------

**EDV**

## OFFICE &amp; WINDOWS ANWENDUNGEN

	X73103-03	<b>PowerPoint-Die bessere Präsentation</b>	Sa	30.04.22	09:00	15:30	1 x	Stefan Dauber	<b>Aichach</b> Hybrid-Kurs	58,50 €
	X73103-01	<b>Word Spezial-Effektives Anwenden</b>	Do	05.05.22	18:30	21:30	1 x	Stefan Dauber	<b>Aichach</b>	29,00 €
	X73103-02	<b>Word Spezial-Facharbeit/Diplomarbeit</b>	Do	12.05.22	18:30	21:30	1 x	Stefan Dauber	<b>Aichach</b> Hybrid-Kurs	29,00 €
	X73108-05	<b>Excel 365 Einstieg in die Welt der Tabellen-Kalkulation (Grundlagen)</b>	Mi	27.04.22	18:30	20:30	4 x	Thomas Schkoda	<b>Friedberg</b>	79,00 €
	X73108-06	<b>Excel 365 (Fortg.)</b>	Do	23.06.22	18:30	20:30	4 x	Thomas Schkoda	<b>Friedberg</b>	79,00 €
	X73108-04	<b>Word 365 Direkt einsteigen und durchstarten (Grundlagen)</b>	Mo	07.03.22	18:30	20:30	4 x	Thomas Schkoda	<b>Friedberg</b>	79,00 €
	X73108-07	<b>Word 365 Knowhow für Profis-kompetent und praxisorientiert (Fortg.)</b>	Mo	09.05.22	18:30	20:30	4 x	Thomas Schkoda	<b>Friedberg</b>	79,00 €
	X73108-02	<b>WORD effizient nutzen</b>	Di	26.04.22	18:00	21:00	1 x	Claudia Rühm	<b>Friedberg</b>	29,00 €
	X73108-03	<b>WORD im Zusammenspiel mit anderen Programmen</b>	Di	17.05.22	18:00	20:15	1 x	Claudia Rühm	<b>Friedberg</b>	22,00 €
	X73108-01	<b>WORD Spezial</b> Optische Aufbereitung von Texten mit Tabellen und Tabulatoren	Di	15.03.22	18:00	21:00	1 x	Claudia Rühm	<b>Friedberg</b>	29,00 €

## SMARTPHONE &amp; TABLETS

	X73208-01	<b>Fit am Android Smartphone</b>	Do	28.04.22	18:30	21:30	1 x	Stefan Dauber	<b>Aichach</b>	29,00 €
	X73203-01	<b>Android Smartphone für Senioren</b>	Do	28.04.22	16:00	18:15	4 x	Stefan Dauber	<b>Aichach</b>	89,00 €

## INTERNET, SOZIALE NETZWERKE &amp; SICHERHEIT

	X73308-01	<b>Smart Surfer</b> Sicher Online im Alter Teil 1	Sa	07.05.22	09:00	12:00	1 x	Melanie Martin	<b>Friedberg</b>	22,00 €
	X73308-02	<b>Smart Surfer</b> Sicher Online im Alter Teil 2: Wie man Risiken im Netz vermeidet	Di	24.05.22	09:00	12:00	1 x	Melanie Martin	<b>Friedberg</b>	22,00 €
	X73308-03	<b>Smart Surfer</b> Sicher Online im Alter Teil 3: Handy, Smartphone & Co.	Di	31.05.22	09:00	12:00	1 x	Melanie Martin	<b>Friedberg</b>	22,00 €

**WARTELISTE**

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



Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

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

Hier finden Sie auch die ausführlichen Beschreibungen.





## WOLLEN SIE ...

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

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



### SPEZIALTHEMEN

X73303-01	<b>Fit am Computer mit Windows 10</b>	Mo	25.04.22	18:30	21:30	5 x	Stefan Dauber	<b>Aichach</b>	146,00 €
X73403-02	<b>Tippen wie ein Profi -in kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen</b> (Ferien) Intensivkurs für Jugendliche und Erwachsene	Di	08.03.22	17:00	19:00	6 x	Renate Büchl	<b>Aichach</b>	85,00 €
X73403-01	<b>Tippen wie ein Profi -in kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen</b> (Ferien) Intensivkurs für Jugendliche und Erwachsene	Di	02.08.22	12:00	14:00	6 x	Renate Büchl	<b>Aichach</b>	85,00 €
X73408-01	<b>Aldi-Fotobücher-Vorstellung der neuen Software/Einführung Rossmann-Fotowelt</b>	Mi	16.03.22	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	<b>Friedberg</b>	24,00 €
X73408-05	<b>PC-Grundlagen für Senioren-Erste Schritte am Computer mit Windows 10</b>	Mi	27.04.22	09:00	12:00	3 x	Melanie Martin	<b>Friedberg</b>	88,00 €
X73408-02	<b>Rossmann-Fotowelt Fotobücher für Fortg.</b>	Mi	23.03.22	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	<b>Friedberg</b>	24,00 €
X73408-04	<b>Virtuelle Zusammenarbeit</b> Digitale Kollaboration und Meetings	Do	24.03.22	18:30	21:30	1 x	Thomas Schkoda	<b>Friedberg</b>	29,00 €
X73408-03	<b>Wie schütze ich meine Daten im Netz?</b> Tipps für Internetsicherheit und Datenschutz	Do	10.03.22	18:30	21:30	1 x	Thomas Schkoda	<b>Friedberg</b>	29,00 €

### BETRIEBE, INSTITUTIONEN UND VEREINE

X72008-01	<b>Buchführung-Grundkurs</b>	Mi	16.03.22	19:00	21:00	6 x	Sandro Notarsanti	<b>Friedberg</b>	78,00 €
X72200-01	<b>Ausbildung zu Brandschutzhelfer in Theorie und Praxis-Mit Zertifikat!</b>	Fr	13.05.22	13:00	16:00	1 x	Johann Matheis	<b>Schrobenhausen</b>	73,00 €

NEU

## Anmeldewege

... online auf [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)

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

... per Email an [anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de)

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



Volkshochschule  
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

## Unternehmen

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

### Unser Vorteil

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

### Themenauswahl

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

Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Susanne Gribl / Tel.: 08251 8737-13 / Mail: [susanne.gribl@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:susanne.gribl@vhs-aichach-friedberg.de)



# Junge vhs



Details unter  
[WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE](http://WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE)

**WIR FREUEN  
UNS AUF IHRE  
ANMELDUNG**

## (JUNGE) VHS UNTERWEGS

X11500-04	<b>vhs-Tage im Lechmuseum Bayern</b> Familienführung- Ein Tag im Wasserkraftwerk (Beschreibung siehe S. 9)	So	29.05.22	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	<b>Langweid</b>	3,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------	-----------------	--------

## GESELLSCHAFT & LEBEN

X83009-01	 <b>Lernen mit Hühnerg Glück</b> Hühnerworkshop "kreativ & nachhaltig" (von 8 - 12 Jahren)	Sa	25.06.22	14:00	17:00	1 x	Dr. Juliane Forßmann	<b>Friedberg</b>	30,00 €
X83009-02	 <b>Lernen mit Hühnerg Glück</b> Hühnerworkshop „kreativ & nachhaltig“ (von 8 - 12 Jahren)	Sa	06.08.22	10:00	13:00	1 x	Dr. Juliane Forßmann	<b>Friedberg</b>	30,00 €

## KULTUR & GESTALTEN

X83003-02	<b>Frühlingsbasteln für Kinder</b>	Sa	12.03.22	14:00	16:00	1 x	Manuela Auer	<b>Aichach</b>	11,50 €
X83003-01	<b>Nassfilzen "Ein buntes Windspiel"</b> (ab 7 Jahre)	Sa	07.05.22	09:00	12:00	1 x	Gschwendtner-Krohe Isburga	<b>Aichach</b>	17,00 €
X83303-01	<b>Handlettering für Kinder</b>	Sa	14.05.22	10:00	13:00	1 x	Ulrike Halfmann	<b>Aichach</b>	35,00 €
X83304-01	<b>Dot Painting</b> Malen wie die Aborigines (ab 5 Jahren)	Sa	02.04.22	09:30	12:30	1 x	Conny Krakowski	<b>Aindling</b>	17,00 €
X83001-01	<b>Töpfern für Kinder</b> Wir töpfern einen Zaunhocker (ab 6 Jahren)	Sa	07.05.22	14:00	17:00	1 x	Violeta Weidner	<b>Freienried</b>	17,00 €
X83308-02	<b>Fantastische Kinderwelten</b> Drachen, Dinos, Elfen und Feen (ab 5 Jahren)	Sa	12.03.22	09:30	12:00	1 x	Conny Krakowski	<b>Friedberg</b>	17,50 €
X83308-01	<b>Malen auf Leinwand und Holztieren</b> (ab 5 Jahren)	Sa	26.03.22	09:30	12:30	1 x	Conny Krakowski	<b>Friedberg</b>	17,00 €
X83308-03	<b>Der Zauber der Bäume</b> Malen und Dekorieren auf Leinwand (ab 5 Jahren)	So	27.03.22	09:30	12:30	1 x	Conny Krakowski	<b>Friedberg</b>	17,00 €
X86308-01	<b>Häkeln for Kids</b> (ab 9 Jahren)	Mi	13.04.22	15:00	17:00	1 x	Veronika Hoppe	<b>Friedberg</b>	11,50 €
X86308-02	<b>Stricken for Kids</b> (ab 12 Jahren)	Mi	08.06.22	15:00	17:30	1 x	Veronika Hoppe	<b>Friedberg</b>	14,50 €



**NÄHZENTRUM  
HOLLENBACH**

Das Nähzentrum Hollenbach ist mit Nähmaschinen voll ausgestattet

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

X83309-02	<b>Kissenbezug nähen</b> (ab 10 Jahren)	Sa	19.03.22	10:00	13:00	1 x	Kerstin Erskine	<b>Hollenbach</b>	17,00 €
X83309-01	<b>Trendigen Turnbeutel nähen</b> für Eltern mit Kind (ab 7 Jahren)	Sa	26.03.22	15:00	18:00	1 x	Kerstin Erskine	<b>Hollenbach</b>	17,00 €
X83209-01	<b>Frühlingsbasteln für Kinder</b>	Sa	02.04.22	14:00	16:00	1 x	Manuela Auer	<b>Hollenbach</b>	11,50 €
X83309-03	<b>Ostereier Filzen für Kinder</b> (ab 6 Jahren)	Sa	02.04.22	15:00	16:30	1 x	Kerstin Erskine	<b>Hollenbach</b>	10,50 €
X83011-01	<b>Modische Armbänder in Makramee-Technik für Kinder und Jugendliche</b> (von 9-14 Jahren)	Sa	14.05.22	10:00	12:00	1 x	Natalie Hieble	<b>Kissing</b>	12,50 €
X83012-01	<b>Töpfern mit Fantasie</b> (ab 7 Jahren)	Mi	09.03.22	15:30	17:30	6 x	Claudia Schwebke-von Busse	<b>Kühbach</b>	60,00 €
X83312-01	<b>Filz-Stift Filzen für Kinder</b> (ab 6 Jahren)	Fr	29.04.22	16:00	17:30	1 x	Kerstin Erskine	<b>Kühbach</b>	10,50 €
X83012-02	<b>Malen mit Fantasie</b> (ab 8 Jahren)	Mi	11.05.22	15:30	17:30	3 x	Claudia Schwebke-von Busse	<b>Kühbach</b>	34,00 €
X83011-02	<b>Modische Armbänder in Makramee-Technik für Kinder und Jugendliche</b> (von 9-14 Jahren)	Sa	02.04.22	10:00	12:00	1 x	Natalie Hieble	<b>Mering</b>	12,50 €

**DIE KURS-  
GEBÜHREN  
FINDEN SIE AUF  
SEITE 25.**

**MUSIK & INSTRUMENTAL**

X83508-03	<b>Gitarre -Kinder/Jugendliche</b>	Mo	07.03.22	18:15	19:15	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X83508-01	<b>Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard</b> (ab 5 Jahren)	Mo	07.03.22	16:15	17:15	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X83508-02	<b>Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard</b> (ab 5 Jahren)	Mo	07.03.22	17:30	18:15	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X83508-04	<b>Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard</b> (ab 5 Jahren)	Mi	09.03.22	15:00	16:00	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle
X83508-05	<b>Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard</b> (ab 5 Jahren)	Mi	09.03.22	16:00	17:00	13 x	Albertine Ganshorn	<b>Friedberg</b>	Tabelle

**GESUNDHEIT & BEWEGUNG**

X83003-03	<b>Entspannung für 8-10 Jährige</b> Autogenes Training mit Klangreise	Sa	09.04.22	15:00	17:00	1 x	Petra Güntner-Magg	<b>Aichach</b>	12,50 €
X85203-01	<b>Gelassen in der Schule Teil 1: Stressbewältigung für Kinder</b> Nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüftes Präventionskurskonzept (von 8 - 12 Jahren)	Do	10.03.22	16:00	17:30	4 x	Ruth Holleder	<b>Aichach</b>	78,00 €
X85203-02	<b>Gelassen in der Schule Teil 2: Stressbewältigung für Kinder</b> Nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüftes Präventionskurskonzept (von 8 - 12 Jahren)	Do	28.04.22	16:00	17:30	4 x	Ruth Holleder	<b>Aichach</b>	78,00 €
X85303-01	<b>Klassisches Ballett I/II auch für Anf.</b> (ab 4 Jahren)	Mo	07.03.22	14:00	14:45	10 x	Erich Payer	<b>Aichach</b>	64,00 €





X85306-01	<b>Kindertanzen</b> (ab 4 Jahren)	Mo	07.03.22	16:00	16:50	6 x	Lisa Ruf	<b>Dasing</b>	45,00 €
<b>NEU</b> X85306-02	<b>Let's Dance and stay fit!</b> Speziell für Jugendliche ab 12 Jahren	Mo	07.03.22	17:00	17:50	6 x	Lisa Ruf	<b>Dasing</b>	45,00 €
X85308-01	<b>Klassisches Ballett I/II auch für Anf.</b> (ab 4 Jahren)	Mi	09.03.22	16:15	17:00	10 x	Erich Payer	<b>Friedberg</b>	64,00 €
X85111-01	<b>Yoga für Kinder</b> (von 6 bis 11 Jahren)	Do	10.03.22	16:00	17:00	5 x	Monika Nowotny	<b>Kissing</b>	41,00 €
X85200-01	<b>Ponystunden für Cowboys und Cowgirls</b> (von 5 - 10 Jahren)	Mo	07.03.22	15:00	16:30	1 x	Sabine Erhard	<b>Mainbach</b>	21,00 €
X85200-02	<b>Ponystunden für Cowboys und Cowgirls</b> (von 5 - 10 Jahren)	Mo	04.04.22	15:00	16:30	1 x	Sabine Erhard	<b>Mainbach</b>	21,00 €

## KOCHEN & BACKEN

X86003-01	<b>Schwedischer Kinderkoch- und -backkurs nach Petterson u. Findus</b> (von 8 - 14 Jahren)	Fr	13.05.22	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Aichach</b>	20,50 €
X86003-02	<b>Mach deine Pflegeprodukte, Kosmetik selbst herstellen</b> (ab 14 Jahren)	Mi	22.06.22	18:30	20:30	2 x	Janet Schumacher	<b>Aichach</b>	29,50 €
X86009-01	<b>Marokkanischer Kochkurs für Kinder</b> (von 8 - 14 Jahren)	Di	03.05.22	17:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Hollenbach</b>	20,50 €
X86211-04	<b>Keksdesign und Cupcake</b> (von 6 - 12 Jahren)	Sa	12.03.22	11:00	14:00	1 x	Natalie Hieble	<b>Kissing</b>	15,00 €
X86111-02	<b>Marokkanischer Kochkurs für Kinder</b> (von 8 - 14 Jahren)	Do	24.03.22	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Kissing</b>	20,50 €
X86111-01	<b>Schwedischer Kinderkoch- und -backkurs nach Petterson u. Findus</b> (von 8 - 14 Jahren)	Fr	08.04.22	14:00	18:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Kissing</b>	20,50 €
X86211-03	<b>Keksdesign und Cupcake</b> (von 6 - 12 Jahren)	Sa	30.04.22	11:00	14:00	1 x	Natalie Hieble	<b>Kissing</b>	15,00 €
X86022-02	<b>Indianischer Kochkurs für Kinder</b> (von 8 - 14 Jahren)	Di	08.03.22	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Sielenbach</b>	20,50 €
X86022-01	<b>Italienischer Kochkurs für Kinder</b> (von 8 - 14 Jahren)	Di	21.06.22	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	<b>Sielenbach</b>	20,50 €

## SCHULE & EDV

X87003-02	<b>Superlearning: Effektiv lernen statt büffeln für Kinder</b> (ab 10 Jahren)	Di	29.03.22	18:00	19:30	1 x	Ruth Hollederer	<b>Aichach</b>	19,50 €
X73403-02	<b>Tippen wie ein Profi -in kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen</b> (Ferien) Intensivkurs für Jugendliche und Erwachsene	Di	08.03.22	17:00	19:00	6 x	Renate Büchl	<b>Aichach</b>	85,00 €
X73403-01	<b>Tippen wie ein Profi -in kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen</b> (Ferien) Intensivkurs für Jugendliche und Erwachsene	Di	02.08.22	12:00	14:00	6 x	Renate Büchl	<b>Aichach</b>	85,00 €
X87003-03	<b>Marburger Konzentrationstraining für Schüler - mit Einführungselternabend</b> (1. - 4. Klasse)	Di	03.05.22	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz, Petra Rein	<b>Aichach</b>	94,00 €
X87003-04	<b>Bewegung</b> Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen (1. - 4. Klasse)	Fr	13.05.22	15:00	16:30	2 x	Birgit Spengler	<b>Aichach</b>	24,00 €
X87003-01	<b>Von der Schulbank in die Arbeitswelt</b>	Di	12.07.22	18:00	19:30	2 x	Ruth Hollederer, Brigitte Behrendt	<b>Aichach</b>	39,00 €
X87009-01	<b>Marburger Konzentrationstraining für Schüler - mit Einführungselternabend</b> (1. - 4. Klasse)	Di	21.06.22	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz, Petra Rein	<b>Hollenbach</b>	94,00 €

## SPRACHEN

<b>NEU</b> X84008-01	<b>Spanisch für Grundschul Kinder</b>	Mi	09.03.22	15:00	16:30	10 x	Mónica Czop	<b>Friedberg</b>	80,00 €
<b>NEU</b> X84008-02	<b>Spanisch für Jugendliche</b> (ab 12 Jahren)	Mi	09.03.22	16:45	18:15	10 x	Mónica Czop	<b>Friedberg</b>	80,00 €

## 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. **Dies gilt besonders im Hinblick auf die Anerkennung der aktuellen Hygienrichtlinien der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. Diese sind auf der Homepage einsehbar.**

### Teilnahme am Lastschriftverfahren:

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

### Einschreibung:

**Telefon:** 08251/8737-0 (siehe Geschäftszeiten)

**Post:** Steubstr. 3, 86551 Aichach

**Fax:** 08251/8737-16

**Internet:** [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)

**E-Mail:** [anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de)

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

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

### Rücktritt vom Vertrag:

**Abmeldung bzw. der Rücktritt vom Vertrag kann grundsätzlich nur schriftlich erfolgen.** Die Widerrufsbelehrung und das Widerrufsformular finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)

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

### Mindestbeteiligung:

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

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

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

### Ermäßigung:

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

### Gastrecht:

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

### Haftung:

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

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

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

### Datenschutz:

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

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

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

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

### Urheberschutz:

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

### Studienreisen und Studienfahrten:

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

### Bescheinigungen, Prüfungen:

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

### Leistungsumfang, Schriftform:

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

### Zuschüsse der Krankenkassen:

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

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

**Die Volkshochschule**

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

**Erster Vorsitzender**

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

**Beisitzer**

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

**IMPRESSUM**

**Herausgeber**

Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

**Vertretungsberechtigter Vorstand**

Klaus Habermann, Vorsitzender

**Registergericht**

Amtsgericht Augsburg, Registernummer 10218

**Inhaltlich verantwortlich gem. §6 MDStV**

Susanne Gribl

**Layout**

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

**Druck**

Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe

Auflage: 7.000 Stück

Die Eule wurde so umweltschonend wie möglich produziert.

**Anmeldung**

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

**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle voraussichtlich:**

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

**Änderungen entnehmen Sie bitte aus der Homepage**

**Bankverbindung**

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

**Veranstaltungsfreie Tage:**

Schulferien sowie gesetzliche Feiertage

**Weitere wichtige Hinweise**

Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung,  
 Anmeldeformular: Seite 50/51

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

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

**Bildnachweis**

Titelbild: shutterstock | paulaphoto  
 Habermann: Bgm. Habermann  
 Vhs Team: Fotografie Weiss und privat  
 www.17-ziele.de  
 Seite 5: shutterstock | goodluz  
 Seite 6: Stadtheze: Sabine Dauber  
 Seite 7: Lechwerke AG  
 Seite 9: Maya  
 Seite 10: Andalusien: Conny Kley  
 Seite 11: shutterstock | fizkes  
 Seite 19: Pixabay  
 Seite 23: Aquarell: Gabriele Bittner  
 Seite 23: Freies Sticken: Nicole Mahrenholtz  
 Seite 24: Dot Painting: Conny Krakowski  
 Seite 24/48: Nähen: Kerstin Erskine  
 Seite 25: Töpfern: Martina Lang  
 Seite 26: shutterstock | nito  
 Seite 28: Pixabay  
 Seite 29: shutterstock | stockfour  
 Seite 30: Pixabay  
 Seite 32: Pixabay  
 Seite 34: Pixabay  
 Seite 36: shutterstock | Nomad Soul  
 Seite 37: SUP: Manuel Fischer  
 Seite 38: Pixabay  
 Seite 41: shutterstock | Vzaphishny  
 Seite 41: Vietnam: Marlene Oberhofer  
 Seite 43: shutterstock | goodluz  
 Seite 44: Pixabay  
 Seite 45: Pixabay  
 Seite 47: Bianca Schuller  
 Seite 48: Filzen: Kertin Erskine

**Abkürzungen**

Anfänger und Anfängerinnen  
 Fortgeschrittene  
 Wiedereinsteiger  
 Erwachsene  
 Jugendliche  
 Jahre

**Anf.**  
**Fortg.**  
**Wiedereinst.**  
**Erw.**  
**Jugendl.**  
**J.**



**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 \_\_\_\_\_

**Erteilung SEPA-Lastschriftmandat:**

Zahlungsempfänger:  
 vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V., Steubstr. 3, 86551 Aichach  
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE55ZZZ0000019252

Mandatsreferenz (von der vhs auszufüllen!) \_\_\_\_\_

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

I wiederkehrende Zahlung

Bank \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Achtung:**

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

