

Die Eule

**JETZT
ANMELDEN**



**Veranstaltungs- und Kursprogramm
Frühjahr/Sommer 2025**

www.vhs-aichach-friedberg.de



GRUSSWORT DES VORSITZENDEN

Im Wandel von der Industrie- zur Wissensgesellschaft ist Bildung heute die mit Abstand wertvollste Ressource. Und Bildung endet nicht mit Abschluss der Schule. Der Anspruch des „lebenslangen Lernens“ ist längst keine Floskel mehr. Und Bildung heute wird zudem digitalisiert, sie findet – wenn man so will – auf allen Kanälen statt.

Die VHS ist der mit Abstand größte Anbieter von Erwachsenen-Bildung in Deutschland. Mit unseren Kursangeboten beweisen wir dabei immer wieder, dass **LERNEN** Spaß machen kann.

Das Feedback unserer Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen belegt das eindrucksvoll. Probieren Sie es einfach aus, unser vorliegendes Programm hat bestimmt auch für Sie Interessantes zu bieten.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Klaus Haberman,
Erster Bürgermeister und
VHS-Kreisvorsitzender



INHALTSVERZEICHNIS

AUSSENSTELLENLEITUNGEN	4
 VHS UNTERWEGS	6
 GESELLSCHAFT & LEBEN	13
 ONLINE-KURSE	31
 KULTUR & GESTALTEN	35
 SPRACHEN	42
 GESUNDHEIT & BEWEGUNG	47
 LEBENSART	62
 BERUF & EDV	67
 junge vhs	71
REGISTER	77
DATENSCHUTZERKLÄRUNG / AGB	83
UNSERE AUSSENSTELLEN	92

EFQM  **Member**
Shares what works.

Leitbild der vhs Landkreis Aichach-Friedberg

Die Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg steht in der Tradition von Aufklärung und Toleranz. Sie versteht sich als die kommunale Einrichtung der Erwachsenenbildung und damit als überparteilicher und überkonfessioneller Ort der Bildung und Begegnung für alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Aichach-Friedberg. Dies beinhaltet auch eine interkulturelle Öffnung für Migrantinnen und Migranten des Landkreises.

Der öffentliche Auftrag zur Erwachsenenbildung hat seine rechtlichen Grundlagen in der Bayerischen Verfassung und in der Gemeindeordnung.

Die vhs Landkreis Aichach-Friedberg ist eine nach dem Erwachsenenbildungsförderungsgesetz (EBFöG) anerkannte Bildungseinrichtung und handelt im gesetzlichen Auftrag (Art. 83/1 und Art. 139 der Bayerischen Verfassung). Sie ist gemeinnützig und arbeitet wirtschaftlich mit den öffentlichen Geldern.

Im Mittelpunkt der Arbeit der Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg stehen Menschen und deren Bildungsbedürfnisse. Sie erhalten Informationen, Qualifikationen und Orientierung, so dass sie am gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben aktiv und kompetent teilhaben können. Die Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg ermöglicht persönliche und berufsorientierte Weiterentwicklung, lebenslanges Lernen und sinnvolle Freizeitgestaltung. Hierzu bietet sie ihren Kunden ein umfangreiches Bildungsangebot in den unterschiedlichen Programmbereichen.

Hohe Kundenzufriedenheit wird durch Kompetenz, professionelle Serviceleistungen, Aktualität, Qualität und sozialverträgliche Preise erreicht. Die Volkshochschule Aichach-Friedberg entwickelt Lernsysteme weiter, professionalisiert Programm-

angebote und die dazugehörigen Geschäftsprozesse durch effiziente Managementmethoden. Sie verwendet dazu moderne Medien sowohl im Kursgeschehen als auch in der Verwaltung.

Aufgrund ihres offenen, zukunftsweisenden und bürgernahen Bildungsangebotes ist die Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg für die Kommunen im Landkreis eine wichtige Partnerin in der kommunalen Regional-, Struktur- und Bildungspolitik. Dabei arbeiten die Verantwortlichen an der Volkshochschule eng mit den Entscheidungsträgern in Verwaltung und Politik zusammen. Die vhs ist aktiv eingebunden in Landes-, Bundes- und europäische Verbände und deren Entwicklungsprozesse. Sie tritt ein für ein nachhaltiges Lernen, das über Nahziele hinaus den Schutz der natürlichen Ressourcen und das Wohl kommender Generationen im Blick behält.

Die Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg orientiert sich an den demokratischen Grundwerten. Sie setzt sich für Toleranz, Offenheit und Vielfalt ein. Antidemokratischen und extremistischen Äußerungen bietet die Volkshochschule keinen Raum.

Die Geschäftsführung, die vhs-Beschäftigten, die Kursleitungen und die Interessengruppen der Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg pflegen einen offenen Dialog und leben eine partnerschaftliche Leistungs- und Erfolgskultur. Dabei werden die persönlichen Lebensumstände der Beteiligten und die Prinzipien des Diversity-Ansatzes berücksichtigt. Als öffentliche Einrichtung sehen wir es als unsere Aufgabe, Fragen wie die des Ressourcenerhalts, des Klimawandels sowie der Bildungs- und Generationengerechtigkeit auf der Agenda zu halten.

Das Team der vhs Geschäftsstelle Aichach



ALEXANDRA HINGOTT

Geschäftsführerin

Telefon: 08251/873720

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



MONIKA GRUBER

Stellvertretende Geschäftsführerin

Telefon: 08251/873710

E-Mail: monika.gruber@vhs-aichach-friedberg.de



GYÖRGYI DERDAK

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 08251/873714

E-Mail: gyoergyi.derdak@
vhs-aichach-friedberg.de



SONJA EBNER

Verwaltung

Telefon: 08251/873718

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



CLAUDIA BÜHRLLE

Verwaltung

Telefon: 08251/873712

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



JANET SCHUMACHER

Verwaltung

Telefon: 08251/873719

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



MICHAELA HÖRMANN

Verwaltung

Telefon: 08251/873715

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

UNSERE
GESCHÄFTSZEITEN FINDEN
SIE
AUF UNSERER WEBSITE.



Anmeldewege

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

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

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

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

Ihre Ansprechpartner*innen vor Ort vhs-Außenstellenleitende:



ADELZHAUSEN

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



AFFING

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



AICHACH

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



AINDLING

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



DASING

Hildegard Morhart
Telefon: 08205/346
E-Mail: dasing@vhs-aichach-friedberg.de



EURASBURG

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



FRIEDBERG

Conny Kley
Telefon: 0162/9773638
E-Mail: friedberg@vhs-aichach-friedberg.de



HOLLENBACH

Elli Nefzger
Telefon: 08257/999613
E-Mail: hollenbach@vhs-aichach-friedberg.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

Petra von Thienen
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

Helena Sandmeir
Telefon: 0173/3721502
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 SDG-Logos gekennzeichnet, um zu verdeutlichen, dass in vielen Bereichen „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ eine Rolle spielt, obwohl uns das oft gar nicht bewusst ist.





vhs unterwegs



Führungen und Ausflüge **6**
 Städte & Sehenswürdigkeiten **6**
 Natur erleben **10**
 Institutions- und
 Firmenbesichtigungen **12**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE

STÄDTE & SEHENSWÜRDIGKEITEN

D11302-01	Schloss Affing – Schlossgarten Ein Spaziergang durch die Geschichte: kompetente Mitarbeiter des Schlossherrn führen Sie durch die Gartenanlagen des Schlossparks, die im englischen Stil angelegt sind.	Fr	04.07.25	14:00	16:00	1 x	Marian Freiherrn von Gravenreuth	Affing	5,00 €
D11303-01	Geschichten rund ums Bier und Brauereien in und aus Aichach – Stadtführung Erleben Sie bei einem Rundgang durch Aichach Orte und Geschichten zu den ehemaligen Brauereien. Mehr als zehn Brauereien und Gasthöfe liefern den Stoff zu diesem unterhaltsamen Abend rund ums Bier. Was Brot und Bier gemeinsam haben, werden Sie an diesem Abend erfahren und schmecken. Eine Verkostung von ober- und untergärigem Gerstensaft sowie ein paar kulinarische Köstlichkeiten, in denen sich Bier versteckt, gehören natürlich dazu. Die Führung findet bei jedem Wetter statt.	Sa	26.04.25	17:00	19:30	1 x	Franz Gutmann	Aichach	25,00 €
D11303-04	Ein Friedhof erzählt – Führung über den Alten Friedhof in Aichach Friedhöfe sind Orte der Trauer, des Nachdenkens und der Besinnung. Mit einer Führung durch den „Alten Friedhof“ begeben Sie sich auf eine Zeitreise der stilleren Art und begegnen Namen und Persönlichkeiten der letzten 200 Jahre Stadtgeschichte. Erfahren Sie, welche Entwicklungen dieser Friedhof erlebt hat, und machen Sie diesen besonderen Rundgang mit Blick auf die Grabkultur, die sich immer wieder gewandelt hat.	So	16.03.25	14:00	15:30	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	10,00 €
D11303-02	Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach: sehen...hören...schmecken Erleben Sie bei einem unterhaltsamen Streifzug Aichach mit allen Sinnen. Am Stadtplatz aufgewachsen und mit viel Liebe zu ihrer Heimatstadt vermittelt Ihnen die Dozentin Geschichte und Geschichten rund um Aichach. Zwischendurch erwarten Sie kulinarische Überraschungen von typischen Aichacher Geschäften mit teilweise langer Tradition.	Sa	10.05.25	10:00	12:00	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	35,00 €
D11303-03	Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach: sehen...hören...schmecken-	Sa	12.07.25	10:00	12:00	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	35,00 €



NEU	D11300-11	Augsburg und sein berühmter Bertold Brecht „...da trottet überm Rathausplatz Bert Brecht mit seinem Lampion..“ Folgen Sie der Augsburger Gästeführerin Barbara Kreuzer auf den Spuren von Bert Brecht durch die Altstadt, besuchen Sie gemeinsam sein Geburtshaus (zzgl. 5,-Euro Eintritt) und erfahren Sie, welche Lieblingsplätze Brecht in Augsburg hatte und wie diese Einzug in seine Werke nahmen. Wo wurde er getauft und wie lebte er mit seiner Familie in Augsburg? Natürlich dürfen Zitate aus seinen Werken nicht fehlen.	So	23.03.25	14:00	16:00	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	18,00 €
	D11300-10	Mit der geschwätzigen Magd Bärbel auf den Spuren der Fugger – Sonderführung zum 500. Todestag von Jakob Fugger dem Reichen „Niemand ist so arm, dass er nicht etwas abgeben könnte“ (Jakob Fugger d.R.). Folgen Sie der Magd Bärbel auf den Spuren der Fugger. Wo kamen sie her, warum war Jakob Fugger in Italien und wie konnte er so reich werden. Die Magd weiß einiges aus ihrer Zeit zu erzählen. Vom Wohnhaus der Fugger geht es durch die Gassen der Altstadt zur Fuggerei, wo die Führung nach der Besichtigung endet. Das Ticket für die Fuggerei ist nicht in der Gebühr enthalten, Sie kaufen es vor Ort.	Sa	29.03.25	14:00	16:00	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	18,00 €
	D11300-01	Welterbe Wasserführung Augsburg hat vermutlich das großartigste historische Wassersystem der Welt. Auf dem Weg vom Roten Tor zum Kino Liliom spazieren Sie durch Augsburgs „Wassergeschichte“ und besichtigen dabei mehrere Objekte des UNESCO Welterbes (ca. 2,5 km).	So	27.04.25	13:30	16:00	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	10,00 €
	D11300-02	Altmünchner Gastlichkeit – Traditionswirtshäuser von innen und außen Wir erkunden einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende. Darunter sind traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten.	Sa	29.03.25	11:00	13:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
NEU	D11300-03	Haidhausen einst und heute Einst war Haidhausen von Tagelöhnern besiedelt, die Bewohner lebten unter teils prekären Bedingungen und Schlafgänger fanden für einige Stunden eine Bettstatt. Dann wurden Mietshäuser errichtet, oft mit kleinen Handwerksbetrieben im Hinterhof. Später entdeckte die Münchner Szene dieses Viertel mit seinem besonderen Charme, und es entstanden neue Lokale und Kneipen. Das alles lebt heute nebeneinander, und über allem wacht die Johanneskirche, die einen kompletten Glasgemäldezyklus der Neugotik beherbergt.	Fr	27.06.25	18:00	20:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
	D11300-14	Abendliches München Bei einem abendlichen Bummel durch München erfahren Sie ganz nebenbei allerlei Wissenswertes über die Stadt, ihre Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichte.	Sa	12.07.25	19:00	21:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
NEU	D11300-06	Des hab' i ja no nia gsehn! Da müssen auch die Einheimischen sehr genau hinschauen! Im normalen Tagesgeschäft laufen wir oft achtlos an baulichen Besonderheiten und Denkmälern vorüber. Deshalb betrachten wir unsere Umwelt bei diesem Rundgang sehr genau. Sie werden staunen, wie viele Wandgemälde, Statuen, Kunstwerke und ein Labyrinth Ihnen noch nie aufgefallen sind.	Fr	11.04.25	16:00	18:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
NEU	D11300-15	Münchens Traditionskaufhäuser In den 1870er Jahren bekam Münchens Innenstadt ein neues Gesicht: die Straßen wurden verbreitert, und es entstanden über mehrere mittelalterliche Bauparzellen hinweg moderne, mehrstöckige Wohn- und Geschäftshäuser. Wir begeben uns zu den Ursprungsorten der Warenhäuser Ludwig Beck, Uhlfelder, Oberpollinger und Hermann Tietz und erfahren vor Ort die Geschichten dieser Konsumparadiese.	Fr	25.04.25	16:00	17:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
NEU	D11300-07	Kohlacker, Künstlerdorf, Krawall – ein Streifzug durch Schwabing Auf unserem Spaziergang durch Schwabing lernen Sie die schönsten Ecken von Altschwabing und Schwabing-West kennen. Wir wandeln auf den Spuren der Schwabinger Bohème und begegnen einigen ihrer wichtigsten Protagonisten. Außerdem erfahren Sie, wie sich Schwabing vom kleinen Bauern- und Fischerdorf zu einem der beliebtesten Ausgeh- und Wohnviertel von München mauserte. Zuletzt werfen wir einen Blick auf den Jugendstil und den „malerischen Städtebau“ in Schwabing-West.	So	27.04.25	11:00	13:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €

D11300-16	Streifzug durch den Olympiapark Ein Wahrzeichen der Stadt wurde 2022 50 Jahre alt: der Olympiapark, gestaltet von Günter Behnisch und seinen Partnern. Was mit einem mit einer Feinstrumpfhose überspannten Modell begann, begeistert bis heute Besucher als zeitloses Ensemble mit einer unerreichten Verschmelzung von Design und Funktionalität. Folgen Sie uns auf einer spannenden Zeitreise rund um ein zukünftiges Weltkulturerbe.	So	18.05.25	11:00	13:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
 D11300-08	Italienischer Einfluss in München – auf italienisch Die „nördlichste Stadt Italiens“ heißt es oft. Wo das Ganze seinen Ursprung nimmt, wollen wir bei diesem Rundgang klären. Dabei begegnen wir einer Kurfürstin aus Turin und vielen italienisch anmutenden Kirchen und Palazzi. Nicht zu vergessen eines der traditionsreichsten Cafés der Stadt, in welchem das „dolce vita“ noch heute täglich gelebt wird!	Fr	23.05.25	16:00	18:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
D11300-17	Streifzug durch die Au Früher sozialer Brennpunkt, heute extrem beliebtes Wohnviertel: die Münchner Au. Wir hören viele Geschichten auf unserer Zeitreise. Wir sehen das Geburtshaus von Karl Valentin, das Pöppelsche Waisenhaus, eine Insel, auf der früher Papier hergestellt wurde und ein sehr feudales Jugendstilbad, das mit seinen Brausen- und Wannenbädern kein Luxus, sondern eine bittere Notwendigkeit war.	Fr	06.06.25	16:00	18:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
D11300-18	Haidhausen Heute ein beliebtes Wohn- und Ausgehviertel wurde Haidhausen zum ersten Mal im Jahre 808 in einer kirchlichen Urkunde erwähnt. Somit ist der Stadtteil um einiges älter als die Münchner Altstadt. Wir begeben uns auf Spurensuche, wie die „Vorstädter“ im 19. und 20. Jahrhundert gelebt haben und mit welchen Schwierigkeiten sie zu kämpfen hatten.	So	15.06.25	11:00	13:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
 D11300-09	Street-Art Man glaubt es kaum, doch die Wiege des Graffiti in Deutschland befindet sich seit den 1980er Jahren in München. Entdecken Sie auf unserem Weg die schönsten vergänglichen Werke der internationalen Sprayer-Szene. Unsere Tour führt durch Giesing, das Schlachthofviertel oder Berg am Laim. Unsere Street-Art-Tour findet zu Fuß in Kombination mit öffentlichen Verkehrsmitteln statt. Gerne können wir zwischendurch eine Pause im „Gans woanders“ einlegen. Die Tour endet an der „Alten Utting“.	Fr	20.06.25	16:00	18:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
D11300-19	Giesing von unten nach oben Wir starten am Kolumbusplatz mit einer kurzen, geschichtlichen Einführung. Anschließend sehen wir spektakuläre Architektur am Hexenhäusl „Gans Woanders“ und spazieren weiter zum Auer Mühlbach – Klein-Venedig heißt das Viertel dort. Bevor wir den Giesinger Berg erklimmen, machen wir noch einen Abstecher zu einer der ältesten Herbergen der Stadt München. Nach einer kurzen Besichtigung der Hl.-Kreuz-Kirche geht es durch die unter Denkmalschutz stehende Feldmüllersiedlung und durch den Kropenpark zum Nockherberg.	Fr	04.07.25	16:00	18:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
D11300-20	Die Münchner Residenz Erst als Herzöge, später Kurfürsten und schließlich Könige von Bayern bauten die Wittelsbacher ihre Residenz ab 1385 von einer kleinen Wasserburg zu einem weitläufigen Komplex aus. Über vier Jahrhunderte war sie Wohn- und Regierungssitz der Dynastie. Kommen Sie mit auf eine Zeitreise durch eines der bedeutendsten Schlossmuseen Europas.	So	27.07.25	11:00	12:00	1 x	Barbara Feige	München	19,00 €
D11300-24	Jugendstil – Made in Munich München kann als Wiege des Jugendstils in Deutschland bezeichnet werden. Hier fanden sich Künstler*innen wie Richard Riemerschmid, Hermann Obrist und Margarethe von Brauchitsch zusammen, wandten sich gegen den Historismus und entwarfen einen neuen Stil, der das gesamte Leben reformierte. Ihre Ideen bilden die Grundlage für Kunst und Design der Moderne, und die damals diskutierten Fragen betreffen unser Leben noch heute.	Sa	15.03.25	10:30	12:00	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €
D11300-12	Spaziergang durchs Hackenviertel Das mittelalterliche Hackenviertel ist das südwestliche Stadtviertel von München. Hier wohnten Johann Baptist Straub, Egid Quirin Asam und viele andere Künstler. In der Herzogspitalkirche wird das wundertätige Gnadenbild einer schmerzhaften Muttergottes verehrt, das viele Pilger anzieht. Das alte Hackerhaus ist die Geburtsstätte der Hacker-Pschorr-Brauerei. Lernen Sie ein Münchner Viertel mit Charakter und Charme kennen!	So	27.04.25	15:00	16:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €



D11300-13	Spaziergang durch die Au Zentrum der Au ist der Mariahilfplatz, der heute vor allem durch die dreimal im Jahr stattfindende Auer Dult bekannt ist. Der Auer Mühlbach trieb die verschiedensten Mühlen an und sorgte auch für die Abwasserentsorgung. Wir erinnern an bekannte Persönlichkeiten, die in der Au lebten, wie Carl Amery und Karl Valentin, und Sie lernen Augia, die Allegorie des Stadtteils, kennen. Es lohnt sich, das facettenreiche Viertel zu erkunden!	Sa	24.05.25	15:00	16:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €
D11300-21	Jugendstil in Haidhausen Während eines vergnüglichen Spaziergangs durch Haidhausen entdecken wir beeindruckende Jugendstilfassaden. Besonders bemerkenswert ist das prächtige Müller'sche Volksbad mit seinem weithin sichtbaren Uhrturm, das zu den schönsten Badehäusern Europas zählt. Immer wieder treffen wir auf Jugendstil in seiner barockisierenden Variante. Lernen Sie Haidhausen kennen, wie es sich dem Auge in der vorletzten Jahrhundertwende bot.	So	01.06.25	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €
D11300-23	Spaziergang durch die Borstei Die heute noch beliebte Wohnsiedlung Borstei wurde 1924 bis 1929 von Bernhard Borst in Moosach errichtet. Wirkt sie von außen festungsartig geschlossen, so wird der Besucher im Innern von fünf Gärten und einer Fülle von Kunstwerken überrascht. Details wie Eingangstüren oder Fenstergitter sind abwechslungsreich gestaltet. Speziell den Frauen wollte Borst durch verschiedene Gemeinschaftseinrichtungen wie der Zentralwäscherei und einem Treppenreinigungsdienst die Arbeit erleichtern. Lernen Sie die Borstei mit ihren großzügigen Grünflächen, den Brunnen und Kunstwerken kennen.	Sa	28.06.25	15:00	17:00	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	18,00 €
 D11300-22	Es grünt so grün – Münchens bezauberndste Gärten Der Münchner Hofgarten ist eine Oase der Ruhe im Zentrum der Stadt und ein beliebter Treffpunkt für Besucher und Einheimische. Seine Anfänge gehen ins 15. Jahrhundert zurück, und im Lauf seiner Geschichte wurde er immer wieder umgestaltet. Im Finanzgarten zwischen Hofgarten und Englischem Garten findet man einen Rest der barocken Fortifikation Münchens. Er ist nach dem bayrischen Finanzminister benannt, der im Prinz-Carl-Palais residierte und den Garten nutzte. Das südliche Ende des Englischen Gartens bietet einen schönen Ausblick auf den Monopteros; hier lassen sich die Prinzipien der „bildenden Gartenkunst“ seines Schöpfers Friedrich Ludwig Skell anschaulich erklären.	So	13.07.25	15:00	17:00	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	18,00 €
 D11300-25	KulTour – Unterwegs in Schwaben – Tagesfahrt mit dem Bus Oberschönenfeld-Krumbach-Kaufbeuren Die kulturelle Entdeckungsreise in die Region Bayerisch-Schwaben beginnt im Museum Oberschönenfeld. Nach dem Besuch der aktuellen Sonderausstellung „Alles Fake?! Nachahmungen, Fälschungen, Täuschungen“ geht es weiter nach Krumbach. Nach der Mittagspause im Gasthof Mundig (Selbstzahler) besuchen wir die Trachtenkultur- und Volksmusikberatung in Krumbach (Landkreis Günzburg) das Landauer Haus, ein Denkmal der jüdischen Geschichte Schwabens, und das Hübener Wasserschloss. Nach Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis und musikalischen Einlagen geht es weiter zum Bezirksarchiv in Kaufbeuren, in dem die Ausstellung „Schwaben! Unterwegs im Bezirk“ zu sehen sein wird.	So	25.05.25	07:15	19:15	1 x	vhs Augsburg-er Land	Oberschönenfeld	39,00 €
D11300-04	Bunkerführung – Fernmeldebunker Pfaffenhofen Lange war er unter strengster Geheimhaltung, 2014 wurde er der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Wir führen Sie durch die vielen Räume und verwinkelten Gänge der über 1.400 m ² großen Anlage. Sie erfahren alles Wissenswerte über die Geschichte des Bunkers und über den Kalten Krieg. Die Führung ist für Kinder ab 12 Jahren geeignet.	Sa	12.04.25	11:00	12:30	1 x	Wirtschafts-Servicegesellschaft mbH	Pfaffenhofen	10,00 €
D11300-05	Bunkerführung – Fernmeldebunker Pfaffenhofen	Sa	28.06.25	11:00	12:30	1 x	Wirtschafts-Servicegesellschaft mbH	Pfaffenhofen	10,00 €
 D11300-30	München – Führung durch das Nationaltheater – Tagesfahrt Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und nehmen Sie an einer Führung durch das Nationaltheater teil. Gewinnen Sie Einblicke in die Welt der Oper vor und hinter der Bühne!	So	01.06.25	10:15	18:30	1 x	vhs Schrobenhausen	Tagesfahrt	39,00 €
 D11300-28	Gabriele Münter und Kandinsky der blaue Reiter im Murnauer Land – Tagesfahrt	So	20.07.25	07:15	20:30	1 x	vhs Schrobenhausen	Tagesfahrt	48,00 €
 D11300-27	Regensburg – die mittelalterliche Metropole der Oberpfalz – Tagesfahrt	So	27.07.25	08:15	19:30	1 x	vhs Schrobenhausen	Tagesfahrt	48,00 €

VHS	D11300-31	Ulm- Perle an der Donau – Tagesfahrt	So	25.05.25	07:15	19:24	1 x	vhs Schrobenhausen	Tagesfahrt 48,00 €
VHS	D11300-29	Würzburg – Alte Residenzstadt im Frankenland – Tagesfahrt	Do	29.05.25	07:20	20:26	1 x	vhs Schrobenhausen	Tagesfahrt 48,00 €
VHS	D11300-26	Bamberg – das Kleinod und Weltkulturerbe im Frankenland – Tagesfahrt	So	06.07.25	08:15	19:30	1 x	vhs Schrobenhausen	Tagesfahrt 48,00 €

NATUR ERLEBEN

NEU	D11203-07	Führung im prämierten Naturgarten An meinem eigenen Garten zeige ich Ihnen, wie der Weg von einem konventionellen Garten hin zu einem lebendigen Rückzugsort für Pflanzen und Tiere gelingen kann. Bei einem inspirierenden Rundgang durch mein grünes Paradies entdecken Sie vielfältige Projekte in unterschiedlichen Bereichen und erfahren, wie diese umgesetzt wurden – praxisnah und anschaulich. Gerne beantworte ich Ihre Fragen und erläutere die wichtigsten Kriterien, die einen Naturgarten ausmachen.	Sa	05.04.25	15:00	16:30	1 x	Maria Huber	Aichach	6,00 €
NEU	D11203-03	Führung im prämierten Naturgarten	Sa	03.05.25	15:00	16:30	1 x	Maria Huber	Aichach	6,00 €
NEU	D11203-04	Führung im prämierten Naturgarten	Sa	07.06.25	15:00	16:30	1 x	Maria Huber	Aichach	6,00 €
NEU	D11203-05	Führung im prämierten Naturgarten	Sa	05.07.25	15:00	16:30	1 x	Maria Huber	Aichach	6,00 €
NEU	D11203-06	Führung im prämierten Naturgarten	Sa	02.08.25	15:00	16:30	1 x	Maria Huber	Aichach	6,00 €



	D11203-01	Das Labyrinth als Lebensweg – Begehung des Aichacher Labyrinths bei Nacht Bei dieser Begehung widmen wir uns ausführlich dem Thema des Labyrinths, das symbolisch für unsere individuelle Lebensreise steht. Es reflektiert die verschiedenen Etappen unseres Lebens. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, sich mit dieser Symbolik vertraut zu machen und sich bei Nacht und Kerzenschein auf ihre eigene Reise zu begeben.	Fr	14.03.25	20:30	22:00	1 x	Cornelia Königsberger	Aichach	10,00 €
	D11203-02	Das Labyrinth als Lebensweg – Begehung des Aichacher Labyrinths bei Nacht	Fr	11.04.25	16:00	17:30	1 x	Cornelia Königsberger	Aichach	10,00 €
	D11203-08	Das Labyrinth als Lebensweg – Begehung des Aichacher Labyrinths bei Nacht	Fr	09.05.25	20:30	22:00	1 x	Cornelia Königsberger	Aichach	10,00 €
	D11208-01	CAUSA VITAE: Der Derchinger Besinnungsweg in 14 Stationen Wir wandern entlang des im Jahre 2022 neu geschaffenen Derchinger Besinnungsweges. Auf unserer ca. 12 km langen Wanderung laden uns 14 Stationen zum kurzen Verweilen und Innehalten ein.	Sa	03.05.25	09:30	15:00	1 x	Josef Appel	Friedberg	9,50 €

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



NEU	D11208-03	Wildkräuterwanderung Wir treffen uns in Friedberg, Rederzhausener Weg, Ecke Am Bahnhof. Von dort erkunden wir das schöne Tal Richtung Harthausen und den nahegelegenen Wald. Wir schauen, riechen, fühlen, begreifen die einzelnen Pflanzen mit all unseren Sinnen und manchmal können wir auch schmecken. Als Kräuterelebnispädagogin vermittele ich Ihnen allerlei Wissenswertes und spannende Geschichten rund um die Pflanzen. Nach dieser Wanderung werden sie bestimmt mit anderen Augen durch die Natur gehen.	So	30.03.25	14:00	17:00	1 x	Barbara Straub	Friedberg	18,00 €
NEU	D11208-05	Wildkräuterwanderung	Fr	09.05.25	15:00	18:00	1 x	Barbara Straub	Friedberg	18,00 €
NEU	D11208-04	Wildkräuterwanderung	So	18.05.25	10:00	13:00	1 x	Barbara Straub	Friedberg	18,00 €
NEU	D11208-02	Wildkräuterwanderung	Fr	23.05.25	15:00	18:00	1 x	Barbara Straub	Friedberg	18,00 €
NEU	D11211-01	Natur erleben & Wildkräuterküche im Tipi Seit jeher nutzen und schätzen Menschen in allen Kulturen Wildpflanzen. Sie dienen nicht nur als wertvolle Nahrung, sondern auch als Heilmittel für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich von der faszinierenden Welt der Wildkräuter verzaubern und entdecken Sie, welche Schätze unsere Heimat für uns bereithält. Sie lernen verschiedene Wildkräuter kennen und erfahren, wie Sie sie als Zutat in der Küche oder in der Hausapotheke einsetzen können. Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung über Allergien oder Unverträglichkeiten.	So	18.05.25	09:00	15:00	1 x	Nele Albrecht	Kissing	79,00 €
NEU	D11211-02	Natur erleben & Wildkräuterküche im Tipi	Sa	21.06.25	09:00	15:00	1 x	Nele Albrecht	Kissing	79,00 €
NEU	D11211-03	Natur erleben & Wildkräuterküche im Tipi	So	20.07.25	09:00	15:00	1 x	Nele Albrecht	Kissing	79,00 €



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 anschauliche 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 ein geringe Verwaltungsgebühr pro Familie an.

	D11500-01	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	11.05.25	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3,00 €
--	-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------	-----------------	--------

NEU

D11218-01	Wildkräuter – Verwendung in der Ernährung Viele Wildkräuter wachsen direkt neben dem Haus. Sie lernen sie kennen und erfahren, wie Sie sie in der Ernährung und Volksheilkunde verwenden können. Dazu gibt es einen passenden Imbiss und Rezepte.	Fr	16.05.25	18:30	20:30	1 x	Ursula Higl	Rehling	14,50 €
D11218-02	Essbare Blüten und Wildkräuter – Kennenlernen und für sich nutzen Freuen sie sich darauf, mit Pflanzen und Blüten Ihren Speiseplan aufzupeppen und auch etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Passende Rezepte und einen kleinen Imbiss gibt es im Anschluss.*	Fr	13.06.25	19:00	21:00	1 x	Ursula Higl	Rehling	14,50 €
D11218-03	Frauenkräuter – Kennenlernen und Verwenden An diesem Abend geht es speziell um Wild- und Heilkräuter, die uns Frauen bei allen möglichen Problemen, wie z.B. Periode, Kinderwunsch, Wechseljahren, gut tun. Sie lernen sie in meinem Garten kennen, und wir besprechen Anwendungsmöglichkeiten und Zubereitung. Zum Ausklang gibt es einen kleinen Imbiss und Rezepte zu Ihrer Verwendung.*	Fr	04.07.25	19:00	21:00	1 x	Ursula Higl	Rehling	14,50 €
D11200-01	Vogelstimmenwanderung	So	04.05.25	06:30	08:00	1 x	vhs Schrobenhausen	Schrobenhausen	5,00 €

VHS

INSTITUTIONS- UND FIRMENBESICHTIGUNGEN

D11503-01	Führung durch die Ulrichswerkstätten Aichach Die Ulrichswerkstätten Aichach bieten Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung. Dabei werden die Tätigkeiten individuell an die Fähigkeiten jedes Einzelnen angepasst. Jede*r arbeitet in seinem/ihrerem eigenen Tempo. Bei diesem Rundgang können Sie alle Produktionsstätten (Leichtmontage, Holzverarbeitung, Metallverarbeitung) besichtigen. Anschließend ist Zeit für Fragen und einen Austausch. Die Führung ist ein kostenloses Besuchsangebot der Ulrichswerkstätten Aichach, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Do	17.07.25	14:00	16:00	1 x	Jannis Rindle	Aichach	5,00 €
D11503-02	Firmenbesuch ZÜBLIN Timber – Holz und Holzbau Erfahren Sie mehr über den ökologischen Baustoff Holz und dessen vielseitige Einsatzmöglichkeiten im Holzbau. Zahlreiche interessante Projekte und eine spannende Werksführung runden das Programm ab. Die Veranstaltung ist ein kostenloses Angebot, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Mi	07.05.25	17:00	19:00	1 x	Heinz Thurik	Ecknach	5,00 €
D11508-01	Betriebsführung Segmüller Werkstätten – Möbelproduktion live und hautnah miterleben Sie besichtigen die Herstellung von Polstermöbeln, Polsterbetten und Eckbänken. Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot des Unternehmens Segmüller, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an. Die Führung ist nicht barrierefrei.	Mi	04.06.25	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	Friedberg	5,00 €
D11517-01	Vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss – Kaffeerösterei in Pöttmes Kaffee-Genuss ist eine Leidenschaft für sich. Er sollte „schwarz wie der Teufel, heiß wie die Hölle, rein wie ein Engel und süß wie die Liebe“ sein, wenn es nach dem französischen Staatsmann Talleyrand ginge. Bei einer exklusiven 30-minütigen Röstvorführung mit KaffEEKunde, -verkostung und Kuchengenuss können Sie sich von der Güte der edlen Sorten überzeugen.	Mi	09.04.25	14:00	16:00	1 x	Petra u. Rupert Müller	Pöttmes	24,00 €
D11517-02	Vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss	Sa	10.05.25	14:00	16:00	1 x	Petra u. Rupert Müller	Pöttmes	24,00 €
D11517-03	Vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss	Sa	05.07.25	14:00	16:00	1 x	Petra u. Rupert Müller	Pöttmes	24,00 €



*Die Kosten für Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.



Gesellschaft & Leben



Studium Generale **13**
 Verbraucherfragen **16**
 Natur & Technik **23**
 Politik & Zeitgeschehen **26**
 Geschichte & Brauchtum **27**
 Länder, Kulturen & Reiseberichte **27**
 Psychologie, Kommunikation, Motivation **28**
 Pädagogik, Lernen, Familie **30**

WEITERE
 ONLINE-ANGEBOTE /
 DETAILS ZU DEN KURSEN
 FINDEN SIE AUF WWW.
 VHS-AICHACH-
 FRIEDBERG.DE

STUDIUM GENERALE

VERANSTALTER: VHS.WISSEN.LIVE
 ONLINEVERANSTALTUNGEN – LIVESTREAM

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



WISSENSCHAFTLICHE THEMEN
 MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT*INNEN

D29200-07	Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des „Immer mehr“ entkommen können. Annette Kehnel nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt, und zwar ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvol-len Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen, ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelterm Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.	Mo	03.02.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Annette Kehnel	5,00 €
D29200-08	Less is more? – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO2-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.	Do	06.02.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Oliver Büttner	5,00 €
D29200-09	Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar. Indem Helwig Schmidt-Glitzer versucht, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen post-humem Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiert er eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.	So	09.02.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glitzer	5,00 €



Alle Kurse:
ONLINE, NEU
und in
KOOPERATION

NEU**VHS**

D29200-10	<p>Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht</p> <p>Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung. Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen – auch der deutschen – bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt, nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen. Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen. In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.</p>	Mi	12.02.25	19:30	21:00	1 x	Olivier van Beemen	5,00 €
D29200-11	<p>Schönheit der Astrophysik</p> <p>Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.</p>	Mo	17.02.25	19:30	21:00	1 x	Dr. Andreas Müller	5,00 €
D29200-12	<p>Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt</p> <p>1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf, Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und erfuhr eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung. In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleute seiner Zeit näher.</p>	Di	25.02.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Ulrika Rublack	5,00 €
D29200-81	<p>Livestream -vhs.wissen live: Zukunft des Fliegens - Die Luftfahrt ist eine Wachstumsbranche und für unsere globalen Gesellschaften unverzichtbar.</p> <p>Fliegen bringt Menschen zusammen und ermöglicht grenzüberschreitenden Austausch – gesellschaftlich wie auch wirtschaftlich. In den kommenden Jahren und Jahrzehnten werden weltweit mehr Menschen Flugzeuge als komfortable und ökonomische Transport- und Reisemittel nutzen und damit den Wachstumsmarkt Luftverkehr vor Herausforderungen an Umwelt- und Klimaeinflüsse stellen. Nur mit einem Maßnahmenbündel wird es gelingen, das Ziel der globalen Luftfahrt von Netto-Null CO₂-Emissionen im Jahr 2050 zu erreichen.</p>	Do	13.03.25	19:30	21:00	1 x	Sabine Klauke	5,00 €
D29200-13	<p>Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind</p> <p>Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben.</p>	So	09.03.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Dorothea Weltecke	5,00 €
D29200-14	<p>Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung</p> <p>Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlikritischer und ruslandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.</p>	So	16.03.25	19:30	21:00	1 x	Irina Rastorgueva	5,00 €



D29200-15	Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanziell. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?	Di	25.03.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Karen Pittel	5,00 €
D29200-16	Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztages im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft, aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.	Do	27.03.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Carlo Masala	5,00 €
D29200-17	Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland? Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.	Di	08.04.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Jens Gutzmer	5,00 €
D29200-18	A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen? Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furanol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen durch den Klimawandel immer schwieriger. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage, Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen. Ilka Axmann berichtet von ihrer Forschung.	Do	10.04.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Ilka Axmann	5,00 €
D29200-19	Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“ Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins „Verkäuferin und Ware in einem“. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag.	So	27.04.25	19:30	21:00	1 x	Dr. Theodora Becker	5,00 €
D29200-20	Tiere in der antiken und islamischen Philosophie Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen.	So	04.05.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Peter Adamson	5,00 €



VHS



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



D29200-21	Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.	Mi	07.05.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Matthias Brand	5,00 €
D29200-22	Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien Mehrere Male geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.	Mi	14.05.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Thomas Steinfeld	5,00 €
D29200-23	Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche? Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen/rechtlichen/ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet. Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus und ihren kulturellen Reichtum aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt. Wie konnte und wie kann dieses Paradox funktionieren?	Do	15.05.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Otto Kallscheuer	5,00 €
D29200-24	Der jiddische Witz Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden und -jüdinnen über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.	Mo	02.06.25	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Jakob Hessing	5,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN

FINANZEN & RECHT

D22003-06	Die wesentlichen Grundlagen erfolgreicher Geldanlage Banken sind meist die erste Anlaufstelle für Anleger, die mehr aus ihrem Geld machen wollen. Doch die Mitarbeiter sind zumeist nicht objektiv. In diesem Kurs bekommen Sie einen fundierten Überblick über Geldanlagemöglichkeiten. Egal, ob Sie einen Hauskauf, die Ausbildung der Kinder/Enkel oder ihren Ruhestand finanzieren möchten, dieser Kurs ist optimal für Sie geeignet.	Di	18.03.25	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Aichach	8,00 €
D22003-08	Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Der Dozent geht auch auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und vermittelt Ihnen, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann..	Do	10.07.25	14:00	18:00	1 x	Volker Riechert	Aichach	78,00 €
D22008-01	Erben und Vererben Erben und Vererben ist oft eine knifflige Angelegenheit. Wie kann man hohe steuerliche Belastungen vermeiden? Wie kann ich das Testament gestalten, um einen Erbstreit zu verhindern?	Do	27.03.25	19:00	20:30	1 x	Michael Deutrich	Friedberg	5,00 €
D22003-02	Erben und Vererben	Do	03.04.25	18:30	20:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	Aichach	5,00 €
D22014-01	Erben und Vererben	Do	10.04.25	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	Mering	5,00 €
D22003-04	Erben und Vererben	Do	05.06.25	18:30	20:00	1 x	Armin Riedel	Aichach	5,00 €



D22008-02	Richtig vererben – so regle ich meinen Nachlass! Fast alle Menschen verspüren den Wunsch, ihr Erbe bestmöglich zu regeln. Nur wenige lassen diesem Wunsch auch Taten folgen. Die Referentin, Fachanwältin für Erbrecht, schildert anschaulich, welche Konsequenzen ein fehlendes Testament hat. Sie stellt verschiedene testamentarische Gestaltungsmöglichkeiten dar und zeigt Fehlerquellen auf. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Fragen, wie ich Kosten spare und Streit vermeide.	Mo	28.04.25	19:00	20:30	1 x	Karin Emesz	Friedberg	5,00 €
 D22000-01	Finanzwissen als Basis für konkrete und passgenaue Entscheidungen Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, Geld anzulegen, und werfen neben klassischen Investments auch einen Blick auf aktuelle Trends wie ETFs und Kryptowährungen. Sie erfahren vieles über Chancen und Risiken einzelner Anlageoptionen, damit Sie künftig für sich klar abwägen und souverän entscheiden können. Außerdem bleibt viel Raum, um im geschützten Rahmen zu erfragen, was Sie schon immer mal im Bereich der Finanzen wissen wollten. Hinweis: Aus Neutralitätsgründen erfolgen in diesem Seminar keine Empfehlungen zu Anlageprodukten.	Mi	28.05.25	19:00	21:00	1 x	Nadine Schwaiger	Online	11,50 €
D22003-07	Frauen und Finanzen Sie sind finanziell unabhängig und erzielen Ihr eigenes Einkommen? Doch wenn es darum geht, Ihr Einkommen nach Ihren eigenen Vorstellungen zu investieren, kommen Zweifel oder Unsicherheit auf, ob Ihre Entscheidungen richtig sind? Wenn Sie sich wünschen, künftig mit einer guten Wissensbasis, eigene klare finanzielle Entscheidungen zu treffen, dann sind Sie hier richtig. Jede Frau kann für sich passgenaue Lösungen rund ums Thema Geld finden. Sie erfahren vieles über Chancen und Risiken einzelner Anlageoptionen, damit Sie künftig für sich klar abwägen und souverän entscheiden können. Außerdem bleibt viel Raum, um im geschützten Rahmen zu erfragen, was Sie schon immer mal im Bereich der Finanzen wissen wollten. Hinweis: Aus Neutralitätsgründen erfolgen in diesem Seminar keine Empfehlungen zu Anlageprodukten.	Do	15.05.25	19:00	21:00	1 x	Nadine Schwaiger	Aichach	11,50 €
D22003-03	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Sie erfahren die Vor- und Nachteile von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, was der Unterschied zwischen Generalvollmacht und Vorsorgevollmacht ist, welche Formulare medizinisch und juristisch auf dem aktuellsten Stand sind und ob es ausreicht, wenn Sie einzig und allein eine Patientenverfügung erstellen.	Do	15.05.25	18:30	20:00	1 x	Armin Riedel	Aichach	5,00 €
D22003-01	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Do	17.07.25	18:30	20:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	Aichach	5,00 €
   D29700-15	Die Rente kommt – was muss ich tun? Sie stehen kurz vor dem Renteneintritt und fühlen sich von der Bürokratie überfordert? Keine Sorge! Unser informativer Vortrag „Rentenantrag leicht gemacht“ nimmt Ihnen die Last von den Schultern und führt Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess. Anhand zahlreicher, realer Beispiele demonstrieren wir, wie Sie typische Stolpersteine umgehen und Ihren Rentenantrag erfolgreich stellen. Am Ende des Vortrages können Sie gerne Fragen stellen! Bitte beachten: im Rahmen dieses Vortrages findet keine individuelle Rentenberatung statt!	Do	08.05.25	18:00	20:00	1 x	Stefan Michaelis	Online	5,00 €

NACHHALTIGKEIT UND ENERGIESPAREN

D25008-03	Richtige Dimensionierung von Wärmepumpen Sie haben schon das erste Angebot eines/einer Fachhandwerkers/-in vorliegen und möchten verstehen, ob die angebotene Wärmepumpe zu Ihrem Haus passt? In der Vergangenheit wurden fossile Heizbrenner meist nach der Methode „Pi mal Daumen“ dimensioniert. In diesem Kurs erfahren Sie, wie eine Wärmepumpe richtig ausgelegt wird, von der Heizlastberechnung, der Analyse des Datenblattes bis zur Bestimmung des Bivalenzpunktes im Leistungsdiagramm der Wärmepumpe. Der Kurs richtet sich an Hausbesitzer*innen, die eine Wärmepumpe einbauen wollen.	Fr	21.03.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Friedberg	17,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	---------------------	------------------	---------



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

UNSERE
GESCHÄFTSZEITEN FINDEN SIE
AUF UNSERER WEBSITE.





D25008-04	Heizlastberechnung beim Tausch Ihrer Heizung Um eine staatliche KfW-Förderung beim Einbau einer neuen Heizung zu erhalten, ist eine Heizlastberechnung nach DIN 12831 erforderlich. Dabei wird der Wärmebedarf Ihres Gebäudes berechnet, um die neue Heizungsanlage richtig zu dimensionieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche anerkannten Methoden es für Neubau und Gebäudebestand gibt. Welche überschlägigen Abschätzungen kann ich anhand des Öl- oder Gasverbrauchs schnell und einfach selbst machen und welche detaillierten Methoden wendet der/die Energieberater/in an.	Fr	11.04.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Friedberg	17,00 €
D25008-05	Schallschutz bei Luft-Wasser-Wärmepumpen In diesem praxisorientierten Kurs erfahren Hausbesitzer*innen alles Wichtige zum Thema Schallschutz im Zusammenhang mit Luft-Wasser-Wärmepumpen. Diese umweltfreundlichen Heizsysteme gewinnen zunehmend an Beliebtheit, können jedoch je nach Standort und Montageart Geräuschentwicklungen verursachen, die für Anwohner*innen störend sein können. Themen sind die Grundlagen der Schallentstehung und Ausbreitung, Rechtliche Rahmenbedingungen, Planung und Installation sowie Schallschutzmaßnahmen. Dieser Kurs richtet sich an Hausbesitzer*innen, die eine Luft-Wasser-Wärmepumpe installieren oder bereits besitzen und sich über Schallschutzmaßnahmen informieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.	Di	06.05.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Friedberg	17,00 €
D25008-06	„Holy Shit“ – mit Trockentrenn toiletten die Umwelt und den Geldbeutel schonen Was lange ein Tabu-Thema war, gewinnt in der heutigen Zeit der Ressourcenknappheit und eines nachhaltigen Lebens ganz neue Bedeutung. Neben dem Nutzen für die Umwelt geht es aber auch um ein finanzielles Einsparpotential, wenn man bedenkt, dass ein Drittel unseres Trinkwasserverbrauchs für die Toilettenspülung verwendet wird. Dieser Vortrag stellt eine Einführung in dieses vielerorts noch unbekanntes Thema dar und informiert Sie über Nutzen und Möglichkeiten von sogenannten Trockentrenn toiletten.	Sa	22.03.25	10:00	11:30	1 x	Jano Soós-Schupfner	Friedberg	kostenfrei
D25006-01	„Holy Shit“ – mit Trockentrenn toiletten die Umwelt und den Geldbeutel schonen	Sa	29.03.25	10:00	11:30	1 x	Jano Soós-Schupfner	Dasing	kostenfrei
D25003-03	„Holy Shit“ – mit Trockentrenn toiletten die Umwelt und den Geldbeutel schonen	Sa	05.04.25	10:00	11:30	1 x	Jano Soós-Schupfner	Aichach	kostenfrei
D25017-02	Trockentrenn toiletten – Infoveranstaltung zu einem Baukurs	Sa	26.04.25	10:00	12:00	1 x	Jano Soós-Schupfner	Pöttmes	kostenfrei
 D25000-02	Nachhaltig und fair einkaufen – aber wie? Sie möchten nachhaltiger leben, fühlen sich aber schon beim täglichen Einkauf überfordert. Wo kann ich verlässlich regional, nachhaltig und fair einkaufen? Wie finde ich mich im Dschungel der Siegel zurecht? Sie bekommen bei dieser Veranstaltung viele Informationen dazu und konkrete Tipps für den Einkauf in unserer Region.	Fr	14.03.25	18:30	20:30	1 x	Petra von Thienen	Online	10,00 €
 D25000-01	Fast Fashion und kein Ende – Geht's auch anders? Wo kommt unsere Kleidung her und wo geht sie hin? Welche Ressourcen werden verbraucht, um ein Kleidungsstück herzustellen? Unter welchen Bedingungen wird meine Kleidung hergestellt? Gemeinsam wollen wir erkunden, wie man der Fast Fashion-Falle entkommt.	Fr	04.04.25	18:30	20:30	1 x	Petra von Thienen	Online	10,00 €
 D29200-69	Altbau modernisieren: Photovoltaik, Wärmepumpe und der Weg zur Energieautarkie Energieberater, Holzbauingenieur und Zimmermeister Ferdinand Mieß zeigt Ihnen in diesem Kurs Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Bestandsgebäude mit 100 % erneuerbaren Energien versorgen können – ganz konkret mit Photovoltaikanlagen und Wärmepumpen. Lernen Sie, welche Technologien am besten zu Ihrem Gebäude passen, wie Sie Energiekosten senken und die Umwelt schonen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen zu den aktuellen Fördermöglichkeiten, die Ihnen bei der Modernisierung finanziell unter die Arme greifen.	Di	20.05.25	18:30	20:00	1 x	Ferdinand Mieß	Online	kostenfrei
 D29200-68	Gesundes Wohnen schafft Lebensqualität – von der Gebäudehülle bis zur Raumgestaltung Unser Wohlbefinden hängt im Wesentlichen von unserer Umgebung ab. Der Schreiner- und Parkettlegemeister Manfred Pettmesser gibt mit seiner langjährigen Erfahrung im Neubau sowie in der Sanierung von Wohngebäuden wertvolle Tipps für die Planung von Baumaßnahmen und für die Innenraumgestaltung. Das Zusammenspiel von alten Traditionen und neuen Techniken eröffnet reizvolle Möglichkeiten.	Di	13.05.25	18:30	20:00	1 x	Manfred Pettmesser	Online	kostenfrei



	D29200-70	Photovoltaik-Altanlagen sinnvoll weiterbetreiben! Ihre Photovoltaikanlage nähert sich dem 20-jährigen Jubiläum – damit endet auch Ihre hohe Einspeisevergütung. Es ist nun entscheidend, proaktiv zu werden! Viele Anlagen sind auch nach dieser Zeitspanne noch sicher und effizient nutzbar“ sagt Referent Michael Segeth. Es gibt verschiedene Optionen, die Sie für Ihre Ü20-PV-Anlage nach dem Auslaufen der EEG-Förderung in Erwägung ziehen können. Eine fachgerechte Beratung kann Ihnen helfen, die beste Entscheidung für Sie persönlich zu treffen.	Di	27.05.25	18:30	20:00	1 x	Michael Segeth	Online	kostenfrei
	D29200-71	Wie dämmt man sein Dach richtig und wie schafft man mehr Wohnraum? Ihre Heizkosten steigen jährlich, und der vorhandene Wohnraum ist knapp bemessen? Die Fa. Holzbau Stemmer ist seit vielen Jahre Experte im Bereich Dachmodernisierung und Dachgeschossausbau. Zimmerermeister Christian Stemmer erklärt Ihnen einfach und verständlich, was man bei der Dachdämmung beachten sollte. Außerdem bietet gerade das Dachgeschoss ungeahnte Möglichkeiten der Wohnraumerweiterung, die im Zuge einer Modernisierung gut umgesetzt werden können.	Di	03.06.25	18:30	20:00	1 x	Christian Stemmer	Online	kostenfrei
	D29200-66	Die große Ü20-Party – wie nutze ich meine 20 Jahre alte Photovoltaikanlage weiter? Tobias Stuhlenmiller zeigt, welche Möglichkeiten es gibt, eine Photovoltaikanlage nach dem Ende Ihrer EEG-vergütungsfähigen Betriebsdauer von 20 Jahren sinnvoll weiter zu betreiben. Neben technischen Aspekten gibt es auch zahlreiche rechtliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen. Seit 1996 hat die Energietechnik Stuhlenmiller GmbH bereits mehrere tausend Photovoltaikanlagen errichtet und betreut..	Di	29.04.25	18:30	20:00	1 x	Tobias Stuhlenmiller	Online	kostenfrei
	D29200-67	Wohlfühl-Wärme mit Zukunft: Wärmepumpe oder Pellettheizung? Sie möchten Ihre Heizkosten senken und gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz leisten? Unsere Experte Thomas Wachinger zeigt Ihnen, wie Sie mit modernen Heizsystemen wie Wärmepumpen und Holzpellets Ihr Zuhause nachhaltig versorgen. Erfahren Sie alles über Förderprogramme, gesetzliche Anforderungen und finden Sie heraus, welche Lösung am besten zu Ihren individuellen Bedürfnissen passt.	Di	06.05.25	18:30	20:00	1 x	Thomas Wachinger	Online	kostenfrei
ANGEBOTE DER VERBRAUCHERZENTRALE BAYERN – ENERGIEBERATUNG										
	D29200-30	Heizen mit Holz – So geht's richtig! In diesem Vortrag geht es um zwei Aspekte des Heizens mit Holz. Zum einen, was beim Verbrennen von Holz in Kamin-, Kachel- und Grundöfen zu beachten ist. Im zweiten Teil des Vortrags werden Entscheidungshilfen für Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung vorgestellt.	Di	25.03.25	19:00	20:00	1 x	Niels Alter	Online	kostenfrei
	D29200-42	Heizen mit Holz – So geht's richtig!	Mi	30.04.25	19:00	20:00	1 x	Niels Alter	Online	kostenfrei
	D29200-44	Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten Mit dem neuen Heizungsgesetz (Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudebereich ein. Damit wird der Einsatz von erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen verpflichtend. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen und welche Fördermittel Sie erhalten können.	Mo	12.05.25	10:00	11:00	1 x	Thomas Bugert	Online	kostenfrei
	D29200-61	Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten	Mo	07.07.25	10:00	11:00	1 x	Thomas Bugert	Online	kostenfrei
	D29200-37	Photovoltaik – Strom selbst erzeugen! Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen Sie sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung.	Di	15.04.25	12:30	13:30	1 x	Thomas Bugert	Online	kostenfrei
	D29200-53	Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!	Fr	06.06.25	12:30	13:30	1 x	Thomas Bugert	Online	kostenfrei



	D29200-41	Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten der Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen können.	Di	29.04.25	19:00	20:00	1 x	Thomas Bugert	Online	kostenfrei
	D29200-34	E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft? „Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.	Di	08.04.25	19:00	20:30	1 x	Daniel Eisel	Online	kostenfrei
	D29200-64	E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?	Mo	14.07.25	19:00	20:30	1 x	Daniel Eisel	Online	kostenfrei
	D29200-59	Bauen mit Holz Der Vortrag soll helfen, unterschiedliche Bauarten mit Holz bei Neubau oder Erweiterungsbau, wie z.B. Dachaufstockungen, zu verstehen. Welche Vorteile bietet der Holzbau? Ist die Holzbaweise wirklich nachhaltig? Auf was ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich energetisch und finanziell, auf den Holzbau zurückzugreifen? Diese Aspekte werden behandelt: Nachhaltigkeit von Holz als Baumaterial, Bauarten mit Holz (Holzblockbau, Holzrahmenbau, Holzmassivbau, Holztafelbau), Förderungen.	Do	03.07.25	19:00	20:30	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-32	Feuchter Keller – was tun? Ob vom Hochwasser geschädigt, oder baulich bedingte, dauerhafte Feuchtigkeit, ob durch Kondensation im Sommer, oder Schimmelpilz ausfall, der Vortrag erläutert die unterschiedlichen Ursachen (Lastfälle) feuchter Keller und gibt entsprechende Hinweise, was getan werden kann. Neben technischen Aspekten geht es auch um Maßnahmen zur Energieeinsparung bzw. Schaffen eines funktionsfähigen Nutzkellers (Lagerraums). Im Anschluss beantwortet die Referentin gerne Ihre Fragen. Zielgruppe: Interessierte und betroffene Hauseigentümer*innen.	Fr	04.04.25	12:30	13:30	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-49	Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an? Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zur reinen Öl- oder Gasheizung gibt es und wie viel Energie lässt sich sparen? Wofür bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? An diesem Abend bekommen Sie eine echte Entscheidungshilfe und objektive Beratung.	Do	22.05.25	19:00	20:30	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-55	Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an?	Do	12.06.25	19:00	20:30	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-50	Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.	Fr	23.05.25	12:30	13:30	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-31	Sanierung in der kleinen WEG! Die Sanierung in einer Wohnungseigentümergeinschaft stellt die Eigentümer*innen vor ganz eigene Herausforderungen. Im Vortrag werden verschiedene Arten der Sanierung erläutert. Besonders geht es darum, wann welche Sanierung vorteilhaft sein kann und welche Förderungen möglich sind.	Do	03.04.25	19:00	20:00	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-60	Tipps zum Hitzeschutz – Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen Kühler wohnen – aber wie? Außenrollo? Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage? Welche Maßnahmen sind am effizientesten, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom? In diesem Vortrag bekommen Sie einen guten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten zum Hitzeschutz.	Fr	04.07.25	12:30	14:00	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-56	Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut? Jede Bürgerin und jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden.	Fr	13.06.25	12:30	14:00	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei



	D29200-29	Wofür benötige ich einen Energieberater? Energieberater*innen sind Expert*innen für alle Fragen rund um die energetische Sanierung und Modernisierung einer Immobilie. Der erste Schritt ist hierbei oftmals die Analyse des Bestands. Aufbauend auf den gewonnenen Erkenntnissen werden u.a. Tipps und Empfehlungen für eine Sanierung, den Einsatz erneuerbarer Energien oder auch Einsparmöglichkeit beim Heizen aufgezeigt. Darüber hinaus benötigt man eine Energieberatung bei der Erstellung eines iSFP (individueller Sanierungsfahrplan) und/oder bei Beantragungen von Fördermitteln des Bundes, also des BAFA und der KfW. Der Vortrag zeigt die einzelnen Schritte einer Energieberatung.	Do	20.03.25	19:00	20:00	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
	D29200-28	Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick Der individuelle Sanierungsfahrplan unterstützt Sie dabei, die Sanierung Ihres Ein- oder Zweifamilienhauses zu planen. Im ersten Schritt wird eine Bestandsanalyse gemacht und danach der Sanierungsfahrplan erarbeitet, welcher Ihnen einen langfristigen und detaillierten Überblick über mögliche Sanierungsmaßnahmen und deren Einsparpotenziale gibt.	Mi	19.03.25	12:30	13:30	1 x	Martin Korn-dörfer	Online	kostenfrei
	D29200-45	Der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) im Überblick	Mi	14.05.25	12:30	13:30	1 x	Martin Korn-dörfer	Online	kostenfrei
	D29200-36	Anlagentechnik in der kleinen WEG! Wie lassen sich neue Verpflichtungen einhalten? Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag werden die unterschiedlichen Heizmöglichkeiten vorgestellt und es wird darauf eingegangen, welche Möglichkeiten insbesondere kleine WEGs haben, die Vorgaben zu erfüllen, sowie auf mögliche Förderungen. Im Anschluss an den Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.	Do	10.04.25	19:00	20:00	1 x	Eva Langhein	Online	kostenfrei
	D29200-47	Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Welche Förderungen gibt es und was muss ich bei der Wahl der Wärmepumpe beachten. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen.	Mo	19.05.25	12:30	13:30	1 x	Eva Langhein	Online	kostenfrei
	D29200-63	Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke	Do	10.07.25	19:00	20:00	1 x	Eva Langhein	Online	kostenfrei
	D29200-58	Fördermöglichkeiten in der kleinen WEG Der Vortrag gibt zuerst einen Überblick über die aktuellen Fördermöglichkeiten bei der BAFA und der KfW. Im Anschluss daran wird erläutert, wie diese Förderungen bestmöglich für die kleine WEG zu nutzen sind und welche Möglichkeiten die Eigentümer:innen haben dies zu optimieren. In der abschließenden Fragerunde werden individuelle Fragen beantwortet.	Do	26.06.25	19:00	20:00	1 x	Eva Langhein	Online	kostenfrei
	D29200-27	Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen – Etagenheizung Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung: Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Heizsysteme machbar sind. U.a. wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Umweltwärme und Strom, näher betrachtet. Ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Welche Wärme- und Energiequellen können genutzt werden? Wie lassen sich Wärmepumpen bei geringem Platzangebot, z.B. in einer Wohnung, aufstellen? Wie gestalten sich die Austauschpflichten bei Gasetagenheizungen? Wie unterstützt eine Photovoltaikanlage bei der Wärmeerzeugung? Welche Förderungen sind möglich? Antworten auf diese und andere Fragestellungen bietet der Vortrag.	Do	13.03.25	19:00	20:00	1 x	Eva Langhein	Online	kostenfrei
	D29200-39	Energie im Haushalt: Wie kann ich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen? Energiesparen ist einfach und muss nicht mit großen Einschränkungen oder Investitionen verbunden sein. Sie wollen wissen, wie Sie Strom in der Küche sparen, den Warmwasserverbrauch und ihre Heizkosten senken können oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? Mit simplen Maßnahmen und Verhaltensänderungen besteht in fast jedem Haushalt ein Einsparpotential von 10-20 Prozent. Hierdurch werden der Geldbeutel und gleichzeitig das Klima geschont. In diesem Vortrag werden einfache und schnell umsetzbare Tipps für den Haushalt vermittelt. Wir schauen, wo am meisten verbraucht wird und somit am effizientesten gespart werden kann.	Fr	18.04.25	12:30	13:30	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei

**BITTE
MELDEN SIE
SICH AUCH ZU KOSTEN-
FREIEN VERANSTALTUNGEN
UND VORTRÄGEN MIT
ABENDKASSE AN. SO KÖNNEN
WIR SICHERSTELLEN,
DASS DIESE
STATTFINDEN.**



	D29200-54	Kühlen mit der Wärmepumpe! Die moderne Technik einer Wärmepumpe kann mit der Option „Kühlfunktion“ auch zum Kühlen eines Gebäudes genutzt werden. Welche Voraussetzungen dafür notwendig sind, wird in diesem Vortrag besprochen.	Mi	11.06.25	19:00	20:00	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
	D29200-40	Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung sind ein bedeutender Bestandteil zur Energieeinsparung in Gebäuden, die Lüftungswärmeverluste wurden lange Zeit nicht betrachtet. Auch die energetisch dichte Bauweise von modernen Gebäuden macht den Einsatz von Lüftungstechnik zur Aufrechterhaltung der Raumlufthygiene und zum Bautenschutz notwendig.	Mi	23.04.25	19:00	20:00	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
	D29200-26	Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter*innen eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.	Mi	12.03.25	12:30	13:30	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
	D29200-35	Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen	Mi	09.04.25	19:00	20:00	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
	D29200-62	Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen	Mi	09.07.25	12:30	13:30	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
	D29200-51	Energiesparen im Alltag – Tipps und Tricks Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher*innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.	Mo	02.06.25	12:30	13:30	1 x	Rainer Rainer Moll	Online	kostenfrei
	D29200-52	Aus Alt mach Neu – Wie richtig sanieren? Es gibt viele Möglichkeiten, ein Haus energieeffizienter zu machen. Eine energetische Sanierung kann den Energiebedarf halbieren. Das steigert den Wohnkomfort sowie den Wert der Immobilie. In diesem Vortrag zeigen wir, wie man eine Sanierung angeht.	Di	03.06.25	19:00	20:30	1 x	Matthias Rösch	Online	kostenfrei
	D29200-38	Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?	Do	17.04.25	19:00	20:30	1 x	Matthias Rösch	Online	kostenfrei
	D29200-43	Mit Sonne rechnen – das eigene Dach nutzen Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Es gibt viele Gründe für die Nutzung der Sonne: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch eigener Energieerzeugung. Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.	Do	08.05.25	19:00	20:30	1 x	Matthias Rösch	Online	kostenfrei
	D29200-33	Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich? Die kommunale Wärmeplanung ist die Erstellung eines Planes, wie die Wärmeversorgung in einer Stadt oder einer Gemeinde klimaneutral ausgestaltet werden kann. Sie gibt an, wo zukünftig welche Form der Heizung möglich sein wird. Was bedeutet das für die Bürger*innen in der Praxis?	Mo	07.04.25	12:30	13:30	1 x	Matthias Rösch	Online	kostenfrei
	D29200-65	Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?	Di	15.07.25	12:30	13:30	1 x	Matthias Rösch	Online	kostenfrei
	D29200-48	Anbieterwechsel – Gewusst wie! Der Strom- und Gasmarkt ist vielfältig und Verbraucher*innen können aus einer großen Auswahl an Tarifen wählen. Hier gilt es wachsam zu sein und die Tarife genau zu vergleichen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie bei der Tarifsuche und dem Tarifwechsel vorgehen sollten.	Mo	19.05.25	12:30	13:30	1 x	Christine Schaller	Online	kostenfrei
	D29200-46	Energieausweis für Wohngebäude Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren.	Mi	14.05.25	19:00	20:30	1 x	Christine Schaller	Online	kostenfrei



	D29200-57	Energieausweis für Wohngebäude	Mo	23.06.25	19:00	20:30	1 x	Christine Schaller	Online	kostenfrei
	D29200-25	Schimmel vermeiden und beseitigen – Wie heize und lüfte ich richtig? Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung und -beseitigung.	Di	04.03.25	19:00	20:30	1 x	Alexander Waltner	Online	kostenfrei
NATUR & TECHNIK										
	D27000-02	Schweißen: Elektroschweißen – Grundkurs Nach einer Einführung in die Theorie und den Umgang mit den Maschinen werden verschiedene Nähte in unterschiedlichen Materialstärken geübt.	Sa	29.03.25	09:00	16:00	1 x	Ulrich Bayer	Langweid	92,00 €
	D27000-03	Schweißen: Schutzgasschweißen – Grundkurs Nach einer Einführung in die Theorie und den Umgang mit den Maschinen werden verschiedene Nähte in unterschiedlichen Materialstärken geübt.	Sa	12.04.25	09:00	16:00	1 x	Ulrich Bayer	Langweid	92,00 €
	D27008-01	Motorsägenschein – Brennholzführerschein Zwei Tage im eigenen Interesse: 1. Tag: Unfallverhütung, Wartung und Pflege der Motorsäge, theoretische Kenntnisse in Baumfällen und Aufarbeitung. 2. Tag: Baumbeurteilung, Schnitttechniken und Baumfällen im Schwach- und Starkholz in einem Waldstück Nähe Friedberg. Mindestalter: 18 Jahre! Praxisteil im Wald auf 8 Teilnehmende begrenzt.	Fr	21.02.25	08:30	16:00	2 x	Stephan Duschek	Friedberg	141,00 €
	D27000-01	Sportbootführerschein – Informationsabend Für die Fahrt auf Sportbooten unter Motor und unter Segel gibt es in Deutschland zahlreiche Lizenzen. Welche Scheine brauche ich tatsächlich? Bei unserem Info-Abend werden alle Lizenzen vorgestellt. Die umfassende Beratung zu möglichen Zielen, zu Theorie und Praxis der gesamten Ausbildung sowie zu den anfallenden Kosten für Lehrmaterial und Prüfungsgebühren erleichtert die Entscheidung. Für den Zugangslink zum Infoabend bitte bei der Anmeldung unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis spätestens 12 Uhr am Kurstag. Der Link wird bis 17 Uhr am Kurstag zugeschickt. Bei Fragen zum Infoabend und den Sportbootkursen E-Mail an tomi-marine@myway.de	Di	18.03.25	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	Online	kostenfrei
	D27006-01	Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen Ziel der Führerschein-Kurse ist die gründliche Vorbereitung auf die theoretische Prüfung. Die erforderliche praktische Ausbildung am Ammersee wird kursbegleitend oder im Anschluss an den Kurs vermittelt. Die theoretischen Prüfungen finden am Starnberger See, die praktischen Prüfungen am Ammersee statt. Alle Kurse beinhalten die organisatorische Begleitung bis hin zur bestandenen Prüfung! Die Teilnahme am kostenfreien Online-Infoabend für den Sportbootführerschein (D27000-01) wird empfohlen.	Mo	31.03.25	18:30	21:30	7 x	Thomas Mitter	Dasing	130,00 €
	D27008-02	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs)	Fr	09.05.25	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	130,00 €
	D27008-03	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs)	Fr	27.06.25	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	130,00 €



**BITTE
MELDEN SIE
SICH AUCH ZU KOSTEN-
FREIEN VERANSTALTUNGEN
UND VORTRÄGEN MIT
ABENDKASSE AN. SO KÖNNEN
WIR SICHERSTELLEN,
DASS DIESE
STATTFINDEN.**



VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DEM LANDRATSAMT AICHACH-FRIEDBERG

LANDRATSAMT
AICHACH-FRIEDBERG

MODERNISIERUNGSBÜNDNIS WITTELSBACHER LAND

Das Netzwerk „Modernisierungsbündnis Wittelsbacher Land“ bietet in Kooperation mit verschiedenen Partnern Vorträge für Bürgerinnen und Bürger zu verschiedenen Themen an. Die Veranstaltungen sind kostenlos, eine Anmeldung im Vorfeld aber unbedingt erforderlich.

D25108-01	Bestand erhalten: Vom Altbau zum energieeffizienten modernen Wohngebäude Maschinenbauingenieur und Energieberater Fabian Brummer erklärt praxisnah, wie Sie durch den Einsatz moderner Energietechnologien Ihr Wohngebäude energieeffizient gestalten. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Maßnahmen wie Photovoltaikanlagen, Wärmepumpen und Gebäudetechnik Energieeinsparungen erzielen und die Umweltbilanz Ihrer Immobilie verbessern. Nutzen Sie zudem umfassende Informationen zu Fördermöglichkeiten, die Ihre Investition in eine nachhaltige Zukunft unterstützen.	Do	20.03.25	18:30	20:00	1 x	Fabian Brummer	Friedberg	kostenfrei
D25103-02	Bestand erhalten: Vom Altbau zum energieeffizienten modernen Wohngebäude	Do	10.07.25	18:30	20:00	1 x	Fabian Brummer	Aichach	kostenfrei
D25103-01	Altbau modernisieren: Photovoltaik, Wärmepumpe und der Weg zur Energieautarkie Energieberater, Holzbauingenieur und Zimmerermeister Ferdinand Mießl zeigt Ihnen in diesem Kurs Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Bestandsgebäude mit 100 % erneuerbaren Energien versorgen können – ganz konkret mit Photovoltaikanlagen und Wärmepumpen. Lernen Sie, welche Technologien am besten zu Ihrem Gebäude passen, wie Sie Energiekosten senken und die Umwelt schonen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Informationen zu den aktuellen Fördermöglichkeiten, die Ihnen bei der Modernisierung finanziell unter die Arme greifen.	Do	27.03.25	18:30	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Aichach	kostenfrei
D25108-02	Altbau modernisieren: Photovoltaik, Wärmepumpe und der Weg zur Energieautarkie	Do	05.06.25	18:30	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Friedberg	kostenfrei
D25114-01	Heizungstausch ja – nein? Nach der Aufregung über das „Heizungsgesetz“ stellen sich viele Menschen die Frage, ob sie jetzt aktiv werden oder noch abwarten sollen. Sie erhalten aktuelle Informationen über gesetzliche Regelungen und Fördermöglichkeiten, die Ihnen die Entscheidung erleichtern sollen.	Di	18.03.25	18:30	20:30	1 x	Monika Gebhard	Mering	kostenfrei
D25111-02	Feuchtigkeit und Schimmelbildung in Wohnräumen Schimmelpilz in Wohnräumen gefährdet die Gesundheit der Bewohner*innen und schädigt langfristig die Bausubstanz. Hat sich der Pilz erst eingemischt, folgen häufig Streitereien zwischen Mieter*innen und Vermieter*innen, zwischen Immobilienbesitzer*innen und Handwerker*innen. Frau Gebhard, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e. V., gibt viele wertvolle Tipps zur Schimmelbekämpfung.	Di	24.06.25	18:30	20:30	1 x	Monika Gebhard	Kissing	kostenfrei



KONFIGURIEREN SIE IHRE EIGENE SOLARANLAGE - KOSTENLOS UND OHNE ANMELDUNG!

Mit dem Solarpotenzialkataster des Landkreises Aichach-Friedberg können Sie herausfinden, ob sich Ihr Dach für eine Solaranlage eignet. Das Online-Tool ist kostenlos, schnell und unkompliziert nutzbar und sehr aussagekräftig. Mit nur wenigen Klicks können Sie selbst eine Anlage konfigurieren und erhalten eine erste Abschätzung der Wirtschaftlichkeit. Auch die Nutzung eines Stromspeichers, einer Wärmepumpe oder eines Elektroautos können simuliert werden.

Probieren Sie es aus! <https://www.solare-stadt.de/aichach-friedberg/>





Um die Durchführung dieser für Sie kostenlosen Angebote zu gewährleisten, ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Um rechtzeitige Anmeldung wird deshalb gebeten.

REGENERATIVE ENERGIEN VOR DER HAUSTÜR

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Klimaschutz des Landratsamtes Aichach-Friedberg und der vhs haben interessierte Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, im Rahmen von kostenlosen Besichtigungen Einblicke in die Gewinnung von regenerativen Energien im Wittelsbacher Land zu bekommen und sich mit den Anlagenbetreibern über deren Erfahrungen auszutauschen. Die Anlagen sind Teil des Energielehropfads aus dem Projekt „Energie macht Schule im Wittelsbacher Land“.



<p>D25104-01 Passivhaus in Gaulzhofen: energieeffizient – wirtschaftlich – umweltfreundlich Besichtigen Sie ein modernes Effizienzhaus 40 plus: Das Passivhaus in Holzrahmenbauweise mit Zellulosefaserdämmung und Keller wurde 2016 fertiggestellt. Eine dezentrale Infrarotelektrische Heizung erzeugt Heizwärme, eine Luft-Wasser-Wärmepumpe liefert Warmwasser. Für frische Luft im Gebäude sorgt ein hocheffizientes Lüftungsgerät mit Gegenstrom-Tauscher und der selbst erzeugte Strom der Photovoltaikanlage wird im Batteriespeicher gespeichert und genutzt.</p>	<p>So 23.03.25 10:30 11:30 1 x Ulrike Reich</p>	<p>Gaulzhofen</p>	<p>kostenfrei</p>
---	---	--------------------------	-------------------

DIGITALE MODERNISIERUNGSTAGE WITTELSBACHER LAND

Von **Montag, 10. März bis Mittwoch, 12. März 2025** haben Bürgerinnen und Bürger zum fünften Mal die Möglichkeit, sich rund um die Themen „Modernisierung“ und „Erneuerbare Energie“ digital zu informieren. Es werden kostenlose Onlinevorträge zu den Themen Gebäude, Heizen sowie Photovoltaik angeboten. Dabei stehen die Informationen durch die regionalen Partner und Experten im Vordergrund. Außerdem stellen einige Bürgerinnen und Bürger aus dem Landkreis ihre bereits umgesetzten Projekte in Datenblättern und kleinen Videos auf der Webseite vor. Verschiedene Informationsmaterialien runden das Angebot ab. Nähere Informationen unter <https://modernisierungstage.de/>. Weitere Experten und Praxispartner sind jederzeit im Netzwerk willkommen. Ansprechpartnerin ist die Koordinierungsstelle des Netzwerkes, die Fachstelle für Klimaschutz im Landratsamt Aichach-Friedberg (klimainfo@lra-aic-fdb.de).



ENERGIEBERATUNG

Regionale Expertinnen und Experten der Verbraucherzentrale beraten Sie kostenlos in einem 45-minütigen Einzelgespräch zu allen Energiethemen rund um Ihr bestehendes oder geplantes Haus, beispielsweise zur Erneuerung der Heizungsanlage, zur Dämmung, zum Stromverbrauch und zu Förderungen. Die Beratung findet im Landratsamt Aichach-Friedberg (Münchener Straße 9, 86551 Aichach) telefonisch oder per Video statt.



Anmeldung unter Tel. 08251 / 92-4814 oder -232

09.01.2025	06.02.2025	13.03.2025	03.04.2025	08.05.2025	05.06.2025
03.07.2027	07.08.2025	04.09.2025	09.10.2025	13.11.2025	04.12.2025



Photovoltaikberatung

Weitere monatliche, kostenlose Einzelberatungstermine gibt es auch zum Thema Photovoltaik. Dabei können u.a. Fragen zu Wirtschaftlichkeit, Einspeisevergütung, Eigenverbrauch, Batteriespeicher geklärt werden.

Anmeldung unter Tel. 08251 / 92-232.

30.01.2025	27.02.2025	27.03.2025	24.04.2025	22.05.2025	26.06.2025
31.07.2025	28.08.2025	25.09.2025	30.10.2025	27.11.2025	18.12.2025

Die Beratungen finden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern statt.

**POLITIK & ZEITGESCHEHEN**

D23008-02	Strategien gegen Populismus und Rechtspopulismus In der aktuellen politischen Debatte werden die Bürgerinnen und Bürger zunehmend mit Populismus und Rechtspopulismus konfrontiert. Beide Phänomene werden in dem interaktiven Vortrag genauer betrachtet, und ihre wesentlichen Elemente dargestellt. Darauf aufbauend nehmen wir mögliche Strategien gegen Populismus und Rechtspopulismus in den Blick und diskutieren diese gemeinsam. In Kooperation mit dem Bildungsbüro des Landratsamts Aichach-Friedberg und dem Familienstützpunkt Aichach.	Di	25.03.25	18:00	20:00	1 x	Götz Göllitz	Aichach	kostenfrei
D23008-03	Streitgespräche und gesellschaftlicher Zusammenhalt: wie können wir in der pluralen Gesellschaft mit Andersdenkenden umgehen? In der heutigen Gesellschaft sind wir konfrontiert mit vielen unterschiedlichen, auch gegensätzlichen Ansichten, die zu Spannungen und Streit führen können. Oftmals werden die entstehenden Konflikte aber nicht ausgetragen. In dem Workshop setzen wir hier an und gehen der Frage nach, wie wir mit Andersdenkenden umgehen können. Dabei gilt es, die richtige Balance zwischen Offenheit und „roten Linien“ zu finden. Wir reflektieren zudem die eigene Haltung in diesem Spannungsfeld und diskutieren Techniken, die den Umgang mit Andersdenkenden erleichtern. In Kooperation mit dem Bildungsbüro des Landratsamts Aichach-Friedberg.	Mi	02.04.25	18:00	20:00	1 x	Götz Göllitz	Friedberg	kostenfrei
D29200-02	Webtalk: Esoterik auf Tik Tok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung	Mo	17.03.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
D29200-03	Webtalk: Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz	Mi	09.04.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
D29200-04	Webtalk: Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute	Mi	14.05.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
D29200-05	Webtalk: Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?	Mi	04.06.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
 D29200-72	Rechtsextremismus auf Social Media – so erkennen Sie die Codes Was tun, wenn man rechtsextreme Codes findet – wie verhält man sich? Welche Codes gibt es überhaupt?	Do	10.07.25	19:00	20:30	1 x	Fabian Girschick	Online	5,00 €

VORTRAGSREIHE – DIE EUROPÄISCHE UNION

Der Erhalt des Friedens in ihren Mitgliedstaaten seit Ende des 2. Weltkriegs ist die wichtigste Errungenschaft der EU. Angesichts des Krieges in der Ukraine ist dies vielen Europäerinnen und Europäern wieder bewusst geworden. Wenig bekannt aber ist, wie umfangreich die Europäische Union unseren Alltag mitbestimmt. Dazu gehört die massive Unterstützung der EU für Projekte bis auf die lokale Ebene hinein, insbesondere im Rahmen des LEADER-Programms, das die Entwicklung ländlicher Regionen fördert. So entsteht eine Nähe der EU, die praktisch täglich erlebbar ist.



NEU

D23019-01	„Wald der Zukunft“ – was bewegt die EU und was passiert vor Ort ... dies wird bei einem Rundgang am Beispiel des LEADER-Projekts „Erlebnispfad im Höglwald“ demonstriert und diskutiert. Der Höglwald ist seit 40 Jahren überregionales Forschungsobjekt und eingebunden in ein internationales Netz forstlicher Beobachtungsflächen. Der neu eingerichtete Walderlebnispfad wurde mit kommunalen, bayerischen und europäischen Fördermitteln finanziert. Der geführte Rundgang von ca. 1,5 Stunden in diesem ganz besonderen Waldgebiet mit Dr. Franz-Josef Mayer (Leitender Forstdirektor am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Fürstenfeldbruck und stellv. Bürgermeister in Ried) informiert über Wissenswertes rund um das Thema Wald, seine Bedeutung für den Klimaschutz, den Waldumbau und über Bemühungen seitens der EU im Forstbereich. Herr Matthias Feiger (stellv. Vorsitzender des Wittelsbacher Land Vereins und Vorstandsmitglied der Europa-Union Aichach-Friedberg) und Herr David Hein (geschäftsführender Regionalmanager des Wittelsbacher Land Vereins) geben einen Überblick über die LEADER-Projekte in unserem Landkreis. Den Kreisverband Aichach-Friedberg der Europa-Union vertritt ihr Vorsitzender, Herr Peter Halke.	Sa	05.07.25	10:00	11:30	1 x	Dr. Franz-Josef Mayer, Matthias Feiger, David Hein, Peter Halke	Friedberg	5,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	---	------------------	--------



GESCHICHTE & BRAUCHTUM

- D24008-01 **Schafkopf – Kurs für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging** Di 18.03.25 19:00 21:00 5 x Edith Wiese **Friedberg** 68,00 €
 Für die einen ist das Schafkopfspiel ein bayerischer Mythos, für die anderen der beste Zeitvertreib der Welt. Dieses Kartenspiel ist auf alle Fälle spannend und hochkomplex. Es trainiert das Gehirn auf spielerische Weise. In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur die Regeln des Spiels, sondern erfahren auch etwas über Geschichte und Tradition.
- D24008-02 **Schafkopf – Kurs für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging** Di 13.05.25 19:00 21:00 5 x Edith Wiese **Friedberg** 68,00 €



LÄNDER, KULTUREN & REISEBERICHTE

- NEU** D28003-01 **Costa Rica – Von Nasenbären und Pfeilgiftfröschen** Di 25.03.25 19:00 21:00 1 x Harald Mielke **Aichach** 10,00 €
 Costa Rica zählt trotz seiner perfekten Infrastruktur zu den landschaftlich großartigsten Staaten der Erde. Mit dem Kanu durch den tropischen Dschungel, ein paar Tage Badeurlaub an wunderschönen karibischen und pazifischen Palmenstränden, dazu Entdeckungstrips zu den Geheimnissen des Nebelwaldes und Nervenzitkel pur beim Anblick eines spektakulären Vulkanausbruchs – das alles bietet das kleine mittelamerikanische Land – und noch viel mehr! Sie erhalten viele Tipps für einen erholsamen Urlaub.
- NEU** D28008-01 **Elba – Die Inselperle der Toskana** Di 01.04.25 19:00 21:00 1 x Harald Mielke **Friedberg** 10,00 €
 Der Fläche nach ist Elba die drittgrößte italienische Insel und die größte im toskanischen Archipel. Die ideale Jahreszeit für einen Besuch ist der Frühling, wenn die Hitze noch nicht drückend ist, die Landschaft in all ihren Farben erblüht und die Strände noch kaum besucht sind. Obwohl der Umfang der Küste nur 147 Kilometer beträgt, bietet Elba eine Vielfalt unterschiedlichster Landschaften: romantische Fischerdörfer, kleine verträumte Ortschaften an Bergrücken geschmiegt, antike Villen und grüne Talebenen. Kein Wunder, dass die unterschiedlichsten Volksstämme diese Inseln besiedelt und ihre Spuren in Form von Festungen und Burgen hinterlassen haben. Am auffälligsten sind aber die Relikte des Korsen Napoleon, der allerdings nicht freiwillig auf Elba weilte. Der beeindruckende Granitberg „Monte Capanne“ krönt mit 1019 Metern Höhe das Bild der romantischen Insel. 15 Minuten schwebt man in einer skurrilen Korbseilbahn diesem höchsten Gipfel entgegen. Wer einen Aktivurlaub verbringen will, findet auf Elba ein kleines Paradies.
- NEU** D28008-02 **Drei Jahre unterwegs in Indien** Do 27.03.25 19:00 21:00 1 x Marcus Reckziegel **Friedberg** 10,00 €
 Marcus Reckziegel war drei Jahre beruflich unterwegs in Indien. In dieser Zeit hat er zusammen mit indischen Kollegen viele Firmen als Qualitätsleiter besucht und die faszinierende Kultur, das Leben und das Denken der Bevölkerung kennengelernt. Mit Flugzeug, Bus, Bahn und Auto hat er weite Teile Indiens bereist. Die Wochenenden waren für die Highlights des Landes reserviert. In seinem Reisebericht zeigt er nicht nur die grandiosen Sehenswürdigkeiten, sondern auch das Leben der einfachen Inder und Inderinnen.





D28014-01	Unterwegs im Voralpenland – Dort wo unsere Heimat am schönsten ist	Mi	19.03.25	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Mering	10,00 €	
<p>Jeder kennt das Königsschloss Neuschwanstein aus allen Perspektiven und zu allen Jahreszeiten. Aber wie sieht's mit dem Illasbergsee, der Litzauer Schleife am Lech, der Burg Eisenstein und dem Wasserfall von Niedersonthofen aus? Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Mit dem Motorsegler unterwegs werfen wir einen erhabenen Blick tief hinein in die Gebirgsmassive der Alpen und an Bord von herrlich-bunten Oldtimern „erfahren“ wir die legendäre Deutsche Alpenstraße.</p>										
NEU	D28017-01	Galapagos – Einmal im Leben	Fr	09.05.25	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Pöttmes	10,00 €
<p>Im Vortrag sehen Sie Lavalandschaften, Vulkankrater und den Lebensraum der Riesenschildkröten, Darwin-Finken, Fregattvögel, Blaufusstöpel, Feuerkrabben und vieler anderer Arten.</p>										
VHS	D28000-01	VIA JACOBI – Jakobsweg in der Schweiz von Lindau nach Genf	Do	27.03.25	19:00	21:30	1 x	vhs Schrobenhäuser	Schrobenhäuser	16,00 €

PSYCHOLOGIE, KOMMUNIKATION, MOTIVATION

D26003-01	Resilienz für Frauen intensiv – gelassen, kraftvoll und selbstsicher aus Krise und Stress	Do	27.03.25	19:00	21:00	2 x	Elvira Stubler	Aichach	27,00 €
<p>Gefühlt läuft die Zeit immer schneller. Gerade wir Frauen sind beständig gefordert, alles am Laufen zu halten. Beruf, Familie, Haushalt bringen uns an unsere Grenzen. Wir schauen uns an, was es eigentlich mit der Resilienz auf sich hat, die jeder von uns, unterschiedlich ausgeprägt, hat. Sie erfahren, wie Sie Ihre eigene Resilienz besser wahrnehmen, aufbauen und stärken können, um kraftvoll und gelassen aus Krisen und Stress zu kommen. Teil 1: Seminar mit praktischen Übungen, Teil 2: Workshop-Abend, Erfahrungsaustausch, Standortbestimmung, weitere Übungen.</p>									
D26003-02	Kommunikation für Frauen – Wie Sie Konflikte vermeiden und zu Konsens gelangen	Do	22.05.25	19:00	21:00	2 x	Elvira Stubler	Aichach	27,00 €
<p>Wir kommunizieren tagtäglich auf den unterschiedlichsten Beziehungsebenen mit den verschiedensten Menschen. Die Botschaften vom „Sender“ zum „Empfänger“ kommen dabei leider häufig nicht richtig (oder gar nicht) an. Es entstehen Missverständnisse oder gar Konflikte. Erkennen Sie Konfliktpotenziale und profitieren Sie von Impulsen, Ideen und praktisch umsetzbaren Methoden. Teil 1: Seminar-Vortrag (mit praktischen Tipps und Übungen), Teil 2: Workshop-Abend, Erfahrungsaustausch, Standortbestimmung, weitere Übungen.</p>									
D26008-03	ADHS im Erwachsenenalter – Was ist das und was macht das? Informationsabend	Di	18.03.25	19:00	21:30	1 x	Conny Krakowski, Alexander Schmidts	Friedberg	17,00 €
<p>Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter gewinnt im deutschsprachigen Bereich erst seit ca. 10-15 Jahren vermehrt an Interesse, während sie im angloamerikanischen Bereich schon seit vielen Jahren verstärkt diskutiert wird. Ziel des Informationsabends ist es, die verschiedenen Facetten der ADHS im Erwachsenenalter umfassend vorzustellen. Mit anschließender Diskussions- und Fragerunde.</p>									



D26008-04	Warum bin ich so wie ich bin? Trauma, PTBS und Co. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen eine Hinführung zum Thema Trauma geben und Sie in die Ursachen bestimmter Verhaltensweisen einführen. Es wird erklärt, was ein Trauma ist und welche Arten von Traumata es gibt. Da dieses Thema einen Großteil unserer Bevölkerung betrifft, kann es auch für Sie hilfreich sein, und vielleicht lernen Sie sich selbst besser kennen und verstehen. Danach bleibt Zeit für Fragen.	Mo	24.03.25	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	19,00 €
 D26008-06	Tabuthema Tod – Workshop für Erwachsene Dieser außergewöhnliche Workshop lädt Sie herzlich dazu ein, sich mit dem „Tabuthema Tod“ einmal ausführlich auseinanderzusetzen. Seien Sie mutig und gehen Sie gezielt diese Konfrontation mit sich selbst ein. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, all Ihre Fragen, die dieses Thema mit sich bringt, aufzudecken und Ihre Unsicherheiten diesbezüglich loszulassen.	Fr	21.03.25	18:00	21:00	1 x	Anita Limmer	Friedberg	22,00 €
D26008-05	Workshop „Heile dein inneres Kind“ Manchmal fühlen wir uns schnell verletzt in Situationen, die „eigentlich“ gar nicht so schlimm sind. Dahinter stecken oft Erfahrungen und Erlebnisse, die uns in der Kindheit geprägt haben. Erfahren Sie in diesem Workshop, welche sogenannten „Antreiber“ aktiv sein könnten.	Sa	31.05.25	10:00	15:00	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	29,00 €
D26008-01	Paar-/Beziehung – Kommunikation und Wertschätzung (auch bei ADHS) Gute Kommunikationsfähigkeit ist die Voraussetzung für positive Beziehungen und ein gutes Miteinander. Kommunikation basiert im Wesentlichen auf zwei Fähigkeiten: Zuhören und Sprechen. ADHS-Betroffene haben genau damit große Schwierigkeiten. Sie können ihre Aufmerksamkeit für diese simplen Tätigkeiten nicht aktivieren. Damit sind Konflikte in vielen Paar-/ Beziehungen vorprogrammiert. Wie kann ich Kommunikationsfallen erkennen und vermeiden?	Di	29.04.25	19:30	21:30	1 x	Alexander Schmidts	Friedberg	15,50 €
D26008-02	Paar-/Beziehung – Kommunikation und Wertschätzung (auch bei ADHS)	Di	27.05.25	19:30	21:30	1 x	Alexander Schmidts	Friedberg	15,50 €
 D26014-03	Wie können Sie als Paar lange glücklich bleiben? Eine glückliche Beziehung ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von gegenseitigem Vertrauen, Respekt und gemeinsamer Arbeit. In diesem Vortrag zeige ich Ihnen zunächst unterschiedliche Theorien zu den verschiedenen Phasen einer Beziehung, bevor ich auf konkrete Fragestellungen eingehe: Wie können Paare langfristig Zufriedenheit und Verbundenheit bewahren? Wie gelingt eine offene Kommunikation und ein achtsames Miteinander? Erfahren Sie praktische Tipps und inspirierende Ansätze, um Ihre Partnerschaft zu stärken und dauerhaft lebendig zu halten.	Mo	28.04.25	18:30	20:00	1 x	Alexandra Franzas	Mering	10,00 €
D26014-01	Im Stress? – Die ABCD-Methode kann helfen, positiv damit umzugehen! Stress begleitet unser Leben. Umso wichtiger ist es, ihn bewusst wahrzunehmen und zu lernen, in positiver Weise mit ihm umzugehen. Mit Hilfe der ABCD-Methode, einer gedanklichen Umstrukturierung, ist es möglich, festgefahrene Denkweisen zu erkennen, aufzubrechen und zu verändern. Durch praktische Übungen lernen Sie, wie Sie Einfluss auf Ihr Stresserleben nehmen können und wie eine Tiefenentspannung auf Sie wirken kann.	Fr	04.04.25	18:30	20:30	1 x	Anita Zerle	Mering	14,50 €
D26014-02	Im Stress? – Die ABCD-Methode kann helfen, positiv damit umzugehen!	So	13.07.25	09:30	11:30	1 x	Anita Zerle	Mering	14,50 €
 D29200-73	Wenn „Nein“, „Halt“ und „Stopp“ wie Fremdwörter klingen – Warum es uns so schwerfällt, klare Grenzen zu setzen Sie gewinnen ein tieferes Verständnis für die persönlichen Ursachen von Grenzüberschreitungen und deren Auswirkungen, Sie lernen, die Bedeutung Ihrer eigenen Grenzen zu erkennen, und erhalten praxistaugliche Strategien, um diese klar und effektiv zu setzen sowie zu kommunizieren.	Di	27.05.25	19:00	20:30	1 x	Heidi Giebelhaus-Heinisch	Online	5,00 €



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

**PÄDAGOGIK, LERNEN, FAMILIE**

D26008-07	5-Minuten-Reboot-Programm – Der Impuls für ein aufnahmebereites, motiviertes Gehirn Sie erlernen ein 5-Minuten-Integrationsprogramm, um wieder frisch durchzustarten. Außerdem erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie mit minimalem Zeiteinsatz maximale Konzentrationsfähigkeit erreichen, logisches und kreatives Denken gleichermaßen nutzen, mit gebündelter Kraft Ihre Lernziele umsetzen und Ihr Wissen selbstbewusst präsentieren.	Mi	07.05.25	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Friedberg	29,50 €
NEU D26013-01	Gedächtnstraining – mentales Training für Seniorinnen und Senioren Trainieren in der Gruppe macht mehr Spaß als allein! Dies ist ein Angebot für ältere Mitbürger*innen, das Übungen zur Konzentration, Ausdauer, Lernfähigkeit, Merkfähigkeit und zum logischen Denken umfasst. Humor und Spaß sind natürlich auch dabei.	Do	03.04.25	08:00	09:30	10 x	Hilda Hottenroth	Merching	64,00 €
D26014-07	5-Minuten-Reboot-Programm – Der Impuls für ein aufnahmebereites, motiviertes Gehirn	Do	05.06.25	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Mering	29,50 €
NEU D29200-06	Eltern im digitalen Zeitalter Das digitale Zeitalter stellt Eltern vor einige Herausforderungen. Wie kann man Kinder vor den Gefahren im Internet schützen und was kann man ihnen in welchem Alter erlauben? Inhalte: Cybermobbing; Übersicht der Social Media Apps; Fokus auf WhatsApp und Instagram; Gefahren und Lösungen. Am Ende bleibt Zeit für eine offene Diskussion und Ihre Fragen.	Do	20.03.25	18:15	20:30	1 x	Robin Weniger	Online	27,00 €

**ANGEBOTE IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENSTÜTZPUNKT AICHACH**

Die Kurse finden in den neuen Räumlichkeiten des Familienstützpunkts Aichach statt. Die Anmeldung erfolgt über die vhs. Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie in den Rubriken der jeweiligen Fachbereiche.

FAMILIENSTÜTZPUNKT AICHACH

Bahnhofstraße 28, 86551 Aichach

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

Weitere Familienstützpunkte im Landkreis**FAMILIENSTÜTZPUNKT NORD:**

Angela Hammerl: 08253 999 83 60

familienstuetzpunkt-nord@

evki-augsburg.de

FAMILIENSTÜTZPUNKT SÜD:

Elisabeth Arnold

Jutta Aichmüller

08233 795177

familienstuetzpunkt-sued@kjf-kjh.de

FAMILIENSTÜTZPUNKT FRIEDBERG:

Christine Brookmann

Carina Seuffert

0821 2607718

familienstuetzpunkt-friedberg@
kinderheim-friedberg.de

D23008-02	Strategien gegen Populismus und Rechtspopulismus	So	25.03.25	18:00	20:00	1 x	Götz Göllitz	Aichach
D87103-01	Marburger Konzentrationstraining Klassen 3 und 4	Fr	28.03.25	16:00	17:30	6 x	Ruth Holleder	Aichach
D22003-07	Frauen und Finanzen	Do	15.05.25	19:00	21:00	1 x	Nadine Schwaiger	Aichach



Online-Kurse



- Gesellschaft & Leben **31**
- Kultur & Gestalten **32**
- Sprachen **32**
- Gesundheit, Bewegung & Gesundheitsthemen **32**
- Beruf, EDV, Zertifizierungen & Schule **34**
- Junge vhs **35**



WEITERE
ONLINE-ANGEBOTE /
DETAILS ZU DEN KURSEN
FINDEN SIE AUF
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

GESELLSCHAFT & LEBEN

	D29500-11	Für einen Burnout habe ich einfach keine Zeit	Mi	26.03.25	19:00	20:30	1 x	Heidi Giebelhaus-Heinisch	Online	5,00 €
	D29200-01	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Ich mache Sie mit der aufregenden Welt der Auktionen und Internetverkaufshäusern bekannt.	So	23.03.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D27000-01	Sportbootführerschein – Informationsabend	Di	18.03.25	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	Online	
	D25000-02	Nachhaltig und fair einkaufen – aber wie?	Fr	14.03.25	18:30	20:30	1 x	Petra von Thienen	Online	10,00 €
	D25000-01	Fast Fashion und kein Ende – Geht's auch anders?	Fr	04.04.25	18:30	20:30	1 x	Petra von Thienen	Online	10,00 €
	D29200-06	Eitern im digitalen Zeitalter	Do	20.03.25	18:15	20:30	1 x	Robin Weniger	Online	27,00 €
	D29200-02	Webtalk: Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung	Mo	17.03.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
	D29200-03	Webtalk: Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz	Mi	09.04.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
	D29200-04	Webtalk: Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute	Mi	14.05.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
	D29200-05	Webtalk: Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?	Mi	04.06.25	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei

**KULTUR & GESTALTEN**

	D34000-01	Bilder im Handumdrehen Generieren mit Künstlicher Intelligenz	Do	27.03.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Online	17,50 €
	D34000-02	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	Do	03.04.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Online	12,50 €
	D34000-03	Videos aufnehmen, schneiden und teilen direkt auf dem Smartphone	Do	10.04.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Online	12,50 €

SPRACHEN

	D29400-01	Französisch A1 – Anf. Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A1, Digitale Ausgabe allango	Mi	12.03.25	19:00	20:00	5 x	Sabine Schwald	Online	32,50 €
	D29400-02	Französisch A1 – Fortg. Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A1, ab Lektion 4	Mo	24.02.25	20:00	21:00	6 x	Andrea Kühr	Online	39,00 €
	D29400-03	Französisch A2 Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A2, ab Lektion 4	Sa	01.03.25	09:00	10:30	6 x	Andrea Kühr	Online	58,50 €
	D29400-04	Französisch A2 Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A2, ab Lektion 6	Sa	28.06.25	09:00	10:30	5 x	Andrea Kühr	Online	48,75 €
	D29400-05	Französisch B1 Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band B1, ab Lektion 8 „Conversation facile“	Mi	26.02.25	18:30	20:00	6 x	Andrea Kühr	Online	58,50 €
	D29400-06	Italienisch B1 Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“, Band B1, ab Lektion 1 (Druckversion)	Do	13.03.25	10:00	11:00	5 x	Claudia Brückner-Mancini	Online	32,50 €
	D29400-07	Spanisch A1 – Anf. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 1	Mo	10.03.25	17:00	18:30	8 x	Ruben Palacios Gomez	Online	78,00 €
	D29400-08	Chinesisch A1 – Anf. Lehrbuch: „Intensives Hörtraining Chinesisch“ – Grundstufe 1“, Hefei Huang Verlag GmbH	Mi	12.03.25	18:00	19:30	10 x	David Nowak	Online	97,50 €
	D29400-09	Chinesisch A1 – Anf. Lehrbuch: „Intensives Hörtraining Chinesisch“ – Grundstufe 1“, Hefei Huang Verlag GmbH	Mi	30.04.25	20:00	21:30	10 x	David Nowak	Online	97,50 €

Die Volkshochschule sucht laufend qualifizierte Dozentinnen und Dozenten

Wenn Sie

- ... über besondere Qualifikationen in Ihrem Fachgebiet verfügen,
 - ... gerne eigenes Wissen und Fähigkeiten an andere weitergeben,
 - ... Freude am Umgang mit Erwachsenen oder jungen Menschen haben,
 - ... zeitgemäße Unterrichtsformen und -methoden verwenden,
- dann sollten Sie sich bei uns melden!

info@vhs-aichach-friedberg.de



DIE DETAILLIERTEN KURSBESCHREIBUNGEN FINDEN SIE IN DEN JEWEILIGEN FACHBEREICHEN.

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSTHEMEN

	D51200-01	Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode	Mi	19.03.25	19:00	20:30	7 x	Elisabeth Franz	Online	56,00 €
	D51100-01	Yoga am Morgen	Di	29.04.25	06:30	07:15	6 x	Franziska Gutmair	Online	29,50 €
	D29500-08	30-Minuten-Workout	Di	11.03.25	18:30	19:00	4 x	Sandra Paul	Online	10,00 €
	D29500-02	AROHA – Bewegung für Körper und Geist	Mi	12.03.25	18:00	18:45	5 x	Sandra Paul	Online	18,75 €
	D29500-09	30-Minuten-Workout	Di	06.05.25	18:30	19:00	5 x	Sandra Paul	Online	12,50 €
	D29500-03	AROHA – Bewegung für Körper und Geist	Mi	07.05.25	18:00	18:45	5 x	Sandra Paul	Online	18,75 €
	D29500-10	30-Minuten-Workout	Di	24.06.25	18:30	19:00	5 x	Sandra Paul	Online	12,50 €
	D29500-04	AROHA – Bewegung für Körper und Geist	Mi	25.06.25	18:00	18:45	5 x	Sandra Paul	Online	18,75 €
	D29500-05	Powerhoop Workout	Mo	10.03.25	18:30	19:15	5 x	Claudia Salzer	Online	22,50 €
	D29500-06	Powerhoop Workout	Mo	28.04.25	18:30	19:15	6 x	Claudia Salzer	Online	27,00 €
	D29500-07	Powerhoop Workout	Mo	23.06.25	18:30	19:15	5 x	Claudia Salzer	Online	22,50 €
	D29500-01	Balance & Bliss – Auftanken und Entspannen für Gestresste	Mi	12.03.25	19:15	20:00	5 x	Eva Seyberth	Online	30,00 €

BERUF, EDV, ZERTIFIZIERUNGEN & SCHULE

	D29700-17	Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten	Di	11.03.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €
	D29700-19	Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentiere	Do	03.07.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €
	D29700-20	Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren	Mo	04.08.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €
	D29700-18	Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten	Di	05.08.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €
	D29700-21	Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk	Do	07.08.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €
	D29700-16	Künstliche Intelligenz: Nutzung zur Fotobearbeitung	Do	15.05.25	19:00	21:00	1 x	Fabian Girschick	Online	5,00 €
	D71000-02	Das „kleine“ Marketing für Selbstständige – Infoabend	Mi	09.04.25	18:00	21:15	1 x	Nadine Diamilla	Online	35,00 €
	D71000-01	Social Media für dein Business	Sa	24.05.25	09:00	16:15	1 x	Nadine Diamilla	Online	95,00 €



	D29700-02	Outlook beherrschen	Sa	15.03.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-06	Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets	Sa	29.03.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-05	Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse	Sa	12.04.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-10	Online-Bewerbung zur richtigen Traumstelle	So	13.04.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-07	Tablet statt PC und Laptop?	So	27.04.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-04	Powerpoint beherrschen	Sa	10.05.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-09	Die Welt der Apps für mein Smartphone/Tablet	So	18.05.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-01	Excel Basic Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic-Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel.	Sa	24.05.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-11	Online-Bewerbung zur richtigen Traumstelle	Sa	14.06.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-08	Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen!	So	15.06.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-03	Outlook beherrschen	So	06.07.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	D29700-15	Die Rente kommt – was muss ich tun?	Do	08.05.25	18:00	20:00	1 x	Stefan Michaelis	Online	5,00 €
	D29700-12	Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität	Fr	04.04.25	15:00	18:00	1 x	Robin Weniger	Online	36,00 €
	D29700-13	Verantwortung übernehmen und selbstständig Aufgaben meistern	Fr	11.04.25	13:00	14:30	1 x	Robin Weniger	Online	18,00 €
	D29700-14	Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen	Mo	05.05.25	15:30	17:00	1 x	Robin Weniger	Online	18,00 €

JUNGE VHS

	D87103-02	Marburger Konzentrationstraining Klassen 3 und 4 – kostenfreie Infoveranstaltung zu Kurs-Nr. D87103-01	Fr	21.03.25	18:30	20:00	1 x	Ruth Holleder	Online	kostenfrei
	D87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen der 1. bis 6. Klasse SICHERHEIT kann man lernen, digital und einfach! – Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden, wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt und Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen. So können Sie ruhig und entspannt bleiben, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist.	Mi	14.05.25	15:00	20:30	1 x	Rainer Frank	Online	20,00 €



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



Kultur & Gestalten



Literatur **35**

Malen, Zeichnen und Gestalten **35**

Werken mit Ton **38**

Textiles Gestalten **39**

Foto & Film **39**

Musik und Instrumentalkurse **40**

**Das
Materialgeld
ist in der Regel in
der Kursgebühr
enthalten.**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

LITERATUR

VHS

D33100-01 **Kreative Schreibwerkstatt**

Lassen Sie sich von verschiedenen Schreibspielen inspirieren, begeben Sie sich auf eine Schreibreise und lassen Sie Ihre Worte fließen. In der Gruppe können wir im Anschluss freiwillig die entstandenen Texte vorlesen. Gleichzeitig Schreibende, Vorlesende und Zuhörende zu sein, steigert die eigenen Schreibprozesse. Überzeugen Sie sich davon! Gerne können Sie auch Ihre unfertigen, fast fertigen oder ganz fertigen Geschichten, Gedichte und andere Texte mitbringen und zur Diskussion stellen.

Sa 29.03.25 10:00 15:00 1 x vhs Schrob- **Schroben-** 35,00 €
hausen **hausen**

NEU

MALEN, ZEICHNEN UND GESTALTEN

NEU

D33103-09 **Naturkunst – Gefühle mit Naturmaterialien ausdrücken**

In unserer hektischen Welt ist es oft schwierig, sich Zeit zu nehmen, um wirklich zu fühlen und sich mit der Natur zu verbinden. Ziel des Kurses ist, Ihre Emotionen kreativ auszudrücken. Sie haben genügend Zeit, durch die Natur zu streifen und kreativ zu werden. Diese Zeit ist eine willkommene Auszeit vom oft stressigen Alltag. Dieser Kurs findet bei jedem Wetter statt. Deshalb kleiden Sie sich bitte dem Wetter entsprechend.

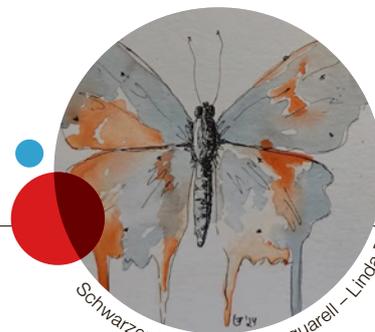
So 01.06.25 14:00 16:00 1 x Janine **Aichach** 13,00 €
Baumer

NEU

D33103-07 **Schwarzer Microliner und Aquarell – modernes Design durch die Kombination von Aquarell und Zeichnen, für Anf. und Fortg.**

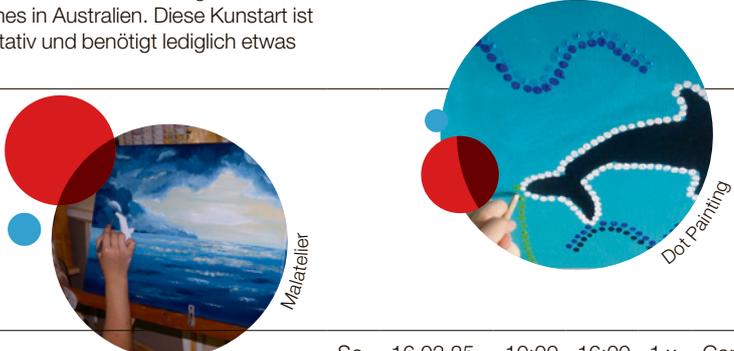
In meinem Workshop erlernen Sie nicht nur zum Einstieg die Grundkenntnisse der traditionellen Aquarellmalerei und Farblehre, sondern erschaffen sich mit einer Kombination aus Aquarellfarben und schwarzem Permanent-Microliner beispielsweise einzigartige Libellen und Schmetterlingsmotive. Zum Verschenken oder Aufhängen! Der Kurs ist für Anf. und Wiedereinsteiger*innen geeignet.

Do 03.04.25 10:00 12:00 1 x Linda **Aichach** 29,00 €
Fischer



Schwarzer Microliner und Aquarell – Linda Fischer



NEU	D33103-06	Blumenaquarell – modernes Design mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg. Sie möchten Aquarellmalen auf moderne Weise lernen und zeitgemäße Motive aufs Papier bringen? Bei dieser Art des Malens spielt Talent keine große Rolle. Viel wichtiger sind das geeignete Material, die Technik und der richtige Umgang mit diesen hochpigmentierten Farben. In meinem Workshop erlernen Sie nicht nur die Grundkenntnisse der traditionellen Aquarellmalerei und Farblehre, sondern erschaffen sich mit einer modernen, einzigartigen Spachteltechnik Ihren eigenen Blumenstrauß. Der Kurs ist für Anf. und Wiedereinsteiger*innen geeignet.	Mi	07.05.25	18:30	20:30	1 x	Linda Fischer	Aichach	29,00 €
	D33103-02	Handlettering – Geburtstagskarten- und Einladungen individuell gestalten – Anf. und Fortg.	Sa	24.05.25	10:00	12:30	1 x	Ulrike Halfmann	Aichach	49,00 €
NEU	D33103-03	Acrylworkshop Afrika – Malatelier für Anf. und Fortg. Haben Sie Spaß am Malen und wollen sich ausprobieren? In diesem Workshop malen wir zusammen eine afrikanische Landschaft. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen die Grundlagen der Acrylmalerei. Dazu gehören die Wahl des richtigen Pinsels, das Mischen der verschiedenen Farben, das Erkennen von Licht und Schatten, einfaches Vorskizzieren u.v.m. Es können gerne Motivvorlagen mitgebracht werden. Bei Bedarf können sie aber auch von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden.	Fr	14.03.25	17:30	21:00	1 x	Conny Krakowski	Aichach	20,00 €
NEU	D33103-01	Dot-painting auf Leinwand – die Kunst der Aborigines Das Dots/Bemalen von Felsen und Baumstämmen gehört zur traditionellen Kunst der Aborigines in Australien. Diese Kunst ist einfach auszuführen, sehr meditativ und benötigt lediglich etwas Geduld.	Sa	15.03.25	13:30	18:30	1 x	Conny Krakowski	Aichach	29,00 €
										
	D33103-04	Malatelier für Anf. und Fortg. Hier dreht sich alles um Malerei! Im Zentrum stehen das gemeinsame Malen sowie der Austausch; wir inspirieren uns gegenseitig und lernen voneinander.	So	16.03.25	10:00	16:00	1 x	Conny Krakowski	Aichach	34,50 €
	D33103-08	Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg. Wir widmen uns der Abstraktion, lassen das Gegenständliche völlig los und werden auf lockere Weise Grundlagen der Abstraktion mit der Spachteltechnik kennenlernen. *	Mo	07.04.25	17:00	21:30	1 x	Jelena Mitrovic	Aichach	62,00 €
	D33103-05	Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.	Sa	17.05.25	10:00	14:30	1 x	Jelena Mitrovic	Aichach	62,00 €
	D33104-02	Kalligraphie – die persönliche Handschrift kreativ einsetzen Weit weg von langweiliger Computerschriftästhetik werden wir die Reize und Möglichkeiten der Handschrift wiederentdecken. Mit leicht zu lernenden Abwandlungen unserer persönlichen Handschrift erschaffen wir erstaunlich raffinierte kalligraphische Bilder und individuelle Grußkarten.	Sa	05.04.25	10:00	15:00	1 x	Heidi Anzenhofer	Aindling	58,00 €
	D33104-04	Malatelier für Anf. und Fortg.	So	30.03.25	10:00	16:00	1 x	Conny Krakowski	Aindling	34,50 €
NEU	D33106-01	Das reduzierte Aquarell – Weniger ist mehr – für Anf. und Fortg. Praktische Anleitung sowie Tipps und Tricks zum erfolgreichen Aquarell.	Sa	24.05.25	09:30	16:00	1 x	Sabine Habiger	Dasing	42,50 €
	D33108-01	Scrapbooking-Workshop – selbstgebastelt-interaktives Fotoalbum Mit einer Menge toller Strukturen wie Taschen, Klappen, Pop-Ups u.v.m. fertigen Sie ein wunderschönes Album an. Das Projekt gibt es als Video auf unserer vhs-Webseite.	Mo	17.03.25	19:00	20:30	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	85,00 €
	D33108-03	Scrapbooking-Workshop – selbstgebastelt-interaktives Fotoalbum	Mi	19.03.25	08:30	10:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	85,00 €



Quitten – Kurs Sabine Habiger



Meditatives Malen



Scrapbooking

D33108-02	Scrapbooking-Workshop – kleines selbstgebastelt-interaktives Minialbum	Sa	12.07.25	09:00	16:00	1 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	40,00 €
NEU	D33108-10 Aquarell-Grußkarten und -Lesezeichen Workshop – für Anf. und Fortg. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die Grundtechniken der Aquarellmalerei und Farblehre kennen und erstellen dabei eigene Grußkarten mit Klappkarte und Umschlag und Lesezeichen mit hochwertiger Papierverstärkung und Metallösen. Der Kurs ist für Anf. und Wiedereinsteiger*innen geeignet.	So	30.03.25	10:00	12:00	1 x	Linda Fischer	Friedberg	29,00 €
NEU	D33108-12 Blumenaquarell – modernes Design mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.	Do	22.05.25	10:00	12:00	1 x	Linda Fischer	Friedberg	29,00 €
NEU	D33108-11 Schwarzer Microliner und Aquarell – modernes Design durch die Kombination von Aquarell und Zeichnen – für Anf. und Fortg.	Fr	27.06.25	18:30	20:30	1 x	Linda Fischer	Friedberg	29,00 €
D33108-04	Meditatives Malen – Gib deiner Kreativität Raum Malen mit musikalischer Inspiration.	Sa	22.03.25	13:00	16:00	1 x	Mandana Hanauer	Friedberg	64,00 €
D33108-05	Meditatives Malen – Gib deiner Kreativität Raum Malen mit Pastellkreiden auf Büttelpapier mit drei verschiedenen Meditationsformen: Licht, Musik und Sprache.	Sa	05.04.25	10:00	17:00	1 x	Mandana Hanauer	Friedberg	117,00 €
D33108-09	Eigene Emotionen FREI-ZEICHNEN und innere Türen öffnen	Sa	26.04.25	10:00	14:30	1 x	Nicole Kaiser	Friedberg	31,00 €
D33108-14	Eigene Emotionen FREI-ZEICHNEN und innere Türen öffnen	Sa	10.05.25	10:00	14:30	1 x	Nicole Kaiser	Friedberg	31,00 €
D33108-15	Kreativer Workshop – Mein Gedankengarten – ein Flutterbuch mit Geheimfach Aus einem großen Papierbogen entsteht ein individuelles und persönliches Buch mit Geheimtaschen. Mit Spaß am Experimentieren und Lust am freien Gestalten gehen wir ans Werk: Wir falten, schneiden, drucken, kleben, bemalen und beschreiben das Papier. Am Ende verstecken wir kurze Texte oder Bilder zwischen den Seiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. *	Sa	29.03.25	13:00	17:00	1 x	Marianne König	Friedberg	29,50 €
D33108-06	Kalligraphie-Schriftenteppiche – Fortsetzungskurs	Mi	02.04.25	19:00	21:00	6 x	Marianne König	Friedberg	76,00 €
NEU	D33108-07 Kontraste machen das Leben spannend – ein kalligraphisches und künstlerisches Buch entsteht Sie haben bereits Erfahrungen mit einigen Schriftarten gesammelt und haben Lust, ein eigenes Buch rund um das Thema „Kontraste“ herzustellen? Wir schreiben, zeichnen, prägen, collagieren und experimentieren und gestalten so unterschiedliche Blätter, die wir am Ende zu einem Buch binden.	Mi	28.05.25	19:00	21:00	7 x	Marianne König	Friedberg	84,50 €
D33108-13	Auszeit für dich! Mit FarbenFreude malen und entspannen Jeder kann malen: Mit Hilfe einfacher Vorlagen, Aquarellfarben und Finelinern erschaffen wir kleine Kunstwerke.	Fr	14.03.25	16:30	19:30	1 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Friedberg	27,00 €
D33108-08	Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.	Mo	02.06.25	17:00	21:30	1 x	Jelena Mitrovic	Friedberg	62,00 €

*Die Kosten für Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.



D33111-03	Deine kreative Auszeit – Lettering mit dem Brushpen für Anf. Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und tauchen Sie ein in die Kunst des Brushletterings! In entspannter Atmosphäre lernen Sie den Brushpen kennen und üben die Anwendung (Stifthaltung und Handhabung). Wir probieren verschiedene Schriften aus, setzen Schatten, Highlights und fügen Schmuckelemente ein. In einem kleinen Projekt setzen wir schließlich das Erlernte um. Das elegante Schreiben mit dem Brushpen (man braucht dafür keine schöne Handschrift!) ist der optimale Einstieg in die Welt des kalligrafischen Schreibens.	Sa	15.03.25	10:00	15:00	1 x	Monika Gigl	Kissing	42,00 €
D33111-01	Deine kreative Auszeit – Faszination Handlettering für Anf. Gönnen Sie sich eine kleine kreative Auszeit und tauchen Sie ein in die Kunst der schönen Buchstaben. Dabei üben Sie, in entspannter Atmosphäre Wörter und Sprüche dekorativ in Szene zu setzen! Wir lernen die Grundlagen kennen, probieren unterschiedliche Schriftstile (mit und ohne Serifen, Schreibschrift, Faux Calligraphy) aus und gestalten einen kurzen Spruch. Wir setzen Schatten und fügen Schmuckelemente hinzu. Das Beste dabei ist: Man braucht KEINE schöne Handschrift.	Sa	05.04.25	10:00	15:00	1 x	Monika Gigl	Kissing	42,00 €
D33111-06	Deine kreative Auszeit – moderne Kalligrafie mit der Spitzfeder – für Anf. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Kalligrafie! Moderne Kalligrafie mit der Spitzfeder ist eine Form des schönen Schreibens, die sich von traditionellen Stilen abhebt, um einzigartige und ansprechende Designs zu schaffen. Ob für Namenskärtchen, Karten, Einladungen oder persönliche Notizen – die Möglichkeiten sind endlos! Sie ist auch mehr als nur das Schreiben mit der Feder und Tinte – es ist eine Form der Kunst, die Ihnen hilft, Ihre Gedanken und Gefühle auf eine wunderschöne Weise auszudrücken. In einer Welt, die oft hektisch und digital ist, bietet die Kalligrafie eine willkommene Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und ganz im Moment zu leben.	Sa.	10.05.25	10:00	15:00	1 x	Monika Gigl	Kissing	46,00 €
D33111-12	Aquarell-Techniken für Landschaften, Blumen und Tiere Aquarellen wohnt eine ganz besondere Magie inne. Ich helfe Ihnen, Ihre eigenen Projekte zu verwirklichen, und wir werden zusammen lernen und von der Magie des Aquarells verzaubert sein. Üben Sie die unterschiedlichen Aquarelltechniken und verbessern Sie Ihren Umgang mit Farbe und Pinsel. Wir malen verschiedene Motive wie Landschaften, Pflanzen, Blumen oder Tiere.	Di	29.04.25	19:00	21:00	4 x	Jelena Josipovic	Kissing	52,00 €
D33111-05	Aquarell-Techniken für Landschaften, Blumen und Tiere	Mi	09.07.25	19:00	21:00	3 x	Jelena Josipovic	Kissing	39,00 €
D33111-02	Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg. Wir widmen uns der Abstraktion, lassen das Gegenständliche völlig los und werden auf lockere Weise Grundlagen der Abstraktion mit der Spachteltechnik kennenlernen. *	Mo	24.03.25	17:00	21:30	1 x	Jelena Mitrovic	Kissing	62,00 €
D33111-04	Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.	Sa	10.05.25	10:00	14:30	1 x	Jelena Mitrovic	Kissing	62,00 €
D33117-05	Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.	So.	18.05.25	10:00	14:30	1 x	Jelena Mitrovic	Pöttmes	62,00 €
D33117-01	Naturkunst – Gefühle mit Naturmaterialien ausdrücken	So	25.05.25	14:00	16:00	1 x	Janine Baumer	Pöttmes	13,00 €



WERKEN MIT TON

D33201-01	Töpfern – individuelles freies Gestalten Keine Lust, nach einer Vorgabe zu töpfern? Kein Problem! In diesem Kurs können alle Teilnehmenden ihre eigenen Projekte frei gestalten! Natürlich unterstützen wir bei der Umsetzung des Werkstücks.	Mi	09.04.25	19:00	21:30	2 x	Violeta Weidner	Freienried	29,00 €
D33208-01	Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	01.03.25	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	98,50 €
D33208-02	Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	05.04.25	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	98,50 €
D33208-03	Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	05.07.25	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	98,50 €
D33219-01	Badenixen aus Ton Töpfern von lebenslustigen Figuren, Größe ca. 30 cm	Sa	29.03.25	10:00	17:00	1 x	Martina Lang	Ried	50,00 €



Aquarell-Techniken – Jelena Josipovic



Makramé – Natalie Hieble

TEXTILES GESTALTEN

NEU

D33314-01 **Makramée – Blumenampel – Windlicht** Di 25.03.25 18:00 21:00 1 x Natalie Hieble **Mering** 18,00 €
 Machen Sie Ihr Zuhause gemütlicher mit einem Makramée für eine Pflanze oder ein Licht. Wie es funktioniert und was Sie dafür benötigen, zeige ich Ihnen in diesem Workshop.

VHS

D33300-01 **Basics des Nähens: Dein Start in die Nähwelt – Nähen für Anf.** Mi 12.03.25 18:00 19:30 5 x vhs Schrob-
 schenhausen **Schroben-
 hausen** 55,00 €

FOTO & FILM

D34008-01 **Besser fotografieren mit dem Smartphone** Di 11.03.25 19:00 21:00 1 x Dr. Harald Schmidts **Friedberg** 17,00 €
 Was kann meine Smartphone-Kamera leisten und wo sind ihre Grenzen? Sie lernen, Ihre Smartphone-Kamera richtig zu bedienen und situationsbedingt einzusetzen. Es werden Aufnahmearten für Foto und Video (Zeitlupe, Zeitraffer) besprochen und vorgeführt. Natürlich üben Sie auch selbst und machen tolle Fotos.



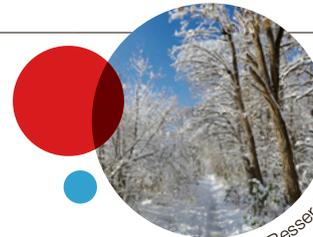
D34000-02 **Besser fotografieren mit dem Smartphone** Do 03.04.25 19:00 21:00 1 x Dr. Harald Schmidts **Online** 12,50 €

D34003-01 **Besser fotografieren – Praxiskurs für Einsteiger*innen mit Canon Systemkameras** So 23.03.25 10:00 16:00 1 x Dr. Harald Schmidts **Aichach** 36,00 €
 Wie kann ich bessere Fotos mit meiner Canon Systemkamera (Spiegelreflex oder Spiegellos) machen und alle wichtigen Funktionen situationsbedingt richtig einsetzen?

D34008-08 **Besser fotografieren – Praxiskurs für Einsteiger*innen mit Canon Systemkameras** Sa 03.05.25 10:00 16:00 1 x Dr. Harald Schmidts **Friedberg** 36,00 €



Harald Schmidts



Besser fotografieren

DER VHS-KINOTAG – JEDEN 1. DONNERSTAG IM MONAT

Der **vhs-Kinotag** mit der Filmreihe „Der besondere Film“ ist eine wunderbare Möglichkeit, die Kunst des Kinos mit gesellschaftlichem und kulturellem Austausch zu verbinden. Durch die Zusammenarbeit zwischen der Volkshochschule (vhs) und dem Cineplex Aichach wird eine Plattform geschaffen, die nicht nur Filmfans anspricht. Die Filme decken ein breites Spektrum an Themen ab, darunter soziale Gerechtigkeit, kulturelle Vielfalt, persönliche Schicksale und globale Herausforderungen. Neben der Unterhaltung bieten die Filme die Möglichkeit, neues Wissen zu erwerben und die eigene Perspektive zu erweitern. Die Filmabende regen nicht nur zum Nachdenken an, sondern auch dazu, sich aktiv mit den behandelten Themen auseinanderzusetzen.

WANN: Jeden 1. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Kino 3 (barrierefrei).

TICKETS: online über die KinoApp (mit einem kleinen Nachlass) oder an der Abendkasse ohne Nachlass.

ABLAUF: Um 19 Uhr starten wir mit einer kurzen Einführung, bevor dann der Film (ohne Werbung) beginnt.

Gerne können Sie sich am Ende der Vorstellung über Ihre Eindrücke mit uns austauschen. So lernen wir uns näher kennen und schätzen.





	D34000-01	Bilder im Handumdrehen generieren mit Künstlicher Intelligenz In diesem Kurs lernen Sie, mit künstlicher Intelligenz (KI) mittels einfacher Texteingaben künstlerische Bilder zu erzeugen. Zusammen wollen wir einige dieser Programme ausprobieren, um fotorealistische Bilder, Cartoons, Comics und Anime zu erzeugen.	Do	27.03.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Online	17,50 €
	D34014-01	Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone In diesem Kurs lernen Sie, mit kostenlosen Apps direkt, einfach und schnell auf dem Smartphone klassische Bildbearbeitung (z.B. Bildausschnitt, Farbkorrekturen, Vignette, Rauschreduzierung, Filter) durchzuführen, moderne Methoden der künstlichen Intelligenz (z.B. Hintergrund entfernen, austauschen, erweitern, Gesichtseretusche, Make-up, Manipulation an Gesicht und Körper) anzuwenden und die entstandenen Fotos in Soziale Netze hochzuladen.	Do	13.03.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Mering	17,00 €
	D34008-07	Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone	Di	01.04.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Friedberg	17,00 €
	D34008-02	Videos aufnehmen, schneiden und teilen direkt auf dem Smartphone Heutzutage erfolgen die Videoaufnahme, der Videoschnitt und das Teilen direkt auf dem Smartphone. Sie lernen an praktischen Übungen, welche Möglichkeiten das Smartphone mitbringt.	Di	18.03.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Friedberg	17,00 €
	D34000-03	Videos aufnehmen, schneiden und teilen direkt auf dem Smartphone	Do	10.04.25	19:00	21:00	1 x	Dr. Harald Schmidts	Online	12,50 €
	D34008-05	Fotobücher selbst gestalten – mit der Software von Aldi und Rossmann	Mi	12.03.25	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	Friedberg	24,00 €
	D34008-06	Rossmann-Fotowelt Fotobücher für Fortg.	Do	27.03.25	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	Friedberg	24,00 €



MUSIK UND INSTRUMENTALKURSE

	D35000-01	Gesangsworkshop mit einem erfahrenen Opern- und Konzertsänger	Mo	28.04.25	20:00	21:45	4 x	vhs Schrob- benhausen	Schroben- hausen	99,00 €
	D35000-02	Jodelzauber im Wald – Stimme und Natur im Einklang	Sa	24.05.25	14:00	16:00	15 x	vhs Schrob- benhausen	Schroben- hausen	19,00 €
	D35003-02	Einfach Gitarre lernen Sie erlernen die Grundlagen für den Umgang mit der Gitarre und können danach einfache Lieder und Songs begleiten. Das Geheimnis der berühmten drei Griffe und das Verstehen von Akkorden ist außerdem Inhalt des Kurses. Viele praktische Grundlagen wie z.B. Stimmen der Gitarre runden das Seminar ab. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.	Sa	29.03.25	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	Aichach	95,00 €



D35003-01	Rhythmus – Workshop mit Cajon und Percussion für Alle	So	11.05.25	18:00	21:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	62,00 €
D35008-01	Gitarre für Anf. In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse im Solospiel und Begleitung.	Mo	17.02.25	18:30	19:30	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
D35008-02	Gitarre für Fortg. mit sehr guten Kenntnissen im Solospiel und Begleitung	Mo	17.02.25	19:30	20:30	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
D35008-03	Gitarre für Fortg. In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse im Solospiel und Begleitung.	Mi	19.02.25	18:00	19:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
D35008-04	Keyboard/Klavier für Jugendliche, Erwachsene und Senioren ohne Vorkenntnisse Der Unterricht wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.	Mi	19.02.25	17:00	18:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
D35008-05	Keyboard für Erwachsene	Mi	19.02.25	19:00	20:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
D35008-06	Keyboard/Klavier für Senior*innen Neurologen empfehlen: das beste Mittel für Senior*innen, um ihre geistigen Fähigkeiten zu trainieren, ist das Erlernen eines Tasteninstruments. In dem speziell für Senior*innen konzipierten Kurs bieten wir eine sanfte Einführung in die Welt der Musik, unabhängig von Ihrem bisherigen musikalischen Hintergrund. Sie wollen Ihre geistige Gesundheit verbessern, Ihr Gedächtnis trainieren, das Risiko für Demenz und den Abbau Ihrer kognitiven Fähigkeiten verringern, Ihre Konzentrationsfähigkeit ausbauen und dabei Spaß haben? Steigen Sie ein in die wundervolle Welt der Musik. Nach Erlernen der Grundkenntnisse bestimmen Sie selbst, welche Musikrichtung die Ihre ist. Egal in welchem Alter, Ihr Gehirn lernt wieder dazu. Wenn Sie noch kein Instrument haben, stehen nach Absprache einige Leihinstrumente bei der Kursleiterin zur Verfügung gegen geringe Gebühr. Eine Beratung vor dem Instrumentenkauf ist ebenso möglich. Im Kurs stehen Instrumente zur Verfügung.	Mo	17.02.25	13:45	14:30	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
D35008-07	Keyboard/Klavier für Senior*innen	Mi	19.02.25	10:30	11:30	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
NEU D35008-08	Akkordeon – Anf. oder mit geringen Vorkenntnissen Es werden keinerlei Notenkenntnisse vorausgesetzt. Für alle bestens geeignet, Musizieren im Alter hält Körper und Gehirn fit.	Mi	19.02.25	13:30	14:15	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
D35008-11	Trommelworkshop Die Trommel ist das älteste Musikinstrument der Menschheit und erfüllt eines der elementarsten Bedürfnisse des Menschen: Lebensfreude. Sie ist ein Medium für Gemeinschaft und sendet verschiedene Botschaften: Gemeinschaft, Kommunikation, Lebensfreude, Begeisterung, Freiheit. Sie spricht alle an. Machen Sie mit und probieren Sie es aus!	Do	27.03.25	19:00	21:00	1 x	Vincent Semenu	Friedberg	12,50 €

Wenn Sie Ihr
Wunschinstrument
nicht finden oder Ihnen
die Zeit nicht passt,
wenden Sie sich
bitte an uns.

MUSIKGEBÜHREN 30 MINUTEN

Schüler/Jugendl. bis 16 J.
pro Teilnehmer*in

Erw.
pro Teilnehmer*in

1	13,40 €	15,40 €
2	7,20 €	8,00 €
3	4,90 €	5,50 €
4	3,70 €	4,10 €
5	2,90 €	3,40 €

MUSIKGEBÜHREN 45 MINUTEN

Schüler/Jugendl. bis 16 J.
pro Teilnehmer*in

Erw.
pro Teilnehmer*in

1	20,10 €	23,10 €
2	10,80 €	12,00 €
3	7,35 €	8,25 €
4	5,55 €	6,15 €
5	4,35 €	5,10 €



Sprachen



Deutsch **42**
 Englisch **43**
 Französisch **28**
 Italienisch **29**
 Spanisch **29**
 Weitere Sprachen **30**

Aktuelle Starts unserer Integrationskurse an den Standorten Aichach, Friedberg und Mering finden Sie unter www.vhs-aichach-friedberg.de/integration

Bitte das Lehrbuch erst **nach** der ersten Unterrichtsstunde besorgen!



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

DEUTSCH

NEU	D48003-02	Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch Zertifikat A2-B1	Mi	25.06.25	13:30	17:30	2 x	N.N.	Aichach	70,00 €
		Benötigen Sie ein Sprachzertifikat (B1 nach GER) und Ihr Deutschunterricht liegt einige Jahre zurück? Möchten Sie sich gezielt auf die Zertifikatsprüfung vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig!								
NEU	D48003-03	Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch Zertifikat A2-B1	Mi	17.09.25	13:30	17:30	2 x	N.N.	Aichach	70,00 €

„BE AFRAID OF NOTHING“ - VHS ENGLISCHKURS BESUCHT DUBLIN

Es war eine spontane Idee und wurde ein voller Erfolg! Gemeinsam unternahm unsere Englischkursgruppe der eine Reise nach Dublin. Unter der fachkundigen Begleitung unserer Englischdozentin Petra Wagner, einer inspirierenden Simultandolmetscherin, planten wir die Tour eigenständig. Ziel: Irlands Kultur und Geschichte erleben, Englisch sprechen und als Gruppe zusammenwachsen. Unser Quartier, das charmante Dublin Castle Hotel, empfing uns mit typisch irischem Flair und einem stärkenden Full Irish Breakfast. Den Auftakt bildete eine Hop-on-Hop-off-Tour, bei der wir Highlights wie die GUINNESS-Brauerei entdeckten. Abends tauchten wir bei Live-Musik im legendären O'Donoghue's Pub in die irische Lebensart ein. Der nächste Tag begann eindrucksvoll im General Post Office Museum, das mit interaktiven Ausstellungen die Osteraufstände von 1916 zum Leben erweckte. Nachmittags erkundeten wir das Guinness Storehouse und genossen eine atemberaubende Aussicht von der Panorama-Bar. Den Abend krönte eine irische Tanzshow im Belvedere House - ein echtes Highlight. Tags darauf führte uns eine Tour durch Dublin Castle in die wechselvolle Geschichte Irlands. Im Trinity College bewunderten wir die berühmte Bibliothek und das Book of Kells - auch wenn die Bücher wegen Restaurierungen fehlten, blieb die Atmosphäre magisch. Zum Abschluss tauchten wir im Kilmainham Gaol in die bewegende Geschichte der irischen Freiheitskämpfer ein. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen traten wir mit unvergesslichen Erinnerungen und Vorfreude auf das nächste Ziel die Heimreise an.



Originaltext von Christoph Wessel, bearbeitet von Monika Gruber



NEU

D48103-02	telc Deutsch Zertifikat A2-B1 Sind Sie fit für die Deutschprüfung? Haben Sie gute schriftliche und mündliche Grundkenntnisse in Deutsch und benötigen Sie ein Sprachzertifikat für Ihre Bewerbungsmappe oder für die Einbürgerung? Dann sind Sie hier richtig!	Sa	26.07.25	09:00	16:00	1 x	Györgyi Derdak, N.N	Aichach	180,00 € (N = 150,00 €)
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	------------------------	----------------	-------------------------------

NEU

D48103-03	telc Deutsch Zertifikat A2-B1 Sind Sie fit für die Deutschprüfung?	Sa	18.10.25	09:00	16:00	1 x	Györgyi Derdak, N.N	Aichach	180,00 € (N = 150,00 €)
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------------------------	----------------	-------------------------------

ENGLISCH

D42108-01	Englisch A1.1 Anf. Lehrbuch: „Let's Enjoy English“, Band A1.1, ab Lektion 1	Mi	19.03.25	12:00	13:30	10 x	Dr. John Sigel	Friedberg	96,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	----------------	------------------	---------

D42203-01	Englisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Go for it“, Band A1, ab Lektion 6	Fr	14.03.25	14:00	15:30	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	--------------	----------------	---------

D42203-02	Englisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Go for it“, Band A1, ab Lektion 7	Di	11.03.25	19:30	21:00	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	--------------	----------------	---------

D42208-01	Englisch A1.2 Fortg. Lehrbuch: „Let's Enjoy English“, Band A1.1, ab Lektion 1	Di	18.03.25	17:15	18:45	10 x	Dr. John Sigel	Friedberg	96,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	----------------	------------------	---------



D42300-01	Englisch A2 – Auffrischkurs Lehrbuch: Brush up, Band A2, English Refresher, ab Lektion 7	Mi	19.03.25	09:00	10:30	6 x	Ágota Rebényi	Online	58,50 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	---------------	---------------	---------



D42300-02	Englisch A2 – Auffrischkurs Lehrbuch: Brush up, Band A2, English Refresher, ab Lektion 10	Mi	04.06.25	09:00	10:30	6 x	Ágota Rebényi	Online	58,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	---------------	---------------	---------

D42303-01	Englisch A2 Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 7	Mi	19.03.25	10:30	12:00	10 x	Pilar Fürst	Aichach	96,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	-------------	----------------	---------

D42403-01	Englisch B1 Lehrbuch: „Go for it“, Band B1, ab Lektion 1	Do	13.03.25	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	------	--------------	----------------	---------

D42403-02	Englisch B1 Lehrbuch: „Go for it“, Band B1, ab Lektion 1	Do	13.03.25	10:30	12:00	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	------	--------------	----------------	---------

D42403-03	Englisch B1 Lehrbuch: „Go for it“, Band B1, ab Lektion 3	Mi	12.03.25	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	------	--------------	----------------	---------

D42408-01	Englisch B1 Lehrbuch: „Easy English“, Band B1.2, ab Lektion 9	Di	11.03.25	08:30	10:00	12 x	Petra Wagner	Friedberg	115,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	--------------	------------------	----------

D42408-02	Englisch B1 Lehrbuch: „Great! B1“, 2. Ausgabe, ab Lektion 1	Di	11.03.25	10:15	11:45	12 x	Petra Wagner	Friedberg	115,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	--------------	------------------	----------

D42408-03	Englisch B1 Lehrbuch: „Great! B1“, 2. Ausgabe, ab Lektion 7	Mi	12.03.25	10:15	11:45	12 x	Petra Wagner	Friedberg	115,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	--------------	------------------	----------

D42503-01	Englisch B2 – literature course Lektüre: „Evans help us“ von Rhys Bowen.	Mo	17.03.25	09:00	10:30	14 x	Ágota Rebényi	Aichach	134,50 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	------	---------------	----------------	----------

D42708-01	Englisch C2	Mi	19.03.25	10:00	11:30	12 x	Dr. John Sigel	Friedberg	115,50 €
-----------	--------------------	----	----------	-------	-------	------	----------------	------------------	----------

ENGLISCH KONVERSATION

D42803-01	B1/B2: Englisch Konversation	Do	13.03.25	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
-----------	-------------------------------------	----	----------	-------	-------	------	--------------	----------------	---------

D42803-02	B2: Englisch Konversation	Mo	10.03.25	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
-----------	----------------------------------	----	----------	-------	-------	------	--------------	----------------	---------

D42803-03	C1: English for fluent speakers	Mi	19.03.25	18:30	20:00	15 x	Klaus Weber	Aichach	144,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	------	-------------	----------------	----------

D42803-04	A1/A2: Englisch Konversation	Mi	19.03.25	09:00	10:30	10 x	Pilar Fürst	Aichach	96,00 €
-----------	-------------------------------------	----	----------	-------	-------	------	-------------	----------------	---------

D42808-01	A1/A2: English: Grammar in a Nutshell – Teil 2	Mo	10.03.25	10:00	11:30	5 x	Ute S. Hein	Friedberg	48,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-------------	------------------	---------

D42808-02	B1: Englisch für Wiedereinst. – Konversation	Mo	10.03.25	10:30	11:45	12 x	Petra Wagner	Friedberg	96,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	--------------	------------------	---------

D42814-02	B1: English Easy Conversation	Mi	12.02.25	18:15	19:45	11 x	Gabriele Litschmann-Huber	Mering	106,00 €
-----------	--------------------------------------	----	----------	-------	-------	------	---------------------------	---------------	----------

BUSINESS ENGLISCH

D42908-01	B2: Business English Lehrbuch: „Real Business English“, B2, ab Lektion 9	Mi	12.03.25	18:30	20:00	12 x	Petra Wagner	Friedberg	115,50 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	------	--------------	------------------	----------



FRANZÖSISCH

	D43308-01	Französisch A2 Lehrbuch: „Prenons la parole“, ab Lektion 5	Mi	19.03.25	18:30	19:45	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Friedberg	80,00 €
	D29400-01	Französisch A1 Anf. Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A1, Digitale Ausgabe allango	Mi	12.03.25	19:00	20:00	5 x	Sabine Schwald	Online	32,50 €
	D29400-02	Französisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A1, ab Lektion 4	Mo	24.02.25	20:00	21:00	6 x	Andrea Kühn	Online	39,00 €
	D29400-03	Französisch A2 Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A2, ab Lektion 4	Sa	01.03.25	09:00	10:30	6 x	Andrea Kühn	Online	58,50 €
	D29400-04	Französisch A2 Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band A2, ab Lektion 6	Sa	28.06.25	09:00	10:30	5 x	Andrea Kühn	Online	48,75 €
	D29400-05	Französisch B1 Lehrbuch: „Voyages Neu“ Band B1, ab Lektion 8 „Conversation facile“	Mi	26.02.25	18:30	20:00	6 x	Andrea Kühn	Online	58,50 €

ITALIENISCH

	D44108-01	Italienisch A1 Anf. Lehrbuch: „ALLEGRO“, Band A1, ab Lektion 1	Di	25.03.25	18:30	19:30	11 x	Silvia Gruber	Friedberg	70,50 €
	D44208-01	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Chiario – Nuova edizione“, Band A1, ab Lektion 6	Di	25.03.25	17:15	18:15	11 x	Silvia Gruber	Friedberg	70,50 €
	D44208-02	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con piacere nuovo“, Band A1, ab Lektion 5	Mo	24.02.25	11:00	12:30	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	96,00 €
	D44208-03	Italienisch A1/A2 Fortg. Lehrbuch: „Chiario! Nuova edizione“, Band A1, ab Lektion 8	Di	25.02.25	11:00	12:30	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	96,00 €
	D44211-01	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Chiario! Nuova edizione“, Band A1, ab Lektion 10	Mi	19.03.25	20:00	21:30	11 x	Karen Grando	Kissing	106,00 €
	D44303-01	Italienisch A2 Lehrbuch: „Viaggiamo in Italia 1“, ab Lektion 3	Di	18.03.25	10:00	11:30	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	96,00 €
	D44303-02	Italienisch A2 Lehrbuch: „Viaggiamo in Italia 1“, ab Lektion 6	Fr	21.03.25	10:00	11:30	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	96,00 €
	D44314-01	Italienisch A2 Lehrbuch: „Chiario! Nuova edizione“, Band A2, ab Lektion 6	Do	20.03.25	19:00	20:30	10 x	Karen Grando	Mering	96,00 €
	D44400-01	Italienisch B1/B2 Lehrbuch: „Chiario! Nuova edizione“, Band B1, ab Lektion 8	Mi	26.02.25	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Online	96,00 €
	D44408-01	Italienisch B1 Lehrbuch: „Con piacere nuovo“, Band B1, ab Lektion 1	Mo	24.02.25	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	96,00 €
	D44408-02	Italienisch B1 Lekturbuch: „Il testamento del dottor Bianchi“ und auch das Buch: „Dov'è il colosso“	Fr	28.02.25	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	96,00 €
	D44411-01	Italienisch B1/B2 Lehrbuch: „Chiario! Nuova edizione“, Band B1, ab Lektion 7	Di	25.02.25	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Kissing	96,00 €
	D44411-02	Italienisch B1 Lehrbuch: „Con piacere nuovo“, Band A2, ab Lektion 7	Do	27.02.25	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Kissing	96,00 €
	D29400-06	Italienisch B1 Lehrbuch: „Chiario! Nuova edizione“, Band B1, ab Lektion 1 (Druckversion)	Do	13.03.25	10:00	11:00	5 x	Claudia Brückner-Mancini	Online	32,50 €

ITALIENISCH KONVERSATION

	D44803-01	A2: Italienisch Konversation Vorhandene Lehrbücher können mitgebracht werden.	Fr	14.03.25	08:30	10:00	10 x	Angela Vece	Aichach	96,00 €
	D44808-01	B2: Italienisch Konversation Lehrbuch: „Nuovo Espresso 4“	Di	25.02.25	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	96,00 €

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

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



SPANISCH

NEU

D45108-01	Spanisch A1 Anf. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 1	Di	18.03.25	18:30	20:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	96,00 €
D45200-01	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 9/10	Sa	22.03.25	09:00	10:30	8 x	Daniela Götz	Online	77,00 €
D45208-01	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Impresiones“, Band A1, ab Lektion 3	Mi	19.03.25	18:30	20:00	10 x	Mildreth Hellmann-López	Friedberg	96,00 €
D45214-01	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Impresiones“, Band A1, ab Lektion 5	Di	18.03.25	18:30	20:00	10 x	Mildreth Hellmann-López	Mering	96,00 €
 D45300-01	Spanisch A2 Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A2, ab Lektion 7/8	Mo	17.03.25	18:00	19:30	8 x	Daniela Götz	Online	77,00 €
D45303-01	Spanisch A2 Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A2, ab Lektion 1	Mo	10.03.25	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
D45308-01	Spanisch A2 Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A2, ab Lektion 1	Mi	19.03.25	10:30	12:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	96,00 €
 D45400-01	Spanisch B1 Lehrbuch: „Toma la palabra“, Klett-Verlag.	Di	18.03.25	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Online	96,00 €
 D45400-02	Spanisch B1 Lehrbuch: „Toma la palabra“, Klett-Verlag.	Di	24.06.25	18:30	20:00	5 x	Conny Kley	Online	48,00 €
 D45400-03	Spanisch B1 Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band B1, ab Lektion 5	Di	18.03.25	20:10	21:40	10 x	Conny Kley	Online	96,00 €
 D45400-04	Spanisch B1 Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band B1, ab Lektion 7	Di	24.06.25	20:10	21:40	5 x	Conny Kley	Online	48,00 €
D45403-01	Spanisch B1 Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band B1, ab Lektion 1	Do	13.03.25	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	96,00 €
D45408-01	Spanisch B1 Lehrbuch: „Con gusto“, Band B1, ab Lektion 10	Mi	26.03.25	19:30	21:00	10 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	96,00 €
D45508-02	Spanisch B2 Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band B2, ab Lektion 10	Di	18.03.25	11:00	12:30	10 x	Conny Kley	Friedberg	96,00 €
 D29400-07	Spanisch A1 Anf. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 1	Mo	10.03.25	17:00	18:30	8 x	Ruben Palacios Gomez	Online	78,00 €

SPANISCH KONVERSATION

D45803-01	C1: Spanisch Konversation	Di	18.03.25	18:30	20:00	10 x	Ilona Kienberger	Aichach	96,00 €
D45808-01	B2: Spanisch Konversation	Di	24.06.25	11:00	12:30	5 x	Conny Kley	Friedberg	48,00 €
D45808-02	B2: Spanisch Konversation: Repaso de los temas problemas	Di	01.04.25	18:30	20:00	9 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	86,50 €
D45808-03	A1: Spanisch Konversation – Workshop – Restaurant/Einkaufen In diesem Workshop stehen Konversation, Spiel, Spaß und das „flüssiger werden“ in Alltagssituationen im Mittelpunkt. Hier ist Grammatik Nebensache! Wir arbeiten interaktiv, sodass jede/r viele Gelegenheiten zum Sprechen hat. A1-Grundkenntnisse (Fortg. Anf.) erforderlich.	Sa	22.03.25	09:00	12:30	1 x	Conny Kley	Friedberg	22,50 €
D45814-01	B1: Spanisch Konversation Lehrbuch: „Toma la Palabra“	Mo	17.03.25	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Mering	96,00 €
D45814-02	B1: Spanisch Konversation Lehrbuch: „Toma la Palabra“	Mo	23.06.25	18:30	20:00	5 x	Conny Kley	Mering	48,00 €



WEITERE SPRACHEN

	D46100-01	Japanisch A1 Anf. Sie erlernen Japanisch in Alltagssituationen, Texte allgemeinen Inhalts zu lesen und zu verstehen. Die Einführung in die Schriftsysteme Hiragana und Katakana zu Beginn hilft bei der Benutzung des Lehrbuchs. Anleitungen werden im Buch auf Japanisch und Englisch gegeben, von der Kursleiterin aber auch auf Deutsch erklärt. Neben den Silbenschriften Hiragana, Katakana werden auch erste Kanji (Schriftzeichen) und die Umschrift Romaji (Japanisch in lateinischem Alphabet) eingeführt. Der Kurs ist für interessierte Anf. ohne Vorkenntnisse jeden Alters geeignet, Sie können aber auch mit geringen Vorkenntnissen von den Lehrinhalten profitieren. Sicher werden wir viel Spaß beim Japanischlernen und -sprechen haben.	Di	11.03.25	09:00	10:00	5 x	Stefanie Siebenhütter	Online	32,00 €
	D46100-02	Japanisch A1 Fortg. (Elementary 1, A2) In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Japanisch-Kenntnisse aus dem Anf.- oder einem vergleichbaren Kurs. Sie erreichen weitere praktische Sprach- und Lesekompetenz für Alltagssituationen, wie z.B. über Familie, Arbeit und Heimat sprechen, Texte allgemeinen Inhalts lesen, verfassen und übersetzen können, mit dem Ziel Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens. Das Lehrwerk ist mit einigen Ausnahmen in der japanischen Schrift und mit Kanjiübungen in jeder Lektion konzipiert, sodass Sie sich die japanische Schrift schnell aneignen können. Im Kurs werden alle Inhalte auch auf Deutsch erklärt, und in jedem Fall werden wir viel Spaß beim Japanischlernen haben.	Do	13.03.25	09:00	10:00	8 x	Stefanie Siebenhütter	Online	51,50 €
	D46300-01	Arabisch A1 Anf. Lernen Sie eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt! Wenn Sie schon immer davon geträumt haben, die arabische Sprache zu erlernen und tiefer in die faszinierende arabische Kultur einzutauchen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die noch keine Vorkenntnisse in der arabischen Sprache haben, und bietet Ihnen Grundkenntnisse in der arabischen Sprache. Außerdem erlernen Sie die arabische Schrift. Ich freue mich darauf, Sie in meinem Arabischkurs willkommen zu heißen und Sie auf Ihrer Reise in die arabische Sprache und Kultur zu begleiten!	Di	18.03.25	18:30	20:00	10 x	Mirna Yacoub	Online	96,00 €
	D29400-08	Chinesisch A1 Anf. Lehrbuch: „Intensives Hörtraining Chinesisch – Grundstufe 1“, Hefei Huang Verlag GmbH	Mi	12.03.25	18:00	19:30	10 x	David Nowak	Online	97,50 €
	D29400-09	Chinesisch A1 Anf. Lehrbuch: „Intensives Hörtraining Chinesisch – Grundstufe 1“, Hefei Huang Verlag GmbH	Mi	30.04.25	20:00	21:30	10 x	David Nowak	Online	97,50 €
	D46600-01	Türkisch A1 Anf. – Lehrbuch: Günaydin. Einführung in die moderne türkische Sprache, Tl. 1: Taschenbuch – Illustriert, 1. Mai 2002, ab Lektion 1, ISBN 978-3895002755	Fr	14.03.25	19:30	21:00	10 x	vhs Schrobenhäuser	Schrobenhäuser	92,50 €
	D46800-01	Niederländisch für die Reise – Wochenendkurs – Lehrbuch: Leve de vakantie! Neu ISBN 978-3-19-037243-0, Hueber Verlag	Fr	09.05.25	18:30	20:00	2 x	vhs Schrobenhäuser	Schrobenhäuser	53,00 €

Bitte das
Lehrbuch erst
nach der ersten
Unterrichtsstunde
besorgen!



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

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



Gesundheit & Bewegung



Entspannung & Körpererfahrung **47**

Gesundheit aktiv **54**

Tanz **58**

Gesundheit informativ & aktiv **60**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

**Sollten
noch Plätze
frei sein, ist ein
Einstieg auch nach
Kursbeginn
möglich!**

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

YOGA

D51101-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mi	19.03.25	17:35	18:50	10 x	Günther Monami	Adelshausen	67,00 €
D51103-07	Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	16.03.25	19:30	21:00	13 x	Werner Boehlke	Aichach	104,00 €
D51103-03	Aerial-Flow-Yoga	Fr	21.03.25	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
D51103-04	Aerial-Flow-Yoga	Fr	21.03.25	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
D51103-05	Aerial-Flow-Yoga	Fr	16.05.25	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
D51103-06	Aerial-Flow-Yoga	Fr	16.05.25	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
D51103-09	Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® fließend zu mehr Beweglichkeit	Di	18.03.25	10:15	11:45	15 x	Claudia Rühlmann	Aichach	120,00 €
D51103-10	Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® fließend zu mehr Beweglichkeit	Do	20.03.25	19:30	21:00	13 x	Claudia Rühlmann	Aichach	104,00 €
D51103-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mo	17.03.25	10:20	11:50	10 x	Elvira Schuster	Aichach	80,00 €
D51103-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mo	23.06.25	10:20	11:50	5 x	Elvira Schuster	Aichach	40,00 €
D51104-01	Face Yoga Workshop Gesichtsyoga ist eine wirksame Alternative gegen Hauterschläffung. In diesem Workshop zeige ich ihnen, wie Sie Ihre Gesichtsmuskeln kräftigen und trainieren können. Auch Massagetechniken dürfen nicht fehlen.	Fr	11.04.25	17:00	19:00	1 x	Olga Fröhlich	Aindling	11,00 €
D51104-02	Face Yoga Workshop	Fr.	27.06.25	17:00	19:00	1 x	Olga Fröhlich	Aindling	11,00 €
D51106-01	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Di	18.03.25	19:00	20:00	10 x	Helga Egger	Dasing	53,50 €
D51106-02	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Di	18.03.25	20:15	21:15	10 x	Helga Egger	Dasing	53,50 €
D51106-03	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Mi	19.03.25	19:00	20:00	10 x	Helga Egger	Dasing	53,50 €
D51106-04	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Mi	19.03.25	20:15	21:15	10 x	Helga Egger	Dasing	53,50 €
D51107-01	Mit Yoga in den Feierabend	Do	20.03.25	18:00	19:30	6 x	Jacqueline Leupold	Eurasburg	48,00 €



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

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

D51107-02	Mit Yoga in den Feierabend	Do	22.05.25	18:00	19:30	6 x	Jacqueline Leupold	Eurasburg	48,00 €
D51108-05	Yoga-Pilates für Frauen	Mo	17.03.25	18:30	20:00	10 x	Yukie Eberl	Friedberg	80,00 €
NEU D51108-03	Hatha-Yoga-Flow für alle Level (mit Variationen) Tauche in eine sanfte Yoga-Praxis ein, die Bewegung, Kräftigung und Entspannung miteinander verbindet. Hatha-Flow-Yoga vereint traditionelle Hatha-Elemente mit fließenden Sequenzen, die den natürlichen Fluss deiner inneren Energie fördern. Durch achtsame Bewegungen im Rhythmus deines Atems, stärkst du deinen Körper, erhöhst deine Flexibilität und findest tiefe Entspannung und Balance. Diese Yoga-Einheit ist sowohl für Anf. als auch für Fortg. geeignet, da verschiedene Variationen der Übungen angeboten werden. So kannst du die Intensität individuell an deine Bedürfnisse anpassen.	Mi	30.04.25	19:00	20:30	6 x	Franziska Gutmair	Friedberg	71,00 €
D51108-01	Yoga am Morgen	Mo	17.03.25	08:45	10:00	12 x	Michaela Krumm	Friedberg	80,50 €
D51108-02	Yoga am Morgen	Mo	17.03.25	10:15	11:30	12 x	Michaela Krumm	Friedberg	80,50 €
D51108-12	Seelen-Yoga	Do	20.03.25	18:00	19:30	12 x	Michaela Krumm	Friedberg	96,00 €
D51108-14	Mit Yoga in den Feierabend	Mo	17.03.25	17:45	19:00	8 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	54,00 €
D51108-15	Mit Yoga in den Feierabend	Mo	26.05.25	17:45	19:00	6 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	40,50 €
D51108-06	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mo	17.03.25	16:15	17:30	10 x	Günther Monami	Friedberg	67,50 €
NEU D51108-04	Ashtanga Yoga Basics In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Ashtanga Yoga kennen. Schritt für Schritt wirst du in die wichtigsten Asanas eingeführt und lernst, wie du Atem (Ujjayi) und Bewegung miteinander verbindest. Der Fokus liegt auf der korrekten Ausrichtung und dem fließenden Übergang zwischen den Haltungen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Ashtanga Yoga kennenlernen und eine solide Grundlage für ihre Praxis schaffen möchten. Für Anf. bis Erfahrene geeignet.	Di	18.03.25	10:00	11:00	8 x	Raphaela Schön	Friedberg	43,00 €
NEU D51108-09	Yoga für Seniorinnen und Senioren Durch sanfte Yogaübungen auf dem Stuhl und auf der Matte verbesserst du deine Mobilität und Flexibilität, gleichzeitig trainierst du dein Gleichgewicht und deine Koordination. Ausgewählte Entspannungsübungen am Ende der Stunde runden unsere Yogaeinheit ab. Dieser Kurs bietet dir somit eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Erlebe, wie eine regelmäßige Yoga-Routine deine Lebensqualität durch mehr Beweglichkeit, Vitalität und Wohlbefinden erhöht. Starte Deine Reise zu mehr Gesundheit und Lebensfreude!	Di	01.04.25	09:00	10:30	12 x	Carola Steiger	Friedberg	133,00 €
D51109-01	Yoga für Anf. und Geübte	Mo	17.03.25	18:15	19:45	15 x	Dagmar Schroeble-Beck	Hollenbach	120,00 €
D51110-01	Yoga für Anf. und bereits Übende	Mi	19.03.25	19:00	20:30	10 x	Marianne Schwarzbauer	Inchenhofen	80,00 €
D51110-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg. – Fokus Rücken Sivananda-Yoga ist ein ganzheitliches System, das durch Yoga-Haltungen und Atemübungen Körper und Geist in Einklang bringt. Ziel ist Flexibilität, Entspannung und Ausgeglichenheit.	Di	18.03.25	19:15	20:45	6 x	Marcus Streichert	Inchenhofen	48,00 €
D51110-03	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg. – Fokus Rücken	Di	20.05.25	19:15	20:45	8 x	Marcus Streichert	Inchenhofen	64,00 €
D51111-03	Yoga am Abend für Anf. und Fortg.	Do	27.03.25	19:15	20:45	7 x	Simone Feldbauer	Kissing	56,00 €
D51111-01	Yoga für alle, am Abend	Mi	19.03.25	19:45	21:15	12 x	Michaela Krumm	Kissing	96,00 €
D51111-04	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	19.03.25	18:00	19:30	14 x	Susanne Thieme	Kissing	112,00 €



D51112-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Fr	21.03.25	19:00	20:30	9 x	Elvira Schuster	Kühbach	72,00 €
D51112-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Fr	27.06.25	19:00	20:30	5 x	Elvira Schuster	Kühbach	40,00 €
NEU	D51114-09 Hatha-Yoga für Wiedereinst. und Fortg. Das Zusammenwirken von Körperbewegung, Atmung und Konzentration beeinflusst uns auf positive Weise, z.B. Muskelstärkung, Harmonisierung des Bewegungsapparats und der inneren Organe, Kreislaufanregung, Nervensystemberuhigung sowie die Verbesserung der Atmung und Konzentrationsfähigkeit.	Fr	21.03.25	08:45	10:15	10 x	Kerrin Glaser	Mering	80,00 €
NEU	D51114-10 Hatha-Yoga für Anf. und Wiedereinst.	Fr	21.03.25	10:30	12:00	10 x	Kerrin Glaser	Mering	80,00 €
D51114-11	Hatha-Yoga für Wiedereinst. und Fortg.	Fr	27.06.25	08:45	10:15	5 x	Kerrin Glaser	Mering	40,00 €
D51114-12	Hatha-Yoga für Anf. und Wiedereinst.	Fr	27.06.25	10:30	12:00	5 x	Kerrin Glaser	Mering	40,00 €
D51114-01	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	18.03.25	18:00	19:30	10 x	Gertrud Grundler	Mering	80,00 €
D51114-02	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	18.03.25	19:45	21:15	10 x	Gertrud Grundler	Mering	80,00 €
D51114-06	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Di	18.03.25	18:30	19:45	10 x	Günther Monami	Mering	67,50 €
NEU	D51114-13 Südundisches Kalari – Athletic Yoga Kalaripayattu kurz Kalari ist eine alte südindische Kampfkunst. Du kannst es als athletische Form des Yogas sehen, denn wir konzentrieren uns auf das „Meypayattu“ = Ganzkörpertraining, um deinen Körper und Geist fit zu bekommen. Es ist ein einzigartiges Training, das Flexibilität und Stärke kombiniert. Du lernst typische Kalari Positionen, Kicks und Elemente aus dem Zweikampf. Du gewinnst mehr Konzentration und Power für den Alltag.	Mo	28.04.25	20:00	21:30	6 x	Hari Surendran, Viktoria Steidle	Mering	48,00 €
D51114-07	Yoga für alle	Mi	19.03.25	19:45	21:15	10 x	Maria Wittmann	Mering	80,00 €
D51114-08	Yoga für alle	Mi	25.06.25	19:45	21:15	5 x	Maria Wittmann	Mering	40,00 €
D51115-01	Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® zu mehr Beweglichkeit für Anf. und Geübte	Mo	17.03.25	18:30	20:00	15 x	Claudia Rühlmann	Obergriesbach	120,00 €
D51116-01	Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® zu mehr Beweglichkeit	Di	18.03.25	19:15	20:45	15 x	Claudia Rühlmann	Obergriesbach	120,00 €
NEU	D51100-01 Yoga am Morgen – dehnen, aktivieren, positiv in den Tag starten Beginne deinen Tag voller Energie und Klarheit mit einer belebenden 30-minütigen Yoga-Praxis. Mit sanften Dehnungen wecken wir den Körper auf, aktivieren mit dynamischen Bewegungen die Muskulatur und bringen so den Kreislauf in Schwung. Dabei verbinden wir jede Bewegung mit unserem Atem, um unseren Körper bewusster zu spüren und den Fokus nach innen zu richten – eine perfekte Basis, um dich mit Gelassenheit und Positivität durch den Tag zu begleiten. Diese Yoga-Einheit ist sowohl für Anf. als auch für Fortg. geeignet.	Di	29.04.25	06:30	07:15	6 x	Franziska Gutmair	Online	29,50 €
D51117-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg. – Fokus Rücken	Mi	19.03.25	18:00	19:30	6 x	Marcus Streichert	Pöttmes	48,00 €
D51117-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg. – Fokus Rücken	Mi	21.05.25	18:00	19:30	8 x	Marcus Streichert	Pöttmes	64,00 €
D51118-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst.	Mo	17.03.25	20:00	21:15	10 x	Günther Monami	Rehling	67,50 €
D51119-01	Kundalini Yoga – die Autobahn zu deinem wahren Ich für Anf. und Fortg.	Mo	17.03.25	19:00	20:30	15 x	Eva Marino	Ried	120,00 €
D51120-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Do	20.03.25	19:30	21:00	8 x	Elvira Schuster	Schiltberg	64,00 €
D51120-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Do	26.06.25	19:30	21:00	5 x	Elvira Schuster	Schiltberg	40,00 €

WARTELISTE

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



Elvira Schuster



VHS	D51100-03	YINYOGA – dehnen – entspannen – loslassen	Fr	09.05.25	17:30	18:45	5 x	vhs Schrobrenhausen	Schrobrenhausen Hybrid-Kurs	65,00 €
VHS	D51100-04	YOGA NIDRA – Der Schlaf der Yogis	Fr	09.05.25	19:15	20:00	5 x	vhs Schrobrenhausen	Schrobrenhausen Hybrid-Kurs	45,00 €
VHS	D51100-02	YOGA NIDRA – Der Schlaf der Yogis	Fr	27.06.25	10:00	10:45	4 x	vhs Schrobrenhausen	Schrobrenhausen Hybrid-Kurs	36,00 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION & AUTOGENES TRAINING

NEU	D51203-02	Frühlingszeit – Erwachen und Erblühen Für Frauen, die ihre innere Kraft neu entdecken und mit der Leichtigkeit des Frühlings aufblühen möchten, ist dieser Workshop eine Einladung, Altes loszulassen und neue Energie zu schöpfen. Der Frühling symbolisiert Neubeginn und Wachstum. Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, in dem du zur Ruhe kommen, dich frei bewegen und deinen Körper bewusst wahrnehmen kannst. Mit sanften Übungen beginnen wir, uns zu erden und Stabilität zu finden. Schritt für Schritt lassen wir uns von der Dynamik des Frühlings inspirieren: Bewegungen werden lebendiger, fließender und bringen dich in Kontakt mit deinen Emotionen und Bedürfnissen. Dieser Workshop ist eine liebevolle Auszeit für dich, um aufzutanken, zu wachsen und gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren. Ich freue mich darauf, dich auf diesem Weg zu begleiten!	So	23.03.25	10:00	12:00	1 x	Sandrina Baumann	Aichach	36,50 €
	D51203-01	R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung – entspannter Kiefer, entspannter Körper Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache unter anderem für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. R.E.S.E.T.® Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen für Zuhause als Basis. Auch für Paare geeignet.	Mo	24.03.25	18:30	21:30	1 x	Ulrike Wagner	Aichach	39,00 €
	D51204-01	Progressive Muskelentspannung – Einfach im Alltag entspannen In diesem Kurs werden Sie angeleitet, sich bewusst und nach Plan „locker zu machen“! Sie erlernen diese Technik Schritt für Schritt. Zusätzlich werden Ihnen wirksame Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie ein kleiner Anteil theoretisches Wissen vermittelt.	Mi	14.05.25	18:45	20:45	8 x	Conny Krakowski	Aindling	85,50 €
	D51208-06	Entspannung mit Klangschalen Erleben Sie wunderbare, ganzheitliche Entspannung mit Klangschalen, bei der Sie ganz bei sich ankommen und eine tiefentspannende Auszeit vom Alltag genießen. Die sanften Schwingungen der hochwertigen Peter-Hess-Klangschalen können Blockaden lösen und laden Sie ein, Stress und Belastung loszulassen. Herzstück des Kurses ist eine Klangreise, begleitet von passenden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Die Teilnahme ist auch im Sitzen (auf einem Stuhl oder einem Sitzkissen) möglich.	Do	13.03.25	18:00	19:15	1 x	Bine Braun	Friedberg	7,50 €
	D51208-07	Entspannung mit Klangschalen	Do	10.04.25	18:00	19:15	1 x	Bine Braun	Friedberg	7,50 €
	D51208-08	Entspannung mit Klangschalen	Do	26.06.25	18:00	19:15	1 x	Bine Braun	Friedberg	7,50 €
	D51208-03	Meditation, Wellness, Energiearbeit Entspannung, innere Klarheit, Konzentration und Achtsamkeitsübungen. Meditation ist das Reinigen des Geistes und Herzens für ein Leben in Leichtigkeit und Freude.	Fr	21.03.25	15:30	16:30	5 x	Silvia Gruber	Friedberg	27,50 €
	D51208-01	Meditation Es werden verschiedene Formen der Meditation vorgestellt, z.B.: Atemmeditation, Körperreise, Geh- und Bewegungsmeditationen und Fantasiereisen	Di	01.04.25	19:00	20:00	8 x	Daniela Kuisl	Friedberg	43,00 €



D51208-02	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – Abschalten vom Alltagsstress Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine westliche Entspannungsmethode, bei der Sie selbst durch die Anspannung und anschließende Entspannung von Muskeln bzw. Muskelgruppen ein Entspannungsgefühl erzeugen können. Anwendbar ist die Progressive Entspannung auch bei Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen etc.	Di	25.03.25	18:00	19:15	6 x	Claudia Rühm	Friedberg	40,00 €
D51208-04	R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung – entspannter Kiefer, entspannter Körper	Mi	02.04.25	18:00	21:00	1 x	Ulrike Wagner	Friedberg	39,00 €
D51208-05	Kiefer-Yoga – neue Wege zu mehr Gelöstheit Kiefer-Yoga ist eine wirksame Methode bei Kiefernverspannungen, Zähneknirschen, Zahnspangen, Tinnitus, Ohrgeräuschen, Migräne, Kopfschmerzen, Schnarchen und vielen anderen Symptomen. Durch ein ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Kiefer und Körper sowie der Auswirkungen von Stress auf die Kiefermuskulatur und gesamte Muskulatur entstehen neue Wege zu mehr Gelöstheit.	Mi	04.06.25	17:30	21:30	1 x	Ulrike Wagner	Friedberg	44,50 €
 D51214-01	Meditation ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und entspannten Lebensstil – aber wie geht das eigentlich? Viele Empfehlungen für einen gesünderen Lebensstil und zur Stärkung der Resilienz beinhalten den Rat zu meditieren. Dieser Rat ist einfach umzusetzen, denn alles, was du benötigst, ist eine Sitzgelegenheit (Stuhl, Hocker oder Sitzkissen). Doch obwohl viele hochmotiviert starten, merken sie schnell, dass es schwierig ist, konsequent zu bleiben. Wir beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung in die Meditation. Anschließend meditieren wir gemeinsam, Schritt für Schritt, um die Praxis gründlich zu erlernen und zu vertiefen.	Mo	17.03.25	19:00	20:00	9 x	Alexandra Franzas	Mering	125,00 €
 D51214-02	Autogenes Training mit wohltuenden Klängen von Klangschalen – für Anf. Johannes Heinrich Schultz entwickelte mit dem Autogenen Training eine Entspannungstechnik, die unabhängig von Kultur und Weltanschauung anwendbar ist. Die Anwendungsbereiche bestehen für gesunde Menschen im Anf.-Kurs vor allem in Stressreduktion, zur Vorbeugung von z.B. Burnout und Konzentrationsförderung beim Lernen. Die Klänge können den Prozess der Entspannung unterstützen und erleichtern.	Do	20.03.25	18:30	20:00	1 x	Claudia Preschl	Mering	49,00 €
 D51200-01	Bewusstheit durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode Mit dieser Methode lernen Sie, sich mit Freude und Leichtigkeit zu bewegen, frei zu atmen und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Die ausgefeilten Bewegungslektionen von Moshé Feldenkrais werden meist liegend am Boden ausgeführt.	Mi	19.03.25	19:00	20:30	7 x	Elisabeth Franz	Online	56,00 €
 D51200-04	Atemmethode zu mehr Vitalität: Entdecke Deine innere Kraft!	Sa	15.02.25	15:00	18:00	1 x	vhs Schrobenshausen	Sandizell	35,00 €
 D51200-03	Atem & Energie: Eine Reise zu innerem Gleichgewicht	Di	18.03.25	19:00	21:00	1 x	vhs Schrobenshausen	Sandizell	30,00 €
 D51200-02	Meditativer Abend in der Natur – Kraft tanken und loslassen	Fr	16.05.25	17:00	19:30	1 x	vhs Schrobenshausen	Sandizell	35,00 €
(WEITERE) FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSMETHODEN									
D51303-01	Qi Gong – sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft Qi Gong kombiniert den Atem mit einfachen, ruhigen und sanften Bewegungen. Dadurch wird der Energiefluss im Körper angeregt. Verspannungen können abgebaut und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.	Do	20.03.25	09:00	10:00	10 x	Christine Breither	Aichach	53,50 €
 D51303-08	Qi Gong – Meditation in Bewegung und Stille	Di	18.03.25	17:30	18:45	10 x	Sara Tamerin	Aichach	67,00 €
D51303-06	Qi Gong – Meditation in Bewegung und Stille	Fr	21.03.25	10:00	11:15	10 x	Sara Tamerin	Aichach	67,00 €



NEU

D51303-09	Qi Gong – Meditation in Bewegung und Stille	Di	24.06.25	17:30	18:45	5 x	Sara Tamerin	Aichach	33,50 €
D51303-07	Qi Gong – Meditation in Bewegung und Stille	Fr	27.06.25	10:00	11:15	5 x	Sara Tamerin	Aichach	33,50 €
D51303-02	T'ai Chi Ch'uan – Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching für Fortg. und Wiedereinst. Teil 3 T'ai Chi Ch'uan ist ein altes chinesisch-daoistisches Übungssystem mit langsam fließenden Bewegungen. Es besteht aus gesundheitlichen, meditativen und kampf-technischen Aspekten. Das regelmäßige Üben erhöht die äußere Fitness, mobilisiert die innere Energie und stärkt so den Körper in seiner Ganzheit.	Mo	17.03.25	18:30	19:45	15 x	Marion Wohlfeil	Aichach	100,00 €
D51303-03	T'ai Chi – Qi Gong – Einführung in die 18 Figuren, auch für Anf.	Mo	17.03.25	19:50	21:15	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	76,00 €
D51303-05	Qi Gong – Die acht Brokate	Di	18.03.25	08:55	10:10	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	67,00 €
D51303-04	T'ai Chi Ch'uan – Schwertform nach Dr. Li	Do	20.03.25	18:00	19:30	13 x	Marion Wohlfeil	Aichach	104,00 €
D51307-01	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku Finden Sie Entspannung und Erholung im Wald. Es geht um Achtsamkeit und Entschleunigung und nicht um einen schlichten Waldspaziergang.	Sa	05.04.25	15:00	18:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
D51307-02	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku	Fr	06.06.25	15:30	18:30	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
D51308-01	Fit mit Qi Gong für Anf. und Fortg. Weiche, fließende Bewegungen im Qigong unterstützen den Körper, bei stressbedingten Verspannungen und Blockaden wieder in den Fluss zu kommen. Durch ausgewählte Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und stabilisiert, verspannte Muskelbereiche werden gelockert und das Immunsystem gestärkt. Vielfältige Übungen führen zu einer Beruhigung des Atems und fördern damit innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.	Di	11.03.25	18:30	19:45	9 x	Christine Seifried	Friedberg	60,00 €
D51308-02	Fit mit Qi Gong für Fortg.	Di	11.03.25	20:00	21:15	9 x	Christine Seifried	Friedberg	60,00 €
D51308-03	Fit mit Qi Gong für Anf. und Fortg	Di	15.07.25	18:30	19:45	7 x	Christine Seifried	Friedberg	47,00 €
D51308-04	Fit mit Qi Gong für Fortg.	Di	15.07.25	20:00	21:15	7 x	Christine Seifried	Friedberg	47,00 €
D51311-03	Qi Gong – Fit in den Frühling starten	Mi	19.03.25	19:30	20:30	5 x	Angela Bildhauer	Kissing	27,00 €
D51311-05	Fit mit Qi Gong	Sa	22.03.25	10:00	15:30	1 x	Angela Bildhauer	Kissing	29,50 €
D51311-04	Qi Gong – Begrüßen Sie den Sommer	Mi	07.05.25	19:30	20:30	5 x	Angela Bildhauer	Kissing	27,00 €
D51311-06	Tan-Chi (Energie des Tanzes) Wir kombinieren Tanzschritte mit Bewegungen aus dem Tai-chi und versuchen möglichst lange auf einem Bein zu stehen. Ziel ist es, Balance, Konzentration sowie inneres und äußeres Gleichgewicht zu erschaffen, und gleichzeitig elegant zu bleiben. Eine elegante Tanzform mit fernöstlichen Elementen.	Mi	19.03.25	18:00	19:00	10 x	Galina Gueorguieva	Kissing	53,50 €
D51311-07	Tan-Chi (Energie des Tanzes)	Mi	25.06.25	18:00	19:00	5 x	Galina Gueorguieva	Kissing	27,00 €
D51311-01	Tai Tchi Chuan für Fortg. Tai Tchi Chuan, übersetzt „Das Höchste Letzte“, ist ursprünglich aus einer Zusammenführung von Qi Gong und Kung Fu entstanden. Die sanften fließenden Bewegungen führen zu innerer Ruhe, Entspannung und Beweglichkeit. In ihrer Aneinanderreihung bilden sie eine zusammenhängende Form. In diesem Kurs wird die ungekürzte Yang Form unterrichtet.	Mi	19.03.25	17:45	18:45	15 x	Christiane Sandler	Kissing	80,00 €
D51311-02	Tai Tchi Chuan für Anf.	Mi	19.03.25	18:45	19:45	15 x	Christiane Sandler	Kissing	80,00 €
D51314-01	Qi Gong – Fit in den Frühling starten	Mi	19.03.25	09:00	10:00	5 x	Angela Bildhauer	Mering	27,00 €
D51314-02	Qi Gong – Begrüßen Sie den Sommer	Mi	07.05.25	09:00	10:00	5 x	Angela Bildhauer	Mering	27,00 €
D51314-03	Fit mit Qi Gong	So	18.05.25	10:00	15:30	1 x	Angela Bildhauer	Mering	29,50 €



NEU



WOLLEN SIE ...

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

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



NEU

D51314-07	Waldbaden – Elternteil mit Kind ab 6 Jahre Auch mit den Kindern ist Waldbaden eine tolle Erfahrung und ein wunderbares Erlebnis, um zur Ruhe zu kommen, tolle Selbsterfahrungen zu machen und die Gesundheit zu fördern.	Sa	29.03.25	10:00	12:30	1 x	Eva Maria Schelle-Lichtenstern	Mering	25,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------------------	---------------	---------

NEU

D51314-06	Waldbaden Shinrin Yoku – Uraltes Wissen um die Heilkraft des Waldes Wir tauchen in die ganzheitlich gesundheitsfördernde Stille des Waldes ein. Nachweislich wirkt sich das Waldbaden positiv auf den gesamten Organismus aus und wird in Japan sogar auf Rezept verschrieben. Ein Waldbad kann Atemwegsprobleme verbessern und das Immunsystem stärken, den Blutdruck senken, Ängste abbauen, Stress reduzieren und den Schlaf fördern.	Sa	17.05.25	10:00	13:00	1 x	Eva Maria Schelle-Lichtenstern	Mering	19,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------------------	---------------	---------

D51314-04	Fit mit Qi Gong für Anf. und Fortg. Gestresst? Sie hetzen von A nach B und kommen nicht zur Ruhe? Erlernen Sie, wie Sie mit Qi Gong Ihre Gelenke und Muskulatur lockern, Kraft und Energie tanken und somit gelassen Ihren Alltag meistern.	Do	13.03.25	18:30	19:45	8 x	Christine Seifried	Mering	53,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	---------------	---------

D51314-05	Fit mit Qi Gong für Anf. und Fortg.	Do	17.07.25	18:30	19:45	7 x	Christine Seifried	Mering	47,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	---------------	---------

GESUNDHEIT AKTIV

BEWEGUNG & FITNESS

D52102-01	Bodyform und Rückenfit	Mi	19.03.25	18:15	19:15	13 x	Elisabeth Walter	Affing	69,50 €
D52103-03	Gesunder Rücken durch ein „faszinierendes“ Training	Mi	12.03.25	19:15	20:15	5 x	Angelika Fehle	Aichach	27,00 €
D52103-02	Funktionelles Rückentraining-intensiv!	Mi	12.03.25	20:30	21:30	5 x	Angelika Fehle	Aichach	27,00 €
D52103-16	Bodystyling	Mi	19.03.25	18:15	19:15	10 x	Andrea Klein	Aichach	53,50 €
D52103-18	Bodystyling	Mi	19.03.25	19:25	20:25	10 x	Andrea Klein	Aichach	53,50 €
D52103-17	Bodystyling	Mi	25.06.25	18:15	19:15	5 x	Andrea Klein	Aichach	27,00 €
D52103-19	Bodystyling	Mi	25.06.25	19:25	20:25	5 x	Andrea Klein	Aichach	27,00 €
D52103-01	Wirbelsäulengymnastik	Mo	17.03.25	20:15	21:15	9 x	Maria Riemen-sperger	Aichach	48,00 €
D52103-08	Yogilates	Mo	17.03.25	18:15	19:15	10 x	Elvira Schuster	Aichach	53,50 €
D52103-10	Gemeinsam fit, für Sie und Ihn – ein Workout für den ganzen Körper	Mo	17.03.25	19:30	20:30	10 x	Elvira Schuster	Aichach	53,50 €
D52103-12	Beach-Body-Workout	Do	20.03.25	18:00	19:00	8 x	Elvira Schuster	Aichach	43,00 €
D52103-14	Yogilates	Fr	21.03.25	08:30	09:30	9 x	Elvira Schuster	Aichach	48,00 €
D52103-09	Yogilates	Mo	23.06.25	18:15	19:15	5 x	Elvira Schuster	Aichach	27,00 €
D52103-11	Gemeinsam fit, für Sie und Ihn – ein Workout für den ganzen Körper	Mo	23.06.25	19:30	20:30	5 x	Elvira Schuster	Aichach	27,00 €
D52103-13	Beach-Body-Workout	Do	26.06.25	18:00	19:00	5 x	Elvira Schuster	Aichach	27,00 €
D52103-15	Yogilates	Fr	27.06.25	08:30	09:30	5 x	Elvira Schuster	Aichach	27,00 €
D52103-04	Rückenfit	Mo	17.03.25	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	53,50 €
D52103-05	Rückenfit	Di	18.03.25	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	Aichach	53,50 €
D52103-06	Rückenfit	Mi	19.03.25	08:00	09:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	53,50 €
D52103-07	Rückenfit	Mi	19.03.25	09:15	10:15	10 x	Christine Wanka	Aichach	53,50 €
D52104-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	19.03.25	17:20	18:20	9 x	Maria Riemen-sperger	Aindling	48,00 €



D52108-05	Funktionelles Rückentraining	Mo	17.03.25	09:00	10:00	13 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	69,50 €
D52108-06	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	18.03.25	08:30	09:30	13 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	69,50 €
D52108-07	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	18.03.25	09:45	10:45	13 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	69,50 €
D52108-08	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Di	18.03.25	08:30	09:30	12 x	Doris Liebl	Friedberg	64,00 €
D52108-03	Zumba Gold® – für Einst. und Fortg., auch für Schwangere geeignet	Di	18.03.25	18:00	19:00	10 x	Anja Walther	Friedberg	53,50 €
D52108-04	Zumba Gold® – für Einst. und Fortg., auch für Schwangere geeignet	Di	18.03.25	19:00	20:00	10 x	Anja Walther	Friedberg	53,50 €
D52108-01	Rückenfit	Mo	17.03.25	17:40	18:40	10 x	Christine Wanka	Friedberg	53,50 €
D52108-02	Rückenfit	Mo	17.03.25	18:45	19:45	10 x	Christine Wanka	Friedberg	53,50 €
D52110-04	Männer-Workout für Anf. und Fortg.	Mo	17.03.25	21:00	22:00	10 x	Elke Buchner	Inchenhofen	53,50 €
D52110-05	Männer-Workout für Anf. und Fortg.	Mo	23.06.25	21:00	22:00	6 x	Elke Buchner	Inchenhofen	32,00 €
D52110-06	Zumba® Tanz-Fitness-Training	Mi	19.03.25	19:00	20:00	10 x	Sabine Karrer	Inchenhofen	53,50 €
D52110-07	Zumba® Tanz-Fitness-Training	Mi	25.06.25	19:00	20:00	5 x	Sabine Karrer	Inchenhofen	27,00 €
D52110-01	BodyFit	Di	18.03.25	18:00	19:00	8 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	43,00 €
D52110-02	Rückenfit	Mi	19.03.25	17:00	18:00	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	53,50 €
D52110-03	Rückenfit	Fr	21.03.25	18:30	19:30	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	53,50 €
D52111-05	Rückenfitness mit Yoga Elementen und Tiefenentspannung	Di	18.03.25	18:00	19:15	9 x	Andrea Huber	Kissing	60,00 €
D52111-04	Rückenfitness mit Yoga-Elementen und Tiefenentspannung	Di	18.03.25	19:30	20:45	14 x	Andrea Huber	Kissing	94,00 €
D52111-10	bodyFIT	Mi	19.03.25	18:30	19:30	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	53,50 €
D52111-12	Bauchexpress	Do	20.03.25	17:45	18:45	8 x	Silvie Maria Weber	Kissing	43,00 €
D52111-11	bodyFIT	Mi	25.06.25	18:30	19:30	6 x	Silvie Maria Weber	Kissing	32,00 €
D52111-13	Bauchexpress	Do	26.06.25	17:45	18:45	6 x	Silvie Maria Weber	Kissing	32,00 €
D52111-02	Zumba®	Di	18.03.25	18:00	19:00	10 x	Sunny Scherer	Kissing	53,50 €
D52111-03	Zumba®	Di	24.06.25	18:00	19:00	6 x	Sunny Scherer	Kissing	32,00 €
D52111-01	Bewegter Rücken – entspannt und stark	Do	20.03.25	17:45	18:45	12 x	Susanne Thieme	Kissing	64,00 €
D52111-06	Womba-Womba – Tanz-Fitness Tanz-Fitness-Stunde mit dem Schwerpunkt: Fettverbrennung und Ausdauer sowie Lösen von Verspannungen. Süd-amerikanische Musik versetzt Sie in ein Latino-Lebensgefühl	Mo	17.03.25	17:30	18:30	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	53,50 €

ERLÄUTERUNGEN
ZU DEN AB-
KÜRZUNGEN SIEHE
SEITE 91





D52111-08	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	17.03.25	18:45	19:45	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	53,50 €
D52111-14	Move & Style – tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich	Do	20.03.25	19:00	20:00	8 x	Silvie Maria Weber	Kissing	43,00 €
D52111-07	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	23.06.25	17:30	18:30	6 x	Silvie Maria Weber	Kissing	32,00 €
D52111-09	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	23.06.25	18:45	19:45	6 x	Silvie Maria Weber	Kissing	32,00 €
D52111-15	Move & Style – tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich	Do	26.06.25	19:00	20:00	6 x	Silvie Maria Weber	Kissing	32,00 €
D52112-03	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mo	10.03.25	18:15	19:15	5 x	Angelika Fehle	Kühbach	27,00 €
D52112-04	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mo	10.03.25	19:20	20:20	5 x	Angelika Fehle	Kühbach	27,00 €
D52112-01	Ganzkörpertraining – für alle	Di	11.03.25	18:30	19:30	16 x	Ulrike Herger	Kühbach	85,50 €
D52112-02	Ganzkörpertraining – für alle	Di	11.03.25	19:45	20:45	16 x	Ulrike Herger	Kühbach	85,50 €
D52112-05	IndoorCycling – HIGH Performance HIT	Mo	17.03.25	18:30	19:30	6 x	Tanja Rappel	Kühbach	39,00 €
D52113-01	Rückenfitness	Mo	17.03.25	18:00	19:00	10 x	Angelika Pedrotti	Merching	53,50 €
D52113-02	Rückenfitness	Mo	23.06.25	18:00	19:00	5 x	Angelika Pedrotti	Merching	27,00 €
D52114-06	Funktionelles Rückentraining	Mi	19.03.25	16:45	17:45	13 x	Inge Häuslmeier	Mering	69,50 €
D52114-07	Funktionelles Rückentraining	Mi	19.03.25	18:00	19:00	13 x	Inge Häuslmeier	Mering	69,50 €
D52114-08	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Do	20.03.25	10:00	11:00	10 x	Doris Liebl	Mering	53,50 €
D52114-01	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	17.03.25	19:15	20:15	10 x	Angelika Pedrotti	Mering	53,50 €
D52114-03	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	17.03.25	20:15	21:15	10 x	Angelika Pedrotti	Mering	53,50 €
D52114-02	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	23.06.25	19:15	20:15	5 x	Angelika Pedrotti	Mering	27,00 €
D52114-04	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	23.06.25	20:15	21:15	5 x	Angelika Pedrotti	Mering	27,00 €
D52114-05	Nicht nur Bauch, Beine, Po ... sondern auch Rücken	Mo	24.02.25	18:00	19:00	11 x	Tanja Rodax	Mering	59,00 €
D52115-01	Beckenbodengesundheitstraining für Frauen jeden Alters	Di	25.03.25	19:00	20:00	5 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	27,00 €
NEU D52115-02	Beckenbodentraining in den Wechseljahren	Di	20.05.25	19:00	20:00	5 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	27,00 €
D52117-01	Wirbelsäulengymnastik	Di	18.03.25	18:00	18:45	10 x	Annette Enters	Pöttmes	40,00 €
D52117-02	Wirbelsäulengymnastik	Di	24.06.25	18:00	18:45	5 x	Annette Enters	Pöttmes	20,00 €
D52118-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	19.03.25	18:45	19:45	9 x	Maria Riemen-sperger	Rehling	48,00 €
D52119-01	Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke	Do	20.03.25	19:00	20:00	11 x	Andrea Huber	Ried	59,00 €
D52120-01	Body Workout	Do	13.03.25	18:00	19:00	8 x	Roswitha Jungbauer	Schiltberg	43,00 €
D52120-03	Männer-Fitness	Mo	17.03.25	19:35	20:35	9 x	Wolfgang Sander	Schiltberg	48,00 €
D52120-02	Rückenfit	Di	18.03.25	17:50	18:50	10 x	Christine Wanka	Schiltberg	53,50 €
VHS D52100-02	Daily Rücken	Di	01.04.25	09:00	10:00	10 x	vhs Schrob-en-hausen	Online	49,00 €
VHS D52100-01	Lebendiger Beckenboden – Feldenkraiskurs (incl. Audioaufnahmen)	Mi	30.04.25	20:00	21:15	4 x	vhs Schrob-en-hausen	Schrob-en-hausen	72,00 €
D52122-01	Wirbelsäulengymnastik	Do	27.02.25	19:00	20:00	10 x	Csilla Schachen-mayr	Sielen-bach	69,00 €

PILATES

D52202-01	Body Balance Pilates – Die Auszeit vom Alltag	Mo	10.03.25	18:15	19:15	15 x	Sybille Lechner	Affing	80,00 €
D52202-02	Body Balance Pilates – Die Auszeit vom Alltag	Mo	10.03.25	19:15	20:15	15 x	Sybille Lechner	Affing	80,00 €
D52203-04	Pilates	Di	11.03.25	18:50	19:50	10 x	Angelika Fehle	Aichach	53,50 €
D52203-05	Pilates	Di	11.03.25	20:00	21:00	10 x	Angelika Fehle	Aichach	53,50 €



D52204-01	Pilates	Mo	17.03.25	18:00	19:30	10 x	Olga Fröhlich	Aindling	80,00 €
D52204-02	Pilates	Mo	23.06.25	18:00	19:30	6 x	Olga Fröhlich	Aindling	48,00 €
D52208-01	Pilates	Mi	19.03.25	20:00	21:00	9 x	Doris Zepf	Friedberg	48,00 €
 D52213-01	Full Body Stretch, Dehnen für den ganzen Körper Präsenz oder Zoom-online	Di	18.02.25	08:25	08:55	19 x	Clea Leyboldt	Merching Hybrid-Kurs	51,00 €
 D52213-02	Pilates Präsenz oder Zoom-online	Di	18.02.25	09:00	10:00	19 x	Clea Leyboldt	Merching Hybrid-Kurs	101,50 €
D52215-01	Pilates für Anf./Fortg.	Do	20.03.25	17:30	18:30	10 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	53,50 €
D52215-02	Pilates für Anf./Fortg.	Do	20.03.25	18:30	19:30	10 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	53,50 €
D52215-03	Pilates für Anf./Fortg.	Do	20.03.25	19:45	20:45	10 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	53,50 €
 D52215-04	Pilates für Anf./Fortg.	Do	10.07.25	18:30	19:30	4 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach Outdoor	21,50 €
 D52215-05	Pilates für Anf./Fortg.	Do	10.07.25	19:30	20:30	4 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach Outdoor	21,50 €
D52217-01	Pilates	Di	11.03.25	19:00	20:00	5 x	Anna Schafnitzel	Pöttmes	27,00 €

AQUASPORT

D52303-03	Kraulschwimmen – Training für Erwachsene mit Vorkenntnissen	Di	11.03.25	21:00	22:10	8 x	Thomas Breit-sameter, Thomas Wolf	Aichach	56,00 €
D52303-02	Kraulschwimmen – Training für Erwachsene mit Vorkenntnissen	Fr	14.03.25	20:15	21:30	5 x	Thomas Breit-sameter, Thomas Wolf	Aichach	37,50 €
D52303-04	Aqua-Fitness mit Power	Mi	12.03.25	18:00	19:00	15 x	Günter Gruber	Aichach	137,00 €
D52303-05	Aqua-Fitness mit Power	Mi	12.03.25	19:00	20:00	15 x	Günter Gruber	Aichach	137,00 €
D52303-01	Aqua-Fitness mit Power	Mi	12.03.25	20:00	21:00	15 x	Sybille Lechner	Aichach	137,00 €
D52303-06	Aqua-Fitness	Mo	17.03.25	21:00	22:00	14 x	N.N.	Aichach	128,00 €
D52303-07	Aqua-Fitness	Mo	31.03.25	20:00	21:00	12 x	N.N.	Aichach	110,00 €
D52304-01	Aqua-Fitness mit Power	Mo	10.03.25	08:25	09:25	11 x	Daniela Augste	Aindling	78,50 €
D52304-02	Aqua-Fitness mit Power	Mo	10.03.25	14:00	14:55	11 x	Daniela Augste	Aindling	72,00 €
D52304-03	Aqua-Fitness mit Power	Mo	10.03.25	15:00	15:55	11 x	Daniela Augste	Aindling	72,00 €
D52304-04	Aqua-Fitness mit Power	Do	13.03.25	14:15	15:15	9 x	Günter Gruber	Aindling	64,50 €
D52304-08	Aqua-Fitness mit Power	Do	13.03.25	15:15	16:15	9 x	Günter Gruber	Aindling	64,50 €
D52304-09	Aqua-Fitness mit Power	Fr	14.03.25	14:30	15:30	11 x	Günter Gruber	Aindling	79,50 €

AQUA TRAINER (M/W/D) GESUCHT

Sie möchten als Dozent*in für Aqua-Fitness Teil der vhs-Familie werden?
Dann melden Sie sich doch einfach unter 08251-87 37 0
info@vhs-aichach-friedberg.de.

Wir freuen uns auf Sie!





D52304-10	Aqua-Fitness mit Power	Fr	14.03.25	15:30	16:30	11 x	Günter Gruber	Aindling	79,50 €
D52308-03	Aqua-Training	Mi	12.03.25	08:45	09:30	16 x	N.N.	Friedberg	110,00 €
D52308-04	Aqua-Training	Mi	12.03.25	09:45	10:30	16 x	N.N.	Friedberg	110,00 €
D52308-01	Aquafitness/Aquajogging	Di	29.04.25	20:00	20:45	11 x	Silke Wölfle	Friedberg	124,96 €
D52308-02	Aquafitness/Aquajogging	Do	08.05.25	20:15	21:00	9 x	Silke Wölfle	Friedberg	102,24 €

DRAUSSEN FIT

	D52407-01	Nordic Walking für alle	Di	18.03.25	10:00	11:30	14 x	Gabriele Lang	Eurasburg Outdoor	112,00 €
	D51307-01	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku Finden Sie Entspannung und Erholung im Wald. Es geht um Achtsamkeit und Entschleunigung und nicht um einen schlichten Waldspaziergang.	Sa	05.04.25	15:00	18:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
	D51307-02	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku	Fr	06.06.25	15:30	18:30	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
	D52408-01	smovey WALK rund um den Friedberger See	Mi	26.03.25	17:00	18:30	9 x	Sabine Roth	Friedberg Outdoor	72,00 €
	D52215-04	Pilates für Anf./Fortg.	Do	10.07.25	18:30	19:30	4 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach Outdoor	21,50 €
	D52215-05	Pilates für Anf./Fortg.	Do	10.07.25	19:30	20:30	4 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach Outdoor	21,50 €

REHASPORT

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



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

REHASPORT

D52503-02	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	18.03.25	19:00	20:00	12 x	Doris Liebl	Aichach	72,00 €
D52503-01	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	18.03.25	20:00	21:00	12 x	Doris Liebl	Aichach	72,00 €
D52508-02	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	18.03.25	09:30	10:30	12 x	Doris Liebl	Friedberg	72,00 €
D52508-01	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	18.03.25	10:30	11:30	12 x	Doris Liebl	Friedberg	72,00 €
D52514-01	Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe	Do	20.03.25	09:00	10:00	10 x	Doris Liebl	Mering	60,00 €

RUND UM'S PFERD

D52603-01	Erlebnis „Pferd“ für Erwachsene An diesem Vormittag arbeiten wir zuerst mit den Pferden am Boden, danach können verschiedenen Entspannungsübungen auf dem Pferderücken ausprobiert werden, und Sie erhalten einen Einblick in das RAI-Reiten.	So	18.05.25	10:00	13:00	1 x	Cornelia Raible	Aichach	35,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	----------------	---------



TANZ

BALLETT

D53108-01	Klassisches Ballett für Anf., Erw. und Jugendl. ab 16 Jahren	Di	11.03.25	19:45	20:45	8 x	Marie-Th. Kowalewski	Friedberg	66,00 €
D53108-02	Klassisches Ballett für Anf., Erw. und Jugendl. ab 16 Jahren	Di	20.05.25	19:45	20:45	5 x	Marie-Th. Kowalewski	Friedberg	43,00 €



STANDARD- & LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

D53203-01	Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf. Sie lernen die Grundschriffe der Standardtänze Langsamer- und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer), Tango (frz.), Fox-Trott mit Quick-Step und die Grundschriffe der lateinamerikanischen Tänze Rumba, Cha-Cha, Samba und Jive. Sie tanzen die Rechtsdrehung im Langsamen Walzer und Wiener Walzer (Hochzeitswalzer) zusätzlich und leiten die halbe Rechtsdrehung im Fox-Trott ab. Sie analysieren die Grundlagen, Theorie, Geschichte und Rhythmen einzelner Tänze.	So	16.03.25	17:15	18:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	62,00 € (N = 50,00 €)
D53203-07	Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.	So	11.05.25	17:30	19:15	4 x	Stephan Pokorny	Aichach	62,00 € (N = 50,00 €)
D53203-08	Standard- und Lateinamerikanische Tänze III, Bronze, 1. Teil	So	16.03.25	16:00	17:15	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	46,00 € (N = 37,00 €)
D53203-09	Standard- und Lateinamerikanische Tänze IV, Bronze, 2. Teil	So	11.05.25	16:15	17:30	4 x	Stephan Pokorny	Aichach	46,00 € (N = 37,00 €)
D53203-10	Standard- und Lateinamerikanische Tänze V, Silber, 1. Teil	So	16.03.25	14:45	15:45	4 x	Stephan Pokorny	Aichach	52,00 € (N = 42,00 €)
D53203-03	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf. Dieser Tanzkurs ist speziell für Brautpaare, Trauzeugen und weitere Hochzeitsgäste entworfen. Nach der Einführung mit langsamer Walzer Grundschriff und Rechtsdrehung tanzt die Gruppe direkt den Wiener Walzer (= Brautwalzer, = Hochzeitswalzer). Zusätzlich werden die Pendelschriffe eingeübt, die ein längeres Walzertanzen, wie bei Bällen und Hochzeiten üblich, ermöglichen. Ein kleiner Crashkurs Disco Fox mit Fox-Trott-Grundschriff sowie die Einführung in die Rumba ist ebenfalls enthalten.	So	16.03.25	17:15	18:45	3 x	Stephan Pokorny	Aichach	39,00 € (N = 32,00 €)
D53203-06	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.	So	04.05.25	14:45	16:15	3 x	Stephan Pokorny	Aichach	39,00 € (N = 32,00 €)
D53203-02	Disco-Fox I für Anf. Beliebt auf Partys, Bällen und Hochzeiten: der schnelle Disco-Fox (Beat-Fox). Sie definieren die Ableitung des Disco-Foxes aus dem Fox-Trott, die Geschwindigkeit und den Rhythmus. Sie lernen beide Grundschriffvarianten, wahlweise klassisch oder modern. Sie verbinden die Rechtsdrehung, die Windmühle (rechts), das Körbchen und die Brezel (Lady-in-Lady-out geschlossen und offen) sowie den Rechtskreisel und das Auswickeln zu einer kleinen Folge.	So	16.03.25	18:45	19:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	43,00 € (N = 35,00 €)
D53203-05	Disco-Fox II für Fortg.	So	11.05.25	19:15	20:30	4 x	Stephan Pokorny	Aichach	46,00 € (N = 37,00 €)
D53203-11	Disco-Fox III – Abschlussklasse	So	16.03.25	20:45	21:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	48,00 € (N = 39,00 €)



D53203-04	Konsolidierung I für Anf.	So	16.03.25	19:45	20:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	48,00 € (N = 37,00 €)
D53203-12	Konsolidierung II für Fortg.	So	11.05.25	20:30	21:45	4 x	Stephan Pokorny	Aichach	48,00 € (N = 37,00 €)
D53203-13	Arbeits-/Übungskreis Tanz – Standard/Latein	Mo	10.02.25	19:30	21:15	8 x	Rudolf van Tricht	Aichach	15,00 €
D53206-01	Speziell für Frauen: Ladies Latin Dance für Anf. und Fortg.	Mo	10.03.25	20:00	20:50	16 x	Lisa Ruf	Dasing	112,00 €
D53213-01	Tanzkurs – für Geübte	Do	13.03.25	18:30	19:40	8 x	Axel Zwickau	Merching	46,00 €
D53213-02	Tanzkurs – Superkurs	Do	13.03.25	19:50	21:00	8 x	Axel Zwickau	Merching	46,00 €

WEITERE TÄNZE

D53306-01	Line Dance Anf. 1	Mo	10.03.25	17:15	18:05	16 x	Lisa Ruf	Dasing	112,00 €
D53306-02	Line Dance Anf. 2	Mo	10.03.25	18:10	19:00	16 x	Lisa Ruf	Dasing	112,00 €
D53308-02	Orientalischer Tanz – Fitness für Körper und Seele für Anf.	Mi	26.03.25	17:30	18:30	9 x	Anahid Ayazi	Friedberg	48,00 €
D53308-01	Orientalischer Tanz – Fitness für Körper und Seele für Fortg.	Mi	26.03.25	18:35	19:35	9 x	Anahid Ayazi	Friedberg	48,00 €
NEU D53308-05	Tanzen für Senior*innen Erleben Sie Freude an Bewegung und Musik! Dieser Kurs bietet Ihnen verschiedene tänzerische Module mit sanfter Aktivität und fördert Koordination, Mobilität, Vitalität und Geselligkeit. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Spaß an der Bewegung und Lust auf Gemeinschaft!	Fr	21.03.25	15:00	16:00	10 x	Tobias Bertschin	Friedberg	53,50 €
NEU D53308-06	Tanzen für Senior*innen	Fr	27.06.25	15:00	16:00	5 x	Tobias Bertschin	Friedberg	27,00 €
D53308-03	Lateinamerikanische Tänze: Salsa	Do	10.04.25	19:45	21:45	1 x	Vincent Semenou	Friedberg	11,00 €
D53308-04	Modern Line Dance für ambitionierte Einst. und Fort.	Mi	19.03.25	18:45	19:45	9 x	Doris Zepf	Friedberg	48,00 €
D53311-01	Hawaiianischer Hula-Tanz „Ke Aloha“ für Einst. und Fortg.	Fr	21.03.25	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27,00 €
D53311-02	Hawaiianischer Hula-Tanz „My sweet Pikake Lei“ für Einst. und Fortg.	Fr	09.05.25	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27,00 €
D53311-03	Hawaiianischer Hula-Tanz „Lahaina Luna“ mit Vorkenntnissen	Fr	11.07.25	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27,00 €
D53317-02	Line Dance für alle Interessierte	So	30.03.25	16:00	18:00	5 x	Sylvia Bednarz	Pöttmes	53,50 €
VHS D53300-01	Lifedancing – Tanzen im Rhythmus des Lebens	Fr	14.03.25	19:00	21:30	1 x	vhs Schrobena- hausen	Sandzell	25,00 €

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!**



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

Hier finden Sie auch die
ausführlichen Beschreibungen.



GESUNDHEIT INFORMATIV & AKTIV

NEU

D54208-02	Ist Künstliche Intelligenz die Lösung für dein Hörproblem? Ein Vortrag über den Einsatz von Künstlicher Intelligenz in Hörlösungen, und wie man sie sinnvoll einsetzt. Auch Hörtrainings- und Anpassmethoden für Hörsysteme werden thematisiert, Chancen und Grenzen von Hörlösungen werden aufgezeigt. Anschließend offenes Gespräch mit Expert*innen aus der Branche der Hörakustik. Sie verlassen dieses Treffen reich an Wissen über Ihr Gehör, Hörsysteme und deren Möglichkeiten.	Mi	16.07.25	19:00	20:30	1 x	Sebastian Heinrich	Friedberg	10,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	------------------	---------

D54214-02	Augenfit Workshop – Ganzheitliches Sehtraining, speziell für die Arbeit am Bildschirm und für Altersweitsichtigkeit Ihre Augen brennen, schmerzen oder sind müde? Die Arme werden zu kurz? Sie verbringen viel Zeit vor dem Bildschirm? Wenn das Ihre Themen sind, dann sind Sie bei uns richtig. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Augen besser kennen. Mit gezielten Übungen können Sie Ihre Sehfähigkeit trainieren. Entspannungseinheiten sorgen für Ausgleich und erholte Augen. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre Bildschirmarbeit „augenschonender“ bewältigen können. Auch Übungen für die Stärkung und Beweglichkeit der Augen bei Altersweitsichtigkeit stellen wir vor. Diese fördern die Flexibilität der Augenlinsen und erhöhen die Akkommodationsfähigkeit. Mit Entspannungsübungen für die Augen runden wir diesen Nachmittag ab. Eine Sammlung von passenden Übungen bekommen Sie als Handout mit nach Hause.	Sa	12.07.25	14:00	17:00	1 x	Claudia Preschl, Gisela Kothmayr- Meise	Mering	15,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	---	---------------	---------

NEU

D54214-01	Zyklusfreuden – den Menstruationszyklus ganzheitlich erleben Diese Veranstaltung ist für Frauen, die ihren Zyklus über das „monatliche Übel“ hinweg kennenlernen und ganzheitlich erfahren wollen. Menschen ist es oft unangenehm, über die Menstruation und den weiblichen Monatszyklus zu sprechen, und wenn Frauen das Schweigetabu brechen, ist das Gespräch oft negativ gefärbt. Dieser Vortrag kombiniert Aufklärung mit positiver Neugestaltung der Wahrnehmung des Menstruationszyklus und vermittelt praktische Tools für die Anwendung zuhause.	Fr	04.04.25	19:00	21:15	1 x	Sophia Reyers	Mering	16,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	---------------	---------------	---------

NEU

D54103-01	Blutegeltherapie – Allgemeine Vorstellung und theoretischer Ablauf der Therapie Der Vortrag behandelt folgende Themen: kurzer geschichtlicher Abriss, Biologie und Sicherheit der medizinischen Blutegel, die Hauptwirkstoffe, potenzielle Indikationen, praktische Durchführung, die Möglichkeiten der Selbstmedikation hinsichtlich Vorsorge, Durchführung, Nachsorge, der Verbleib der Blutegel nach der Therapie sowie Kontraindikationen und potenzielle Nebenwirkungen und die Kosten der Blutegeltherapie für den Patienten. Im Anschluss bleibt noch Zeit für Ihre Fragen.	Fr	28.03.25	19:00	20:30	1 x	Alexander Riepl	Aichach	10,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	----------------	---------

D54108-02	Blutegeltherapie	Mi	28.05.25	19:00	20:30	1 x	Alexander Riepl	Friedberg	10,00 €
-----------	-------------------------	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	------------------	---------

D54108-01	Wund- und Narbenbehandlung in der Faszientherapie – Faziopathie Operationen oder Verletzungen verursachen Wunden. Dabei können der Bewegungsapparat, die Organe, die Nerven oder das unwillkürliche Nervensystem (inklusive Emotionen) unterschiedlich betroffen sein. Im professionellen Wundmanagement ist es üblich, manuelle Techniken einzusetzen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und die Entwicklung und Reifung der Narbe beeinflussen. Dieser Prozess kann lokal in der betroffenen Region und systemisch regulierend über den Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems) gefördert werden. Eines der wesentlichen Ziele, aus faziopathischer Sicht, ist die Integration des Defektes in das Körperschema. Inhalte des Vortrags sind theoretisches Grundlagenwissen über Wundheilung und Narben, Kontraindikationen und das Üben von einfachen Techniken zur Selbstbehandlung.	Fr	04.04.25	19:00	20:30	1 x	Alexander Riepl	Friedberg	10,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	------------------	---------

NEU

D54103-02	Wund- und Narbenbehandlung in der Faszientherapie – Faziopathie	Fr	09.05.25	19:00	20:30	1 x	Alexander Riepl	Aichach	10,00 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	----------------	---------



D54203-01	TrophoTraining® - Die Blitzentspannung in 1 Minute Geht das? Ja, und es ist einfach zu lernen! Die Inhalte basieren auf den gesetzmäßigen Beziehungen zwischen körperlichem Geschehen und inneren Vorstellungen. TrophoTraining® kann mit minimalem Zeitaufwand überall angewendet werden und verhilft uns im Alltag zu mehr „Wohlspannung“ und Konzentration. Die Dozentin ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.	Mi	12.03.25	18:00	20:00	3 x	Dagmar Amling	Aichach	85,00 €
D54208-01	Basisch fit in den Frühling Das Wissen um den gesundheitlichen Wert von Basen ist schon über 100 Jahre alt. Säuren und Basen – was steckt dahinter? Welche Lebensmittel werden basisch verstoffwechselt und welche sauer? Was bringt eine basenüberschüssige Ernährung in Bezug auf unsere Gesundheit und welches Verhältnis ist sinnvoll? All diesen Fragen werden wir uns in diesem Kurs widmen. Es gibt auch eine kleine Kostprobe.	Mi	02.04.25	18:00	19:30	1 x	Barbara Straub	Friedberg	16,00 €
D54200-02	Yogische Morgenroutine In diesem Kurs erfährst du, wie du mit einfachen Methoden und etwas Disziplin nach und nach eine gesunde Morgenroutine in deinem Leben etablieren kannst, um entspannter und fokussierter in den Tag zu starten. Die Haltungen sind einfach, auch Yoga-Ungeübte können sie gut praktizieren. Die Kursgebühr beinhaltet ein mehrseitiges Handout, das als pdf nachgereicht wird.	Sa	22.03.25	09:00	11:00	1 x	vhs Schrobenhäuser	Sandzell	25,00 €
D54200-01	Gesunder Schlaf & Yoga Wie gestalte ich den Ausklang meines Tages so, dass ich gut einschlafen und mich erholen kann? Was hilft, damit ich leichter zur Ruhe finde? Die Kursgebühr beinhaltet ein mehrseitiges Handout, das als pdf nachgereicht wird.	Sa	05.04.25	16:00	19:00	1 x	vhs Schrobenhäuser	Sandzell	39,00 €

MEDIZINISCHE VORTRAGSREIHE DER VHS AICHACH-FRIEDBERG IN KOOPERATION MIT DEN KLINIKEN AN DER PAAR

Medizinisches Wissen und Sachverhalte für Nichtmediziner*innen 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 Referent*innen freuen wir uns außerordentlich und möchten uns hiermit sehr herzlich bedanken. Selbstverständlich können Sie im Anschluss an die Vorträge Fragen stellen. Die Referent*innen und wir freuen uns auf einen lebendigen Dialog. Für Fördervereinsmitglieder sind alle Veranstaltungen kostenfrei.

D54103-04	Medizinische Vortragsreihe – Blick hinter die Kulissen der Notaufnahmen der Kliniken an der Paar Wer ist wirklich ein Fall für die Notaufnahme? Wie läuft die Zusammenarbeit zwischen den Notaufnahmen in Aichach und Friedberg und den jeweiligen KVB-Praxen? Warum stellen die Mitarbeiter der Notaufnahmen so viele Fragen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Martin Müller, Chefarzt der beiden Notaufnahmen.	Mi	09.04.25	19:00	20:30	1 x	Chefarzt Martin Müller	Aichach	3,00 €
D54108-04	Medizinische Vortragsreihe – Blick hinter die Kulissen der Notaufnahmen der Kliniken an der Paar	Mi	16.07.25	19:00	20:30	1 x	Chefarzt Martin Müller	Friedberg	3,00 €
D54103-03	Medizinische Vortragsreihe – Geriatrie – ein Überblick über die Altersmedizin Seit Mai 2024 gibt es bei den Kliniken an der Paar die Hauptabteilung der Geriatrie, der sogenannten Altersmedizin. Deren Chefarztin Dr. med. Birgit Seidel gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über die Geriatrie und die Arbeit in der Geriatrie an den Kliniken an der Paar. Die Altersmedizin versorgt Patienten, die meist weit über 70 Jahre alt sind und häufig eine Reihe verschiedener Erkrankungen haben.	Mi	14.05.25	18:00	19:30	1 x	Dr. Birgit Seidel	Aichach	3,00 €
D54108-03	Medizinische Vortragsreihe – Geriatrie – ein Überblick über die Altersmedizin	Mi	28.05.25	18:00	19:30	1 x	Dr. Birgit Seidel	Friedberg	3,00 €



Lebensart

Kochen, Backen & Genießen **63**Outfit & Kosmetik **67**

NEU:
Die Kosten für
Naturalien sind in
der Kursgebühr
enthalten.

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

KOCHEN, BACKEN & GENIESSEN

ESSEN AROUND THE WORLD

EINE REISE DURCH DIE ESSKULTUREN

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.

NEU	D61203-03	Thailändische Küche Erkunden Sie eine Welt voller Düfte und Gewürze! Nicht nur Asientourist*innen schwärmen von der bekömmlichen thailändischen Küche. Vorzüge der Thaiküche: einfach, schnell und schnörkellos. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Geheimnisse, die Ihnen die Tür zur Thaiküche öffnen. *	Do	03.04.25	18:30	21:30	1 x	Kularb Brandmayr	Aichach	26,00 €
	D61103-01	Ayurvedischer Kochkurs Ayurvedisch Kochen bedeutet Nahrung für Körper, Geist und Seele, die im Ayurveda als Einheit gesehen werden. Grundlagen für unser Wohlbefinden und innere Balance sind das Verständnis der verschiedenen Doshas (Grundkonstitutionen) und die Kenntnis der ayurvedischen Prinzipien rund um das Essverhalten. Im Kurs erarbeiten wir interaktiv, wie wir unsere Konstitution erkennen, und lernen den Umgang mit den wichtigsten Gewürzen. Dabei kochen wir gemeinsam ein für alle Konstitutionen passendes leckeres ayurvedisches Gericht. Die Zutaten sind bio und regional, die Auswahl des Menüs der Saison angepasst. *	Sa	05.04.25	10:00	14:00	1 x	Sabine Chandrika Horack	Aichach	36,50 €
	D61103-02	Ayurvedischer Kochkurs *	Sa	28.06.25	10:00	14:00	1 x	Sabine Chandrika Horack	Aichach	36,50 €
	D61203-02	Die Küche Irlands – eine sehr besondere kulinarische Reise... Durchs Land der grünen Flechten, geheimnisvollen Steinkreuze, mystischen Dolmen, schwindelerregend hohen, sturmtumtosten Klippen, Schafe und Regenbogen – ebenso abwechslungsreich gestaltet sich die irische Küche. Zusammen bereiten wir mindestens 10 verschiedene Köstlichkeiten der grünen Insel zu und entdecken, wie wohlschmeckend dort gekocht wird. Früher galt die Insel als das Armenhaus Europas, deren Durchschnittsbevölkerung sich fast ausschließlich von Kartoffeln und Gerste ernähren musste. Wir dürfen in die Vielfalt der heutigen irischen Küche mit ihren uralten keltischen Wurzeln eintauchen und lernen bekannte Speisen kennen. *	Di	20.05.25	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	56,50 €



NEU

D61206-01	Thailändische Küche Siehe Kurs D61203-03 *	Fr	23.05.25	18:30	21:30	1 x	Kularb Brandmayr	Dasing	26,00 €
D61208-01	Klassisch Thailändisch: Frühlingsrolle (vegetarisch möglich) Für viele klassische Gerichte, die Sie im thailändischen Restaurant in Deutschland finden (und vielleicht schon oft gegessen haben), können Sie selbst kochen! Sie benötigen nur den richtigen Umgang mit den Zutaten und passende Kochmethoden zu dem Gericht. Kochen Sie den Klassiker richtig und bleiben Sie dabei authentisch! Wir kochen Frühlingsrollen (frittierte Rolle). Das Gericht gibt es auch als vegetarische Variation! Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben. *	Mi	19.03.25	17:30	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	26,00 €
D61208-02	Klassisch Thailändisch: Massaman und „Kari“ Curry (nicht vegetarisch) Für viele klassische Gerichte, die Sie im thailändischen Restaurant in Deutschland finden (und vielleicht schon oft gegessen haben), können Sie selbst kochen! Sie benötigen nur den richtigen Umgang mit den Zutaten und passende Kochmethoden zu dem Gericht. Kochen Sie den Klassiker richtig und bleiben Sie dabei authentisch! Wir kochen Massaman und „Kari“ Curry. Das Gericht ist nicht vegetarisch. *	Di	25.03.25	17:30	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	28,00 €
D61208-03	Homecooking thailändisch: Kau Tom Pui (vegetarisch möglich) In diesem Kurs kochen wir Gerichte, wie sie in Thailand zu Hause gekocht und gegessen werden. Erfahren Sie etwas Neues, Leckeres und Authentisches! Wir kochen Kau Tom Pui (Reisbrei mit unterschiedlichen Beilagen). Das Gericht gibt es auch als vegetarische Variation! Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben. *	Di	06.05.25	17:30	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	27,00 €
D61208-04	Thailändisches Streetfood: Nudeln nach Sukothai Art (nicht vegetarisch) Thailand ist bekannt für die „Auf-der-Straße-essen“-Kultur: überall sind Snacks, Fingerfood, Nudel- sowie Reisgerichte am Straßenrand greifbar. Viele Gerichte machen Spaß beim Kochen und eignen sich gut als Party-Essen. Wir kochen Nudeln nach Sukothai Art. Das Gericht ist nicht vegetarisch. *	Di	01.07.25	17:30	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	27,00 €
D61208-05	Klassisch Thailändisch: Yam Wunsen und Laab (nicht vegetarisch) Viele klassische Gerichte, die Sie im thailändischen Restaurant in Deutschland finden (und vielleicht schon oft gegessen haben), können Sie selbst kochen! Sie benötigen nur den richtigen Umgang mit den Zutaten und passende Kochmethoden zu dem Gericht. Kochen Sie den Klassiker richtig und bleiben Sie dabei authentisch! Wir kochen Yam Wunsen (Glasnudelsalat) und Laab (Hackfleischsalat). Das Gericht ist nicht vegetarisch. *	Mi	04.06.25	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	24,00 €
D61408-01	Asiatisch für Groß und Klein (Familienkochkurs – Elternteil mit Kind ab 8 J.) (vegetarisch möglich) Erleben Sie eine neue, exotische Kochkunst gemeinsam mit der ganzen Familie, von Großeltern bis zu den Enkelkindern. Wir kochen ein leichtes Gericht aus dem asiatischen Raum. Dieses Semester kochen wir gebratenes Fleisch mit Gemüse in süß-saurer Soße. Die Anmeldung für ein Kind ist nur mit einer Begleitperson möglich. Die Kursgebühr beträgt für 1 Elternteil mit 1 Kind 36,00 €. Das Gericht gibt es auch als vegetarische Variation! Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben. *	Fr	27.06.25	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	36,00 €
D61209-01	Thailändische Küche Siehe Kurs D61203-03 *	Fr	04.07.25	18:30	21:30	1 x	Kularb Brandmayr	Hollenbach	26,00 €
D61217-01	Schwedische Küche II Das Leben mit der Natur und den Jahreszeiten prägt nicht nur die Menschen von Schweden, es bestimmt bis heute die Vielfalt ihrer Küche. Die unterschiedlichen Landschaften des Nordens, die herbe Schönheit spiegeln sich in der historisch überlieferten Hausmannskost aus vielen regionalen Zutaten wider. Wir kochen zehn Gerichte in Form von verschiedensten kulinarischen Köstlichkeiten. Wir verwenden ausschließlich Biofleisch aus einer vertretbaren Aufzucht oder Wildfleisch, viele unserer Zutaten stammen direkt aus Schweden. *	Fr	04.04.25	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Pöttmes	56,50 €
D61222-01	Thailändische Küche Siehe Kurs D61203-03 *	Fr	09.05.25	18:30	21:30	1 x	Kularb Brandmayr	Sielenbach	26,00 €

NEU



**VIELEN
DANK FÜR DAS
EINHALTEN
DER HYGIENE-
REGELN**

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

WARTELISTE

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

D61403-01	Kleinkinderernährung – kompakt, schnell, gesund und alltagstauglich (für Erwachsene)	Do	20.03.25	17:00	20:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
<p>Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die praktische Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, das vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg gefördert wird, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an. Die Materialkosten in Höhe von 2,- € sind vor Ort zu entrichten.</p>									
D61403-02	Elternteil-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2,5 bis 3 J.)	Sa	22.03.25	09:30	12:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
<p>Können Kleinkinder im Alter von 2,5 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, das vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg gefördert wird, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an. Die Materialkosten in Höhe von 2,- € sind vor Ort zu entrichten.</p>									
D61103-03	Frühjahrskur mit Wildkräutern – Entgiften und Auftanken für den Frühling!	Fr	21.03.25	17:00	20:00	1 x	Christine Gärtner	Aichach	34,00 €
<p>Lernen Sie die Kräuter für eine sanfte Entgiftung und Vitalisierung kennen. Gemeinsam probieren wir einige Wildkräuter in Form von Tees und bereiten eine kleine, zur Kur passende Köstlichkeit zu. Ich bespreche mit Ihnen die Wirkung und Anwendung der Kräuter und gebe Tipps für eine leicht in den Alltag integrierbare Frühjahrskur. *</p>									
D61103-05	Alles Käse? Käseworkshop in Blumenthal – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 J.	Fr	28.03.25	18:00	21:30	1 x	Maria Noe	Aichach	38,00 €
<p>Wie wird eigentlich Käse gemacht? Wie unterscheiden sich die Herstellungsschritte der verschiedenen Käsesorten wie z.B. Camembert, Frischkäse oder Schnittkäse? In diesem Workshop führen wir die Teilnehmenden in die Kunst des KäSENS ein. Wir stellen aus pasteurisierter Biomilch von den Blumenthaler Ziegen einen Grillkäse her, den die Teilnehmenden am Ende der Veranstaltung mit nach Hause nehmen und schon am nächsten Tag verzehren können. Zudem verkosten wir verschiedene Käsesorten und lernen die Ziegen im Stall kennen. *</p>									
D61103-06	Alles Käse? Käseworkshop in Blumenthal – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 J.	Sa	29.03.25	09:00	12:30	1 x	Maria Noe	Aichach	38,00 €
D61108-01	Kochkurs – Basisch fit	Sa	15.03.25	10:00	14:00	1 x	Barbara Straub	Friedberg	36,50 €
<p>Sauer macht lustig – das Sprichwort trifft nicht immer zu. Vor allem wenn unser Körper übersäuert ist, haben wir oft mit Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelverspannungen und mit Pölsterchen, die nicht schmelzen wollen, zu tun. Das muss nicht sein, wenn wir uns gerade jetzt im Frühjahr auf eine basenreiche Ernährung umstellen. Sie erfahren in diesem Kurs, welche Lebensmittel sich hier besonders gut eignen, und wir bereiten mehrere basische Gerichte zu. *</p>									

* Die Kosten für die Naturalien sind in der Kursgebühr enthalten.



KOCHKURSE FÜR INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE UND GRUPPEN?

Sprechen Sie uns an:
Tel. 08251-87370

info@vhs-
aichach-friedberg.de

D61111-01	Wildkräutererlebnis – von der Wiese auf den Tisch In diesem Kurs sammeln wir zuerst zusammen in der Kissinger Au Wildkräuter wie Brennnesseln, Hirtentäschchen, Pimpinelle, Löwenzahn, Ehrenpreis. Wir lernen ihre gesundbringenden Wirkungsweisen kennen und bereiten mit den gesammelten Kräutern dann in der Schulküche Leckereien wie z.B. Kräuterbutter, Kräutersalz, Frischkäse-Blüten Kugeln, Wildkräuterartee daraus zu.*	Sa	29.03.25	09:30	14:30	1 x	Barbara Straub	Kissing	42,00 €
D61117-01	Frühjahrskur mit Wildkräutern – Entgiften und Auftanken für den Frühling!	Fr	28.03.25	17:00	20:00	1 x	Christine Gärtner	Pöttmes	34,00 €
D61117-02	Omas und Uromas Küchenschätze (für Erwachsene) Die Küche unserer Großmütter und Urgroßmütter war notgedrungen oftmals eher einfach, da schwere Zeiten es unmöglich machten, viel Geld für Lebensmittel auszugeben. Meistens begnügte man sich mit dem, was Selbstversorgergärten und gelegentliche Tauschgeschäfte mit Nachbar*innen oder Bezahlung in Naturalien für Dienstleistungen abwarfen. An Festtagen allerdings wurde aufgetischt, was Vorratskammer und Geheimfach der Küchenschublade für außergewöhnliche Ausgaben zu Tage förderten. Praktische Tipps aus Haus und Garten rund um das Wissen unserer Großmütter bereichern unseren Tag.*	Fr	06.06.25	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Pöttmes	56,50 €
D62000-01	Cocktails selbst mixen – Crashkurs „Einen Martini bitte, geschüttelt, nicht gerührt.“ Doch wo liegt eigentlich der Unterschied? Geschüttelt, gerührt, gebaut. Wer schon immer einen Einblick in die faszinierende Welt des Cocktailmixens gewinnen wollte, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier darf jeder mal hinter die Bar und die verschiedenen Arten der Cocktailzubereitung ausprobieren. Im Kurspreis sind 19 € für ein Cocktailtasting, Snacks, Getränke und Unterrichtsmaterialien enthalten. Bitte beachten Sie: Kursteilnahme ab 18 Jahren, bringen Sie bitte Ihren Personalausweis mit. Bedenken Sie, dass nach dem Kursbesuch das Führen eines Kfzs nicht mehr möglich ist.	So	30.03.25	20:00	23:00	1 x	vhs Schrobenhausen	Schrobenhausen	39,00 €
D62000-02	Sinn-voll genießen... ein Wein-Abend Der Abend soll eine Einführung sein, wie man mit allen Sinnen genussvoll Wein trinken kann. Kein Vortrag, sondern ein gemütliches Treffen in illustrierter Runde und mit hoffentlich ebensolchen Gesprächen. Die Kosten für Naturalien in Höhe von ca. 35,- € müssen am Kursabend bar beglichen werden.	Mi	28.05.25	19:30	23:45	1 x	vhs Schrobenhausen	Schrobenhausen	29,00 €

Anmeldewege

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

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

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

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

UNSERE
GESCHÄFTSZEITEN FINDEN
SIE
AUF UNSERER WEBSITE.



**OUTFIT & KOSMETIK**

D63003-04	Natürliche Pflege, selbstgemacht! In diesem Kurs zeige ich, wie Sie aus natürlichen Zutaten wie Pflanzenölen, ätherischen Ölen, Kräutern und Blüten Ihre eigenen Produkte herstellen können – ganz ohne synthetische Zusätze. Ob sanfte Gesichtscremes, pflegende Körperlotionen oder wohltuende Badezusätze: Gemeinsam kreieren wir individuelle Produkte. Machen Sie mit und bringen Sie mehr Natürlichkeit in Ihre Pflegeroutine! Bitte geben Sie etwaige Allergien bei Ihrer Anmeldung bekannt. *	Sa	24.05.25	09:00	11:30	1 x	Christine Gärtner	Aichach	33,50 €
D63003-01	Vorher-Nachher – ein neuer Typ (für Frauen) Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. *	So	11.05.25	10:00	13:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	95,00 €
D63003-02	60 – na und! Lust auf mehr Ausstrahlung! (für Frauen) Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal etwas Neues!	So	11.05.25	14:00	17:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	95,00 €
D63003-03	Naturkosmetik herstellen – Wie mache ich ein festes Shampoo? Mit natürlichen Zutaten, teilweise in Bioqualität, rühren wir unter Anleitung, nach einem erprobten Rezept, zwei pflegende Shampoobars für Haut und Haar. Dieses feste Shampoo wird aus wertvollen Pflanzenölen und natürlichen, ätherischen Ölen und Waschstoffen sowie Farbpigmenten (Mica) hergestellt. Sie formen zwei Shampoobars mit ca. 80 bis 100 g. Diese festen Shampoobars können Sie, in einem von Ihnen mitgebrachten Korb, vorsichtig mit nach Hause nehmen. *	Di	25.03.25	19:00	20:30	1 x	Michaela Greppmair	Aichach	27,00 €
D63008-01	Die richtige Farbwahl – entdecken Sie Ihre typgerechten Farben – Praxis-Workshop Entdecken Sie Ihre typgerechten Farben und fühlen Sie sich wieder rundum wohl in Ihrem Körper! Als erfahrene Color & Style-Expertin zeige ich Ihnen, wie Sie mit einem individuellen Farbsystem die Farben finden, die perfekt zu Ihnen passen. Ein besonderes Highlight des Workshops ist die individuelle Analyse Ihres Grundfarbtyps. Der Workshop ist ideal für Frauen, die beruflich oder privat sichtbarer werden möchten.	Sa	29.03.25	15:00	17:00	1 x	Antonia Jenny Lutz	Friedberg	30,00 €
D63008-02	Die richtige Farbwahl – entdecken Sie Ihre typgerechten Farben – Praxis-Workshop	Sa	05.04.25	10:00	12:00	1 x	Antonia Jenny Lutz	Friedberg	30,00 €
D63017-01	Sommer – Sonne – Mückenstich Abwehr und Hilfe mit Wildkräutern Im Sommer die Plagegeister fernhalten und dabei weitestgehend auf Chemie zu verzichten – das geht ganz einfach mit natürlichen Aromen! Gemeinsam stellen wir eine Salbe oder Creme für nach dem Mückenstich her sowie ein Spray gegen Mücken. Bitte festes Schuhwerk mitbringen! Bei gutem Wetter unternehmen wir eine kurze Kräuterwanderung und machen uns auf die Suche nach passenden Kräutern. Bitte geben Sie etwaige Allergien bei Ihrer Anmeldung bekannt! *	Fr	04.07.25	17:00	19:30	1 x	Christine Gärtner	Pöttmes	31,50 €



Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

Hier finden Sie auch die ausführlichen Beschreibungen.



Beruf & EDV

Kompetenzentwicklung & Softskills **68**EDV **69**Berufliche Fachthemen und Lehrgänge **71**

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

KOMPETENZENTWICKLUNG & SOFTSKILLS

	D71000-02	Das „kleine“ Marketing für Selbstständige – Infoabend Du fühlst dich überfordert von der Vielfalt an Marketingkanälen und -tools? Keine Sorge! In diesem Kurs bekommst du einen klaren Überblick und lernst, welche Strategien für dein Business am besten geeignet sind. Gemeinsam finden wir heraus, wie du deine Zeit und dein Budget optimal nutzt. Zusätzlich erkläre ich dir, worauf es bei deinen Printprodukten ankommt, wie du dich online am besten präsentieren kannst und worauf du bei deinem Marketing achten solltest. Der Kurs „Das kleine Marketing“ ist für Selbstständige und Existenzgründer*innen der ideale Einstieg in die Marketingwelt.	Mi	09.04.25	18:00	21:15	1 x	Nadine Diamilla	Online	35,00 €
	D71000-01	Social Media für dein Business Du möchtest in der Welt der sozialen Medien durchstarten? Perfekt! In diesem Kurs lernst du alles, was du brauchst, um deine eigene Online-Präsenz aufzubauen. Von Facebook und Instagram bis hin zu LinkedIn – ich zeige dir, wie du deine Zielgruppe erreichst und mit ihr interagierst. In diesem Kurs lernst du, die wichtigsten Social-Media-Plattformen zu nutzen, deine persönliche Marke aufzubauen, spannende Inhalte zu erstellen, deine Zielgruppe gezielt anzusprechen, deine Online-Aktivitäten zu messen, und wie dir die KI dabei helfen kann. Ideal für Selbstständige und Existenzgründer*innen – aber auch für Newcomer-Influencer*innen!	Sa	24.05.25	09:00	16:15	1 x	Nadine Diamilla	Online	95,00 €
	D71008-04	Social Media für dein Business	Sa	12.07.25	09:00	16:15	1 x	Nadine Diamilla	Friedberg Hybrid-Kurs	95,00 €
	D29700-17	Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar genau das Richtige für Sie! Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern.	Di	11.03.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €



	D29700-18	Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten	Di	05.08.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €	
	D29700-19	Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers! Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringt. In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können.	Do	03.07.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €	
		D29700-20	Rhetorik Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren	Mo	04.08.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €
		D29700-21	Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk Entdecken Sie die Kunst des Smalltalks und verwandeln Sie ihn in Smart Talk! Freundlich und offen auf Menschen zugehen – das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln.	Do	07.08.25	18:30	21:30	1 x	Matthias Dahms	Online	65,00 €
		D29700-13	Verantwortung übernehmen und selbstständig Aufgaben meistern Dieser Workshop hilft dir, Verantwortung in alltäglichen Situationen zu erkennen und aktiv zu übernehmen. Anhand praktischer Beispiele lernst du, wie wichtig es ist, Initiative zu ergreifen und zu verstehen, wie dein Verhalten auf andere wirkt. Du entwickelst ein Bewusstsein dafür, wann und wie deine Mithilfe gefragt ist und wie du proaktiv zur Teamarbeit beitragen kannst – sei es im Beruf, im Alltag oder in sozialen Gruppen. Für alle, die ihre Wahrnehmung für Verantwortung im Alltag schärfen und ihre Eigeninitiative verbessern möchten.	Fr	11.04.25	13:00	14:30	1 x	Robin Weniger	Online	18,00 €

EDV

OFFICE ANWENDUNGEN

	D73103-01	Windows – Fit am Computer für Anf. Dieser Kurs führt Sie von Grund auf in die Welt des Computers und Internets ein. Schritt für Schritt bauen wir ein Fundament auf, das Ihnen die Basis für zukünftiges Tun mit dem PC gibt. Bedienung von Maus und Tastatur – alle Zubehörfunktionen von Windows – Ordner erstellen und verwalten – Dateien kopieren, verschieben und löschen – Übersicht von Datenträgern und deren Einsatzmöglichkeiten – im Internet surfen – meine Lieblingsseiten als Favoriten anlegen. Voraussetzungen: keine.	Mo	24.03.25	18:30	20:45	4 x	Stefan Dauber	Aichach	84,00 €
	D73103-02	Excel Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger Grundlagen in Excel, Menütechnik und Schnellzugriffsleiste, einfache Berechnungen, Summen- und Statistik-Funktionen, Ausfüllfunktionen für Datenreihen und Formeln, Excel-Tabellen optisch schön formatieren mit Rahmen und Farben, Datums- und Zeitberechnungen, Tabellen und Elemente kopieren, verschieben und einfügen, relative und absolute Zellbezüge, benutzerdefinierte Formate für Zahlen und Datum, Säulen- und Kreisdiagramme, Tabellen drucken mit Kopf- und Fußzeilen, Ausdruck genau auf das Papier anpassen, Arbeitsmappen und Tabellen organisieren, viele Tastenkurzbehele zur effektiven Bedienung.	Sa	05.04.25	09:00	15:30	2 x	Stefan Dauber	Aichach	115,00 €

WARTELISTE

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





D73103-07	Word Workshop – Zum Auffrischen und Einsteigen Sie können mit Word umgehen, haben aber das Gefühl, es müsste schneller oder einfacher funktionieren? Ziel ist es, dass wir die vielen Word-Funktionen effektiver anwenden, um Dokumente schneller zu erstellen. Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse bzw. Besuch eines Windows-Kurses, Grundkenntnisse im Umgang mit Word.	Sa	10.05.25	09:00	15:30	2 x	Stefan Dauber	Aichach	115,00 €
D73103-04	PowerPoint Workshop – Zum Auffrischen und Einsteigen Grundeinstellungen in PowerPoint; Menüband und Schnellzugriffsleiste; Texteingabe und -gestaltung mit Hilfe der Folienlayouts; Tabellen einfügen und formatieren; Einfügen und Bearbeiten von ClipArts; Fotos einfügen und verfremden; SmartArt-Tool: Organigramme und Zyklusdiagramme; Designs unterstützen bei der Gestaltung; Überblendeffekte zwischen den Folien; einfache Animationen; Ablauf der Präsentation; viele Tipps und Tricks. Die Schulung wird unter PowerPoint 2016 durchgeführt, ist aber auch für Anwender der Versionen 2013, 2010 und 2007 geeignet. Diese Inhalte verleihen Ihrer Präsentation mehr Individualität und Dynamik. Voraussetzungen: Besuch eines Windows-Kurses oder entsprechende Grundkenntnisse.	Sa	17.05.25	09:00	15:30	1 x	Stefan Dauber	Aichach	56,00 €
 D29700-02	Outlook beherrschen	Sa	15.03.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
 D29700-04	Powerpoint beherrschen	Sa	10.05.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
 D29700-01	Excel Basic	Sa	24.05.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
 D29700-03	Outlook beherrschen	So	06.07.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €

SMARTPHONES & TABLETS

D73203-01	Infoabend Senior*innen – Smartphone oder PC worauf sollten Sie bei der Anschaffung achten	Mo	17.03.25	18:30	19:30	1 x	Stefan Dauber	Aichach	10,00 €
D73203-02	Android Smartphone für Senior*innen Dieser Kurs ist speziell für Senior*innen und hält Sie am Puls der Zeit. Er bereitet Ihnen den Weg zur modernen Kommunikation mit Ihren Kindern und Enkel*innen. Von Grund auf beschäftigen wir uns Schritt für Schritt mit dem Smartphone. Jeder Kurstag hat einen besonderen Schwerpunkt, wie Grundeinstellungen und Wischtechniken, Apps installieren und entfernen, WhatsApp für Oma und Opa, rund um das Fotografieren. Bringen Sie bitte Ihr Google-Konto und das dazugehörige Passwort mit, falls es auf Ihrem Gerät schon eingerichtet wurde. Die Bedienung des Smartphones wird an einem Samsung-Gerät mittels Beamer vorgeführt. Dies ist kein Kurs für Senioren-Handys! Voraussetzungen: Besitz eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android ab Version 4.x. Ältere Geräte sind nicht geeignet. Nicht für Apple iPhone oder iPad geeignet.	Do	20.03.25	16:15	18:30	3 x	Stefan Dauber	Aichach	63,00 €
 D29700-06	Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets	Sa	29.03.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
D29700-07	Tablet statt PC und Laptop? Lernen Sie die Vorteile von Smartphones und Tablets sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten kennen.	So	27.04.25	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
D29700-09	Die Welt der Apps für mein Smartphone/Tablet	So	18.05.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €

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

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

SPEZIALTHEMEN

D73403-01	Startklar für KI – Praktische Tipps für den Einstieg	Do	08.05.25	18:30	20:45	1 x	Stefan Dauber	Aichach	19,50 €
D73408-01	Schutz gegen Hacker-Angriffe	Sa	10.05.25	09:00	12:00	2 x	Thomas Schkoda	Friedberg	48,00 €
 D29700-05	Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse	Sa	12.04.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
 D29700-10	Online-Bewerbung zur richtigen Traumstelle	So	13.04.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
 D29700-11	Online-Bewerbung zur richtigen Traumstelle	Sa	14.06.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
 D29700-08	Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen!	So	15.06.25	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
 D29700-12	Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität	Fr	04.04.25	15:00	18:00	1 x	Robin Weniger	Online	36,00 €
 D29700-14	Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen	Mo	05.05.25	15:30	17:00	1 x	Robin Weniger	Online	18,00 €

BERUFLICHE FACHTHEMEN UND LEHRGÄNGE

 D74200-01	Ausbildung zur Brandschutzhelferin und Brandschutzhelfer in Theorie und Praxis – Mit Zertifikat!	Do	26.06.25	13:00	15:00	1 x	vhs Schrob- benhausen	Schroben- hausen	73,00 €
---	---	----	----------	-------	-------	-----	--------------------------	-----------------------------	---------



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!**

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,

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



Junge vhs

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

Die Kosten für Material / Naturalien sind in der Kursgebühr enthalten.

(JUNGE) VHS UNTERWEGS

D85011-01	Wildes Kraut – Abenteuer für Kids (6 bis 10 J.) Seit jeher nutzen und schätzen Menschen in allen Kulturen Wildpflanzen. Sie dienen nicht nur als wertvolle Nahrung, sondern auch als Heilmittel für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich von der faszinierenden Welt der Wildkräuter verzaubern und entdecken Sie, welche Schätze unsere Heimat für uns bereithält. Sie lernen verschiedene Wildkräuter kennen und erfahren, wie Sie sie als Zutat in der Küche oder in der Hausapotheke einsetzen können. Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung über Allergien oder Unverträglichkeiten.	Sa.	17.05.25	09:00	15:00	1 x	Nele Albrecht	Kissing	54,00 €
D85011-02	Wildes Kraut – Abenteuer für Kids (6 bis 10 J.)	Sa.	28.06.25	09:00	15:00	2 x	Nele Albrecht	Kissing	54,00 €
D85011-03	Wildes Kraut – Abenteuer für Kids (6 bis 10 J.)	Sa.	19.07.25	09:00	15:00	3 x	Nele Albrecht	Kissing	54,00 €
NEU D51314-07	Waldbaden – Elternteil mit Kind ab 6 Jahre Auch mit den Kindern ist Waldbaden eine tolle Erfahrung und ein wunderbares Erlebnis, um zur Ruhe zu kommen, tolle Selbsterfahrungen zu machen und die Gesundheit zu fördern.	Sa	29.03.25	10:00	12:30	1 x	Eva Maria Schelle-Lichtenstern	Mering	25,00 €
NEU D85014-01	Naturralye – Detektivralye (6 bis 10 J.) Augen und Ohren auf! Wer hat die beste Spürnase?	Fr	09.05.25	15:00	18:00	1 x	Eva Maria Schelle-Lichtenstern	Mering	19,00 €
VHS D81100-01	Eine Reise durch das Universum für Kinder und Eltern	Do	03.04.25	18:00	19:30	1 x	vhs Schrobenhäuser	Schrobenhäuser	9,00 €

GESELLSCHAFT & LEBEN

D85019-01	Von der Kuh zum Butterbrot – Bauernhof erleben mit Theresa (6 bis 10 J.) Vielen Kindern ist nicht bewusst, dass die Milch nicht aus dem Tetra Pak kommt, und das wollen wir an dem Tag ändern. Den Kindern wird der Ablauf von der Kuh zur Butter erklärt, wir stellen selbst Butter her und genießen danach unser selbst gemachtes Butterbrot.	Sa	05.04.25	14:00	16:00	1 x	Theresa Bradl	Ried	21,00 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	---------------	-------------	---------

* Die Kosten für die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

KULTUR & GESTALTEN

	D83007-01	Töpfern für Kinder – Wir töpfen ein Kommunionskreuz (ab 7 J.)	Sa	22.03.25	10:00	11:30	1 x	Violeta Weidner	Freienried	28,50 €
	D83007-02	Töpfern für Kinder – Wir töpfen ein Kommunionskreuz (ab 7 J.)	Mi	26.03.25	15:00	16:30	1 x	Violeta Weidner	Freienried	28,50 €
	D83203-01	Malen auf Leinwand und Holztieren (ab 5 J.) In diesem Kurs gestaltet jedes Kind sein eigenes ganz individuelles Gemälde, das es noch am selben Tag mit nach Hause nehmen kann.	Sa	15.03.25	09:30	12:30	1 x	Conny Krakowski	Aichach	19,00 €
	D83303-01	Osterkarten mit Handlettering für Kinder (9 bis 12 J.) Der Osterhase und bunte Eier sind unser Thema bei diesem Kurs. Wir gestalten Osterkarten mit Handlettering für Kinder.	Sa	29.03.25	10:00	12:30	1 x	Ulrike Halfmann	Aichach	35,00 €
	D83303-02	Muttertags-Karten mit Handlettering für Kinder (9 bis 12 J.) Welche Mutter freut sich nicht über eine tolle handgeschriebene (geletterte) Karte seines Kindes? Hier im Kurs werden wir neben Muttertags-Karten auch andere Glückwunschkarten im Handletteringstyle gestalten.	Sa	03.05.25	10:00	12:30	1 x	Ulrike Halfmann	Aichach	35,00 €
	D83304-01	Die kleinen Kunstmaler*innen (ab 5 J.) Entdecken, ausprobieren, experimentieren, selber machen. Im Vordergrund steht, dass die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen können.	Mo	14.04.25	09:30	12:30	1 x	Conny Krakowski	Aindling	18,00 €

MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

	D83508-01	Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard (ab 5 J.) Der Unterricht findet spielerisch statt. Von Anfang an werden Noten gelernt. Vorschulkinder trainieren Fähigkeiten, die den Schulbeginn erleichtern können. In der Regel erarbeiten wir die ersten Kinderlieder. Ihr Kind braucht zuhause ein Instrument zum Üben.	Mo	17.02.25	14:30	15:15	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41
	D83508-02	Keyboard und Klavier für Kinder (ab 5 J.) Der Unterricht findet spielerisch statt. Von Anfang an werden Noten gelernt. Vorschulkinder trainieren Fähigkeiten, die den Schulbeginn erleichtern können. In der Regel erarbeiten wir die ersten Kinderlieder. Ihr Kind braucht zuhause ein Instrument zum Üben.	Mo	17.02.25	15:15	16:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41
	D83508-03	Keyboard und Klavier für Kinder (ab 7 J.)	Mo	17.02.25	16:30	17:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41
	D83508-07	Klavier und Keyboard für Kinder und Jugendliche	Mo	17.02.25	17:15	18:15	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41
	D83508-04	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	19.02.25	14:15	15:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41
	D83508-06	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	19.02.25	15:00	15:30	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41
	D83508-08	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	19.02.25	15:30	16:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41
	D83508-05	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	19.02.25	16:00	17:00	13 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle S. 41

**DIE KURS-
GEBÜHREN
FINDEN SIE AUF
SEITE 41.**

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

	D85100-01	Yoga Nidra – Entspannt in Schule und Prüfungen (für Jugendliche ab 12 L.J.) – Hybrid	Fr	28.03.25	16:00	16:45	3 x	vhs Schrobenaushausen	Schrobenaushausen Hybrid-Kurs	25,00 €
	D85114-01	Klangreise für Kinder – Phantasiereise zum Osterhasen (6 bis 10 J.) Zur Ruhe kommen, träumen und eine wunderschöne Phantasie-reise machen.	Sa	22.03.25	14:15	15:15	1 x	Eva Maria Schelle-Lichtenstern	Mering	13,00 €



RUND UM'S PFERD

D85603-01	Erlebnismittag – Auf dem Reiterhof für Kinder (von 6 bis 14 J.) Spielerisch wird den Kindern das theoretische und praktische Wissen rund ums Pferd und das RAI-Reiten vermittelt.	Sa	17.05.25	14:00	16:00	1 x	Cornelia Raible	Aichach	25,00 €
D85603-02	Erster Pferdekontakt für Kinder (3 bis 8 J.) Selbst die Kleinsten können bei uns schon die Welt auf dem Rücken eines Pferdes erleben. Die Kinder dürfen die Pferde begrüßen, Kontakt aufnehmen, putzen, führen und dann geht es auf zu Bewegungsübungen auf dem Pferderücken und geführten Reiten. Bitte ein Elternteil zum Sichern mitgehen. Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Reithalle und geheizter Raum stehen zur Verfügung. Es sind bei allen Kursen keine Vorkenntnisse nötig.	So	25.05.25	14:00	15:30	1 x	Cornelia Raible	Aichach	19,00 €

TANZ

D85303-01	Kreativer Kindertanz für 3,5 bis 5,5 J. Auf spielerische Weise lernen die Kinder zu Bildern, kleinen Geschichten und Märchen, die die Kursleiterin erzählt, zu tanzen. Die Freude am eigenen Ausdruck, die Lust am gemeinsamen Tanzen und das Präsentieren kurzer Tanzstücke fördern Selbstvertrauen, Bewegungsvielfalt, Koordination, Beweglichkeit und Musikalität. Die eigene Kreativität des Kindes wird unterstützt. Am letzten Kurstermin zeigen die Kinder die erlernten Tänze in einer kleinen Aufführung, zu der Eltern, Geschwister und Freund*innen der Tanzkinder herzlich eingeladen sind.	Mi	02.04.25	15:00	15:45	6 x	Yvonne Kraus	Aichach	39,00 €
D85303-02	Kreativer Kindertanz für 4 bis 6 J.	Mi	02.04.25	16:00	16:45	6 x	Yvonne Kraus	Aichach	39,00 €
D85303-03	Moderner Kreativer Kindertanz und Tanzspiele für Schulkinder der 1. bis 3. Klasse Spaß und Freude am Tanzen stehen im Mittelpunkt. Wir tanzen gemeinsam verschiedene kurze Choreographien und verwandeln eure eigenen Ideen in Tanz. Das Erleben des eigenen tänzerischen Ausdrucks und das Präsentieren kurzer Tanzstücke unterstützt das Selbstvertrauen und auf spielerische Weise wird Bewegungsvielfalt, Koordination und Musikalität gefördert. Am letzten Kurstermin zeigen wir die erlernten Tänze in einer kleinen Aufführung, zu der Eltern, Geschwister und Freund*innen der Tanzkinder herzlich eingeladen sind.	Mi	02.04.25	17:00	17:50	6 x	Yvonne Kraus	Aichach	39,00 €
D85306-01	Kindertanzen (ab 5 J.) Ihr Kind lernt spielerisch die Koordination seines Körpers kennen, die rhythmische Bewegung zur Musik und die Mobilität durch kindgerechte Yogaübungen anhand einer Abenteuerreise. Hierbei werden die drei Elemente Tanz, Fitness und Yoga vereint.	Mo	10.03.25	16:15	17:05	16 x	Lisa Ruf	Dasing	121,50 €
 D85308-01	HipHop Kids (8 bis 11 J.) Du liebst coole Moves, heiße Beats und vor allem richtig viel Spaß? Dann ist unser HipHop-Tanzkurs genau das, was du suchst! Hier lernst du step by step die neuesten Moves und Choreos, die nicht nur auf TikTok gut aussehen. Egal, ob du gerade erst anfängst oder deine Skills verbessern möchtest – bei uns findest du den perfekten Mix aus Spaß und Herausforderung. Du wirst nicht nur tanzen, sondern auch Teil einer coolen Community, die den Rhythmus genauso liebt wie du.	Fr	21.03.25	16:15	17:15	10 x	Tobias Bertschin	Friedberg	53,50 €
 D85308-02	HipHop Teens (12 bis 15 J.)	Fr	21.03.25	17:15	18:15	10 x	Tobias Bertschin	Friedberg	53,50 €
 D85308-03	HipHop Kids (8 bis 11 J.)	Fr	27.06.25	16:15	17:15	5 x	Tobias Bertschin	Friedberg	27,00 €
 D85308-04	HipHop Teens (12 bis 15 J.)	Fr	27.06.25	17:15	18:15	5 x	Tobias Bertschin	Friedberg	27,00 €

**WIR
FREUEN
UNS AUF IHRE
ANMELDUNG**

KOCHEN & BACKEN

D61403-02	Elternteil-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2,5 bis 3 J.) Können Kleinkinder im Alter von 2,5 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Die Grundlagen der Ernährung werden auf der Basis der Ernährungspyramide vermittelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmackspektrum erweitern können. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, das vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg gefördert wird, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an. Die Materialkosten in Höhe von 2,- € sind vor Ort zu entrichten.	Sa	22.03.25	09:30	12:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
D61408-01	Asiatisch für Groß und Klein (Familienkochkurs – Elternteil mit Kind ab 8 J.) (vegetarisch möglich) Erleben Sie eine neue, exotische Kochkunst gemeinsam mit der ganzen Familie, von Großeltern bis zu den Enkelkindern. Wir kochen ein leichtes Gericht aus dem asiatischen Raum. Dieses Semester kochen wir gebratenes Fleisch mit Gemüse in süß-saurer Soße. Die Anmeldung für ein Kind ist nur mit einer Begleitperson möglich. Die Kursgebühr beträgt für 1 Elternteil mit 1 Kind 36,00 €. Das Gericht gibt es auch als vegetarische Variation! Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben. *	Fr	27.06.25	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	36,00 €
 D86009-01	Bastel- und Backkurs zu Ostern für Kinder (ab 8 J.) Heute wird der Osterhase neidisch! Wir basteln an diesem Vormittag ein Osternest und bereiten viele Leckereien rund um das Osterfest zu. *	Sa	22.03.25	10:00	13:30	1 x	Barbara Straub	Hollenbach	31,00 €
 D86011-01	Osterbacken für Kinder (6 bis 10 J.) Wir backen zusammen leckere Osterhasen, Lämmchen und Muffins, und diese Leckereien dürfen auch mit nach Hause genommen werden. *	Fr	04.04.25	16:00	19:00	1 x	Eva Maria Schelle-Lichtenstern	Kissing	29,00 €

SCHULE & EDV

 D87001-01	Lernen lernen in der Natur In diesem naturgestützten Kurs erlernen die Schüler*innen einfache und wirksame Techniken, um den stressigen Schulalltag und bevorstehende Prüfungsdruck mental stark zu meistern. Durch gezielte Übungen wird gezeigt, wie man sich selbst innerlich stärken und motivieren kann. Gleichzeitig erlernen die Teilnehmenden Methoden, wie sie sich in stressigen Situationen (z.B. Prüfungen, Zeitdruck, schwierige Aufgaben) schnell beruhigen können, um fokussiert ihr Ziel verfolgen.	Fr	02.05.25	15:00	17:00	1 x	Eva Reiter	Adelshausen	39,00 €
 D87103-02	Marburger Konzentrationstraining (3. und 4. Klasse) – kostenfreie Infoveranstaltung zu Kurs-Nr. D87103-01	Fr	21.03.25	18:30	20:00	1 x	Ruth Holleder	Online	kostenfrei
 D87103-01	Marburger Konzentrationstraining (3. und 4. Klasse) – Das Marburger Konzentrationstraining ist ein bewährtes Programm, das speziell für Kinder entwickelt wurde, um ihre Konzentrationsfähigkeit nachhaltig zu fördern. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden durch abwechslungsreiche und spielerische Übungen, ihre Aufmerksamkeit zu steigern und Ablenkungen effektiv zu minimieren. Die Inhalte sind praxisnah gestaltet und zielen darauf ab, die Selbstwahrnehmung sowie die Selbstregulation zu stärken. Durch gezielte Techniken wird das Lernen in Schule und Alltag erleichtert. Der Kurs bietet zudem Raum für den Austausch unter Gleichaltrigen und fördert soziale Kompetenzen. Ideal für alle, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern möchten!	Fr	28.03.25	16:00	17:30	6 x	Ruth Holleder	Aichach	149,00 €
 D87003-01	Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler*innen (1. bis 4. Klasse) Ist Ihr Kind in der Schule und zu Hause bei den Hausaufgaben zu flüchtig, leicht ablenkbar, wenig selbstständig oder trödelt es? Dann könnte ihm der Besuch eines Marburger Konzentrationstrainings helfen.	Di	29.04.25	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz, Petra Rein	Aichach	99,00 €



D87003-02	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 8. Klasse In diesem Powerkurs werden zu den prüfungsrelevanten Themen der 8. Klasse (Einkauf, Verkauf, Jahresabschluss, Personalbereich, Unternehmen und Staat, Marketing) die theoretischen Grundlagen wiederholt und anhand von originalen/ Muster-Abschlussprüfungsaufgaben gefestigt. Zudem erhalten die Schüler*innen zahlreiche Praxisbeispiele und Lerntipps, damit die Inhalte nachhaltig im Gedächtnis verankert werden können.	Sa	05.04.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Aichach	99,00 €
D87003-03	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 9. Klasse	So	06.04.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Aichach	99,00 €
D87003-04	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 10. Klasse	Sa	26.04.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Aichach	99,00 €
D87003-05	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs In diesem Powerkurs werden zahlreiche Aufgaben aus originalen/ Muster-Abschlussprüfungsaufgaben geübt und die Lösungen hierzu ausführlich besprochen. Neben der Klärung von offenen Fragen erhalten die Schüler*innen zahlreiche Tipps und Hinweise um gut vorbereitet in Abschlussprüfung zu starten.	So	27.04.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Aichach	99,00 €
D87003-06	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 8. Klasse	Sa	03.05.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Adelshausen	99,00 €
D87003-07	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 9. Klasse	So	04.05.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Adelshausen	99,00 €
D87003-08	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 10. Klasse	Sa	10.05.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Adelshausen	99,00 €
D87003-09	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs	So	18.05.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Adelshausen	99,00 €
D87003-10	Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs	So	01.06.25	10:00	15:00	1 x	Eva Reiter	Adelshausen	99,00 €
 D87014-01	Lernstrategiekurs: Die Geheimnisse erfolgreicher Schüler*innen (ab 10 J.) In diesem Kurs für Schüler*innen ab 10 Jahre enthüllen wir die Geheimnisse erfolgreicher Schüler*innen. Sie lernen u.a. effektive Lernstrategien für besseren Lernerfolg, Methoden zur Steigerung von Konzentration und Gedächtnisleistung und erhalten Tipps und Techniken zur Stressbewältigung bei Prüfungen. Mit praktischen Übungen werden die Kursteilnehmenden fit für schulische Herausforderungen gemacht.	Mo	17.03.25	15:00	16:00	8 x	Mandana Soheili	Mering	64,00 €
D87014-02	Motiviert lernen mit Leichtigkeit – alles klar im neuen Halbjahr (1. bis 4. Klasse) Möchtest du wissen, wie du jederzeit dein Gehirn „online“ schalten kannst? Wie du es fit machst für klares Denken und flotte Hausaufgaben erledigung? Hier erlernst du ein 5-Minuten-Gehirn-Aufwärmtraining zum sofort Durchstarten. Du erhältst Tipps und Tricks, wie du deine rechte und linke Gehirnhälfte so aktivierst, dass du Informationen leicht aufnehmen und jederzeit wieder gut abrufen kannst. Außerdem habe ich ein „Erste-Hilfe-Kit“ speziell für Prüfungssituationen für dich vorbereitet.	Do	20.03.25	15:30	17:00	2 x	Birgit Spengler	Mering	36,00 €
 D87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen der 1. bis 6. Klasse (Online-Kurs) – SICHERHEIT kann man lernen, digital und einfach! Dieser Kurs ist der ultimative Leitfaden, wie Ihr Kind lernt, sich effektiv vor Übergriffen, Gewalt und Mobbing im Alltag zu schützen, ohne dabei die typischen Fehler zu machen. So können Sie ruhig und entspannt bleiben, wenn Ihr Kind allein unterwegs ist.	Mi	14.05.25	15:00	20:30	1 x	Rainer Frank	Online	20,00 €



Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Firmenschulungen

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 Pool von Kursleitungen 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

Kontakt:

Telefon 08251 8737-0, info@vhs-aichach-friedberg.de

Sie finden die Kursdetails auf den Seiten des jeweiligen Fachbereichs:

vhs unterwegs	S. 6 – 12
Gesellschaft & Leben	S. 13 – 30
Kultur & Gestalten	S. 35 – 41
Sprachen	S. 42 – 46
Gesundheit & Bewegung	S. 47 – 62
Lebensart	S. 63 – 67
Beruf & EDV	S. 68 – 71
Junge vhs	S. 72 – 77

ADELZHAUSEN

Kultur & Gestalten

Weidner, Violeta

Töpfern – individuelles freies Gestalten

Gesundheit & Bewegung

Monami, Günther

Yoga für Anf. und Wiedereinst.

junge vhs

Reiter, Eva

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 10. Klasse

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 8. Klasse

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 9. Klasse

Naturgestütztes Mentaltraining für Schüler:innen

AFFING

vhs unterwegs

Gravenreuth, Marian Freiherr von

Schloss Affing – Schlossgarten

Gesundheit & Bewegung

Lechner, Sybille

Body-Balance-Pilates – Die Auszeit vom Alltag

Walter, Elisabeth

Bodyform und Rückenfit

AICHACH

vhs unterwegs

Gutmann, Franz

Geschichten rund ums Bier und Brauereien in und aus Aichach – Stadtf.

Huber, Maria

Führung im prämierten Naturgarten

Kögl-Knopp, Irene

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

Ein Friedhof erzählt – Führung über den Alten Friedhof in Aichach

Königsberger, Cornelia

Lebensweg – Labyrinth

Lebensweg – Labyrinth bei Nacht

Rindle, Jannis

Führung durch die Ulrichswerkstätten Aichach

Thurik, Heinz

Firmenbesuch ZÜBLIN Timber – Holz und Holzbau

Gesellschaft & Leben

Brummer, Fabian

Bestand erhalten: Vom Altbau zum energieeffizienten modernen Wohngebäude

Görlitz, Götz

Strategien gegen Populismus und Rechtspopulismus

Kilian, Dr. Thomas

Erben und Vererben

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Mielke, Harald

Costa Rica – Von Nasenbären und Pfeilgiftfröschen

Mießl, Ferdinand

Altbau modernisieren: Photovoltaik, Wärmepumpe und der Weg zur Energieautarkie

Ochsenkühn, Anton

Die wesentlichen Grundlagen erfolgreicher Geldanlage

Riechert, Volker

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Riedel, Armin

Erben und Vererben

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Schwaiger, Nadine

Frauen und Finanzen

Seibold, Leonie

Gesprächsrunde „Betroffene von Zwangsgedanken“ monatlich

Soós-Schupfner, Jano

„Holy Shit“ – mit Trockentrenn toiletten die Umwelt und den Geldbeutel schonen

Stubler, Elvira

Kommunikation für Frauen – Wie Sie Konflikte vermeiden und zu Konsens gelangen

Resilienz für Frauen intensiv – gelassen und kraftvoll aus Krise und Stress

Kultur & Gestalten

Baumer, Janine

Naturkunst – Gefühle mit Naturmaterialien ausdrücken

Fischer, Linda

Blumenaquarell – modernes Design mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.

Microliner und Aquarell in Kombination – für Anf. und Fortg.

Halfmann, Ulrike

Handlettering – Geburtstagskarten und Einladungen gestalten – Anf. und Fortg.

Hardaldali, Ayhan

Rhythmus- Workshop mit Cajon und Percussion für alle

Krakowski, Conny

Acrylworkshop Afrika – Malatelier – für Anf. und Fortg.

Dot-painting auf Leinwand – die Kunst der Aborigines

Malatelier – Anf. und Fortg.

Mitrovic, Jelena

Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.

Pfundmeier, Paul

Einfach Gitarre lernen

Schmidts, Dr. Harald

Besser fotografieren – mit Canon Systemkameras – für Anf.

Sprachen

Derdak, Györgyi

telc Deutsch Zertifikat A2-B1

Fürst, Pilar

A1/A2: Englisch Konversation

Englisch A2

Kaczmarek, Hannelore Christine

Italienisch A2

Kienberger, Ilona

C1: Spanisch Konversation

N.N.

Prüfungsvorbereitung: telc Deutsch Zertifikat A2-B1

Rebényi, Ágota

Englisch B2 – literature course

Vece, Angela

A2: Italienisch Konversation

Weber, Klaus

C1: English for fluent speakers

Weber, Monika

B1/B2: Englisch Konversation

B2: Englisch Konversation

Englisch A1 Fortg.

Englisch B1

Spanisch A2

Spanisch B1

Gesundheit & Bewegung

Amling, Dr. Dagmar

TrophoTraining® – Die Blitzentspannung in 1 Minute

Baumann, Sandrina

Frühlingszeit – Erwachen und Erblühen

Breither, Christine

Qi Gong – sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft

Breitsameter, Thomas

Kraulschwimmen - Training für Erwachsene mit Vorkenntnissen

Fehle, Angelika

Funktionelles Rückentraining – intensiv!

Gesunder Rücken durch ein „faszinierendes“ Training

Pilates

Gruber, Günter

Aqua-Fitness mit Power

Heilander, Josef

Aerial-Flow-Yoga

Klein, Andrea

Bodystyling

Lechner, Sybille

Aqua-Fitness mit Power

Liebl, Doris

Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe

Müller, Martin

Medizinische Vortragsreihe – Blick hinter die Kulissen der Notaufnahmen der Kliniken an der Paar

Pokorny, Stephan

Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.

Disco-Fox I für Anf.

Disco-Fox II für Fortg.

Disco-Fox III – Abschlussklasse

Konsolidierung I für Anf.

Konsolidierung II für Fortg.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze III, Bronze, 1. Teil

Standard- und Lateinamerikanische Tänze IV, Bronze II. Teil

Standard- und Lateinamerikanische Tänze V, Silber, 1. Teil

Raible, Cornelia

Erlebnis „Pferd“ für Erwachsene

Riemensperger, Maria

Wirbelsäulengymnastik

Riepl, Alexander

Blutegeltherapie – Allgemeine Vorstellung und theoretischer Ablauf der Therapie

Wund- und Narbenbehandlung in der Faszientherapie – Faziopathie

Rühlmann, Claudia

Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® fließend zu mehr Beweglichkeit

Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® zu mehr Beweglichkeit

Schuster, Elvira

Beach-Body-Workout

Gemeinsam fit, für Sie und Ihn – ein Workout für den ganzen Körper

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
Yogilates**Seidel, Dr. med. Birgit**

Medizinische Vortragsreihe – Geriatrie – ein Überblick über die Altersmedizin

Tamerin, Sara

Qi Gong – Meditation in Bewegung und Stille

Tricht, Rudolf van

Arbeits-/Übungskreis Tanz – Standard/Latein

Wagner, Ulrike

R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung

Wanka, Christine

Rückenfit

Wohlfeil, Marion

Qi Gong – Die acht Brokate

T'ai Chi – Qi Gong – Einführung in die 18 Figuren, auch für Anfänger

T'ai Chi Ch'uan – Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching für Fortg. und Wiedere

T'ai Chi Ch'uan – Schwertform nach Dr. Li

Lebensart**Blankenhorn, Monika**

Elternteil-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2,5 bis 3 J.)

Kleinkinderernährung – kompakt, schnell, gesund und alltagstauglich

Brandmayr, Kularb

Thailändische Küche

Gärtner, Christine

Frühjahrskur mit Wildkräutern – Entgiften und Auftanken für den Frühling!

Natürliche Pflege, selbstgemacht!

Hardaldali, Ayhan

60 – na und! Lust auf mehr Ausstrahlung! (für Frauen)

Vorher-Nachher – ein neuer Typ (für Frauen)

Horack, Sabine Chandrika

Ayurvedischer Kochkurs

Klaus, Caroline

Die Küche Irlands – eine sehr besondere kulinarische Reise...

Noe, Maria

Alles Käse? Käseworkshop in Blumenthal – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 J.

Stadlmeyer, Michaela

Naturkosmetik herstellen – Wie mache ich ein festes Shampoo?

Beruf & EDV**Dauber, Stefan**

Android Smartphone für Senior*innen

Excel Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger

Infoabend Senioren – Smartphone oder PC worauf ist bei der Anschaffung zu achten

PowerPoint Workshop – Zum Auffrischen und Einsteigen

Startklar für KI – Praktische Tipps für den Einstieg

Windows – Fit am Computer Anf.

Word Workshop – Zum Auffrischen und Einsteigen

junge vhs**Halfmann, Ulrike**

Oster-Karten mit Handlettering für Kinder (9 bis 12 J.)

Hollederer, Ruth

Marburger Konzentrationstraining Klassen 3 und 4

Krakowski, Conny

Malen auf Leinwand und Holztieren (ab 5 J.)

Kraus, Yvonne

Kreativer Kindertanz für 3,5 bis 5,5 J.

Kreativer Kindertanz für 4 bis 6 J.

Moderner Kreativer Kindertanz und Tanzspiele für Schulkinder der 1.-3. Klasse +

Peschke-Boltz, Petra

Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler (1. – 4. Klasse)

Raible, Cornelia

Erlebnismittag – Auf dem Reiterhof für Kinder (von 6 bis 14 J.)

Erster Pferdekontakt für Kinder (3 bis 8 J.)

Reiter, Eva

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 10. Klasse

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 8. Klasse

Abschlussprüfung BWR Realschule – Vorbereitungskurs Prüfungsthemen 9. Klasse

AINDLING**Gesellschaft & Leben****Reich, Ulrike**

Passivhaus in Gaulzhofen: energieeffizient – wirtschaftlich – umweltfreundlich

Kultur & Gestalten**Anzenhofer, Heidi**

Kalligraphie – die persönliche Handschrift kreativ einsetzen

Krakowski, Conny

Malatelier für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gesundheit & Bewegung**Augste, Daniela**

Aqua-Fitness mit Power

Fröhlich, Olga

Face Yoga Workshop

Pilates

Gruber, Günter

Aqua-Fitness mit Power

Krakowski, Conny

Progressive Muskelentspannung

Riemensperger, Maria

Wirbelsäulengymnastik

junge vhs**Krakowski, Conny**

Die kleinen Kunstmaler*innen (ab 5 J.)

DASING

Gesellschaft & Leben

Mitter, Thomas

Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen

Soós-Schupfner, Jano

„Holy Shit“ – mit Trockentrenn toiletten die Umwelt und den Geldbeutel schonen

Kultur & Gestalten

Habiger, Sabine

Das reduzierte Aquarell – Weniger ist mehr – für Anf. und Fortg.

Gesundheit & Bewegung

Egger, Helga

Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit

Ruf, Lisa

Line Dance Anf. 1

Line Dance Anf. 2

Speziell für Frauen: Ladies Latin Anf. und Fort.

Lebensart

Brandmayr, Kularb

Thailändische Küche

junge vhs

Ruf, Lisa

Kindertanzen (ab 5 J.)

EURASBURG

Gesundheit & Bewegung

Lang, Gabriele

Nordic Walking für alle – Outdoor

Leupold, Jacqueline

Mit Yoga in den Feierabend

Steindl, Julia

Entspannen im Wald – Shinrin Yoku – Outdoor

junge vhs

Weidner, Violeta

Töpfern für Kinder – Wir töpfeln ein Kommunionkreuz (ab 7 J.)

FRIEDBERG

vhs unterwegs

Appel, Josef

CAUSA VITAE Der Derchinger Besinnungsweg in 14 Stationen

Segmüller Werkstätten

Betriebsführung Segmüller Werkstätten

Straub, Barbara

Wildkräuterwanderung

Gesellschaft & Leben

Brummer, Fabian

Bestand erhalten: Vom Altbau zum energieeffizienten modernen Wohngebäude

Deutrich, Michael

Erben und Vererben

Duschek, Stephan

Motorsägenschein – Brennholzführerschein

Emesz, Karin

Richtig vererben – so regle ich meinen Nachlass!

Gölitz, Götz

Streitgespräche und gesellschaftlicher Zusammenhalt

Krakowski, Conny

ADHS im Erwachsenenalter – Was ist das und was macht das? Informationsabend

Warum bin ich so wie ich bin? Trauma, PTBS und Co.

Limmer, Anita

Tabuthema Tod – Workshop für Erwachsene

Mielke, Harald

Elba – Die Inselperle der Toskana

Mießl, Ferdinand

Altbau modernisieren: Photovoltaik, Wärmepumpe und der Weg zur Energieautarkie

Mitter, Thomas

Sportbootführerschein See und Binnen

Reckziegel, Marcus

Drei Jahre unterwegs in Indien

Rühm, Claudia

Workshop „Heile dein inneres Kind“

Schmidts, Alexander

Paar- / Beziehung – Kommunikation und Wertschätzung (auch bei ADHS)

Schmidts, Dr. Harald

Heizlastberechnung beim Tausch Ihrer Heizung

Richtige Dimensionierung von Wärmepumpen

Schallschutz bei Luft-Wasser-Wärmepumpen

Soós-Schupfner, Jano

„Holy Shit“ – mit Trockentrenn toiletten die Umwelt und den Geldbeutel schonen

Spengler, Birgit

5-Minuten-Reboot – Impuls für ein aufnahmebereites, motiviertes Gehirn

Wiese, Edith

Schafkopf – Kurs für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging

Kultur & Gestalten

Dieguez Morgado, Marisol

Scrapbooking – selbstgebastelt-interaktives Fotoalbum

Scrapbooking-Workshop – kleines selbstgebastelt-interaktives Minialbum

Scrapbooking-Workshop – selbstgebastelt-interaktives Fotoalbum

Fischer, Linda

Aquarell Grußkarten und Lesezeichen Workshop – für Anf. und Fortg.

Blumenaquarell – modernes Design mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.

Microliner und Aquarell in Kombination – für Anf. und Fortg.

Ganshorn, Albertine

Akkordeon – Anf. ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Gitarre Anf.

Gitarre Fortg.

Gitarre Fortg. – mit sehr guten Kenntnissen im Solospiel und Begleitung

Keyboard für Erwachsene

Keyboard/Klavier für Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen

Keyboard/Klavier für Senior*innen

Hanauer, Mandana

Meditatives Malen – Gib deiner Kreativität Raum

Kaiser, Nicole

Eigene Emotionen FREI-ZEICHNEN und innere Türen öffnen

König, Marianne

Kalligraphie – Fortgeschrittene: Wir gestalten ein persönliches Buch

Kalligraphie-Schriftenteppiche – Fortsetzungskurs

Kreativer Workshop – Mein Gedankengarten – ein Flatterbuch mit Geheimfach

Losert, Elvira

Selbstschneidern macht Spaß – für Anf. und Fortg.

Maidhof-Wildmann, Manuela

Auszeit für dich! Mit FarbenFreude malen und entspannen

Mitrovic, Jelena

Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.

Römer, Gaby

Töpfern auf der Scheibe – für Anf. und Fortg.

Töpfern auf der Scheibe – für Anf. und Fortg.

Schmidts, Dr. Harald

Besser fotografieren – mit Canon Systemkameras – für Anf.

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Videos aufnehmen, schneiden und teilen direkt auf dem Smartphone

Schwab, Sigrun

Gitarre – Folk Spezial – interner Kurs

Gitarre – Folksongs – interner Kurs

Semenou, Vincent

Trommelworkshop

Trommelworkshop – Outdoor

Weichert, Horst

Fotobücher selbst gestalten – mit der Software von Aldi und Rossmann

Rossmann-Fotowelt Fotobücher für Fortgeschrittene

Sprachen**Bosco-Brameyer, Grazia**

B2: Italienisch Konversation

Italienisch A1 Fortg.

Italienisch A1/A2 Fortg.

Italienisch B1

Dieguez Morgado, Marisol

Spanisch A1 Anf.

Spanisch A2

Gruber, Silvia

Italienisch A1 Anf.

Italienisch A1 Fortg.

Hein M.A., Ute S.

A1/A2: English: Grammar in a Nutshell – Teil 2

Hellmann-López, Mildreth

Spanisch A1 Fortg.

Kaczmarek, Hannelore Christine

Französisch A2

Kley, Conny

A1: Spanisch Konversation – Workshop – Restaurant/Einkaufen

B2: Spanisch Konversation

Spanisch B2

Neyra de Krämer, Milagros

B2: Spanisch Konversation: Repaso de los temas problemas

Spanisch B1

Sigel, Dr. John

Englisch A1.1 Anf.

Englisch A1.2 Fortg.

Englisch C2

Sperber, Dr. Horst

B1/B2: Morning English conversation for average speakers

B2/C1: Afternoon English conversation for semi-fluent speakers

Wagner, Petra

B1: Englisch für Wiedereinst. – Konversation

B2: Business English

Englisch B1

Gesundheit & Bewegung**Ayazi, Anahid**

Orientalischer Tanz – Fitness für Körper und Seele für Anf.

Orientalischer Tanz – Fitness für Körper und Seele für Fortg.

Bertschin, Tobias

Tanzen für Senior*innen

Braun, Bine

Entspannung mit Klangschalen

Eberl, Yukie

Yoga – Pilates für Frauen

Gruber, Günter

Aqua-Training

Gruber, Silvia

Meditation, Wellness, Energiearbeit

Häuselmeier, Inge

Funktionelles Rückentraining

Wirbelsäulengymnastik „55 plus“

Heinrich, Sebastian

Ist Künstliche Intelligenz die Lösung für dein Hörproblem?

Kowalewski, Marie-Th.

Klassisches Ballett für Anf. – Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Krumm, Michaela

Seelen-Yoga

Yoga am Morgen

Kuisl, Daniela

Meditation: Es werden verschiedene Formen der Meditation vorgestellt

Leupold, Jacqueline

Mit Yoga in den Feierabend

Liebl, Doris

Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband

Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft

Monami, Günther

Yoga für Anf. und Wiedereinst.

Müller, Martin

Medizinische Vortragsreihe – Blick hinter die Kulissen der Notaufnahmen der Kliniken an der Paar

Riepl, Alexander

Blutegeltherapie – Allgemeine Vorstellung und theoretischer Ablauf der Therapie

Wund- und Narbenbehandlung in der Faszien-therapie – Faziopathie

Roth, Sabine

smovey WALK rund um den Friedberger See – Outdoor

Rühm, Claudia

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Schön, Raphaela

Ashtanga Yoga Basics

Seidel, Dr. med. Birgit

Medizinische Vortragsreihe – Geriatrie – ein Überblick über die Altersmedizin

Seifried, Christine

Fit mit Qi Gong für Anf. und Fortg.

Fit mit Qi Gong für Fortg.

Semenou, Vincent

Lateinamerikanische Tänze: Salsa

Steiger, Carola

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Straub, Barbara

Basisch fit in den Frühling

Wagner, Ulrike

Kiefer-Yoga

R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung

Walther, Anja

Zumba Gold®

Wanka, Christine

Rückenfit

Wöflle, Silke

Aquafitness/Aquajogging

Zepf, Doris

Modern Line Dance für ambitionierte Einst. und Fort.

Pilates

Lebensart**Indradesa, Rachot**

Asiatisch für Groß und Klein (Familienkochkurs – Elternteil mit Kind ab 8 J.)

Homecooking thailändisch: Kau Tom Pui (vegetarisch möglich)

Klassisch Thailändisch: Frühlingsrolle (vegetarisch möglich)

Klassisch Thailändisch: Massaman und „Kari“ Curry (nicht vegetarisch)

Klassisch Thailändisch: Yam Wunsen und Laab (nicht vegetarisch)

Thailändisches Streetfood: Nudeln nach Sukothai Art (nicht vegetarisch)

Lutz, Antonia Jenny

Mehr Selbstbewusstsein durch die richtige Farbwahl

Straub, Barbara

Kochkurs – Basisch fit

Beruf & EDV**Schkoda, Thomas**

Schutz gegen Hacker-Angriffe

junge vhs**Bertschin, Tobias**

HipHop Kids (8 bis 11 J.)

HipHop Teens (12 bis 15 J.)

Ganshorn, Albertine

Keyboard und Klavier für Kinder (ab 5 J.)

Keyboard und Klavier für Kinder (ab 7 J.)

Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche

Klavier und Keyboard für Kinder und Jugendliche

Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard (ab 5 J.)

HOLLENBACH**Gesundheit & Bewegung****Schroeble-Beck, Dagmar**

Yoga für Anf. und Geübte

Lebensart**Brandmayr, Kularb**

Thailändische Küche

junge vhs**Straub, Barbara**

Bastel- und Backkurs zu Ostern für Kinder (ab 8 J.)

INCHENHOFEN

Gesundheit & Bewegung

Buchner, Elke

Männer-Workout für Anf./Fortg.

Karrer, Sabine

Zumba® Tanz-Fitness-Training

Schieder, Bettina

BodyFit

Schwarzbauer, Marianne

Yoga für Anf. und bereits Übende

Streichert, Marcus

Hatha-Yoga für Anf. und Fortg. Fokus Rücken

Wanka, Christine

Rückenfit

KISSING

vhs unterwegs

Albrecht, Nele

Natur erleben & Wildkräuterküche im Tipi

Gesellschaft & Leben

Gebhard, Monika

Feuchtigkeit und Schimmelbildung in Wohnräumen

Kultur & Gestalten

Gigl, Monika

Deine kreative Auszeit – Lettering mit dem Brushpen – für Anf.

Deine kreative Auszeit – Faszination Handlettering – für Anf.

Deine kreative Auszeit- moderne Kalligrafie mit der Spitzfeder – für Anf.

Josipovic, Jelena

Aquarell-Techniken für Landschaften, Blumen und Tiere

Mitrovic, Jelena

Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.

Sprachen

Bosco-Brameyer, Grazia

Italienisch B1

Italienisch B1/B2

Grando, Karen

Italienisch A1 Fortg.

Gesundheit & Bewegung

Bildhauer, Angela

Fit mit Qi Gong

Qi Gong – Begrüßen Sie den Sommer

Qi Gong – Fit in den Frühling starten

Feldbauer, Simone

Yoga am Abend für Anf. und Fortg.

Gueorguieva, Galina

Tan-Chi (Energie des Tanzes)

Huber, Andrea

Rückenfitness mit Yoga Elementen und Tiefenentspannung

Rückenfitness mit Yoga – Elementen und Tiefenentspannung

Krumm, Michaela

Yoga für alle, am Abend

Mathe, Marion

Hawaiianischer Hula-Tanz „Ke Aloha“ für Einst. und Fortg.

Hawaiianischer Hula-Tanz „Lahaina Luna“ mit Vorkenntnissen

Hawaiianischer Hula-Tanz „My sweet Pikake Lei“ für Einst. und Fortg.

Sandler, Christiane

Tai Tchi Chuan für Anf.

Tai Tchi Chuan für Fortg.

Scherer, Sunny

Zumba®

Thieme, Susanne

Bewegter Rücken – entspannt und stark

Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.

Weber, Silvie Maria

„Bauchexpress“

BodyFit

Move & Style – tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich

Womba-Womba – Tanz-Fitness

Lebensart

Straub, Barbara

Wildkräutererlebnis – von der Wiese auf den Tisch

junge vhs

Albrecht, Nele

Wildes Kraut Abenteuer für Kids (6 bis 10 J.)

Schelle-Lichtenstern, Eva Maria

Osterbacken für Kinder (6 J.-10 J.)

KÜHBACH

Gesundheit & Bewegung

Fehle, Angelika

Funktionelles Rückentraining – intensiv!

Herger, Ulrike

Ganzkörpertraining – für alle

Rappel, Tanja

IndoorCycling für Radsportler*innen – HIGH Performance HIT

Schuster, Elvira

Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.

MERCHING

Gesellschaft & Leben

Hottenroth, Hilda

Gedächtnistraining – mentales Training für Senior*innen

Gesundheit & Bewegung

Leypoldt, Clea

Full Body Stretch, Dehnen für den ganzen Körper – Präsenz oder Zoom-online (Hybrid)

Pilates – Präsenz oder Zoom-online (Hybrid)

Pedrotti, Angelika

Rückenfitness

Zwickau, Axel

Tanzkurs – für Geübte

Tanzkurs – Superkurs

MERING

Gesellschaft & Leben

Franzas, Alexandra

Wie können Sie als Paar lange glücklich bleiben?

Gebhard, Monika

Heizungstausch ja – nein?

Ihrig, Dr. Thomas

Erben und Vererben

Mielke, Harald

Unterwegs im Voralpenland – Dort wo unsere Heimat am schönsten ist

Spengler, Birgit

5-Minuten-Reboot – Impuls für ein aufnahmebereites, motiviertes Gehirn

Zerle, Anita

Im Stress? – Die ABCD-Methode kann helfen, positiv damit umzugehen!

Kultur & Gestalten

Hieble, Natalie

Makramee – Blumenampel – Windlicht

Schmidts, Dr. Harald

Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Sprachen

Grando, Karen

Italienisch A2

Hellmann-López, Mildreth

Spanisch A1 Fortg.

Kley, Conny

B1: Spanisch Konversation

Litschmann-Huber, Gabriele

B1: English Easy Conversation

Gesundheit & Bewegung

Bildhauer, Angela

Fit mit Qi Gong

Qi Gong – Begrüßen Sie den Sommer

Qi Gong – Fit in den Frühling starten

Franzas, Alexandra

Meditation ist der Schlüssel zu einem ausgeglicheneren und entspannten Lebensstil

Glaser, Kerrin

Hatha-Yoga für Anf. und Wiedereinst.

Hatha-Yoga für Wiedereinst. und Fortg.

Grundler, Gertrud

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit

Gutmair, Franziska

Hatha-Yoga-Flow für alle Levels (mit Variationen)

Häuslmeier, Inge

Funktionelles Rückentraining

Liebl, Doris

Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe
Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft

Monami, Günther

Yoga für Anf. und Wiedereinst.

Pedrotti, Angelika

Bewegter Rücken, locker und stark

Preschl, Claudia

„Augenfit“ Workshop mit ganzheitlichem Sehtraining

Autogenes Training mit wohltuenden Klängen von Klangschalen – für Anf.

Reyers, Sophia

Zyklusfreuden – den Menstruationszyklus ganzheitlich erleben

Rodax, Tanja

Nicht nur Bauch, Beine, Po ...

Schelle-Lichtenstern, Eva Maria

Waldbaden – Elternteil mit Kind ab 6 Jahre

Waldbaden Shinrin Yoku – Uraltet Wissen um die Heilkraft des Waldes

Seifried, Christine

Fit mit Qi Gong für Anf. und Fortg.

Surendran, Hari

Südündisches Kalarī – Athletic Yoga

Wittmann, Maria

Yoga für alle

junge vhs**Schelle-Lichtenstern, Eva Maria**

Klangreise für Kinder – Phantasiereise zum Osterhasen (6 bis 10 J.)

Naturrallye – Detektivrallye (6 bis 10 J.)

Soheili, Mandana

Lernstrategiekurs: Die Geheimnisse erfolgreicher Schüler*innen (ab 10 J.)

Spengler, Birgit

Motiviert Lernen mit Leichtigkeit – alles klar im neuen Jahr (1. – 4. Klasse)

OBERGRIESBACH**Gesundheit & Bewegung****Ludewig, Heidi**

Beckenbodengesundheitstraining für die Frau jeden Alters

Beckenbodentraining in den Wechseljahren

Pilates für Anf./Fortg.

Pilates für Anf./Fortg.-Outdoor

Rühlmann, Claudia

Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® zu mehr Beweglichkeit

Mit Prana Flow Vinyasa Yoga® zu mehr Beweglichkeit für Anf. und Geübte

PÖTTMES**vhs unterwegs****Kaffeerösterei PeRu, Petra u. Rupert Müller**

Vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss – Kaffeerösterei in Pöttmes

Gesellschaft & Leben**Mielke, Harald**

Galapagos – Einmal im Leben

Soós-Schupfner, Jano

Trockentrenntoiletten – Infoveranstaltung zu einem Baukurs

Kultur & Gestalten**Baumer, Janine**

Naturkunst – Gefühle mit Naturmaterialien ausdrücken

Mitrovic, Jelena

Acrylmalerei mit Spachteltechnik – für Anf. und Fortg.

Gesundheit & Bewegung**Bednarz, Sylvia**

Line Dance für alle Interessierte

Enters, Annette

Wirbelsäulengymnastik

Schafnitzel, Anna

Pilates

Streichert, Marcus

Hatha-Yoga für Anf. und Fortg. Fokus Rücken

Lebensart**Gärtner, Christine**

Frühjahrskur mit Wildkräutern – Entgiften und Auftanken für den Frühling!

Sommer Sonne – Mückenstich-Abwehr und Hilfe mit Wildkräutern

Klaus, Caroline

Omas und Uromas Küchenschätze (für Erwachsene)

Schwedische Küche II

REHLING**vhs unterwegs****Higl, Ursula**

Essbare Blüten und Wildkräuter – Kennenlernen und für sich nutzen

Frauenkräuter – Kennenlernen und Verwenden

Wildkräuter – Verwendung in der Ernährung

Gesundheit & Bewegung**Monami, Günther**

Yoga für Anf. und Wiedereinst.

Riemensperger, Maria

Wirbelsäulengymnastik

RIED**Gesellschaft & Leben****Mayer, Franz-Josef**

Wald der Zukunft – was bewegt die EU und was passiert vor Ort?

Kultur & Gestalten**Lang, Martina**

Badenixen aus Ton

Gesundheit & Bewegung**Huber, Andrea**

Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke

Marino, Eva

Kundalini Yoga – die Autobahn zu deinem wahren Ich – für Anf. und Fortg.

junge vhs**Bradl, Theresa**

Von der Kuh zum Butterbrot – Bauernhof erleben mit Theresa (6 bis 10 J.)

SCHILTBERG**Gesundheit & Bewegung****Jungbauer, Roswitha**

Body Workout

Sander, Wolfgang

Männer-Fitness

Schuster, Elvira

Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.

Wanka, Christine

Rückenfit

SIELENBACH**Gesundheit & Bewegung****Schachenmayr, Csilla**

Wirbelsäulengymnastik

Lebensart**Brandmayr, Kularb**

Thailändische Küche

WICHTIGE HINWEISE UND ALLGEMEINE GESCHÄFTS-BEDINGUNGEN (AGB)

Zustandekommen des Vertrages, Bezahlung:

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

Mit der Anmeldung werden die Bedingungen der Volkshochschule – vhs – anerkannt.

Teilnahme am Lastschriftverfahren:

Zugunsten eines reibungslosen und knappen Verwaltungsablaufs soll die Bezahlung der Kursgebühr in der Regel durch Bankabbuchung erfolgen. Die Abbuchung erfolgt nach Kursende. 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.

Anmeldung:

Telefon: 08251/8737-0 (siehe Geschäftszeiten)

Post: Steubstr. 3, 86551 Aichach

Fax: 08251/8737-16

Internet: www.vhs-aichach-friedberg.de

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

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

Neben der Anmeldebestätigung erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail oder Brief eine Kursbeginnerinnerung oder eine Kursausfallinformation. Warteliste: Sobald ein Platz frei wird, werden Sie verständigt und rücken nach.

Rücktritt vom Vertrag:

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

- Jeder Teilnehmende kann sich bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn wieder abmelden. Ausgenommen hiervon sind mehrtägige Reisen und Veranstaltungen mit gesondertem Anmeldeschluss (bei der jeweiligen Veranstaltung angegeben).
- Stellt der Teilnehmende einen Ersatzteilnehmenden, ist eine Abmeldung bis zu einem Tag vor Kursbeginn möglich. In diesem Fall wird keine Verwaltungsgebühr erhoben.
- Werden diese Fristen nicht eingehalten, besteht keinerlei Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr. 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 Mindestteilnehmendenzahl 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) die Teilnehmenden 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 teilnahmebegrenzten Kursen ist die Kursgebühr entsprechend der Mindestteilnehmendenzahl festgelegt.

Ermäßigung:

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

Gastrecht:

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

Haftung:

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

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

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

Datenschutz:

Mit der Anmeldung willigen die Teilnehmenden ein, dass ihre Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht (siehe Datenschutzerklärung unten). 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 Teilnehmende 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 stimmen Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten i.S.d. Art. 4 Nr. 1 DSGVO (insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer und Mailadresse) durch die Volkshochschule Aichach-Friedberg zum Zwecke der Kursbuchung und Abwicklung zu. Sie willigen ein, dass die angegebenen Daten auch an dritte Volkshochschulen zur Durchführung von Kooperationskursen weitergeleitet werden.

Diese Einwilligung kann ohne Angabe von Gründen jederzeit für die Zukunft widerrufen werden.

Urheberschutz:

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

Studienreisen und Studienfahrten:

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

Bescheinigungen, Prüfungen:

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

Leistungsumfang, Schriftform:

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

Zuschüsse der Krankenkassen:

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

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



NOTIZEN:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.
 Steubstraße 3 · 86551 Aichach
 Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16

KURSANMELDUNG

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

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

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 _____



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.
 Steubstraße 3 · 86551 Aichach
 Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16

KURSANMELDUNG

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

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

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 _____



NOTIZEN:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.
 Steubstraße 3 · 86551 Aichach
 Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16

KURSANMELDUNG

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

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

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 _____



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.
 Steubstraße 3 · 86551 Aichach
 Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16

KURSANMELDUNG

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

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

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 _____



NOTIZEN:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.
 Steubstraße 3 · 86551 Aichach
 Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16

KURSANMELDUNG

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

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

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 _____



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.
 Steubstraße 3 · 86551 Aichach
 Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16

KURSANMELDUNG

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

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

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 _____



NOTIZEN:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

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

Beisitzende

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

IMPRESSUM

Herausgeber

Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Vertretungsberechtigter Vorstand

Klaus Habermann, Vorsitzender

Registergericht

Amtsgericht Augsburg, Registernummer 10218

Inhaltlich verantwortlich gem. §6 MDSIV

Alexandra Hingott

Layout

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

Druck

Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe

Auflage: 7.500 Stück

Die Eule wurde so umweltschonend wie möglich produziert.

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

Anmeldung

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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag bis Freitag 8:30 – 12:30 Uhr
Montag, Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr

Änderungen entnehmen Sie bitte der Homepage

Bankverbindung

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

Veranstaltungsfreie Tage:

Schulferien sowie gesetzliche Feiertage

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

Bildnachweis

Titelbild iStock | borchee
Seite 2 Bgm. Habermann
Seite 3 vhs Team Fotografie Weiss und privat
Seite 5 www.17-ziele.de
Seite 6 shutterstock | goodluz
Seite 6 Schlossverwaltung Affing
Seite 6 Irene Kögl-Knopp
Seite 10 Cornelia Königsberger
Seite 10 Maria Huber
Seite 11 Lechwerke
Seite 12 shutterstock | fizkes
Seite 13 Pixabay
Seite 17 Harald Mielke
Seite 27 Marcus Reckziegel
Seite 28 Harald Mielke
Seite 28 Harald Mielke
Seite 31 shutterstock | wavebreakmedia
Seite 35 Pixabay
Seite 35 Linda Fischer
Seite 36 Conny Krakowski
Seite 37 Marisol Dieguez-Morgado
Seite 37 Sabine Habiger
Seite 37 Mandana Hanauer
Seite 38 Jelena Mitrovic
Seite 39 Jelena Josipovic
Seite 39 Natalie Hieble
Seite 39 Harald Schmidts
Seite 39 Harald Schmidts
Seite 40 Shutterstock
Seite 42 shutterstock | stockfour
Seite 47 Pixabay
Seite 48 Pixabay
Seite 49 Elvira Schuster
Seite 52 Julia Steindl
Seite 53 Pixabay
Seite 54 Pixabay
Seite 56 shutterstock | Nomad Soul
Seite 58 Pixabay
Seite 58 shutterstock | KinoMasterskaya
Seite 59 Pixabay
Seite 61 Klinkien an der Paar
Seite 62 shutterstock | Vzaphishny
Seite 65 Straub, Barbara
Seite 67 shutterstock | goodluz
Seite 68 Pixabay
Seite 70 Pixabay
Seite 71 Bianca Schuller

Abkürzungen

Anfänger und Anfängerinnen
Fortgeschrittene
Wiedereinsteiger
Erwachsene
Jugendliche
Jahre
Nachlass

Anf.
Fortg.
Erw.
Jugendl.
J.
N



Outdoor Kurs



Online Kurs



Kurs in Kooperation mit
anderer Volkshochschule



Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

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

KURSANMELDUNG

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

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

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

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 erkenne ich hiermit an.

Unsere Außenstellen

