

Die Eule



**JETZT
ANMELDEN**

**Veranstaltungs- und Kursprogramm
Herbst/Winter 2023/2024**

www.vhs-aichach-friedberg.de



GRUSSWORT DES VORSITZENDEN

„Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt. Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende“, so hat das der Schauspieler Peter Ustinov mal so treffend beschrieben. Und in der Tat: gerade in unserer Zeit der Digitalisierung, der „Transformation“, ist es wichtiger denn je, „am Ball zu bleiben.“

Das neue Programmheft unserer vhs bietet einmal mehr ein großes Angebot an Themen, die heute und in Zukunft eine Rolle spielen. Und unsere engagierten und kompetenten Dozenten bieten Gewähr dafür, dass Lernen auch im Erwachsenenalter Spaß macht. Nutzen Sie dieses Angebot und melden Sie sich an.

Am besten „digital“, aber gern auch „persönlich“. Unser vhs – Team freut sich auf Sie.

Herzlichst Ihr

Klaus Habermann,
Erster Bürgermeister und
VHS-Kreisvorsitzender



INHALTSVERZEICHNIS

AUSSENSTELLENLEITUNGEN	4
 VHS UNTERWEGS	6
 GESELLSCHAFT & LEBEN	12
 ONLINE-KURSE	25
 KULTUR & GESTALTEN	29
 SPRACHEN	34
 GESUNDHEIT & BEWEGUNG	38
 LEBENSART	49
 BERUF & EDV	52
 junge vhs	56
REGISTER	61
DATENSCHUTZERKLÄRUNG / AGB	66

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen auch in diesem Semester ein facettenreiches und spannendes Programm präsentieren zu dürfen, das Ihnen zahlreiche Möglichkeiten bietet, Neues zu erfahren und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Exkursionen und Führungen – ganz nah und auch ferner, Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Fragestellungen, Angebote für Kreative, Sprachkurse, ein breites Spektrum an Gesundheits- und Bewegungskursen, Kulinarisches, berufliche Themen und vieles mehr – es gibt auch diesmal viel zu entdecken!

In diesem Semester greifen wir als Schwerpunktthema das Jahresmotto 2024 des Deutschen Volkshochschulverbands auf: „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“ und haben verschiedene Veranstaltungen mit direktem Bezug zu „Europa“ und politischer Bildung im Angebot, z.B. eine Vortragsreihe zur Europäischen Union, einen Demokratie-Workshop, die Webtalk Reihe „Demokratie im Gespräch“ – um nur einige zu nennen. Das Thema „Europa“ zieht sich durch unser Bildungsangebot wie ein roter Faden – man denke nur an den Fachbereich Sprachen – und zeigt einmal mehr die Bedeutung der Erwachsenenbildung als Motor für individuelle und gesellschaftliche Entwicklung.

Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bei all den engagierten Kursleitenden, dem Team der vhs Geschäftsstelle, den Außenstellenleitenden, unseren Kooperationspartnern sowie allen weiteren Mitwirkenden bedanken, die es möglich machen, ein so vielfältiges Programm anzubieten. Ihr Einsatz und Ihre Expertise sind entscheidend für den Erfolg unserer Volkshochschule und tragen dazu bei, dass wir ein Ort des Lernens, des Austauschs und der Begegnung sind.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß auf unserem vielfältigen Wissensmarkt. Stöbern Sie durch das Programm und lassen Sie sich von den verschiedenen Themen begeistern.

Ihre Alexandra Hingott



Alexandra Hingott
Leiterin der Volkshochschule

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

Das Team der vhs Geschäftsstelle Aichach



ALEXANDRA HINGOTT

Geschäftsführerin

Telefon: 08251/873720

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



MONIKA GRUBER

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 08251/873710

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



CLAUDIA BÜHRLE

Verwaltung

Telefon: 08251/873712

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



MICHAELA HÖRMANN

Verwaltung

Telefon: 08251/873715

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



SONJA EBNER

Verwaltung

Telefon: 08251/873718

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



JANET SCHUMACHER

Verwaltung

Telefon: 08251/873719

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

UNSERE
GESCHÄFTSZEITEN FINDEN SIE
AUF UNSERER WEBSITE.



Anmeldewege

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

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

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

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

Ihre Ansprechpartner*innen vor Ort vhs-Außenstellenleitende:



ADELZHAUSEN

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



AFFING

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



AICHACH

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



AINDLING

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



DASING

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



EURASBURG

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



FRIEDBERG

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



HOLLENBACH

Elli Nefzger
Telefon: 08257/999613
E-Mail: hollenbach@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 SGD Logos gekennzeichnet, um zu verdeutlichen, dass in vielen Bereichen „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ eine Rolle spielt, obwohl uns das oft gar nicht bewusst ist.





vhs unterwegs



Führungen und Ausflüge **6**

Kunst & Kultur **6**

Städte & Sehenswürdigkeiten **6**

Natur erleben **10**

Institutions- und
Firmenbesichtigungen **10**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE

KUNST & KULTUR

A11108-04	vhs MuseumsMittwoch – Aus Friedberg in die Welt hinaus Friedberger Künstler und ihre Zeit	Mi	04.10.23	10:30	12:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	9,50 €
A11108-05	vhs MuseumsMittwoch – Friedberg und Augsburg Gesichter und Geschichten einer Nachbarschaft	Mi	08.11.23	10:30	12:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	9,50 €

STÄDTE & SEHENSWÜRDIGKEITEN

A11303-02	Aichach im Mittelalter – Dunkle Zeit oder romantische Ritterwelt? Erlebnis-Stadtführung mit der Stadthexe.	Do	05.10.23	19:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	15 €
 A11300-20	Von Schadenszaubern und Scheiterhaufen Kulinarische Hexenführung	Do	09.11.23	18:00	22:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	48 €
A11300-21	Wilde Jagd und Druckade Drud – Kulinarische Hexenführung zur Rauhacht	Di	12.12.23	18:00	22:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	29 €
 A11303-03	Wilde Jagd und Druckade Drud – Hexenführung zur Rauhacht	Di	19.12.23	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	15 €
A11303-04	Henker, Huren, Bettler und Bader Stadtführung mit der Stadthexe	Di	30.01.24	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	15 €



A11303-01	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 10 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 neben ober- und untergärigem Gerstensaft gehören natürlich dazu.	Fr	29.09.23	18:00	20:30	1 x	Franz Gutmann	Aichach	25 €
A11303-05	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 immer wieder kulinarische Überraschungen von typischen Aichacher Geschäften mit teilweise langer Tradition.	Sa	30.09.23	10:00	11:30	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	35 €



FÜHRUNGSREIHE „AICHACH – WIEGE DER WITTELSBACHER“

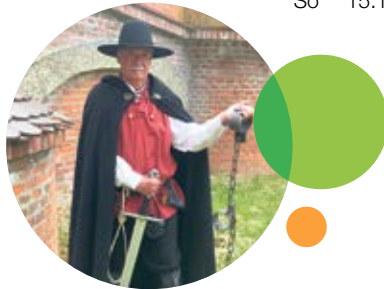
Passend zur laufenden Ausstellung im FeuerHaus „Aichach – Wiege der Wittelsbacher“ sind für das Herbstsemester 2023 zwei besondere Führungen zu diesem Thema geplant. Spannende Geschichte(n) über Aichach und die Wittelsbacher warten auf die Teilnehmenden. Die Führungen finden in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum Aichach statt.

A13003-03	Kulturradeln – Geführte Fahrradtour zur Wiege der Wittelsbacher Rund um Aichach finden sich auch heute noch viele Spuren der Wittelsbacher. Die historischen Orte, Denkmäler und Sehenswürdigkeiten zeugen von der abwechslungsreichen Geschichte des Adelsgeschlechts und sind gut mit dem Rad zu erreichen. Die Tour beginnt am „Feuer-Haus“ und führt über das Wittelsbacher Museum im Unteren Tor und das Sisi-Schloss hinauf nach Oberwittelsbach zum Burgplatz mit der Burkirche und wieder zurück nach Aichach. Mit Führungen an den Stationen, den Ausstellungen im FeuerHaus und des Wittelsbacher Museums und in der Burkirche. Einkehrmöglichkeit zu Kaffee und Kuchen. Bei schlechtem Wetter wird ein Ersatztermin angeboten. Fahrtstrecke: ca. 12 km.	Sa	07.10.23	13:00	17:00	1 x	Sabine Dauber, Emanuel Schormair	Aichach	15 €
A11303-06	FeuerHaus Aichach: der „Lost place“ hinter der Ausstellung LIVE Online Führung, Teilnahme im Stadtmuseum Aichach – In dieser Online Führung erkunden wir das geschichtsträchtige Gebäude, in dem die aktuelle Ausstellung „Aichach – Wiege der Wittelsbacher“ – stattfindet: das alte Feuerwehrhaus der Freiwilligen Feuerwehr Aichach. Zusammen mit einem verdienten Feuerwehrler schauen wir hinter die Kulissen in zurückgelassene Räume der Feuerwehr, steigen hinab in eine längst vergessene Unterwelt und klettern auf den alten Schlauchturm, der eine herrliche Rundumsicht auf Aichach bietet. Das Angebot, die Führung im Stadtmuseum zu verfolgen, richtet sich an all diejenigen, die zuhause nicht über die nötige Technik verfügen oder lieber in Gesellschaft an der Führungsübertragung teilnehmen möchten. Die Teilnehmer sind in Echtzeit in den Führungen mit dabei und können Fragen stellen und sich interaktiv in die Führung einbringen.	Mo	13.11.23	18:00	19:30	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann, Sara Schormair	Aichach	5 €
A29100-01	FeuerHaus Aichach: der „Lost place“ hinter der Ausstellung LIVE Online-Führung, Teilnahme von zuhause.	Mo	13.11.23	18:00	19:30	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann, Sara Schormair	Online	5 €



A11300-12	Auf jüdischen Spuren durch Kriegshaber Kriegshaber gehörte bis 1805 zur vorderösterreichischen Markgrafschaft Burgau. Der Rundgang stellt die Wohn- und Lebenssituation der Jüdinnen und Juden in Kriegshaber vor. Ausgewählte Biografien geben dabei Einblick in die verschiedenen Phasen der jüdischen Existenz in dem heutigen Stadtteil Augsburgs bis zu ihrer Zerstörung in der NS-Zeit.	Do	05.10.23	16:00	17:30	1 x	Dr. Ayleen Drees	Augsburg	13 €
A11300-11	Kriegshaber – Zentrum einer blühenden Landjudengemeinde Die Führung beleuchtet die Entwicklung jüdischen Lebens auf dem Dorf von der Frühen Neuzeit bis zu dessen Zerstörung in der NS-Zeit. Gleichzeitig gibt sie einen Einblick in die Geschichte der ehemaligen Synagoge Kriegshaber und erläutert die noch vorhandene Innenausstattung.	Do	07.12.23	16:00	17:30	1 x	Dr. Ayleen Drees	Augsburg	13 €
A11300-16	Fuggerei Augsburg Stadtführung auf den Spuren der Fugger	So	15.10.23	11:00	13:00	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	17,50 €
NEU A11300-17	Macht, Mächtiger – starke Frauen und ihr Schicksal Begeben Sie sich in Augsburg auf die Spuren von starken, mächtigen und schönen Frauen, die Geschichte schrieben.	Sa	18.11.23	11:00	12:30	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	17,50 €
A11300-15	Lichterglanz und Adventsmärkte Entdecken Sie auch die versteckten Adventsmärkte in den Gassen der Augsburger Altstadt. Anschließend erleben Sie den Lichterglanz in der Prunkstraße von Augsburg, der Maximilianstraße. Die Führung endet am Rathausplatz, damit Sie dort um 18.00 Uhr das berühmte Engelesspiel anschauen können.	Fr	01.12.23	16:30	18:00	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	17,50 €
Z11300-13	Welterbe Wasserführung Augsburg hat vermutlich das großartigste historische Wassersystem der Welt. Entlang der Lechkanäle und der Maximilianstraße gehen wir bei dieser Stadtführung von Süden in Richtung Norden bis zum Kino Liliom. Auf der Strecke besichtigen wir einige von insgesamt 22 Objekten des Welterbes.	So	17.09.23	13:30	16:00	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	18,50 €
A11300-10	Welterbe Wasserführung	So	15.10.23	13:30	16:00	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	18,50 €
A11300-09	Cuvilliéstheater – Das Neue Opera Haus Ein Meisterwerk des genialen Rokokobaumeisters Francois Cuvilliés, der auch die Amalienburg im Nymphenburger Park geschaffen hat. Bei dem Besuch können Sie den wieder instandgesetzten Innenraum bestaunen und die spannende Geschichte seiner Restaurierung erfahren.	Mo	13.11.23	14:00	16:00	1 x	Anneliese Döhning	München	15 €
NEU A11300-07	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.	Di	28.11.23	15:00	17:00	1 x	Anneliese Döhning	München	15 €
A11300-08	Weihnachtliches München Erfahren mehr Sie von der Gebnachtsdult und vom berühmten Augustinerkindl. Wir besichtigen Krippen sowie Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen.	Di	12.12.23	15:00	17:00	1 x	Anneliese Döhning	München	15 €
A11300-06	München erleben mit der Tram Mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Geschichte, lernen unbekannte Ecken kennen, und beim Umsteigen kann auch vieles genauer besehen werden.	So	21.01.24	11:00	13:00	1 x	Anneliese Döhning	München	15 €
A11300-01	Münchner Künstlern auf der Spur Während eines vergnüglichen Rundgangs besuchen wir die Wohnorte von Münchner Künstlern und erinnern an ihre Bedeutung für die hiesige Kunstszene. Einige Häuser, wie das Straub- und das Asamhaus, künden auch vom Werk ihrer Bewohner. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren.	Sa	21.10.23	15:00	16:30	1 x	Maria Jenkin-Jones M. A.	München	16 €
A11300-02	Lenbachhaus Die repräsentative Künstlervilla, die auch Reichskanzler Fürst Otto von Bismarck beherbergte, ist auf alle Fälle sehenswert. Wir besuchen die historischen Räume, die in ihrer Ausstattung weitgehend erhalten sind.	So	19.11.23	14:15	15:15	1 x	Maria Jenkin-Jones M. A.	München	11 €

NEU	A11300-03	Weihnachten im Dom Die Münchner Frauenkirche birgt eine Reihe schöner Altäre, die sich mit dem Geschehen in Zusammenhang mit Christi Geburt beschäftigen, zusätzlich von besonderem Reiz und hoher Qualität sind die spätmittelalterlichen Glasfenster. Lassen Sie sich von diesen wunderbaren Bildern auf Weihnachten einstimmen.	Sa	16.12.23	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones M. A.	München	16 €
NEU	A11300-04	Sudetendeutsches Museum Im Oktober 2020 wurde das von den pmp Architekten geplante Sudetendeutsche Museum in der Hochstraße in Haidhausen eröffnet. Lernen Sie diesen höchstinteressanten Neuzugang in der Münchner Museumslandschaft kennen!	Sa	13.01.24	15:00	16:30	1 x	Maria Jenkin-Jones M. A.	München	16 €
NEU	A11300-05	Hildebrandhaus Nach vierjähriger Sanierung wurde es 2015 neu eröffnet. Machen Sie sich ein Bild von der höchst vorteilhaften Neugestaltung!	Sa	27.01.24	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones M. A.	München	16 €
	A11300-14	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 m² großen Anlage. Sie erfahren Wissenswerte über die Geschichte des Bunkers und über den Kalten Krieg.	Sa	14.10.23	11:00	12:30	1 x	Wirtschafts-Servicegesellschaft mbH	Pfaffenhofen	12 €
	A11300-13	Bunkerführung – Fernmeldebunker Pfaffenhofen	Sa	25.11.23	11:00	12:30	1 x	Wirtschafts-Servicegesellschaft mbH	Pfaffenhofen	12 €
VHS	A11300-19	Wilde Jagd und Druckade Drud Rauhnachts-Hexenführung in Schrobenhausen	Di	05.12.23	18:00	20:00	1 x	Sabine Dauber	Schrobenhausen	15 €
NEU	A11300-18	Mit dem Scharfrichter unterwegs in Wertingen Meister Xaver Hörmann, der letzte Scharfrichter Wertingens, alias Anton Stehle, führt Sie zu den Orten grausigen Treibens.	So	15.10.23	15:00	16:30	1 x	Anton Stehle	Wertingen	15 €



UNTERWEGS MIT GABY

Tagesfahrten zu ausgewählten Zielen stehen ab diesem Semester wieder auf dem Programm.

Gaby Mücke, unsere Außenstellenleiterin in Aichach und vhs unterwegs Dozentin, hat in Kooperation mit FRIDOLIN Reiseservice drei tolle Touren für Sie organisiert. Die Tagesfahrten zu unterschiedlichen Destinationen bieten allesamt einen gelungenen Mix aus Geschichte und Kultur, Natur und Unterhaltung – und ausreichend Zeit für eigene Sinneseindrücke bleibt auch noch...

	A11300-22	Lindau, ein Tag wie aus dem Bilderbuch Sie lernen Lindau bei einem geführten Inselrundgang (ca. 1,5 Std.) von seiner schönsten Seite kennen. Am Nachmittag genießen Sie bei einer Panoramafahrt mit dem Schiff den traumhaften Blick auf den herrlichen Bodensee. Anschließend bleibt Ihnen noch genügend Zeit, die Insel in vollen Zügen zu erkunden. Die Kosten für die Führung und die Schifffahrt sind in der Kursgebühr enthalten.	Do	19.10.23	07:30	19:30	1 x	Gabriele Mücke	Tagesfahrt	69 €
	A11300-23	Ravensburg, die Stadt der Spiele und Türme Wir besichtigen die Ravensburger Erlebniswelt mit einer Führung (ca. 1,5 Std.). Am Nachmittag erfahren Sie viel Interessantes über die Ravensburger Stadtgeschichte (ca. 1,5 Std.). Der Eintritt für die Erlebniswelt und die Kosten für die Stadtführung sind in der Kursgebühr enthalten.	Do	16.11.23	07:30	19:30	1 x	Gabriele Mücke	Tagesfahrt	59 €
	A11300-24	Giengen, Ulm – Abenteuer erleben im Steiff Museum und das Ulmer Münster bestaunen Lassen Sie sich im Erlebnismuseum von animierten Traumwelten verzaubern. Danach geht es weiter zum Ulmer Münster. Bestaunen Sie hier die Architektur und erfahren Interessantes über die Geschichte des Münsters. Auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt können Sie den Ausflug ausklingen lassen. Der Eintritt für das Museum und das Ulmer Münster sind in der Kursgebühr enthalten.	Do	07.12.23	07:30	19:30	1 x	Gabriele Mücke	Tagesfahrt	59 €

NATUR ERLEBEN

A11203-02	Wildpflanzenführung Grubet – Essbare Wildpflanzen im Herbst für Klein & Groß Gemeinsam erkunden wir das Grubet und 8 verschiedene Wildpflanzen zum Genießen. Wir freuen uns über jede Mama oder jeden Papa und interessierte Kids (ab 6 Jahren). Zum Schluss warten eine Verköstigung wie auch eine kleine Überraschung.	Mo	25.09.23	15:30	17:00	1 x	Marlies Beer, Cornelia Förster	Aichach	15 € (N = 8 €)
 A11203-08	Auf den Spuren der Wittelsbacher – Lange Strecke Auf den Spuren der Wittelsbacher erwandern wir um Ober- und Unterwittelsbach 900 Jahre bayerische Geschichte rund um den Stammsitz eines der bedeutendsten europäischen Herrscher-geschlechter. Die Stammlande der Wittelsbacher lagen jahrhun-dertlang im Dornröschenschlaf, wir durchstreifen auf der Suche nach Antworten die Wälder und entdecken historische Zeugnisse und Relikte. Die längere Wanderung von ca. 8 km dauert etwa 3,5 h, braucht etwas mehr Kondition und führt in einem größeren Bogen über Berg und Tal durch den Wittelsbacher Forst.	Sa	07.10.23	13:30	17:00	1 x	Norbert Eibel	Aichach	11,50 €
 A11203-09	Auf den Spuren der Wittelsbacher – Kurze Strecke Diese leichte Route über 5 km dauert ca. 2 1/2 Stunden und geht auf Forstwegen und kleinen Pfaden im leichten Anstieg vom Wasserschloss hinauf zum Burgplatz und auf aussichtsreichem Weg zurück. Diese Strecke ist auch für Senioren und Familien mit Kindern (ab 8 Jahren) geeignet.	Sa	20.01.24	13:30	16:00	1 x	Norbert Eibel	Aichach	11,50 €
A11203-03	Pilzwanderung – Koordinaten: 48.421917 N, 10.988787 E Worauf muss ich achten, wenn ich einen Pilz bestimmen möchte? Welche Pilze darf ich keinesfalls essen? Woran erkenne ich eine Pilzvergiftung? Was kann ich mit essbaren Pilzen machen?	Di	03.10.23	15:00	17:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Frechholz-hausen	11,50 €
A11203-04	Pilzwanderung – Koordinaten: 48.421917 N, 10.988787 E	Di	03.10.23	13:00	15:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Frechholz-hausen	11,50 €
A11203-05	Pilzwanderung – Koordinaten: 48.545917 N, 10.999551 E	So	24.09.23	15:00	17:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Will-prechtszell	11,50 €
A11203-07	Pilzwanderung – Koordinaten: 48.545917 N, 10.999551 E	So	24.09.23	13:00	15:00	1 x	Dr. Sabine Mengel	Will-prechtszell	11,50 €
 A11203-01	Bayerisch-Schwäbischer Jakobsweg 1. Etappe Schrobenhausen – Diese Wanderung bildet den Auftakt unserer Pilgerwanderung entlang des Bayerisch-Schwäbischen Jakobsweges, der uns über insgesamt 5 Etappen weiter über Aichach, Friedberg nach Augsburg führt. Die mittelschwere Wandertour ist für alle geeignet, die gut zu Fuß sind, gerne mal den Alltagsstress hinter sich lassen wollen und in Ruhe wandern und die Natur genießen möchten. Wanderstrecke: ca. 16 km.	Sa	30.09.23	09:00	15:30	1 x	Josef Appel	Raders-dorf	9,50 €
 A11200-06	Wildpflanzenwanderung Aumühle – NEU	Sa	07.10.23	10:00	11:30	1 x	Marlies Beer, Cornelia Förster	Schroben-hausen	12 €

INSTITUTIONS- UND FIRMENBESICHTIGUNGEN

A11503-01	Führung durch die Ulrichswerkstätten Aichach Bei einem Rundgang werden alle Produktionsstätten besichtigt. Die Führung ist ein kostenloses Besuchsangebot der Ulrichs-werkstätten, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Do	01.02.24	14:00	16:00	1 x	Jannis Rindle	Aichach	5 €
A11503-02	Firmenbesuch ZÜBLIN Timber – Holz und Holzbau Erfahren Sie mehr über den ökologischen Baustoff Holz und des-sen vielseitige Einsatzmöglichkeiten im Holzbau. Sie erhalten viele hilfreiche Informationen und Tipps rund um das Thema Holzbau, und wie aus Ihren Ideen ein neues Zuhause entsteht. Diese Veran-staltung ist ein kostenloses Angebot, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Fr	17.11.23	14:30	16:00	1 x	Heinz Thurik	Ecknach	5 €
A11503-03	Firmenbesuch ZÜBLIN Timber – Holz und Holzbau	Fr	19.01.24	14:30	16:00	1 x	Heinz Thurik	Ecknach	5 €
A11508-01	Betriebsführung Segmüller Werkstätten – Möbelproduktion live und hautnah miterleben Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot des Unterneh-mens, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an. Die Firma Segmüller freut sich auf Ihren Besuch! Führung ist nicht barrierefrei.	Mi	08.11.23	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	Friedberg	5 €

A11517-01	Vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss Bei einer exklusiven 30 Min. Röstvorführung mit Kaffeekunde, -verkostung und Kuchengenuss können Sie sich von der Güte der edlen Sorten überzeugen. In der Kursgebühr ist ein kleines Kaffeepräsent zum privaten Genuss für zuhause enthalten.	Sa	07.10.23	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller Kaffeerösterei PeRu	Pöttmes	18 €
A11517-02	Vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss	Sa	21.10.23	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller Kaffeerösterei PeRu	Pöttmes	18 €
NEU A11517-10	Besichtigung des Schleppjagdvereins inkl. Besuch der „Meute“ Bei der Schleppjagd sind die Hauptakteure die Hunde. Besuchen Sie die Aufzucht und Haltung der Meute direkt vor Ort und überzeugen Sie sich selbst von der herausragenden Arbeit, die dahintersteht.	Mo	09.10.23	18:00	21:00	1 x	Toni Wiedemann	Pöttmes-Gundelsdorf	10 €
NEU A11517-11	Besuch der Abschlussjagd auf Schloss Schleißheim Jagdreiten ist mehr als ein Sport, eine über die Jahrhunderte gewachsene Kultur. Bei der Schleppjagd im Schloss Schleißheim galoppieren die Reiter beeindruckend hinter der Hundemeute durch die Alleen des Schlossparks. Dies erinnert an die anspruchsvolle Passion der bayerischen Kurfürsten und ihrer Hofgesellschaft, die damals in den ausgedehnten Wäldern um München ausgiebig ausgelebt wurde. Sie haben die Möglichkeit im Freien dabei zu sein und werden durch die Veranstaltung geführt.	Sa.	18.11.23	12:30	15:00	1 x	Toni Wiedemann	Oberschleißheim	5 €
NEU A11517-12	Schlösser beleben – Geschichte erleben! Begeben Sie sich bei diesem Vortrag auf einen virtuellen Streifzug durch Schlösser und Burgen, welche zur Erinnerung und Weiterentwicklung von der Parforcejagd zur heutigen Schleppjagd mit beigetragen haben.	Fr.	01.12.23	18:00	20:00	1 x	Toni Wiedemann	Pöttmes-Gundelsdorf	5 €



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.

A11500-01	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	19.11.23	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3 €
A11500-02	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	28.01.24	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3 €



Gesellschaft & Leben



Studium Generale **12**
Astronomie **15**
Verbraucherfragen **15**
Natur & Technik **18**
Vorträge zum Thema Nachhaltigkeit **19**
Politik & Zeitgeschehen **20**
Geschichte & Brauchtum **20**
Länder, Kulturen & Reiseberichte **22**
Psychologie, Pädagogik & Familie **23**

WEITERE
ONLINE-ANGEBOTE
FINDEN SIE AUF
UNSERER
HOMEPAGE



STUDIUM GENERALE

VERANSTALTER: VHS.WISSEN.LIVE
ONLINEVERANSTALTUNGEN – LIVESTREAM

WISSENSCHAFTLICHE THEMEN MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT*INNEN

A29200-11	Die Demokratie und ihre Zukünfte In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen. Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren? Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar. Felix Heidenreich arbeitet am Internationalen Zentrum für Kultur und Technikforschung (IZKT) der Universität Stuttgart.	Mo	11.09.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Felix Heidenreich	5 €
A29200-12	Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien auseinander. Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.	Di	12.09.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Paula Diehl	5 €
A29200-13	„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben. Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.	Mi	27.09.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Bernhard Maier	5 €
A29200-14	Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen. Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP).	So	01.10.23	19:30	21:00	1 x	Dr. Christian Mölling	5 €



Alle Kurse:
ONLINE, NEU
und in
KOOPERATION

NEU

VHS



A29200-15	Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband „Tyrannen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin“, der 2022 bei C.H. Beck erschien.	So	08.10.23	19:30	21:00	1 x	Dr. Julia Seibert	5 €
A29200-16	Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland Ewald Frie erzählt in dem Vortrag am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur und zeigt, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste. Ewald Frie wurde 1962 als neuntes von elf Kindern einer katholischen Bauernfamilie im Münsterland geboren. Er ist Professor für Neuere Geschichte an der Universität Tübingen und ordentliches Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Für sein Buch „Ein Hof und elf Geschwister“ (C.H. Beck) erhielt er 2023 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels, der auch Kooperationspartner dieser Veranstaltung ist.	Mi	11.10.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Ewald Frie	5 €
A29200-17	Warum Erben ungerecht ist Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft. Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen. Stefan Gosepath ist Professor für Philosophie an der FU Berlin.	Do	12.10.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Stefan Gosepath	5 €
A29200-18	Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Prof. Dr. Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin. In Kooperation mit der acatech.	Di	17.10.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Vera Mayer	5 €
A29200-19	Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in 2023 Auch 2023 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger/in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.	Mo	23.10.23	19:30	21:00	1 x	N.N.	5 €
A29200-30	Künstliche Photosynthese: Die Vision – und ein Weg dorthin Wie kann die chemische Industrie klimafreundlicher gestaltet und die Nutzung fossiler Rohstoffe reduziert werden? Es zeigt sich: Die Künstliche Photosynthese kann die natürliche Photosynthese sogar übertreffen, was die Energieeffizienz und den Wasserverbrauch angeht. Thomas Haas promovierte in technischer Chemie an der Technischen Universität Darmstadt. Kooperation mit der acatech.	Di	24.10.23	19:30	21:00	1 x	Dr. Thomas Haas	5 €
A29200-20	Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland. Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.	So	29.10.23	19:30	21:00	1 x	Richard C. Schneider	5 €
A29200-21	Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ – so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten. Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg.	So	05.11.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Thomas Großbölting	5 €



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



A29200-22	Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft. Michael Decker ist Professor für Technikfolgenabschätzung und Leiter des Bereichs „Informatik, Wirtschaft und Gesellschaft“ des KIT. In Kooperation mit der acatech.	Di	07.11.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Michael Decker	5 €
A29200-23	Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken in dem Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.	Do	09.11.23	19:30	21:00	1 x	Reinhard Bingener, Markus Wehner	5 €
A29200-24	Vermögensungleichheit und Klassenanalyse Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann. Dr. Nora Waitkus ist Assistent Professor an der London School of Economics (LSE).	Mo	13.11.23	19:30	21:00	1 x	Dr. Nora Waitkus	5 €
A29200-25	Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem? Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe und Professor an der Universität Wien.	Do	16.11.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Thomas Bugnyar	5 €
A29200-26	Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblingsspeisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, daß ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird. Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter. Dr. Peter Peter (www.pietropietro.de) lehrt am Zentrum für Gastrosophie der Universität Salzburg.	Do	23.11.23	19:30	21:00	1 x	Dr. Peter Peter	5 €
A29200-27	Die Intelligenz der Bienen Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben. Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London.	So	26.11.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Lars Chittka	5 €
A29200-28	Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen. Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Prof. Dr. Susanne Schröter leitet seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“.	So	03.12.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Susanne Schröter	5 €
A29200-29	Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – Die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek 17 kleine Tafelbilder, versammelt in einem eigenen Kabinett, erzählen die Geschichte der Maria de' Medici, die nach dem Tod ihres Mannes, König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm.	Do	14.12.23	19:30	21:00	1 x	Mirjam Neumeister	5 €



ASTRONOMIE

VHS	A21100-06	Auf Spritztour durch den Himmel Coole Sterngucker entdecken den Kosmos. Für Kinder/Jugendliche von 11 – 15 Jahren und ihre Eltern.	Fr	27.10.23	21:00	22:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-07	Auf Spritztour durch den Himmel	Fr	01.12.23	21:00	22:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-11	Ich schau heute in den Himmel – Besondere Führung für Familien mit Kindergartenkind (4-6 Jahre) Wir lernen, Sternbilder am Himmel zu finden und erkennen.	Fr	06.10.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	16 € (N = 6 €)
VHS	A21100-10	Ich schau heute in den Himmel	Fr	03.11.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	16 € (N = 6 €)
VHS	A21100-05	Ich schau heute in den Himmel	Fr	08.12.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	16 € (N = 6 €)
VHS	A21100-04	Ich schau heute in den Himmel	Fr	26.01.24	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappen- glück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-08	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching – Für Kinder (6-10 Jahre) und ihre Eltern Wir gehen auf Entdeckungsreise in den Tiefen des Weltalls, unabhängig vom Wetter, mit dem großen Spiegelteleskop der Sternwarte Gilching.	Fr	13.10.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-09	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Fr	17.11.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-01	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Fr	22.12.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappen- glück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-02	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Sa	20.01.24	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappen- glück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-03	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Fr	16.02.24	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappen- glück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)

VERBRAUCHERFRAGEN

	A22003-03	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Do	30.11.23	18:30	20:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	Aichach	5 €
	A22003-05	Geld anlegen – aber richtig! Kapitalanlagezinsen sind verschwindend gering geworden, und so müssen sich alle Geldanleger*innen wieder einmal ernsthaft mit ihrem Kapitalaufbau und -erhalt beschäftigen. Das Konzept ist auch für die jüngeren Generationen spannend, witzig und kompetent aufbereitet.	Di	17.10.23	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Aichach	7 €
	A22003-01	Erben und Vererben	Do	12.10.23	18:30	20:00	1 x	Armin Riedel	Aichach	5 €
	A22003-02	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Do	25.01.24	18:30	20:00	1 x	Armin Riedel	Aichach	5 €
	A22003-04	Finanzwissen für Frauen als Basis für souveräne Entscheidungen Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, Geld für sich arbeiten zu lassen, und werfen neben klassischen Investments auch einen Blick auf aktuelle Trends wie ETFs und Kryptowährungen.	Fr	13.10.23	19:00	21:00	1 x	Nadine Schwaiger	Aichach	11,50 €
	A22008-01	Erben und Vererben	Do	09.11.23	19:00	20:30	1 x	Michael Deutrich	Friedberg	5 €
	A22008-02	Vorsorgevollmacht	Do	23.11.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	Friedberg	5 €
	A22008-05	Geld anlegen – aber richtig!	Do	19.10.23	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Friedberg	7 €



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.

A22004-01	Das zahlt sich aus – Energieeffiziente Sanierung und Neubau Sie wollen Bauen oder Sanieren? Ihren Wohnkomfort verbessern und Energiekosten einsparen? Sie wollen einen Überblick im Fördergeld-dschungel bekommen? Dann sind Sie hier richtig. Energieeffizientes Bauen und Sanieren lohnt sich – die staatlichen Förderungen sind so hoch wie noch nie. Über 50% der gesamten energetischen Kosten können bezuschusst werden! Durch diese extreme finanzielle Unterstützung vom Staat können wir unsere Klimaziele erreichen und den Klimawandel bremsen. Veranstaltung in Kooperation mit dem Architekturbüro Miessl.	Mi	25.10.23	18:00	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Aindling	kostenfrei
A22003-06	Geringerer Heizenergie- und Stromverbrauch – Das kann ich tun Was kann ich bei den steigenden Energiepreisen tun? Sie wollen wissen, wie Sie richtig Strom sparen können, den Warmwasserverbrauch und Ihre Heizkosten senken oder wann alte ineffiziente Geräte ausgetauscht werden sollten? Antworten hierzu liefert der Fachvortrag des Energieberaters. Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Di	21.11.23	18:00	19:30	1 x	Norbert Endres	Aichach	kostenfrei
A22011-02	Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen – So geht's! Strom sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Strom und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. Den Strom, den wir dann noch verbrauchen, können wir zum Teil selbst vor Ort erzeugen. Photovoltaik funktioniert nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können auch Mieter eigenen Solarstrom produzieren. Stecker-Solargeräte lassen Stromzähler langsamer laufen. Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Di	23.01.24	18:00	19:30	1 x	Norbert Endres	Kissing	kostenfrei
A22011-03	Sanierung richtig planen von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Sanierung der Gebäudehülle und Heizungsoptimierung immer interessanter. Frau Viita, als Energieberaterin der Verbraucherzentrale, erläutert im Rahmen des Vortrags Möglichkeiten der Sanierung im Gebäudebestand. Bei einer optimalen Abstimmung der Heizungsanlage und aller Komponenten aufeinander ist Energiesparen möglich. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V. Anmeldung unbedingt erforderlich.	Mi	10.01.24	19:00	21:00	1 x	Ursula Viita	Kissing	kostenfrei



DIGITALE MODERNISIERUNGSTAGE WITTELSBACHER LAND VOM 4. BIS 6. MÄRZ 2024

Zum 4. Mal plant das Modernisierungsbündnis Wittelsbacher Land Digitale Modernisierungstage www.modernisierungstage.de. Von Montag, den 4. März bis Mittwoch, den 6. März sollen Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit haben, sich rund um die Themen „Modernisierung“ und „Erneuerbare Energie“ zu informieren. Ein umfangreiches Vortragsprogramm zu den Themen Gebäudehülle, Heizen, Photovoltaik, Finanzierung und Förderung, Praxisbeispiele, Infomaterial und die Vorstellung regionaler Akteure sind geplant. Firmen, die sich beteiligen möchten, können sich direkt an die Klimafachstelle des Landratsamtes unter klimainfo@lra-aic-fdb.de wenden.





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 Energielehrpfads aus dem Projekt „Energie macht Schule im Wittelsbacher Land“.



A22008-07	KlimaShop! – Wärmepumpen energieeffizient – wirtschaftlich – umweltfreundlich Der Klimawandel ist eines der drängenden Probleme der modernen Zivilisation. Unserer Verantwortung wollen wir uns nicht entziehen und mit der im KlimaHaus! zum Einsatz gebrachten Wärmepumpentechnik mit verschiedensten Innengeräten Mittel und Wege aufzeigen, wie jeder einen Beitrag zu Umwelt schonendem und Energie sparendem Kühlen und Heizen leisten kann. Die Heizung und Kühlung im KlimaHaus! erfolgt einzig und allein durch ein hochmodernes VRF-Wärmepumpensystem. Der Verzicht auf fossile Brennstoffe sorgt nicht nur für mehr Umweltschutz, sondern auch für mehr Unabhängigkeit von der Preisentwicklung am Energiemarkt. Vorstellung verschiedener Heiz- und Kühlsysteme im Showroom sowie Führung durch das KlimaHaus! mit Wärmepumpentechnik und selbstproduziertem Strom aus Photovoltaik.	Fr	20.10.23	14:00	16:00	1 x	Michael Pankoke	Friedberg	kostenfrei
A22003-09	Das Passivhaus energieeffizient – wirtschaftlich – umweltfreundlich Erneuerbare Energien vor der Haustüre Besichtigen Sie das zertifizierte Passivhaus, das 2016 auf dem Aichacher Kreisgutgelände als freistehendes Einfamilienhaus in Holzrahmenbauweise gebaut wurde.	Sa	11.11.23	10:00	11:00	1 x	Robert Martl	Aichach	kostenfrei

SOLARENERGIE IM WITTELSBACHER LAND

„Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage“

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



A22017-01	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Mi	11.10.23	18:00	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Pöttmes	kostenfrei
A22008-06	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Di	13.11.23	18:00	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Friedberg	kostenfrei
A22000-06	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Mo	27.11.23	19:00	21:00	1 x	Ferdinand Mießl	Online	kostenfrei

Solarabende

Neues erfahren und sich zu Solarenergie austauschen – das ist das Ziel der Solarabende, die auch 2023 wieder in vielen Orten des Landkreises angeboten werden. Bei den Treffen können Interessierte gemeinsam über die Anwendungsmöglichkeiten und die Umsetzung von Solarenergie sprechen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können in einem kleinen Kreis Fragen stellen und Auskunft durch einen neutralen Experten erhalten. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldungen bitte unter <https://lra-aic-fdb.de/service/online-dienste/online-terminvereinbarung/> (Klimaschutz)

Mittwoch, 27. September

19:00 Uhr

Gaststube der Schmiechachhalle

Schulstraße 4

86511 Schmiechen

Donnerstag, 12. Oktober

19:00 Uhr

Bürgerhaus Schiltberg

Obere Ortsstraße 12

86576 Schiltberg



A22008-08	Finanzwissen für Frauen als Basis für souveräne Entscheidungen Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, Geld für sich arbeiten zu lassen, und werfen neben klassischen Investments auch einen Blick auf aktuelle Trends wie ETFs und Kryptowährungen.	Mi	24.01.24	19:00	21:00	1 x	Nadine Schwaiger	Friedberg	11,50 €
A22011-01	Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung	Do	12.10.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	Kissing	5 €
A22014-02	Vererben oder zu Lebzeiten schenken – was ist besser?	Mo	22.01.24	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	Mering	5 €
A22000-08	Baufinanzierung für kluge Rechner – Sicher und bezahlbar – geht das?	Sa	20.01.24	09:30	12:30	1 x	Karl Müller-Lanzl	Schrobenhausen	24 €
A22000-14	Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	Sa	25.11.23	10:15	16:00	1 x	Volker Riechert	Schrobenhausen	78 €

NATUR & TECHNIK

A27003-0	Obstbaumschnitt naturgemäß durchführen – In Theorie und Praxis Wie schneide ich meine Obstbäume naturgemäß, so dass sie lange leben und reichlich Früchte tragen. Was mache ich mit einem Baum der jahrelang nicht gepflegt wurde? Nach einer theoretischen Einführung werden wir auf einer Streuobstwiese an verschiedenen Bäumen das Erlernte üben.	Sa	09.03.24	10:00	16:00	1 x	Biggi Häussler	Aichach	25 €
A27008-01	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! Im Wald Praxisteil auf 8 Teilnehmende begrenzt.	Fr	08.12.23	08:30	16:00	2 x	Stephan Duschek	Friedberg	141 €
A27018-01	Herbstfrüchte und Wurzeln – starke Begleiter für unsere Gesundheit im Winter Früher wurden Beeren und Wurzeln im Herbst gesammelt, getrocknet oder durch Ansetzen/Einmachen haltbar gemacht, um in späterer Jahreszeit mit Vitaminen versorgt zu sein und leichter durch den Winter zu kommen. Dieses alte Wissen ist ein Schatz, den wir uns zu Nutze machen können. Mit einem kleinen Imbiss und Geschichten aus der Volksheilkunde klingt das Treffen aus.	Fr	13.10.23	16:00	18:00	1 x	Ursula Higl	Rehling/Oberach	11,50 €
A27018-02	Bäume – unterschätzt, vielfältig und mit Geschichten behaftet Bäume sind überlebenswichtig und mit viel Mystik verbunden. Wir machen einen Rundgang im Ort und erfahren die vielen Anwendungsmöglichkeiten der einzelnen Baumarten, ihrer Blätter, Rinden und Früchte. Nebenbei hören wir Geschichten zu den Bäumen. Mit einem Imbiss und Rezepten schließen wir ab.	Sa	10.02.24	15:00	17:00	1 x	Ursula Higl	Rehling/Oberach	11,50 €
A27000-01	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.	Di	26.09.23	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	Online	kostenfrei
A27006-01	Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen (Abendkurs) Skipper, die Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung führen wollen, benötigen einen Sportbootführerschein. Auf den deutschen Küstengewässern den SBF-See, auf Flüssen, Seen und Kanälen den SBF-Binnen. Dieser Führerschein wird auch im Ausland verlangt und anerkannt! Die Teilnahme am Online-Infoabend A27000-01 wird empfohlen.	Mo	09.10.23	18:30	21:30	7 x	Thomas Mitter	Dasing	130 €
A27008-02	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs)	Fr	13.10.23	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	130 €
A27008-03	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs)	Fr	26.01.24	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	130 €



VORTRÄGE ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT

NEU	A25014-02	Resilienz von Städten zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels Schäden in Städten durch den Klimawandel (Hochwasser, Hitze, Dürre, Stürme) sind schon jetzt enorm. Es ist höchste Zeit, Städte an den Klimawandel anzupassen, da die Schäden, auch finanzieller Art, sonst um ein Vielfaches höher wären als die Kosten für den Umbau. Hochwasserschutz, Abkühlung des Stadtklimas durch Begrünung und Wasserreservoirs u. a. sind notwendig. Vortrag mit Diskussion.	Mi	29.11.23	18:30	20:00	1 x	Ute S. Hein M.A.	Mering	9 €
NEU	A25014-01	Wasser – unsere kostbarste Ressource Der Weltwasserbericht 2023 der UNO war alarmierend. Durch den Klimawandel hat sich die Knappheit von Süßwasser noch weiter verschärft. Bereits jetzt hat ein Drittel der Menschheit keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Ein Kampf um die Ressource Wasser ist vorprogrammiert. Die Gefahr von Dürren, Waldbränden und Wassermangel wird auch in Mitteleuropa zunehmen. Vortrag und Diskussion.	Mi	17.01.24	18:30	20:00	1 x	Ute S. Hein M.A.	Mering	9 €
NEU	A22000-13	Bauen mit Holz Der Vortrag vermittelt unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz. Welche Vorteile bietet der Holzbau? Ist die Holzbauweise wirklich nachhaltig? Auf was ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich energetisch und finanziell, auf den Holzbau zurückzugreifen? In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Mi	24.01.24	18:00	19:30	1 x	Gisela Kienzle	Online	kostenfrei
NEU	A22000-11	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. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Di	14.11.23	18:00	19:30	1 x	Eva Langhein	Online	kostenfrei
	A22000-12	Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke	Mi	24.01.24	18:00	19:30	1 x	Eva Langhein	Online	kostenfrei
NEU	A22000-07	Energiesparen im Alltag 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. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Mi	04.10.23	12:00	13:00	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
NEU	A22000-09	Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an? Was ist zu beachten bei der Erneuerung der Heizung? Welche Alternativen zur Öl- und Gasheizung kommen in Frage? Wie viel Energie lässt sich sparen und wo gibt es Fördermittel? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik fürs Haus gibt es viele Lösungen, immer öfter auch in Kombination mit Solarenergie. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Di	10.10.23	18:00	19:30	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
	A22000-10	Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an?	Do	09.11.23	18:00	19:30	1 x	Christine Schaller	Online	kostenfrei
VHS NEU	A29200-41	Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens Der Webvortrag wird einen kleinen konzeptionellen Ausflug in die Tücken des Konzeptes der Nachhaltigkeit und in die Psychologie machen. Außerdem werden neueste Ergebnisse aus der Forschung über Einstellungen zum nachhaltigen Reisen vorgestellt. Schließlich geht es um Faktoren, die die Entscheidung für nachhaltiges Reisen beeinflussen.	Mi	31.01.24	19:00	20:00	1 x	Prof. Dr. Dipl.-Psych. Martin Lohmann	Online	12 €



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

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



POLITIK & ZEITGESCHEHEN

A23008-01	Profil zeigen! für eine starke Demokratie – Workshop Miteinander ins Gespräch kommen über kontroverse und emotionale Themen, konstruktive Auseinandersetzungen und auch Streit wagen, klare Position gegen Populisten beziehen – aber auch den kleinen Populisten in uns selbst wahrnehmen: diese Grundanliegen verfolgt das Projekt Profil zeigen! Für eine starke Demokratie. Gerade in Zeiten, in denen Krisen zur Verabsolutierung der eigenen Meinung und damit auch zu einer Spaltung der Gesellschaft führen können, ist es wichtig, die freiheitliche und plurale Gesellschaft in den Mittelpunkt zu stellen und Vielfalt als Ressource für ein lebendiges Miteinander zu stärken. Workshop in Kooperation mit dem Bildungsbüro Landratsamt Aichach-Friedberg.	Di	07.11.23	18:00	20:30	1 x	Götz Göllitz, Matthias Mattuschka	Friedberg	kostenfrei
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-----------------------------------	------------------	------------

NEU



A29200-08	Webtalk: Landtagswahl 2023: Digitaler Wahlkampf Der Wahlkampf zur bayerischen Landtagswahl am 8. Oktober geht in die heiße Phase. Dabei spielen digitale Medien eine Rolle: Wie werden soziale Medien zur Wählermobilisierung genutzt? Wie wird Microtargeting – also das zielgruppenspezifische Ausspielen digitaler Wahlwerbung an bestimmte Zielgruppen – eingesetzt? Und kann man über soziale Medien den Landtagswahlkampf überhaupt beeinflussen? Im Rahmen der Webtalk Reihe „Demokratie im Gespräch“ des bvv.	Mi	20.09.23	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------	---------------	------------

NEU



A29200-09	Webtalk: Digital Memory – Wie verändert sich unsere Erinnerungskultur durch die Digitalisierung Erinnerungskultur lebt von der Begegnung mit Zeitzeugen, weil sie zeitgeschichtliche Zusammenhänge ganz anders begreifbar machen als Geschichtsbücher und Dokumentationen. Was aber tun, wenn Zeitzeugen altersbedingt ihre Geschichten nicht mehr vermitteln können? Hier können digitale Technologien virtuelle Zwillinge erschaffen, die mittels Extended Reality (XR) realitätsgetreue Interaktionen mit virtuellen Zeitzeugen ermöglichen. Im Rahmen der Webtalk Reihe „Demokratie im Gespräch“ des bvv.	Mi	18.10.23	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------	---------------	------------

NEU



A29200-10	Webtalk: Function follows form: Wie digitale Infrastrukturen die politische Kommunikation im Netz prägen Weltweit legen heute einige wenige Tech-Unternehmen fest, welche Kommunikations- und Beteiligungsmöglichkeiten Gesellschaften im Netz zur Verfügung stehen: Meinungsäußerungen lassen sich schnell durch ein Like oder Dislike bewerten, die Timelines der sozialen Medien mit ihren datenbasierten Geschäftsmodellen bestimmen, wer online welche Informationen zu sehen bekommt. Im Rahmen der Webtalk Reihe „Demokratie im Gespräch“ des bvv.	Mi	15.11.23	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------	---------------	------------

VHS



A29200-40	ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich? Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen.	Mi	17.01.24	19:00	20:00	1 x	Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll	Online	12 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------------------------	---------------	------

VHS



A29200-44	Wie Künstliche Intelligenz (KI) unsere Arbeitswelt verändert Dieser Web-Vortrag befasst sich mit aktuellen Erkenntnissen über die Auswirkungen der KI auf die Arbeitswelt. Dabei geht der Dozent auch darauf ein, an welchen Stellen selbst die KI-Branche Grenzen für die Einsetzbarkeit ihrer Innovationen sehen.	Mo	05.02.24	19:00	20:00	1 x	Dr. Michael Stops	Online	12 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-------------------	---------------	------

GESCHICHTE & BRAUCHTUM

A24003-01	Schafkopfen für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur die Regeln des Spiels, sondern erfahren auch etwas über Geschichte und Tradition.	Mo	25.09.23	18:00	20:00	5 x	Edith Wiese	Aichach	68 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	-------------	----------------	------

A24008-01	Schafkopfen für alle	Di	26.09.23	19:00	21:00	5 x	Edith Wiese	Friedberg	68 €
-----------	-----------------------------	----	----------	-------	-------	-----	-------------	------------------	------

A24008-02	Schafkopfen für alle	Di	14.11.23	19:00	21:00	5 x	Edith Wiese	Friedberg	68 €
-----------	-----------------------------	----	----------	-------	-------	-----	-------------	------------------	------

A24014-01	Schafkopfen für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging Lernen Sie spielerisch die Regeln kennen, und gemeinsam vertiefen wir einfache Grundzüge. Sie lernen, wie ein „Rufspiel“ funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann ein „Solo“ keine gute Idee ist. Humor und Spaß stehen an erster Stelle. Sie werden viel Spaß am „Schafkopfen“ haben und in manch geselliger Runde mitspielen können.	Di	07.11.23	16:00	18:00	5 x	Kerstin Mayer	Mering	68 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	---------------	---------------	------

A23014-01	Die Rolle der Wittelsbacher in der Bayerischen Literaturgeschichte Eine humorvolle Lesung mit anschließender Diskussion	Fr	10.11.23	19:00	20:30	1 x	Prof. Dr. Klaus Wolf	Mering	10 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	----------------------	---------------	------



VHS GESCHENKGUTSCHEINE

SCHENKEN SIE DOCH EINMAL WISSEN!

Von Aquarellmalerei bis Zumba Fitness, von bayerischer Literaturgeschichte bis zum Motorsägeschein... hier ist für jede/n etwas dabei! Unsere vhs Gutscheine können Sie bequem per E-Mail oder telefonisch bestellen:

info@vhs-aichach-friedberg.de
Tel: 08151 87 37 0.



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

LÄNDER, KULTUREN & REISEBERICHTE

NEU	A28003-01	Sri Lanka – Asien von seiner schönsten Seite Auf einer Fläche etwa so groß wie Bayern dürfen sich Besucher auf palmengesäumte Traumstrände und ein atemberaubend schönes Hinterland mit einer Jahrtausende alten Kultur und einer Vielzahl an klassischen Sehenswürdigkeiten freuen.	Mi	29.11.23	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Aichach	9 €
NEU	A28003-02	Portugal – am Ende von Europa – ist mehr als nur Strände und Badebuchten Lissabon und Porto, die größten Städte am westlichsten Ende von Europa sind eine Reise wert. Nicht vergessen darf man die teilweise einsame Westküste. Von einem rauen und kalten Atlantik umspült aber von einem besonderen Reiz, ebenso das Bergland an der spanischen Grenze.	Do	23.11.23	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Aichach	9 €
	A28008-01	Mauritius, Seychellen, Malediven – Trauminseln im Indischen Ozean Sand so weiß, dass er die Augen blendet, dazu leuchtend grüne Palmenwipfel und badewannenwarmes türkisblaues Wasser. Lassen Sie sich von atemberaubenden Bildern und eindrucksvollen Erzählungen für einen Abend in traumhafte Welten entführen.	Mo	06.11.23	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Friedberg	9 €
NEU	A28014-01	Albanien – piccolo paradiso des Balkans Albanien war bis vor wenigen Jahren noch touristisch unbekannt. Wir besuchen: Berat eine alte Stadt der Osmanischen Zeit, die Osumischlucht, die Thermalquellen Benjes und Lengarica Schlucht -Gjirokastra, Syri Kalter, das blaue Auge, die albanische Riviera mit märchenhaften Lagunen, eine Fahrt über den Komanstausee und das Valbonatal in Nordalbanien.	Do	19.10.23	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Mering	9 €
	A28017-01	Oman – Urlaub wie bei alten Freunden Das Sultanat Oman liegt nur sechs Flugstunden entfernt von Deutschland und überrascht mit wild zerklüfteten Hochgebirgen, idyllischen Oasen und weitläufigen Plantagen. Auch die Unterwasserwelt bietet vom gigantischen Walhai über zutrauliche Meeresschildkröten bis hin zum überraschenden Kelpwald alles, was ein Taucherherz begehrt. Mit Freundlichkeit, Offenheit und großer innerer Ruhe heißen die Menschen den Fremden im Land willkommen.	Mi	31.01.24	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Pöttmes	9 €



Albanien



Sri Lanka



Oman



PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK & FAMILIE

A26003-01	Imageberatung – Kennen Sie Ihre Schokoladenseite? Sie erhalten Tipps zur Umsetzung einer anderen Stilrichtung oder Aufwertung Ihres Looks für Job, Hochzeit, Abiball ... Das Ziel ist, sich sowohl äußerlich attraktiv zu machen als auch selbstbewusster aufzutreten. Eine individuelle Beratung von Kopf bis Fuß.	Do	12.10.23	14:00	17:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	85,50 €
NEU A26103-04	Inneres Familiensystem (IFS) – Vorstellung eines neuen Psychotherapieansatzes Der Vortrag beleuchtet einen Therapieansatz, das System der inneren Familie, der von dem Familientherapeuten Richard Schwartz entwickelt wurde. Der Ansatz besagt, dass wir Persönlichkeitsanteile haben, die in einem komplexen Beziehungsgeflecht untereinander verbunden sind und wir durch Erlebnisse im Laufe unseres Lebens teilweise extreme Rollen eingenommen haben. IFS ist eine Methode zur Aufarbeitung belastender Erlebnisse, zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und zur Stärkung individueller Potentiale.	Di	10.10.23	19:00	20:30	1 x	Sabine Chandrika Horack	Aichach	10 €
NEU A26003-07	Pubertät kann Spaß machen – Elternvortrag Wenn Kinder in die Pubertät kommen, bedeutet das für das Familienleben oft viel Streit und Reibereien. Der Vortrag informiert, wie Eltern ihre Kinder durch die schwierige Zeit des Heranwachsens begleiten können, wie sie mit Ablehnung zurechtkommen und trotzdem im Gespräch bleiben und ob Erziehung in der Pubertät überhaupt noch möglich ist.	Di	17.10.23	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
NEU A26003-04	Generation Internet – Elternvortrag Das Smartphone hat eine zentrale Bedeutung in der Lebenswelt von Jugendlichen. Viele Eltern machen sich Sorgen, der ständige Gebrauch des Smartphones könne schädlich für ihr Kind sein. Doch wann wird der Medienkonsum tatsächlich bedenklich?	Di	21.11.23	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
NEU A26003-05	So bewegt sich Ihr Kind sicher in TikTok, Instagram & Co – Elternvortrag Hohe Popularität in den sozialen Medien ist vielen Jugendlichen wichtig. Wie können Eltern ihre Kinder sicher durch die sozialen Medien begleiten?	Di	12.12.23	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
NEU A26003-06	Umgang mit dem Thema Gewalt – Elternvortrag Die Gewalt von Jugendlichen, in und außerhalb der Schule, hat in den letzten Jahren massiv zugenommen. Wie können Eltern das Thema Gewalt mit ihren Kindern angehen? Wie können Eltern präventiv tätig werden? Was können Eltern tun, wenn ihr Kind schon Opfer oder Täter geworden ist?	Di	23.01.24	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
A26003-02	Resilienz – Wie „Frau“ die eigene Widerstandskraft stärkt und gelassen durch Krisen und Stress kommt	Do	19.10.23	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	Aichach	14 €
A26003-03	Kommunikation – Wie Sie Konflikte vermeiden und zu Konsens gelangen Durch achtsame Kommunikation Konflikte vermeiden, zu Konsens gelangen oder Gesprächsziele leichter erreichen.	Do	16.11.23	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	Aichach	14 €
A26108-03	ADHS im Erwachsenenalter – Was ist das und was macht das? Ziel des Informationsabends ist es, die verschiedenen Facetten der ADHS im Erwachsenenalter umfassend vorzustellen. Es wird aufgezeigt, wie sich ADHS im Erwachsenenalter bemerkbar machen kann und welche Begleitscheinungen gehäuft auftreten. Mit anschließender Diskussions- und Fragerunde.	Di	24.10.23	19:00	21:30	1 x	Conny Krakowski, Alexander Schmidts	Friedberg	18 €
A26008-01	Erschöpfung – Burnout – Depression Was genau ist unter Burnout zu verstehen? Ist es dasselbe wie eine Depression? Warum wird so oft davon gesprochen, obwohl der Begriff nicht klar definiert ist? Was steckt hinter dieser Erschöpfung und wie kann geholfen werden? Diese Fragen und mehr werden in diesem Vortrag behandelt.	Di	14.11.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	18 €
NEU A26108-01	ADHS – Kommunikation und Wertschätzung in der Paar-Beziehung Gute Kommunikationsfähigkeit ist die Voraussetzung für positive Beziehungen und ein gutes Miteinander. ADHS-Betroffene haben genau damit große Schwierigkeiten. Sie können ihre Aufmerksamkeit für diese simplen Tätigkeiten nicht aktivieren. Damit sind Konflikte in vielen Paar-Beziehungen leider vorprogrammiert. Wie kann ich Kommunikationsfallen erkennen und vermeiden?	Di	07.11.23	19:30	21:30	1 x	Alexander Schmidts	Friedberg	18 €



A26008-02	5-Minuten-Reboot – Programm – Der Impuls für ein aufnahmebereites, motiviertes Gehirn Sie lernen ein 5-Minuten-Integrationsprogramm kennen, um wieder frisch durchzustarten.	Fr	20.10.23	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Friedberg	14 €
A26011-01	Startklar für neue Herausforderungen – ob Beruf oder Schule (Erw. und Jugendl.) Volle Konzentration, klares Denken, zielorientiertes Arbeiten, selbstbewusstes Vortragen. Alles, was Sie für Beruf oder Schule brauchen! Erfahren Sie, wie integriertes Lernen mit höchster Motivation gelingt. Sie erlernen Tools, die Sie dabei optimal unterstützen.	Di	17.10.23	18:30	20:00	1 x	Birgit Spengler	Kissing	9 €
A26013-01	Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss Leben bedeutet auch Herausforderung, und das kann oftmals Stress bedeuten. Grundsätzlich ist das nichts Negatives. Wir werden uns das Achtsamkeitsprinzip anschauen und erfahren, wie es sich positiv auf uns auswirken kann und wie wir es in unseren Alltag integrieren können. Wir werden eine Entspannungsübung machen, und auch eine Genussmeditation wird Bestandteil sein.	Di	17.10.23	18:30	20:30	1 x	Anita Zerle	Merching	14 €
A26013-02	Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss	Mi	18.10.23	10:00	12:00	1 x	Anita Zerle	Merching	14 €
A26014-02	Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss	Di	14.11.23	18:30	20:30	1 x	Anita Zerle	Mering	14 €
A26014-03	Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss	Mi	15.11.23	10:00	12:00	1 x	Anita Zerle	Mering	14 €
A29200-42	Wohnpsychologie Die Wohnpsychologie als ein Teilgebiet der Architekturpsychologie beleuchtet auf wissenschaftlich-fundierter Basis die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Wohnraum. Die Referentin erläutert in ihrem Vortrag einige wichtige Erkenntnisse der Wohnpsychologie, berichtet, welche Tipps uns die Wohnpsychologie für das Einrichten unserer Wohnungen gibt und wie es Paaren gelingen kann, gemeinsam glücklich zu wohnen.	Do	12.10.23	19:00	20:00	1 x	Dr. Barbara Perfahl	Online	12 €
A26000-03	Schlaf gut, Schatz Infos rund um Baby- und Kleinkindschlaf (0-5), Vortrag	Sa	25.11.23	10:00	11:30	1 x	Nadine Seidel	Online	12 €



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)



Online-Kurse



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



**WEITERE
 ONLINE-ANGEBOTE
 FINDEN SIE AUF
 UNSERER
 HOMEPAGE**

ASTRONOMIEKURSE HIGHLIGHTS

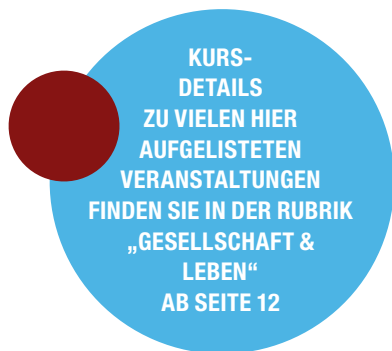
Das komplette Angebot an Hybrid- und Online Astronomiekursen gibt es jetzt auch auf www.vhs-aichach-friedberg.de.
 In Kooperation mit der Sternwarte und der vhs Gilching.

A29200-33	Wenn eine Welt zu wenig ist: Fragen rund um Parallelwelten, Multiversum, Zufall und Schöpfung	Mi	18.10.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online Hybrid-Kurs	16 €
A29200-39	Ceres, Pluto, Haumea, Makemake, Eris ... Zwergplaneten im Porträt	Mi	08.11.23	19:30	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online Hybrid-Kurs	12 €
A29200-34	Mondflug für jeden Schweben Sie mit dem großen Spiegelteleskop der vhs-Sternwarte über den Mond	Fr	24.11.23	19:00	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online Hybrid-Kurs	16 €
A29200-38	Sternentaler aus Zwillingshänden Der Meteorschauer der Geminiden	Do	14.12.23	21:45	23:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online Hybrid-Kurs	16 €
A29200-31	Jadehasen und Taikonauten China im Weltraum	Mi	10.01.24	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online Hybrid-Kurs	16 €
A29200-37	Ein multimedialer Abend im Computer- planetarium und auf der Sternwarte: Der Sternenhimmel im Winter 2023-2024	Do	18.01.24	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online Hybrid-Kurs	16 €
A29200-32	Das kosmische Netz Supercluster, Voids, Filamente, Große Quasar-Gruppen und die Wabenstruktur des Weltalls	Mi	07.02.24	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online Hybrid-Kurs	16 €



VHS UNTERWEGS

VHS	A29100-02	Verborgene Orte der Klosterkirche Altomünster LIVE Online Führung	Sa	21.10.23	14:00	15:30	1 x	Sabine Dauber	Online	5 €
VHS	A29100-01	FeuerHaus Aichach: der „Lost place“ hinter der Ausstellung LIVE Online-Führung, Teilnahme von zuhause.	Mo	13.11.23	18:00	19:30	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann, Sara Schormair	Online	5 €



Die genauen Termine entnehmen
Sie bitte von unserer Homepage

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

Hier finden Sie
auch die ausführlichen
Beschreibungen.

GESELLSCHAFT & LEBEN

VHS	A29200-01	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	So	29.10.23	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
VHS	A29200-02	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	Sa	16.12.23	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
	A22000-13	Bauen mit Holz In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Mi	24.01.24	18:00	19:30	1 x	Gisela Kienzle	Online	
VHS	A29200-04	Superhirn Sich Namen und Gesichter merken	Mo	02.10.23	19:00	21:30	1 x	Helmut Lange	Online	26 €
VHS	A29200-07	Superhirn Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner	Do	05.10.23	19:00	21:30	1 x	Helmut Lange	Online	26 €
VHS	A29200-03	Superhirn Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt (für Schüler)	Do	12.10.23	16:00	18:00	1 x	Helmut Lange	Online	26 €
VHS	A29200-06	Superhirn Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt	Do	19.10.23	19:00	21:30	1 x	Helmut Lange	Online	26 €
VHS	A29200-05	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	Sa	21.10.23	09:00	16:30	1 x	Helmut Lange	Online	65 €
	A22000-11	Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Di	14.11.23	18:00	19:30	1 x	Eva Langhein	Online	
	A22000-12	Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke	Mi	24.01.24	18:00	19:30	1 x	Eva Langhein	Online	
VHS	A29200-41	Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens	Mi	31.01.24	19:00	20:00	1 x	Prof. Dr. Dipl.- Psych. Martin Lohmann	Online	12 €
VHS	A29200-41	Nachhaltig Urlaub machen: Von den Möglichkeiten und Grenzen des guten Willens	Mi	31.01.24	19:00	20:00	1 x	Prof. Dr. Dipl.- Psych. Martin Lohmann	Online	12 €
	A22000-06	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Mo	27.11.23	19:00	21:00	1 x	Ferdinand Mießl	Online	kostenfrei
	A27000-01	Sportbootführerschein Informationsabend	Di	26.09.23	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	Online	kostenfrei
	A22000-07	Energiesparen im Alltag In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Mi	04.10.23	12:00	13:00	1 x	Rainer Rainer Moll	Online	kostenfrei
	A22000-09	Heizungserneuerung -Wie packt man's richtig an? In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Di	10.10.23	18:00	19:30	1 x	Rainer Moll	Online	kostenfrei
VHS	A29200-40	ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich? Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen.	Mi	17.01.24	19:00	20:00	1 x	Dr. phil. Cornelia Moos- lechner-Brüll	Online	12 €



VHS	A29200-40	ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich?	Mi	17.01.24	19:00	20:00	1 x	Dr. phil. Cornelia Moos-lechner-Brüll	Online	12 €
VHS	A29200-08	Webtalk: Landtagswahl 2023: Digitaler Wahlkampf	Mi	20.09.23	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
VHS	A29200-09	Webtalk: Digital Memory Wie verändert sich unsere Erinnerungskultur durch die Digitalisierung	Mi	18.10.23	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
VHS	A29200-10	Webtalk: Function follows form Wie digitale Infrastrukturen die politische Kommunikation im Netz prägen	Mi	22.11.23	19:00	20:00	1 x	N.N.	Online	kostenfrei
VHS	A29200-42	Wohnpsychologie	Do	12.10.23	19:00	20:00	1 x	Dr. Barbara Perfahl	Online	12 €
VHS	A29200-45	Leben im Licht anderer Sonnen? Astrobiologie im Jahr 2024	Mi	24.01.24	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Online	16 €
	A22000-10	Heizungserneuerung – Wie packt man's richtig an? In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.	Do	09.11.23	18:00	19:30	1 x	Christine Schaller	Online	kostenfrei
	A26000-03	Schlaf gut Schatz Infos rund um Baby- und Kleinkindschlaf (0-5), Vortrag	Sa	25.11.23	10:00	11:30	1 x	Nadine Seidel	Online	12 €
VHS	A29200-43	Schlafstörungen Kursdetails siehe Rubrik „Gesundheit informativ“ auf S. 48	Do	19.10.23	19:00	20:00	1 x	Dr. med. Daniel Sippel	Online	12 €
VHS	A29200-44	Wie Künstliche Intelligenz (KI) unsere Arbeitswelt verändert	Mo	05.02.24	19:00	20:00	1 x	Dr. Michael Stops	Online	12 €

SPRACHEN

	A42300-01	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: Next, Band A2/1, aktualisierte Ausgabe, ab Lektion 1	Mo	25.09.23	19:00	20:30	13 x	Ágota Rebényi	Online	114 €
	A44400-01	Italienisch B1 Lehrbuch: „Chiaro!“ (Nuova edizione), Band B1, ab Lektion 5	Mi	27.09.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Online	87,50 €
	A45200-01	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 3	Sa	30.09.23	10:00	11:30	8 x	Daniela Götz M.A.	Online	70 €
	A45200-02	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 3/4	Sa	13.01.24	10:00	11:30	5 x	Daniela Götz M.A.	Online	44 €
	A45300-01	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A2, ab Lektion 3	Do	28.09.23	18:00	19:30	8 x	Daniela Götz M.A.	Online	70 €
	A45300-02	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A2, ab Lektion 4	Do	11.01.24	18:00	19:30	5 x	Daniela Götz M.A.	Online	44 €
	A46300-01	Arabisch A1 Anf.	Mo	25.09.23	18:30	20:00	15 x	Mirna Yacoub	Online	131,50 €

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



GESUNDHEIT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSTHEMEN

A52100-01	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode	Mi	27.09.23	19:00	20:30	10 x	Elisabeth Franz	Online	70 €
A52100-02	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode	Mi	10.01.24	19:00	20:30	5 x	Elisabeth Franz	Online	35 €
A51314-02	Fit mit Qi Gong Anf. und Fortg.	Do	05.10.23	20:15	21:30	15 x	Christine Seifried	Online	87,50 €

BERUF, EDV, ZERTIFIZIERUNGEN & SCHULE

A71000-01	Welches Gehalt bin ich wert? Richtig verhandeln Gehaltsverhandlungen richtig führen, wie geht das? Wie Sie sich darauf vorbereiten und Ihre Gehaltsvorstellungen vortragen, um Ihr Ziel zu erreichen.	Do	12.10.23	18:30	20:30	1 x	Markus Bianchi	Online	16 €
 A29700-12	Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen	So	21.01.24	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-04	Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet Dieser Kurs eignet sich für Anwender, die bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, die auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.	So	05.11.23	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-07	Excel Basic Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel.	Sa	09.12.23	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-11	Powerpoint beherrschen Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen.	So	14.01.24	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-14	Powerpoint beherrschen	So	28.01.24	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-06	Powerpoint beherrschen	So	03.12.23	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-08	Smartphones sicher beherrschen Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.	So	17.12.23	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-01	Smartphones sicher beherrschen	So	15.10.23	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-05	Smartphones sicher beherrschen	Sa	02.12.23	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-10	Smartphones sicher beherrschen	Sa	13.01.24	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-13	Tablet statt PC und Laptop? Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.	Sa	27.01.24	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-02	Tablet statt PC und Laptop?	So	22.10.23	14:30	16:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-09	Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse	Sa	13.01.24	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €
 A29700-03	Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung	Sa	04.11.23	10:30	12:30	1 x	Thilo Herzau	Online	45 €

JUNGE VHS

A87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen 1. bis 6. Klasse	Mi	04.10.23	15:00	17:30	1 x	Rainer Frank	Online	20 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	--------------	--------	------



Kultur & Gestalten



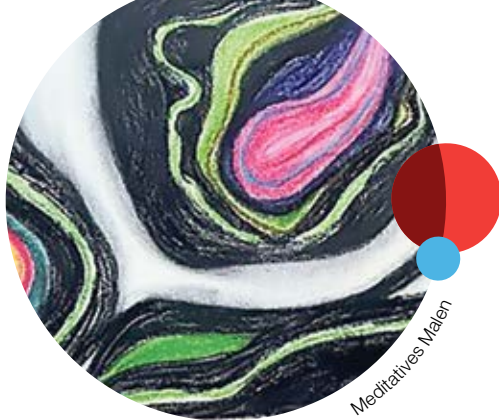
Gestalten & Handwerk **29**
 Foto & Film **32**
 Musik & Instrumentalkurse **32**

Zuzüglich zur Kursgebühr können Kosten für Materialien anfallen, die vor Ort zu entrichten sind. Entnehmen Sie diese bitte der Homepage oder der Anmeldebestätigung.



GESTALTEN & HANDWERK

A33103-01	Kalligraphie – die persönliche Handschrift kreativ einsetzen Wir entdecken die Reize und Möglichkeiten der Handschrift wieder, weit weg von langweiliger Computerschriftästhetik. Mit leicht zu lernenden Abwandlungen unserer persönlichen Handschrift erschaffen wir erstaunlich raffinierte kalligraphische Bilder und individuelle Grußkarten.	Sa	27.01.24	10:00	15:00	1 x	Heidi Anzenhofer	Aichach	35 €
A33303-03	Weihnachtskarten selbstgemacht mit Stampin'up! Produkten Mit einfachen Tricks lässt sich eine wunderschöne Karte zaubern, stempeln kann jeder und die Kreativität kommt dann ganz automatisch.	Mi	08.11.23	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Aichach	11,50 €
 A33203-02	Steine einfassen Goldschmiedeworkshop auf Schloss Blumenthal	Sa	13.01.24	09:00	17:00	2 x	Monika Vesely	Aichach-Klingen	145 €
 A33203-03	Farbe aus dem Feuer – Faszination Emaille In diesem Emaille-Workshop am Wochenende werden die grundlegenden Techniken des Emaillierens vermittelt und angewendet.	Sa	27.01.24	09:00	17:00	2 x	Monika Vesely	Aichach-Klingen	145 €
A33211-01	Acrylworkshop – Ein Tag für mich Haben Sie Spaß am Malen und wollen Sie sich einen ganzen Tag nur darauf konzentrieren? Beim gemeinsamen Arbeiten und Experimentieren können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Im Laufe dieses Tagesseminars entsteht mit dem Spiel von Farben und Formen Ihr ganz persönliches Bild.	So	12.11.23	10:00	16:30	1 x	Conny Krakowski	Aindling	37,50 €
 A33104-01	Aquarell einmal anders – Schnupperkurs Wir lassen uns von spontanen Impulsen leiten und gestalten unter anderem schöne Tier- und Blumenmotive. Es sind absolut keine Vorkenntnisse nötig. Denn jeder kann malen, auch du!	Sa	30.09.23	19:00	21:00	1 x	Manuela Maidhof-Wildmann M.A.	Aindling	18 €
 A33106-01	Aquarell – Faszination des Herbstes Der Herbst fasziniert uns mit seiner einzigartigen und vielfältigen Farbenpracht. Lassen Sie sich von diesem Farbenspiel inspirieren, den herbstlichen Blüten, Kürbissen, bunten Bäumen und Sträuchern. Mit verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei führe ich Sie Schritt für Schritt durch einen malerischen Herbstspaziergang.	Sa	21.10.23	09:30	16:00	1 x	Sabine Habiger	Dasing	37 €



Meditatives Malen



Scrapbooking

A33201-01	Töpfern – individuelles freies Gestalten Sie können vollkommen frei entscheiden, was Sie gerne töpfen möchten. Selbstverständlich geben wir Ihnen Hilfestellung bei der Herstellung Ihres Werkes!	Mi	18.10.23	19:00	22:00	2 x	Violeta Weidner	Freienried	34,50 €
NEU A33308-01	Eine Tafel Schokolade originell verpacken mit einer „Ziehverpackung“ Ich zeige Ihnen, wie man einfach und schnell eine Tafel Schokolade hübsch verpacken kann. Ein Wow-Effekt ergibt sich, wenn man am Band zieht und die Schokolade wie ein Lift nach oben zum Vorschein kommt. Wir verwenden Produkte von der Firma Stampin'Up, und Sie nehmen viele Ideen für zuhause mit.	Fr	06.10.23	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
A33308-02	Geschenkanhänger selbstgemacht aus Papier Mit einfachen Tricks lassen sich schnell Geschenkanhänger basteln, stempeln kann jeder und die Kreativität kommt dann ganz automatisch. Mit den hochwertigen Produkten von Stampin'Up! ist dieses ganz einfach und für jeden gut machbar. Nehmen Sie viele Ideen für zuhause mit. In Kooperation mit „Schönes aus Papier“	Di	21.11.23	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €
A33108-02	Scrapbooking – selbstgebastelt – interaktives Fotoalbum Sie werden ein wunderschönes Scrapbookalbum anfertigen, mit einer Menge toller Strukturen, wie Taschen, Klappen, Pop-Ups uvm. Sie lernen die Kunst des Buchbindens.	Di	26.09.23	16:30	18:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	85 €
A33108-09	Scrapbooking – selbstgebastelt – interaktives Fotoalbum	Mi	27.09.23	08:30	10:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	85 €
NEU A33108-05	Scrapbooking – Workshop Halloween Für Halloween basteln wir ein kleines, tolles Scrapbookalbum.	Sa	07.10.23	10:00	16:00	2 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	68 €
NEU A33108-04	Scrapbooking – Workshop Weihnachten Neue Ideen für ein Geschenk zu Weihnachten mit Scrapbooking.	Sa	18.11.23	10:00	16:00	2 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	68 €
NEU A33108-01	Meditatives Malen – Gib deiner Kreativität Raum Bringen Sie Ihre innere Welt kreativ auf Papier.	Sa	21.10.23	13:00	16:00	1 x	Mandana Hanauer	Friedberg	49 €
A33108-08	Kalligraphie-Schriftenteppiche – Einsteiger Sie haben Lust, ein künstlerisches Textgewebe zu entwerfen? Sie erstellen ein Gewebe aus Buchstaben mit bewegten Zeilen als Grundgerüst, ohne eine kalligraphische Schrift erlernen zu müssen und ohne besondere Vorkenntnisse.	Mi	04.10.23	19:00	21:00	6 x	Marianne König	Friedberg	76 €
A33108-06	Kalligraphie-Schriftenteppiche – weitere Experimente – Fortsetzungskurs Wir experimentieren weiter mit Buchstaben, Schriften und Hintergründen. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs im vorigen Semester.	Mo	09.10.23	19:00	21:00	6 x	Marianne König	Friedberg	76 €
A33108-03	Experimentelles Malen – Anf. und Fortg. Wir lassen außergewöhnliche Bilder oder Collagen mit Aquarell- und Acrylfarben, Kreiden und Stiften, Sand und Kaffee entstehen.	Do	28.09.23	09:30	11:30	11 x	Anita Lenz	Friedberg	95,50 €
A33308-04	Selbstschneidern macht Spaß – Anf. und Fortg. Anfänger erwerben Grundkenntnisse, z. B. verschiedene Nähte oder einen Reißverschluss einnähen und können sich Rock, Bluse oder Hose nähen. Fortgeschrittene fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl, vom Kleid bis zum Kostüm. Auch historische Kleidung kann gefertigt werden.	Di	26.09.23	19:00	21:15	8 x	Elvira Losert	Friedberg	78 €
A33308-03	Selbstschneidern macht Spaß – Anf. und Fortg.	Mi	27.09.23	19:00	21:15	5 x	Elvira Losert	Friedberg	49 €



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

A33208-01	Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg. Die Kunst, mit der Töpferscheibe zu arbeiten, erfordert etwas Geduld und Geschick. Nach dem Erlernen der Technik sind Sie in der Lage formschöne Dosen, Schüsseln, Schalen oder Vasen selbst zu fertigen.	Sa	23.09.23	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
A33208-02	Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	14.10.23	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
A33208-03	Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.	Sa	11.11.23	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
A33208-04	Shabby Chic Workshop – Kreidefarben für Kleinmöbel Sie lernen, wie Sie mit Pinsel, Kreidefarben, Schleifpapier und unterschiedlichen Antikwachsen diesen zauberhaften Look selbst gestalten können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.	So	22.10.23	14:00	18:30	1 x	Carmen Supper-Trompf	Friedberg	43 €
A33200-02	Töpfern auf der Drehscheibe Das Drehen auf der Töpferscheibe lernen oder vorhandene Fähigkeiten verbessern. Gemeinsam Spaß haben und alle wichtigen Schritte der Keramikherstellung von Grund auf lernen, das ist das Ziel des Kurses.	Fr	06.10.23	15:00	18:30	2 x	Britta Kammerer	Gachenbach	149 €
A33200-03	Keramik bemalen leicht gemacht „Das Geheimnis der Kunst liegt darin, dass man nicht sucht, sondern findet“ (Pablo Picasso). In unserem Atelier finden Sie daher viele verschiedene Techniken, um Keramik zu bemalen.	Fr	20.10.23	17:30	20:00	1 x	Britta Kammerer	Gachenbach	89 €
A33200-01	Weihnachtstöpfern – Oh du Fröhliche Wir töpfern Dekoobjekte, Lichthäuser, Kerzenständer, Dekoteller, kleine oder große Geschenke für die Liebsten, alles, was das Weihnachtsherz höher schlagen lässt.	Sa	04.11.23	14:00	17:30	2 x	Britta Kammerer	Gachenbach	149 €
A33309-01	Jeans upcycling – Utensilo nähen aus alten Jeans Sie nähen an der Nähmaschine aus Ihrer alten Jeans einen schönen Stoffkorb, in dem Sie allerlei Dinge aufbewahren können. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.	Sa	20.01.24	14:00	17:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollenbach	17 €
NEU A33211-02	Kreative (Aus-) Zeit für Frauen – Einfach mal die Seele baumeln lassen Den Alltagsstress vergessen und mit Farben und verschiedenen Materialien in der Gruppe kreativ werden. Ob Blumen, Landschaften oder abstrakt – hier ist der Raum, um sich auszuprobieren. Wir wollen Spaß an der Kreativität haben! Vorkenntnisse sind nicht notwendig.	Di	10.10.23	18:30	20:30	3 x	Stefanie Pirs	Kissing	34,50 €
NEU A33214-01	Hallo Baby – Kunst in der Schwangerschaft Im Kurs geht es darum, sich der Schwangerschaft und des kleinen Menschen, der in einem heranwächst, bewusst zu sein und die positiven Gefühle in ein künstlerisches Produkt einfließen zu lassen. Die Schwangerschaft ist eine magische Zeit und voll von neuen Eindrücken. Spüren Sie Ihre eigenen Gefühle und die magische Verbindung von Mutter und Kind. Keine Vorkenntnisse erforderlich.	Di	07.11.23	18:30	20:30	3 x	Stefanie Pirs	Mering	34,50 €
A33214-02	Shabby Chic Workshop – Kreidefarben für Kleinmöbel Sie lernen, wie Sie mit Pinsel, Kreidefarben, Schleifpapier und unterschiedlichen Antikwachsen diesen zauberhaften Look selbst gestalten können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.	Sa	14.10.23	14:00	18:30	1 x	Carmen Supper-Trompf	Mering	43 €
A33219-01	Lichtobjekte aus Ton Sie erschaffen kunstvolle Lichtobjekte! Lichtkugeln, Lichthäuser als stimmungsvolle Beleuchtung, als Schmuckstück für die eigene Wohnung, den Garten oder zum Verschenken.	Sa	18.11.23	10:00	16:00	1 x	Martina Lang	Ried	44,50 €
A33219-02	Feuerschalen aus Ton Aus speziell hochschamottiertem Ton können Sie einfache Feuerschalen für Garten oder Balkon töpfen. Ob frei aufgebaut oder in Gipschalen eingelegt, wird die Form der Feuerschale nahezu perfekt. Individuelle Ränder, Standfüße, Verzierungen durch Stempel oder Bemalen mit farbiger Engobe machen Ihre Feuerschale zu einem einzigartigen Stück.	Sa	13.01.24	10:00	16:00	1 x	Martina Lang	Ried	44,50 €
VHS A33300-01	Klöppeln – Anf. Erlernen Sie von einer erfahrenen Handarbeitsspezialistin die Technik des Klöppelns und fertigen Sie eigenständig Klöppelarbeiten an.	Di	10.10.23	19:00	21:00	5 x	Yvonne Nestler	Schrobenhausen	44 €



FOTO & FILM

NEU	A34008-03	Einführung in die Astrofotografie Der Kurs führt von der einfachen Milchstraßenfotografie zur Deep-Sky-Fotografie mit Spezialausrüstung. Er vermittelt grundlegendes astronomisches Wissen sowie unzählige Tipps für den Umgang mit und die Beschaffung von weiterführender Ausrüstung. Für das Thema wichtige Bücher, Computerprogramme und Handy-Apps werden ebenfalls vorgestellt.	Do	12.10.23	18:00	19:30	5 x	Werner Seifried	Friedberg	64 €
NEU	A34008-02	Besser Fotografieren – Praxiskurs für Einsteiger mit Canon Systemkameras Die praktische Handhabung wird erläutert und an einfachen Aufnahmesituationen ausprobiert. Dabei entstehen tolle Fotos. Voraussetzung: Canon Kamera, Spiegelreflex (DSLR) oder Spiegellos (DSLM).	Sa	18.11.23	10:00	16:00	1 x	Harald Schmidts	Friedberg	36 €
NEU	A34011-01	Besser Fotografieren – Praxiskurs für Einsteiger mit Canon Systemkameras	Sa	20.01.24	10:00	16:00	1 x	Harald Schmidts	Kissing	36 €
NEU	A34008-04	Besser Fotografieren mit dem Smartphone Was kann meine Smartphone-Kamera leisten und wo sind ihre Grenzen? Sie lernen, Ihre Smartphone-Kamera richtig zu bedienen und situationsbedingt einzusetzen.	Di	14.11.23	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Friedberg	17 €
NEU	A34014-01	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	Do	18.01.24	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Kissing	17 €
NEU	A34008-05	Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie direkt auf dem Smartphone mit kostenlosen Apps Fotos bearbeiten und diese in Soziale Netze (z.B. Facebook, Instagram) veröffentlichen können. Hierbei kommen Werkzeuge der klassischen Bildbearbeitung sowie moderne Methoden der Künstlichen Intelligenz zum Einsatz.	Di	28.11.23	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Friedberg	17 €
NEU	A34011-02	Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone	Di	30.01.24	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Kissing	17 €
NEU	A73403-04	Tipps & Tricks für Foto und Video mit dem Smartphone Mit kostenlosen Apps lassen sich Aufnahme, Bearbeitung und anschließende Veröffentlichung auf Insta, WhatsApp & Co. im Nu realisieren. Collagenfunktion, Filter, Text und vieles mehr werten jedes Foto auf, und selbst Videoschnitt und -nachvertonung sind mit dem Smartphone möglich. Ein sicherer Umgang mit dem Smartphone wird vorausgesetzt.	Di	09.01.24	18:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	24 €

MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

A35003-05	Gitarre für Party und Lagerfeuer – Anf. Workshop mit folgendem Inhalt: Grundlagen für das Begleiten von Liedern, Songs für die nächste Party, die berühmten drei Griffe, einfache Rhythmusgitarre, Ausflug in die „Welt des Klanges“, Stimmen der Gitarre und praktische Grundlagen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.	Sa	18.11.23	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	Aichach	85 €
A35003-06	Cajón (die Trommel-Kiste) für Anf., Fortg. und Wiedereinsteiger	Mo	25.09.23	17:30	18:00	5 x	Peter Steinbeißer	Aichach	105 €
A35003-07	Schlagzeug (Drum-Set) Rock/Pop/Latin/Jazz für Anf., Fortg. und Wiedereinsteiger	Mo	06.11.23	17:00	17:30	5 x	Peter Steinbeißer	Aichach	105 €



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



Tanja Kitzberger

NEU

A35000-01	SelbstbeStimmt – Gib deiner Stimme eine Stimme Singen aktiviert das Immunsystem, hilft gegen Stress und macht einfach glücklich. Trotz aller Fakten singen wir so wenig wie noch nie! Mit einfachen Übungen, beim gemeinsamen Singen eingängiger Melodien und ins Ohr gehenden Songs, helfe ich dir, dich mit deiner Stimme auseinanderzusetzen und ihre Möglichkeiten kennenzulernen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.	Sa	14.10.23	10:00	18:00	1 x	Tanja Kitzberger	Augsburg	40 €
A35008-03	Akkordeon Es werden keinerlei Notenkenntnisse vorausgesetzt. Für alle bestens geeignet, musizieren im Alter hält Körper und Gehirn fit.	Mi	27.09.23	14:00	14:30	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A35008-02	Gitarre – Fortg. mit sehr guten Kenntnissen im Solospiel und Begleitung	Mo	25.09.23	19:30	20:30	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A35008-05	Gitarre – Fortg. In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse im Solospiel und Begleitung.	Mi	27.09.23	18:00	19:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A35508-09	Gitarre – Fortg.	Mo	25.09.23	18:15	19:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A35008-06	Keyboard für Erwachsene	Mi	27.09.23	19:00	20:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A35008-04	Klavier- und Keyboardunterricht für Jugendliche, Erwachsene und Senioren ohne Vorkenntnisse	Mi	27.09.23	15:00	15:45	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A35008-01	Trommelworkshop Die Trommel ist das älteste Musikinstrument der Menschheit und erfüllt eines der elementarsten Bedürfnisse des Menschen: Lebensfreude.	Do	12.10.23	19:00	21:00	1 x	Vincent Semenou	Friedberg	13,50 €
A35011-02	Dudelsack (Hümmelchen) – Workshop – Anf. Noch keine Erfahrung im Dudelsackspiel? Dann sind Sie hier richtig! In gut nachvollziehbarer Weise erlernen Sie hier die Grundkenntnisse. Am Ende des Kurses sollen Sie in der Lage sein, sich einfache Melodien selbst zu erarbeiten.	Fr	17.11.23	19:00	21:00	3 x	Dieter Trautwein	Kissing	85,50 €
A35011-01	Dudelsack – Workshop – für Fortg. 2	Sa	25.11.23	14:00	17:00	1 x	Dieter Trautwein	Kissing	28,50 €

MUSIKGEBÜHREN 30 MINUTEN

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

MUSIKGEBÜHREN 45 MINUTEN

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





Sprachen



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

Bitte
das Lehr-
buch erst nach
der ersten Unter-
richtsstunde
besorgen!



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

ENGLISCH

A42103-01	Englisch A1 Anf. Lehrbuch: Next, Band A1/1, ab Lektion 1	Di	26.09.23	19:30	21:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A42108-01	Englisch A1 Anf. Lehrbuch: „Let's Enjoy English“, Band A1.1, ab Lektion 1	Di	26.09.23	17:15	18:45	10 x	Dr. John Sigel	Friedberg	87,50 €
A42203-01	Englisch A1 Fortg. Lehrbuch: Next, Band A1/1, ab Lektion 4	Di	09.01.24	19:30	21:00	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A42203-02	Englisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Next“ A1 Starter (Aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 4	Fr	29.09.23	14:00	15:30	10 x	Snjezana Jana Fucko	Aichach	87,50 €
A42300-01	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: Next, Band A2/1 (Aktualisierte Ausgabe), ab Lektion 1	Mo	25.09.23	19:00	20:30	13 x	Ágota Rebényi	Online	114 €
A42303-01	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 6	Mi	27.09.23	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A42303-02	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 8	Mi	10.01.24	17:00	18:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A42303-03	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 4	Do	28.09.23	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A42303-04	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 7	Do	11.01.24	09:00	10:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A42303-05	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 7	Do	28.09.23	10:30	12:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A42303-06	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 9/10	Do	11.01.24	10:30	12:00	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A42303-07	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Next“, Band A2/2, ab Lektion 7	Mi	27.09.23	10:30	12:00	10 x	Pilar Fürst	Aichach	87,50 €
A42308-01	Englisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Let's Enjoy English“, Band A2.1, ab Lektion 1	Do	28.09.23	17:15	18:45	10 x	Dr. John Sigel	Friedberg	87,50 €



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

VON A1 BIS C2

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

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

**SPRECHEN SIE
UNS AN!**

A42408-01	Englisch B1 Lehrbuch: „Easy English“, Band B1/2, ab Lektion 1	Di	26.09.23	08:30	10:00	12 x	Petra Wagner	Friedberg	105 €
A42408-02	Englisch B1 Lehrbuch: „Easy English“, Band B1/1, ab Lektion 2	Mi	27.09.23	08:30	10:00	12 x	Petra Wagner	Friedberg	105 €
A42408-03	Englisch B1 Lehrbuch: „Great! B1“, 2. Ausgabe, ab Lektion 1	Mi	27.09.23	10:15	11:45	12 x	Petra Wagner	Friedberg	105 €
A42408-04	Englisch B1 Lehrbuch: „Easy English“, Band B1/1, ab Lektion 3	Di	26.09.23	10:15	11:45	12 x	Petra Wagner	Friedberg	105 €
A42503-01	Englisch B2 – literature course	Fr	29.09.23	09:00	10:30	14 x	Ágota Rebényi	Aichach	122,50 €
A42708-01	Englisch C2	Mi	27.09.23	09:00	10:30	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €

ENGLISCH KONVERSATION

A42803-01	B1: Englisch Konversation	Mo	25.09.23	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A42803-02	B1: Englisch Konversation	Mo	08.01.24	09:00	10:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A42803-03	B1/B2: Englisch Konversation	Do	28.09.23	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A42803-04	B1/B2: Englisch Konversation	Do	11.01.24	17:00	18:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A42803-05	A1/A2: Englisch Konversation	Mi	27.09.23	09:00	10:30	10 x	Pilar Fürst	Aichach	87,50 €
A42803-06	C1: English for fluent speakers	Mi	27.09.23	18:30	20:00	10 x	Klaus Weber	Aichach	87,50 €
A42808-01	B1/B2: Morning English conversation for average speakers	Mo	25.09.23	10:30	12:00	10 x	Dr. Horst Sperber	Friedberg	87,50 €
A42808-02	B2/C1: Afternoon English conversation for semi-fluent speakers	Mo	25.09.23	13:00	14:30	10 x	Dr. Horst Sperber	Friedberg	87,50 €
A42808-03	B1: Polish up your English für Wiedereinst.	Mo	25.09.23	10:30	12:00	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €
A42808-04	B1: Everyday English Conversation	Do	28.09.23	10:45	12:15	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €
A42814-01	B1: English Easy Conversation	Mi	15.11.23	10:00	11:30	6 x	Gabriele Litschmann-Huber	Mering	52,50 €
A42814-02	B1/B2: Easy Conversation	Mi	15.11.23	18:15	19:45	5 x	Gabriele Litschmann-Huber	Mering	44 €

BUSINESS ENGLISCH

A42908-01	Business English B2 Lehrbuch: „Real Business English“, B2, ab Lektion 1	Mi	27.09.23	18:30	20:00	12 x	Petra Wagner	Friedberg	105 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	--------------	------------------	-------



FRANZÖSISCH

A43103-01	Französisch A1 Anf. Lehrbuch: „Voyages NEU“, Band A1, ab Lektion 1	Mo	25.09.23	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A43108-01	Französisch A1 Anf. Lehrbuch: „Voyages NEU“, Band A1, ab Lektion 1	Fr	22.09.23	08:30	10:00	10 x	Ute S. Hein M.A.	Friedberg	87,50 €
A43308-01	Französisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Französisch à la carte“, ab Lektion 10	Mi	27.09.23	18:30	20:00	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Friedberg	87,50 €
A43308-02	Französisch A2	Fr	22.09.23	10:15	11:45	10 x	Ute S. Hein M.A.	Friedberg	87,50 €
A43808-01	B1/B2: Französisch: Rafrâichissons!	Di	24.10.23	14:00	15:30	8 x	Ute S. Hein M.A.	Friedberg	70 €

ITALIENISCH

A44108-01	Italienisch A1 Anf. – für die Reise Lehrbuch: „Viva le vacanze NEU“ für Einsteiger, Hueber Verlag, ab Lektion 1	Di	26.09.23	18:30	19:30	10 x	Silvia Gruber	Friedberg	58,50 €
A44208-01	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Chiaro!“ (nuova edizione), Band A1, ab Lektion 7	Mo	25.09.23	11:00	12:30	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Friedberg	87,50 €
A44208-02	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Chiaro!“ (Nuova edizione), Band A1, ab Lektion 5	Di	26.09.23	11:00	12:30	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Friedberg	87,50 €
A44208-03	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A1, ab Lektion 2	Di	26.09.23	17:15	18:15	10 x	Silvia Gruber	Friedberg	58,50 €
A44211-01	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“, Band A1, ab Lektion 4	Mi	27.09.23	20:00	21:30	12 x	Karen Grando	Kissing	105 €
A44214-01	Italienisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Chiaro! Nuova edizione“, Band A1, ab Lektion 10	Do	28.09.23	19:30	21:00	13 x	Karen Grando	Mering	114 €
A44303-01	Italienisch A2 Fortg. Für alle, die das Niveau A1 erreicht haben und ihre Kenntnisse festigen und erweitern möchten.	Di	26.09.23	10:00	11:30	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
A44303-02	Italienisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Chiaro!“, Band A2, ab Lektion 8	Fr	29.09.23	10:00	11:30	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
A44308-01	Italienisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con piacere nuovo“, Band A2, ab Lektion 5	Mo	25.09.23	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Friedberg	87,50 €
A44311-01	Italienisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con piacere nuovo“, Band A2, ab Lektion 5	Do	28.09.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Kissing	87,50 €
A44400-01	Italienisch B1 Lehrbuch: „Chiaro!“ (Nuova edizione), Band B1, ab Lektion 5	Mi	27.09.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Online	87,50 €
A44408-01	Italienisch B1	Fr	29.09.23	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Friedberg	87,50 €
A44411-01	Italienisch B1 Lehrbuch: „Chiaro!“ (Nuova edizione), Band B1, ab Lektion 7	Di	26.09.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Kissing	87,50 €

ITALIENISCH KONVERSATION

A44803-01	A2: Italienisch Konversation	Fr	29.09.23	08:30	10:00	11 x	Angela Vece	Aichach	96,50 €
A44808-01	B2: Italienisch Konversation	Di	26.09.23	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brammeyer	Friedberg	87,50 €

LESEN UND
SCHREIBEN LERNEN

Wir bieten Alphabetisierungskurse an, die sich an Menschen mit und ohne Migrationshintergrund richten, die Schwierigkeiten mit der lateinischen Schrift haben und Hilfe beim Lesen benötigen.

Kontakt für weitere Informationen:
info@vhs-aichach-friedberg.de



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



SPANISCH

A45103-01	Spanisch A1 Anf. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 1	Mo	25.09.23	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
NEU A45108-01	Spanisch A1 Anf. Lehrbuch: „Impresiones“, Band A1, ab Lektion 1	Do	28.09.23	18:30	20:00	10 x	Mildreth Hellmann-López	Friedberg	87,50 €
NEU A45111-01	Spanisch A1 Anf. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 1	Do	28.09.23	09:00	10:30	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Kissing	87,50 €
NEU A45114-01	Spanisch A1 Anf. Lehrbuch: „Impresiones“, Band A1, ab Lektion 1	Di	26.09.23	18:30	20:00	10 x	Mildreth Hellmann-López	Mering	87,50 €
A45200-01	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 3	Sa	30.09.23	10:00	11:30	8 x	Daniela Götz M.A.	Online	70 €
A45200-02	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 3/4	Sa	13.01.24	10:00	11:30	5 x	Daniela Götz M.A.	Online	44 €
A45203-01	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 4	Di	26.09.23	18:00	19:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A45203-02	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 7	Di	09.01.24	18:00	19:30	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A45208-01	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 4	Mi	27.09.23	10:30	12:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	87,50 €
A45208-02	Spanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A1, ab Lektion 4	Di	26.09.23	18:30	20:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	87,50 €
A45300-01	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A2, ab Lektion 3	Do	28.09.23	18:00	19:30	8 x	Daniela Götz M.A.	Online	70 €
A45300-02	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto nuevo“, Band A2, ab Lektion 4	Do	11.01.24	18:00	19:30	5 x	Daniela Götz M.A.	Online	44 €
A45303-01	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Caminos neu“, Band A2, ab Lektion 9	Mi	27.09.23	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A45303-02	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Caminos neu“, Band A2, ab Lektion 10/11	Mi	10.01.24	18:30	20:00	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A45303-03	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto“, Band A2, ab Lektion 4	Do	28.09.23	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
A45303-04	Spanisch A2 Fortg. Lehrbuch: „Con gusto“, Band A2, ab Lektion 7	Do	11.01.24	18:30	20:00	5 x	Monika Weber	Aichach	44 €
A45408-01	Spanisch B1 Lehrbuch: „Con gusto“, Band B1, ab Lektion 8	Mi	27.09.23	19:30	21:00	11 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	96,50 €

SPANISCH KONVERSATION

A45803-01	C1: Spanisch Konversation	Di	26.09.23	18:30	20:00	10 x	Ilona Kienberger	Aichach	87,50 €
A45808-01	C1/C2: Spanisch Konversation	Di	26.09.23	18:30	20:00	8 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	70 €
A45808-02	A2: Spanisch leichte Konversation Fiestas, costumbres y gastronomía	Do	05.10.23	10:00	11:30	5 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	44 €

WEITERE SPRACHEN

A46108-01	Japanisch A1 Anf. Lehrbuch: „Japanisch Schritt für Schritt“ von Martin Clauß und Maho Clauß, Band 1, ab Lektion 1	Do	28.09.23	19:30	21:00	13 x	Stefanie Arnold M.A.	Friedberg	123,50 €
A46108-02	Japanisch A1 Fortg. Lehrbuch: „Japanisch Schritt für Schritt“ von Martin Clauß und Maho Clauß, Band 1, ab Lektion 9	Do	28.09.23	17:50	19:20	13 x	Stefanie Arnold M.A.	Friedberg	123,50 €
A46203-01	Kroatisch für Touristen Fortg. Lehrbuch: „Kroatisch“ Power-Sprachkurs (Der Intensivkurs für Anfänger – schnell und multimedial), ab Lektion 3	Mo	25.09.23	17:00	18:30	10 x	Snjezana Jana Fucko	Aichach	87,50 €
NEU A46300-01	Arabisch A1 Anf.	Mo	25.09.23	18:30	20:00	15 x	Mirna Yacoub	Online	131,50 €



Gesundheit & Bewegung

Entspannung & Körpererfahrung **38**Gesundheit aktiv **41**Tanz **46**Gesundheit informativ & aktiv **47**

Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

ERLÄUTERUNGEN
ZU DEN AB-
KÜRZUNGEN SIEHE
SEITE 67

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

YOGA

A51101-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mi	27.09.23	17:30	18:45	11 x	Günther Monami	Adelzhausen	66,50 €
A51103-02	Aerial-Flow-Yoga	Fr	27.10.23	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78 €
A51103-03	Aerial-Flow-Yoga	Fr	27.10.23	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78 €
A51103-04	Aerial-Flow-Yoga	Fr	15.12.23	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78 €
A51103-05	Aerial-Flow-Yoga	Fr	15.12.23	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78 €
A51103-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mo	09.10.23	10:20	11:50	9 x	Elvira Schuster	Aichach	65 €
A51103-07	Sanftes Yoga für Schultern, Nacken und Rücken	Do	28.09.23	19:30	21:00	15 x	Claudia Rühlmann	Aichach	108 €
A51103-06	Sanftes Yoga, für Schultern, Nacken und Rücken	Di	26.09.23	10:15	11:45	15 x	Claudia Rühlmann	Aichach	108 €
A51103-08	Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	27.09.23	20:30	22:00	13 x	Werner Boehlke	Aichach	94 €
A51104-01	Hatha Yoga für Anf. und Geübte	Mi	27.09.23	19:00	20:15	10 x	Walter Wintermeier	Aindling	65 €
A51106-01	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Di	26.09.23	19:00	20:00	9 x	Helga Egger	Dasing	44 €
A51106-02	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Di	26.09.23	20:15	21:15	9 x	Helga Egger	Dasing	44 €
A51106-03	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Mi	27.09.23	19:00	20:00	10 x	Helga Egger	Dasing	48,50 €
A51106-04	Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit	Mi	27.09.23	20:15	21:15	10 x	Helga Egger	Dasing	48,50 €
A51106-05	Yoga zum Entspannen und Dehnen	So	01.10.23	11:00	11:50	13 x	Lisa Ruf	Dasing	120 €
A51107-01	Mit Yoga in den Feierabend	Do	28.09.23	18:00	19:30	14 x	Jacqueline Leupold	Eurasburg	101 €
A51108-04	Mit Yoga in den Feierabend	Mo	25.09.23	17:45	19:00	14 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	84,50 €
A51108-03	Seelen-Yoga	Do	28.09.23	18:00	19:30	9 x	Michaela Krumm	Friedberg	73,50 €
A51108-01	Yoga am Morgen	Mo	25.09.23	08:45	10:00	10 x	Michaela Krumm	Friedberg	60,50 €
A51108-02	Yoga am Morgen	Mo	25.09.23	10:15	11:30	10 x	Michaela Krumm	Friedberg	60,50 €

SUCHEN SIE EINEN GUTEN PLATZ FÜR DIE „EULE“!

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



Weitere Angebote finden Sie unter

WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

A51108-06	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mo	25.09.23	16:15	17:30	12 x	Günther Monami	Friedberg	72,50 €
A51108-05	Yoga-Pilates für Frauen	Di	26.09.23	18:30	20:00	10 x	Yukie Eberl	Friedberg	72 €
A51109-01	Yoga für Anf. und Geübte	Mi	27.09.23	18:15	19:45	15 x	Dagmar Schroebl-Beck	Hollenbach	108 €
A51110-01	Yoga für Anf. und bereits Übende	Mi	04.10.23	19:00	20:30	10 x	Marianne Schwarzbauer	Inchenhofen	72 €
A51111-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	27.09.23	18:00	19:30	14 x	Susanne Thieme	Kissing	101 €
A51111-03	Yoga am Abend für Anf. und Fortg.	Do	28.09.23	19:15	20:45	10 x	Simone Feldbauer	Kissing	72 €
A51111-01	Yoga für alle	Mi	27.09.23	19:45	21:15	10 x	Michaela Krumm	Kissing	72 €
A51111-04	Yoga für den Rücken – Anf. und Wiedereinst.	Di	26.09.23	18:00	19:15	15 x	Tetiana Shashko	Kissing	90 €
A51111-05	Yoga für den Rücken – Anf. und Wiedereinst.	Di	26.09.23	19:30	20:45	15 x	Tetiana Shashko	Kissing	90 €
A51112-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Fr	13.10.23	19:00	20:30	9 x	Elvira Schuster	Kühbach	65,50 €
A51114-01	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	26.09.23	18:00	19:30	9 x	Gertrud Grundler	Mering	65 €
A51114-02	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	26.09.23	19:45	21:15	9 x	Gertrud Grundler	Mering	65 €
A51114-03	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	09.01.24	18:00	19:30	4 x	Gertrud Grundler	Mering	29 €
A51114-04	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	09.01.24	19:45	21:15	4 x	Gertrud Grundler	Mering	29 €
A51114-05	Kraftvolles Yoga	Di	26.09.23	18:15	19:45	10 x	Michaela Krumm	Mering	81,50 €
A51114-06	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Di	26.09.23	18:30	19:45	11 x	Günther Monami	Mering	66,50 €
A51115-01	Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte	Mo	25.09.23	18:30	20:00	16 x	Claudia Rühlmann	Ober-griesbach	115,50 €
A51116-01	Yoga – mit leichten Vorkenntnissen alle Altersgruppen	Di	26.09.23	19:15	20:45	14 x	Claudia Rühlmann	Ober-griesbach	108 €
A51118-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst.	Mo	25.09.23	20:00	21:15	12 x	Günther Monami	Rehling	72,50 €
A51119-01	Kundalini Yoga die Autobahn zu deinem wahren Ich – Anf. und Fortg.	Mo	25.09.23	19:00	20:30	16 x	Eva Marino	Ried	116 €
A51120-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Do	12.10.23	19:30	21:00	9 x	Elvira Schuster	Schiltberg	65,50 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION & AUTOGENES TRAINING

A51203-01	Klangschalenzeit – Zeit für mich	So	12.11.23	14:00	17:00	1 x	Petra Güntner-Magg	Aichach	16 €
NEU A51203-05	Dunkelmeditation Diese Meditation findet in einem komplett abgedunkelten Meditationsraum statt. Man schaut dabei mit offenen Augen in absolute Dunkelheit. Dies ist eine außergewöhnliche Erfahrung, denn in der Regel ist unsere Aufmerksamkeit über die Augen stark nach außen gerichtet. Da sich in der Dunkelheit alle Formen auflösen und nichts mehr unterschieden werden kann, hat die Meditation einen äußerst entspannenden Effekt auf Körper und Geist. Die Heilpraktikerin und Meditationslehrerin Sabine Horack gibt eine Einführung und bietet den Teilnehmenden einen sicheren Raum, so dass sie sich auf die Dunkelheit einlassen können. Am Ende gibt es einen Erfahrungsaustausch. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.	Di	17.10.23	20:00	21:30	1 x	Sabine Chandrika Horack	Aichach	12 €
NEU A51203-06	Dunkelmeditation	Di	14.11.23	20:00	21:30	1 x	Sabine Chandrika Horack	Aichach	12 €



NEU

A51203-07	Dunkelmeditation	Di	05.12.23	20:00	21:30	1 x	Sabine Chandrika Horack	Aichach	12 €
A51203-08	Dunkelmeditation	Di	12.12.23	20:00	21:30	1 x	Sabine Chandrika Horack	Aichach	12 €
A51203-02	R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung entspannter Kiefer, entspannter Körper	Mi	11.10.23	18:00	21:00	1 x	Ulrike Wagner	Aichach	36 €
A51203-03	R.E.S.E.T.® – Ausbildung Lernen Sie in diesem Seminar, bei sich selbst und anderen das Kiefergelenk auszubalancieren.	So	26.11.23	09:00	15:00	1 x	Ulrike Wagner	Aichach	145 €
A51208-01	Klangschalen kennenlernen – Workshop	Sa	21.10.23	13:30	17:30	1 x	Bine Braun	Friedberg	29 €
A51208-03	Entspannung mit Klangschalen	Fr	10.11.23	18:00	19:30	2 x	Bine Braun	Friedberg	14,50 €
A51208-02	Achtsam und entspannt durch den Advent	Fr	08.12.23	18:00	20:00	1 x	Bine Braun	Friedberg	9,50 €
A51208-04	Meditation, Entspannung, Energiearbeit	Fr	06.10.23	15:45	16:45	5 x	Silvia Gruber	Friedberg	23,50 €
A51208-08	Meditation Es werden verschiedene Formen der Meditation vorgestellt.	Di	07.11.23	19:00	20:00	5 x	Daniela Kuisl	Friedberg	23,50 €
A51208-07	Autogenes Training mit wohltuenden Klängen von Klangschalen für Anf.	Mi	04.10.23	19:00	20:30	8 x	Claudia Preschl	Friedberg	56 €
A51208-05	Einführung in die EFT-Klopfakupressur	Di	10.10.23	18:00	21:00	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	14 €
A51208-06	Komm runter! Entspannungstechniken für Zwischen-durch Besonders für Frauen, die z.B. aufgrund der Doppelbelastung Familie und Beruf so gar keine Zeit für sich haben.	Mi	08.11.23	18:30	20:45	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	10,50 €
A51211-02	R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung entspannter Kiefer – entspannter Körper	Mi	08.11.23	18:00	21:00	1 x	Ulrike Wagner	Kissing	36 €
A51214-01	Autogenes Training Grundkurs	Mi	27.09.23	19:30	21:00	8 x	Elfriede Herrmann	Mering	56 €
A51203-04	Stressregulierung mit EmotionAid®	Sa	18.11.23	10:00	15:30	1 x	Gertrud Hartl	Schrobenhausen	30 €

VHS

(WEITERE) FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

A51303-01	Qi Gong sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft	Do	28.09.23	09:00	10:00	10 x	Christine Breither	Aichach	47 €
A51303-02	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching für Fortg. und Wiedereinst. – Teil 1 und 2	Mo	25.09.23	18:30	19:45	14 x	Marion Wohlfeil	Aichach	82,50 €
A51303-05	T'ai Chi – Qi Gong Einführung in die 18 Figuren	Mi	27.09.23	10:30	11:45	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	58,50 €
A51303-03	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching – Wiederholung und Vertiefung aller 3 Teile	Mi	27.09.23	19:30	21:00	14 x	Marion Wohlfeil	Aichach	98 €
A51303-04	T'ai Chi Ch'uan Schwertform nach Dr. Li	Do	05.10.23	18:00	19:30	14 x	Marion Wohlfeil	Aichach	98 €

WOLLEN SIE ...

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

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

**WARTELISTE**

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



A51307-01	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku	Sa	14.10.23	12:00	15:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19 €
A51307-02	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku	Sa	20.01.24	11:00	14:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19 €
A51308-01	Fit mit Qi Gong für Anf. und Fortg.	Di	10.10.23	18:30	19:45	14 x	Christine Seifried	Friedberg	82 €
A51308-02	Fit mit Qi Gong für Fortg.	Di	10.10.23	20:00	21:15	14 x	Christine Seifried	Friedberg	82 €
A51311-01	Qi Gong – Lebensenergie für Anf. und Fortg.	Mi	18.10.23	20:00	21:00	14 x	Angela Bildhauer	Kissing	65,50 €
A51311-02	Qi Gong II – für Fortg.	Mo	25.09.23	20:30	21:30	11 x	Christiane Sandler	Kissing	52 €
A51311-04	Tai Tchi Chuan – Schnupperstunde	Mi	27.09.23	18:00	19:00	1 x	Christiane Sandler	Kissing	
A51311-05	Tai Tchi Chuan – für Anf.	Mi	11.10.23	18:00	19:00	9 x	Christiane Sandler	Kissing	42,50 €
A51311-03	Qi Gong II – für Fortg.	Mo	08.01.24	20:30	21:30	4 x	Christiane Sandler	Kissing	19 €
A51311-06	Tai Tchi Chuan – für Anf.	Mi	10.01.24	18:00	19:00	4 x	Christiane Sandler	Kissing	19 €
A51314-03	Mit Qi Gong fit durch den Alltag	Mi	18.10.23	09:00	10:00	14 x	Angela Bildhauer	Mering	65,50 €
A51314-01	Fit mit Qi Gong – Fortg.	Do	05.10.23	18:30	19:45	15 x	Christine Seifried	Mering	87,50 €
A51314-02	Fit mit Qi Gong – Anf. und Fortg.	Do	05.10.23	20:15	21:30	15 x	Christine Seifried	Online	87,50 €

GESUNDHEIT AKTIV

BEWEGUNG & FITNESS

A52102-01	Bodyforming	Mi	27.09.23	18:15	19:15	15 x	Elisabeth Walter	Affing	70 €
A52103-03	Beach-Body-Workout	Do	12.10.23	18:00	19:00	9 x	Elvira Schuster	Aichach	42 €
A52103-07	Bodystyling	Mi	27.09.23	18:15	19:15	15 x	Andrea Klein	Aichach	70 €
A52103-08	Bodystyling	Mi	27.09.23	19:25	20:25	15 x	Andrea Klein	Aichach	70 €
A52103-06	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mi	27.09.23	20:30	21:30	10 x	Angelika Fehle	Aichach	47 €
A52103-05	Gesunder Rücken durch ein „faszinierendes“ Training	Mi	27.09.23	19:15	20:15	10 x	Angelika Fehle	Aichach	47 €
A52103-02	Männergymnastik	Mo	09.10.23	19:30	20:30	9 x	Elvira Schuster	Aichach	42 €
A52103-11	Rückenfit	Mo	02.10.23	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47 €
A52103-13	Rückenfit	Mi	04.10.23	08:00	09:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47 €
A52103-14	Rückenfit	Mi	04.10.23	09:15	10:15	10 x	Christine Wanka	Aichach	47 €
A52103-12	Rückenfit	Di	10.10.23	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	Aichach	47 €
A52103-16	Rückenfit	Mo	08.01.24	09:00	10:00	4 x	Christine Wanka	Aichach	19 €
A52103-17	Rückenfit	Di	09.01.24	07:45	08:45	4 x	Christine Wanka	Aichach	19 €
A52103-18	Rückenfit	Mi	10.01.24	08:00	09:00	4 x	Christine Wanka	Aichach	19 €
A52103-19	Rückenfit	Mi	10.01.24	09:15	10:15	4 x	Christine Wanka	Aichach	19 €
A52103-15	Step Aerobic – für Anf.	Di	26.09.23	17:45	18:45	10 x	Karin Kneise	Aichach	47 €
A52103-10	Wirbelsäulengymnastik	Mo	02.10.23	20:15	21:15	10 x	Maria Riemen-sperger	Aichach	47 €
A52103-09	Workout just for fun (Hybrid-Kurs) RüBebo: bewegter Rücken – kraftvoller Beckenboden funktionell, intensiv und abwechslungsreich. Dieser Kurs bietet eine Variation von Kraft und Ausdauer speziell für Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.	Fr	29.09.23	18:00	19:00	15 x	Elke Buchner	Aichach Hybrid-Kurs	70 €





Elvira Schuster

A52103-01	Yogilates	Mo	09.10.23	18:15	19:15	9 x	Elvira Schuster	Aichach	42 €
A52103-04	Yogilates	Fr	13.10.23	08:30	09:30	9 x	Elvira Schuster	Aichach	42 €
A52104-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	04.10.23	17:20	18:20	10 x	Maria Riemensperger	Aindling	47 €
NEU A52106-02	Minimalistisches (funktionales) Krafttraining	Mo	25.09.23	17:00	18:30	16 x	Collins Yakubu	Dasing	112 €
NEU A52106-01	Rückenfit	Fr	29.09.23	17:30	18:30	16 x	Collins Yakubu	Dasing	75 €
NEU A52106-03	Hochintensives Intervalltraining (Fatburner)	Do	28.09.23	17:00	18:30	16 x	Collins Yakubu	Dasing	112 €
A52108-06	Funktionelles Rückentraining	Mo	25.09.23	09:00	10:00	16 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	75 €
A52108-04	Rückenfit	Mo	02.10.23	17:40	18:40	10 x	Christine Wanka	Friedberg	47 €
A52108-05	Rückenfit	Mo	02.10.23	18:45	19:45	10 x	Christine Wanka	Friedberg	47 €
A52108-09	Rückenfit	Mo	08.01.24	17:40	18:40	4 x	Christine Wanka	Friedberg	19 €
A52108-10	Rückenfit	Mo	08.01.24	18:45	19:45	4 x	Christine Wanka	Friedberg	19 €
A52108-07	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	26.09.23	08:30	09:30	15 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	70 €
A52108-08	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	26.09.23	09:45	10:45	15 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	70 €
A52108-01	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Di	26.09.23	08:30	09:30	15 x	Doris Liebl	Friedberg	70 €
A52108-02	Zumba Gold® – für Einsteiger TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	10.10.23	18:00	19:00	12 x	Anja Walther	Friedberg	56,50 €
A52108-03	Zumba Gold® – für Einst. TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	10.10.23	19:00	20:00	12 x	Anja Walther	Friedberg	56,50 €
A52110-03	BodyFit	Di	26.09.23	18:00	19:00	15 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	70 €
A52110-04	Männer-Workout – indoor/outdoor	Mo	25.09.23	21:00	22:00	16 x	Elke Buchner	Inchenhofen	75 €
A52110-05	Rückenfit	Mi	04.10.23	17:00	18:00	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	47 €
A52110-08	Rückenfit	Fr	06.10.23	18:30	19:30	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	47 €
A52110-09	Rückenfit	Mi	10.01.24	17:00	18:00	4 x	Christine Wanka	Inchenhofen	19 €
A52110-10	Rückenfit	Fr	12.01.24	18:30	19:30	4 x	Christine Wanka	Inchenhofen	19 €
A52110-02	Yogilates	Mo	25.09.23	17:30	18:30	15 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	70 €
A52110-01	Zumba® Tanz-Fitness-Training	Mi	27.09.23	19:00	20:00	14 x	Natalie Chaffe	Inchenhofen	66 €
A52111-06	Bauchexpress	Do	28.09.23	17:45	18:45	16 x	Silvie Maria Weber	Kissing	75 €
A52111-01	Bewegter Rücken – entspannt und stark	Do	28.09.23	17:45	18:45	14 x	Susanne Thieme	Kissing	66 €
A52111-07	bodyFIT	Mi	27.09.23	18:30	19:30	15 x	Silvie Maria Weber	Kissing	70 €
A52111-05	Move & Style tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich	Do	28.09.23	19:00	20:00	16 x	Silvie Maria Weber	Kissing	75 €
A52111-04	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	25.09.23	18:45	19:45	16 x	Silvie Maria Weber	Kissing	75 €
A52111-03	Womba-Womba – Tanz-Fitness Tanz-Fitness-Stunde, mit dem Schwerpunkt: Fettverbrennung und Ausdauer sowie Verspannungen lösen. Südamerikanische Musik versetzt Sie in ein Latino-Lebensgefühl	Mo	25.09.23	17:30	18:30	16 x	Silvie Maria Weber	Kissing	75 €
A52111-02	Zumba®	Di	26.09.23	18:00	19:00	15 x	Sunny Scherer	Kissing	70 €



BITTE MELDEN SIE SICH FRÜHZEITIG AN!

Dadurch sichern Sie sich Ihren
Platz und sorgen für das Zustande-
kommen Ihres Kurses!

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

NEU

A52112-01	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mo	25.09.23	18:25	19:25	10 x	Angelika Fehle	Kühbach	47 €
A52112-02	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mo	25.09.23	19:30	20:30	10 x	Angelika Fehle	Kühbach	47 €
A52112-05	Ganzkörpertraining – für alle	Di	26.09.23	18:30	19:30	15 x	Ulrike Herger	Kühbach	70,50 €
A52112-06	Ganzkörpertraining – für alle	Di	26.09.23	19:45	20:45	15 x	Ulrike Herger	Kühbach	70,50 €
A52112-03	IndoorCycling	Mo	25.09.23	18:00	19:00	8 x	Tanja Rappel	Kühbach	52,50 €
A52112-04	IndoorCycling	Mo	27.11.23	18:00	19:00	8 x	Tanja Rappel	Kühbach	52,50 €
A52112-07	Jumping Fitness – für Anf. und Geübte	Mi	27.09.23	18:30	19:30	10 x	Lisa Kastl	Kühbach	47 €
A52113-01	Rückenfitness	Mo	25.09.23	18:00	19:00	16 x	Angelika Pedrotti	Merching	75 €
A52114-01	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	25.09.23	19:15	20:15	16 x	Angelika Pedrotti	Mering	75 €
A52114-02	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	25.09.23	20:30	21:30	16 x	Angelika Pedrotti	Mering	75 €
A52114-05	Funktionelles Rückentraining	Mi	27.09.23	16:45	17:45	15 x	Inge Häuslmeier	Mering	70 €
A52114-06	Funktionelles Rückentraining	Mi	27.09.23	18:00	19:00	15 x	Inge Häuslmeier	Mering	70 €
A52114-03	Nicht nur Bauch, Beine, Po ... sondern auch Rücken	Mo	25.09.23	18:00	19:00	15 x	Tanja Rodax	Mering	70 €
A52114-04	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Do	28.09.23	10:15	11:15	16 x	Doris Liebl	Mering	75 €
A52114-07	Zumba® – Tanz Dich fit! – nur für Frauen	Mo	25.09.23	19:15	20:15	14 x	Sandra Ruckriegel	Mering	65,50 €
A52114-10	Zumba® – Tanz Dich fit! – nur für Frauen	Mo	25.09.23	20:25	21:25	14 x	Sandra Ruckriegel	Mering	65,50 €
A52115-02	Beckenbodengesundheitstraining Aufbaukurs	Di	21.11.23	19:00	20:00	5 x	Heidi Ludewig	Ober- griesbach	23,50 €
A52115-01	Beckenbodengesundheitstraining Grundkurs	Di	10.10.23	19:00	20:00	5 x	Heidi Ludewig	Ober- griesbach	23,50 €
A52117-01	Wirbelsäulengymnastik	Di	26.09.23	18:00	18:45	15 x	Annette Enters	Pöttmes	52,50 €
A52118-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	04.10.23	18:45	19:45	10 x	Maria Riemen- sperger	Rehling	47 €
A52119-01	Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke	Do	05.10.23	18:00	19:00	10 x	Helena Sandmeir	Ried	47 €
A52120-02	Bodystyling	Do	28.09.23	18:00	19:00	10 x	Roswitha Jung- bauer	Schiltberg	47 €
A52120-03	Bodystyling	Do	04.01.24	18:00	19:00	5 x	Roswitha Jung- bauer	Schiltberg	23,50 €
A52120-01	Männer-Fitness	Mo	25.09.23	19:35	20:35	16 x	Wolfgang Sander	Schiltberg	75 €
A52120-04	Rückenfit	Di	10.10.23	17:50	18:50	10 x	Christine Wanka	Schiltberg	47 €
A52120-05	Rückenfit	Di	09.01.24	17:50	18:50	4 x	Christine Wanka	Schiltberg	19 €
A52122-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	27.09.23	19:00	20:00	10 x	Csilla Schachen- mayr	Sielenbach	47 €



PILATES

A52202-01	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	25.09.23	18:15	19:15	10 x	Sybille Lechner	Affing	47 €
A52202-02	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	25.09.23	19:15	20:15	10 x	Sybille Lechner	Affing	47 €
A52203-01	Pilates	Di	26.09.23	18:50	19:50	10 x	Angelika Fehle	Aichach	47 €
A52203-02	Pilates	Di	26.09.23	20:05	21:05	10 x	Angelika Fehle	Aichach	47 €
NEU A52204-01	Pilates	Mo	25.09.23	18:00	19:30	15 x	Olga Fröhlich	Aindling	105 €
NEU A52204-02	Pilates	Do	28.09.23	09:00	10:30	15 x	Olga Fröhlich	Aindling	105 €
NEU A52206-01	Pilates Workout	So	01.10.23	10:00	10:50	15 x	Lisa Ruf	Dasing	105 €
A52208-01	Pilates	Mi	04.10.23	20:00	21:00	13 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	61 €
 A52213-01	Pilates – Präsenz oder Zoom-online	Di	26.09.23	09:00	10:00	15 x	Clea Leypoldt	Merching Hybrid-Kurs	71 €
 A52213-02	Full Body Stretch, dehnen für den ganzen Körper Präsenz oder Zoom-online	Di	26.09.23	08:25	08:55	15 x	Clea Leypoldt	Merching Hybrid-Kurs	35 €
A52215-01	Pilates – Anf./Fortg.	Do	28.09.23	17:15	18:15	15 x	Heidi Ludewig	Ober- griesbach	70 €
A52215-03	Pilates – Anf./Fortg.	Do	28.09.23	18:30	19:30	15 x	Heidi Ludewig	Ober- griesbach	70 €
A52215-04	Pilates – Anf./Fortg.	Do	28.09.23	19:45	20:45	15 x	Heidi Ludewig	Ober- griesbach	70 €

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!



AQUASPORT

A52303-01	Kraulschwimmer Training für Erwachsene mit Vorkenntnissen	Di	26.09.23	21:00	22:10	15 x	Thomas Breitsameter, Thomas Wolf	Aichach	105,50 €
A52303-07	Kraulschwimmer Training für Erwachsene mit Vorkenntnissen	Fr	29.09.23	20:15	21:30	16 x	Thomas Breitsameter, Thomas Wolf	Aichach	120 €
A52303-02	Aqua-Fitness mit Power	Mi	27.09.23	18:00	19:00	15 x	Günter Gruber	Aichach	137 €
A52303-03	Aqua-Fitness mit Power	Mi	27.09.23	19:00	20:00	15 x	Günter Gruber	Aichach	137 €
A52303-04	Aqua-Fitness	Mo	25.09.23	20:00	21:00	16 x	Dawa Hoppe	Aichach	146,50 €
A52303-06	Aqua-Fitness mit Power	Mi	27.09.23	20:00	21:00	15 x	Sybille Lechner	Aichach	137 €



A52303-05	Aqua-Fitness	Mo	25.09.23	21:00	22:00	16 x	Wolfgang Sander	Aichach	146,50 €
A52304-05	Aqua-Fitness	Mo	25.09.23	14:00	14:55	15 x	Christine Bissinger	Aindling	98,50 €
A52304-06	Aqua-Fitness	Mo	25.09.23	15:00	15:55	15 x	Christine Bissinger	Aindling	98,50 €
A52304-01	Aqua-Fitness mit Power	Do	28.09.23	14:15	15:15	16 x	Günter Gruber	Aindling	114,50 €
A52304-02	Aqua-Fitness mit Power	Do	28.09.23	15:30	16:30	16 x	Günter Gruber	Aindling	114,50 €
A52304-03	Aqua-Fitness mit Power	Fr	29.09.23	14:30	15:30	16 x	Günter Gruber	Aindling	114,50 €
A52304-04	Aqua-Fitness mit Power	Fr	29.09.23	15:45	16:45	16 x	Günter Gruber	Aindling	114,50 €
A52308-07	Aqua-Training	Mi	27.09.23	08:45	09:30	16 x	Günter Gruber	Friedberg	110 €
A52308-08	Aqua-Training	Mi	27.09.23	09:45	10:30	16 x	Günter Gruber	Friedberg	110 €
A52308-03	Aquafitness/Aqua jogging	Di	19.09.23	20:00	20:45	11 x	Silke Wölfl	Friedberg	116,38 €
A52308-05	Aquafitness/Aqua jogging	Do	21.09.23	20:15	21:00	12 x	Silke Wölfl	Friedberg	126,96 €
A52308-04	Aquafitness/Aqua jogging	Di	09.01.24	20:00	20:45	10 x	Silke Wölfl	Friedberg	105,80 €
A52308-06	Aquafitness/Aqua jogging	Do	11.01.24	20:15	21:00	10 x	Silke Wölfl	Friedberg	105,80 €

DRAUSSEN FIT

	A52408-01	smovey WALK rund um den Friedberger See	Mi	13.09.23	17:00	18:30	7 x	Sabine Roth	Friedberg Outdoor	49 €
	A52110-04	Männer-Workout – indoor/outdoor	Mo	25.09.23	21:00	22:00	16 x	Elke Buchner	Inchenhofen	75 €
	A51307-01	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku	Sa	14.10.23	12:00	15:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19 €
	A51307-02	Entspannen im Wald – Shinrin Yoku	Sa	20.01.24	11:00	14:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19 €

REHASPORT

A52503-02	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	26.09.23	19:00	20:00	15 x	Doris Liebl, Dr. med. Walter Rempik	Aichach	91 €
A52503-01	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	26.09.23	20:15	21:15	15 x	Doris Liebl, Andreas Reichl	Aichach	91 €
A52508-01	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	26.09.23	09:45	10:45	15 x	Doris Liebl	Friedberg	70 €
A52508-02	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	26.09.23	11:00	12:00	15 x	Doris Liebl	Friedberg	70 €
A52514-01	Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe	Do	28.09.23	09:00	10:00	16 x	Doris Liebl	Mering	75 €

REHASPORT

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

WIR FREUEN
UNS AUF IHRE
ANMELDUNG



WEITERE SPORTARTEN

A52603-01	Taekwondo – Selbstverteidigung und Fitness für alle ab 10 Jahren	Do	05.10.23	19:00	20:15	4 x	Andreas Fischer	Aichach	40 €
A52608-01	Selbstverteidigung Basic I – Krav Maga ab 14 Jahren	Mi	27.09.23	19:00	20:00	5 x	Peter Kürschner	Friedberg	40,50 €



TANZ

BALLETT

A53108-01	Klassisches Ballett für Anf., Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	Di	26.09.23	19:45	20:45	15 x	Marie-Th. Kowalewski	Friedberg	121 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	------	----------------------	------------------	-------

STANDARD- & LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

A53203-06	Arbeits-/Übungskreis Tanz – Standard/Latein	Sa	07.10.23	18:30	20:30	8 x	Rudolf van Tricht	Aichach	15 €
A53208-01	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I – für Anf.	So	12.11.23	17:15	18:45	3 x	Stephan Pokorny	Aichach	39 € (N = 32 €)
A53203-03	Disco-Fox I – für Anf.	So	12.11.23	18:45	19:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	43 € (N = 35 €)
A53208-02	Disco-Fox II – für Fortg.	So	17.12.23	18:45	19:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	46 € (N = 38 €)
A53203-05	Standard- und Lateinamerikanische Tänze I – für Anf.	So	12.11.23	17:15	18:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	62 € (N = 51 €)
A53203-04	Standard- und Lateinamerikanische Tänze II – für Fortg.	So	17.12.23	17:15	18:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	62 € (N = 51 €)
A53203-01	Standard- und Lateinamerikanische Tänze XVI Osmium 2. Teil	So	12.11.23	19:45	21:00	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	72 € (N = 59 €)
A53203-02	Standard- und Lateinamerikanische Tänze XVII Wolfram 1. Teil	So	17.12.23	19:45	21:00	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	78 € (N = 63 €)
A53308-01	Lateinamerikanische Tänze: Salsa	Do	16.11.23	19:00	21:00	1 x	Vincent Semenou	Friedberg	9,50 €
A53213-01	Tanzkurs – für Geübte	Do	05.10.23	18:30	19:40	8 x	Axel Zwickau	Merching	46 €
A53213-02	Tanzkurs – Superkurs	Do	05.10.23	19:50	21:00	8 x	Axel Zwickau	Merching	46 €

WEITERE TÄNZE

A53306-01	Line Dance für Anf.	Mo	25.09.23	17:45	18:35	16 x	Lisa Ruf	Dasing	112 €
A53306-02	Line Dance für Fortg.	Mo	25.09.23	18:35	19:25	16 x	Lisa Ruf	Dasing	112 €
A53308-02	Modern Line Dance	Mi	04.10.23	18:45	19:45	13 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	61 €
A53311-01	Hawaiianischer Hula-Tanz „Green Rose Hula“ für Einst. und Fortg.	Fr	06.10.23	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27 €
A53311-02	Hawaiianischer Hula-Tanz „Colours of the wind“ für Einst. und Fortg.	Fr	27.10.23	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27 €
A53311-03	Hawaiianischer Hula-Tanz „Koali“ für Einst. und Fortg.	Fr	12.01.24	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27 €



GESUNDHEIT INFORMATIV & AKTIV

A54203-01	Nobody Nebenniere: Wie chronischer Stress unsere Hormone zum Wanken bringt Was stimmt nur nicht mit mir? Bin ich etwa in den Wechseljahren? Schon das Wort lässt uns erschauern... Warum schwitzen manche Frauen immer wieder so anfallsartig, nehmen an Gewicht zu oder liegen Nächte lang wach? Was steckt dahinter und wie kann Frau die Sache in den Griff bekommen? Mit Fachwissen und einer Prise Humor zeigt Ihnen die Dozentin bei diesem Vortrag auf, dass Hormone zwar wankelmütig sind, aber Frauen auch stark genug, um das zu beherrschen.	Do	05.10.23	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	Aichach	9 €
A54203-03	Besser sehen mit Augentraining Ihre Augen sind durch zu viel Bildschirmarbeit überlastet? Sie haben müde, gestresste, brennende oder angestrenzte Augen, sind kurz-, weit- oder alterssichtig? Mit einfachen, kurzen Übungen, die Sie bequem am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs durchführen können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.	Mi	11.10.23	17:30	20:30	1 x	Bernadette Epp-Wöhrli	Aichach	31,50 €
A54203-04	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. Tropho-Training® kann mit minimalem Zeitaufwand überall angewendet werden und verhilft uns im Alltag zu mehr „Wohlspannung“ und Konzentration. Entdecken Sie Ihre inneren Kraftquellen und reagieren Sie in Zukunft gelassener und selbstbewusster.	Mi	08.11.23	18:00	20:00	3 x	Dr. Dagmar Amling	Aichach	85 €
A54203-02	Troublemaker Schilddrüse Die Schilddrüse, eine kleine, aber sehr spannende Steuerzentrale, hat so ihre Tücken! In diesem Vortrag geht es um die scheinbar launische Schilddrüse, ihre Funktionen und Vernetzung im Organismus. Mögliche Erkrankungen, deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten werden erläutert.	Do	16.11.23	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	Aichach	9 €
A54203-05	Schilddrüse im Lot? Hashimoto & Co. ganzheitlich behandeln Störungen der Schilddrüse sind häufig anzutreffen. Der Vortrag widmet sich den klassischen Schilddrüsenerkrankungen Unter- und Überfunktion sowie den Autoimmunerkrankungen Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow. Es werden die möglichen Hintergründe und Behandlungskonzepte aufgezeigt. Dabei stehen Mittel der Kräuterheilkunde und der orthomolekularen Medizin (Vitamine, Spurenelemente) im Mittelpunkt, aber auch das Thema Jod kommt zur Sprache.	Do	11.01.24	19:30	21:00	1 x	Raimund Felber	Aichach	9,50 €
A54208-01	Ernährungslehre in der traditionellen chinesischen Medizin Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft. Sie besagt, dass ein Mensch gesund ist, wenn sich sein Körper in einem gesunden Gleichgewicht befindet. Sie erfahren in diesem Kurs viel über die wesentlichen Grundlagen der Ernährungslehre nach TCM sowie über die Wirkung der Nahrungsmittel innerhalb der fünf Wandlungsphasen. Sie bekommen Tipps für ihre persönliche Umsetzung im Alltag zur Steigerung von Energie und Wohlbefinden.	Di	10.10.23	18:30	20:00	2 x	Barbara Straub	Friedberg	21 €
A54214-02	Fit im Sitzen Wir turnen vor allem im Sitzen und wollen gemeinsam Spaß an moderater Bewegung haben. Von kleinen Handgeräten (Ball, Tuch, Poolnudeln) über Bewegtes Gehirntraining (Neurokinetik®) bis hin zu einfachen Sitztänzen. Wichtig ist uns die Gemeinschaft, miteinander zu lachen und in Schwung zu bleiben.	Mo	25.09.23	15:00	16:00	10 x	Kerstin Mayer	Mering	79 €
A54214-01	Neurokinetik® – Das ganzheitliche Gehirntraining Neurokinetik® ist ein ganzheitliches Gehirntraining. Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke. Dies geschieht durch herausfordernde, motivierende Bewegungsübungen. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen, es sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig.	Mo	25.09.23	19:00	20:00	4 x	Kerstin Mayer	Mering	38 €
A54208-02	Neurokinetik® – Das ganzheitliche Gehirntraining	Fr	06.10.23	16:00	17:00	4 x	Kerstin Mayer	Friedberg	38 €
A54214-03	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? In diesem Workshop lernen Sie Ihre Augen besser kennen. Mit gezielten Übungen können Sie Ihre Sehfähigkeit trainieren. Eine Sammlung von passenden Übungen bekommen Sie als Handout mit nach Hause.	Sa	20.01.24	14:00	17:00	1 x	Claudia Preschl, Gisela Kothmayr-Meise	Mering	14 €



A29200-43

Schlafstörungen

Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung. Im Vortrag wird ein Überblick über das Spektrum der Schlafstörungen gegeben. Es wird auf die verständliche und ausführliche Darstellung Wert gelegt. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.

Do 19.10.23 19:00 20:00 1 x Dr. med. Daniel Sippel **Online** 12 €

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

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

A54108-01 **Patienten mit Demenz: Kognitiv eingeschränkte Personen im Krankenhaus (für Angehörige)** Mi 18.10.23 19:00 20:30 1 x Heike Nitzsche **Friedberg** 3 €



Krankenschwester und Stationsleiterin Heike Nitzsche informiert Angehörige über die Anzeichen für eine beginnende Demenz, die verschiedenen Demenzarten und deren jeweilige Auswirkungen und Verläufe. Außerdem zeigt sie auf, wie das Pflegepersonal im Krankenhaus auf diese Patientengruppe vorbereitet ist, und gibt Tipps, wie man Angehörige auf einen geplanten stationären Aufenthalt vorbereiten kann.

A54103-01 **Patienten mit Demenz: Kognitiv eingeschränkte Personen im Krankenhaus (für Angehörige)** Mi 25.10.23 19:00 20:30 1 x Heike Nitzsche **Aichach** 3 €



A54103-02 **Problemzone After: Hämorrhoiden, Analfissuren, Inkontinenz und Co.** Mi 08.11.23 19:00 20:30 1 x Stefan Scholz **Aichach** 3 €

Leitender Oberarzt Stefan Scholz informiert über die häufigsten Erkrankungen innerhalb des Fachgebiets der Proktologie und deren Behandlungsmöglichkeiten.

A54108-02 **Problemzone After: Hämorrhoiden, Analfissuren, Inkontinenz und Co.** Mi 29.11.23 19:00 20:30 1 x Stefan Scholz **Friedberg** 3 €



A54103-03 **Bluthochdruck: die stille Gefahr –** Mi 13.12.23 19:00 20:30 1 x Dr. med. Heiko Methe **Aichach** 3 €

Chefarzt Privatdozent Dr. med. Heiko Methe, Internist, Kardiologe, Internistische Intensivmedizin, Lipidologe und seit kurzem auch Hypertensiologe, also Experte für Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck, klärt auf: Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall.

A54108-03 **Bluthochdruck: die stille Gefahr** Mi 17.01.24 19:00 20:30 1 x Dr. med. Heiko Methe **Friedberg** 3 €



Lebensart



Kochen, Backen & Genießen **49**
 Outfit & Kosmetik **51**

**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 ESS-KULTUREN

Liebe geht bekanntlich durch den Magen!

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	A61203-02	Ayurvedischer Kochkurs	Fr	17.11.23	18:00	22:00	1 x	Sabine Chan-drika Horack	Aichach	20,50 €
Ayurvedisch kochen bedeutet Nahrung für Körper, Geist und Seele, die im Ayurveda als Einheit gesehen werden. Grundlagen für unser Wohlbefinden und innere Balance sind ein Verständnis über die verschiedenen Doshas (Grundkonstitutionen), das Verdauungsfeuer „Agni“, das die Verwertbarkeit dessen, was wir zu uns nehmen, bestimmt und 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, regional und die Auswahl des Menüs der Saison angepasst.										
NEU	A61211-03	Harmonie auf dem Teller: Ayurveda-Workshop	Sa	14.10.23	10:00	14:00	1 x	Ajay Babu	Kissing	20,50 €
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Ayurveda-Kochens! Lernen Sie die Kunst der ganzheitlichen Ernährung und entdecken Sie gesunde, köstliche Gerichte, die Körper und Geist in Einklang bringen. In diesem interaktiven Workshop erleben Sie eine einzigartige Mischung aus indischem Kochkurs und Ayurveda-Prinzipien, die Ihnen helfen werden, Ihre Gesundheit zu fördern und das volle Potenzial Ihres Geschmackssinns zu entfalten.										
NEU	A61211-02	Indisches Thali	Sa	11.11.23	10:00	14:00	1 x	Ajay Babu	Kissing	20,50 €
Entdecken Sie die Geheimnisse der indischen Küche! Lernen Sie, wie man eine köstliche Auswahl an Vorspeisen, herzhaften Hauptgerichten und verführerischen Desserts zubereitet, die Ihren Gaumen verzaubern werden. Erweitern Sie Ihr kulinarisches Repertoire und entdecken Sie neue Geschmackswelten.										
NEU	A61211-01	Klassisch Thailändisch: rotes und grünes Curry	Fr	06.10.23	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Kissing	15 €



NEU

A61208-01	Klassisch Thailändisch: Tom Yam – eine der bekanntesten Suppen aus Thailand	Di	24.10.23	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	------------------	------------------	------

A61208-02	Thailändisch fleischlos kochen (kein Vegan-Kochkurs) – gebratenes Tofu mit Ingwer, Kürbis mit Ei	Di	21.11.23	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------------------	------------------	------

NEU

A61206-02	Klassisch Thailändisch: Frühlingsrollen	Di	28.11.23	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Dasing	15 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	------------------	---------------	------

NEU

A61208-03	Klassisch Thailändisch: Pad Thai – gebratene Reisnudeln thailändischer Art	Di	05.12.23	17:30	20:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------------------	------------------	------

A61408-01	Asiatisch für Groß und Klein (Familienkochkurs) Elternteil mit Kind ab 8 J. – Erleben Sie eine neue, ausländische Kochkunst gemeinsam mit der ganzen Familie, von Großeltern bis zu den Enkelkindern. Wir kochen ein leichtes Gericht aus dem asiatischen Raum. Dieses Semesters kochen wir: Suppe mit Hackfleischklößchen. Die Anmeldung für ein Kind ist nur mit einer Begleitperson möglich. Die Kursgebühr beträgt für 1 Elternteil mit 1 Kind: 22,50 €.	Sa	20.01.24	16:00	19:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	22,50 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	------------------	------------------	---------

A61408-02	Asian food for great and small (Family cooking with kids 8+) – auf ENGLISCH Explore a new Asian cuisine together with your family, from grandparents until grandchildren. You will cook simple dish. Kids must be above 8 years old and can join the class only when accompanied by an adult. This semester we will cook: meatball soup. Die Anmeldung für ein Kind ist nur mit einer Begleitperson möglich. Die Kursgebühr beträgt für 1 Elternteil mit 1 Kind: 22,50 €.	So	21.01.24	16:00	19:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	22,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------------------	------------------	---------

A61208-04	Thailändisches Streetfood 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 dienen gut als Party-Essen. Im Kurs lernen wir ein neues Gericht kennen und gemeinsam kochen und essen wir, wie es in Thailand üblich ist. Dieses Semester kochen wir Raad Naa (Reisnudeln mit Bratensoße thailändischer Art).	Di	23.01.24	18:00	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	------------------	------------------	------

A61203-01	Die Küche der Toskana Die ehemalige „Arme-Leute-Küche“ der Toskana ist dank des Reichtums an einfachen, aber stets frischen und qualitativ hochwertigen, gesunden Zutaten immer ein kulinarischer Hochgenuss. Wir bereiten verschiedene Gerichte mit zum Teil Originalzutaten aus der Toskana zu. Alle Gänge mit einer Kostprobe toskanischen Rotweins.	Fr	06.10.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	----------------	----------------	---------

A61202-01	Die Küche der Ureinwohner Amerikas Wir bereiten 10 Gerichte zu und reisen gedanklich durch die unendlich große Prärie der Ureinwohner Amerikas.	Fr	08.12.23	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Affing	20,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	----------------	---------------	---------

A61217-01	Die Küche Irlands – eine sehr besondere kulinarische Reise Zusammen bereiten wir 10 verschiedene Köstlichkeiten der grünen Insel zu und entdecken, wie wohlschmeckend und abwechslungsreich dort gekocht wird.	Fr	19.01.24	15:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Pöttmes	20,50 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	----------------	----------------	---------

A61403-01	Kleinkinderernährung – kompakt, schnell, gesund und alltagstauglich (für Erwachsene) Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Mi	08.11.23	17:00	20:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	----------------	-----

A61403-02	Papa-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2 bis 3 J.) Können Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen? Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern können. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Sa	11.11.23	09:30	12:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	----------------	-----

A61403-03	Papa-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2 bis 3 J.)	Sa	18.11.23	09:30	12:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--------------------	----------------	-----



A61103-03	Alles Käse? Käseworkshop in Blumenthal – für Erwachsene und Jugendliche ab 14 J. In diesem Workshop führen wir Sie in die Kunst des KäSENS ein. Wir stellen aus pasteurisierter Biomilch von den Blumenthaler Ziegen einen Kräuter-Grillkäse her, den Sie am Ende der Veranstaltung mit nach Hause nehmen und schon am nächsten Tag verzehren können. Zwischendurch werden wir verschiedene Käsesorten verkosten, frische Kräuter ernten und die Ziegen im Stall kennen lernen.	Di	10.10.23	18:30	21:30	1 x	Maria Noe	Aichach	15 €
A61103-01	Glutenfrei Kochen Wurde Ihnen vom Arzt empfohlen, glutenfrei zu essen, wegen einer Glutenunverträglichkeit oder gar eine Zöliakie diagnostiziert? In dem theoretischen Teil wird erklärt, auf was in jedem Fall zu achten ist und wie man sich trotzdem gesund und ausgewogen ernähren kann bzw. welche Lebensmittel statt Getreide verwendet werden können. Auch praktische Tipps zum Essen außer Haus werden gegeben. Wir kochen gut bekömmliche, glutenfreie Gerichte die in den Herbst passen.	Di	14.11.23	18:00	21:30	1 x	Barbara Straub	Aichach	17,50 €
A61103-02	Pasta ohne Nudelmaschine Wir zeigen einen Überblick von verschiedenen Mehlen und erklären die Verwendung je nach Pastaform und regionaler Herkunft. Wir werden verschiedene Formen und Farben von Pasta darlegen und uns über die Zubereitung unterhalten. Nach dem wir uns in die Theorie eingearbeitet haben, finden wir uns in 3 bis 4 Personen Gruppen zusammen und bereiten eine leckere Mahlzeit aus verschiedenen Pasta und Soßen zu. Ein ausführliches Skript lädt zum Nachkochen ein, es gibt wahlweise Weinbegleitung.	Fr	13.10.23	17:30	22:00	1 x	Martin Treder, Andrea Treder-Schwirtz	Aichach	22,50 €
A61108-02	Pasta ohne Nudelmaschine	Fr	20.10.23	17:30	22:00	1 x	Martin Treder, Andrea Treder-Schwirtz	Friedberg	22,50 €
A61108-01	Reise durch den goldenen Herbst in 5 Stationen Erster Halt: Gorgonzola Mousse auf Weintrauben Ragout; Zweiter Halt: Süßkartoffeln Chilli Suppe mit Garnelenspieß; Dritter Halt: Sauerteigpizzecken mit Büffelmozzarella, Rucola, Feige und wahlweise Schinken oder Sardellen auf selbst gemachtem Tomatensugo; Vierter Halt: Viererlei vom Blumenkohl mit einer panierten Jakobsmuschel; Endstation: In Weißwein pochierte Birne mit einem Mandel-Feigen-Eis und Mandel Crunch. Mit ausführlichem Skript und wahlweise Weinbegleitung.	Fr	10.11.23	17:30	22:30	1 x	Martin Treder, Andrea Treder-Schwirtz	Friedberg	25 €
A61111-01	Mit „fair trade“ Lebensmitteln exotische Gerichte zaubern Viele Lebensmittel kommen aus fernen Ländern. Wir könnten uns ein Leben ohne Kaffee, Schokolade, feinen Gewürzen und Bananen etc. gar nicht mehr vorstellen. Sie gehören zu unserem täglichen Speiseplan. In diesem Kurs erfahren Sie, was „fair trade“ ausmacht, warum der faire Handel nachhaltig produziert und wie Sie diese Produkte erkennen können. Wir kochen und backen gemeinsam spezielle Gerichte, bei denen diese Produkte zum Einsatz kommen.	Sa	21.10.23	10:00	14:00	1 x	Barbara Straub, Petra von Thienen	Kissing	24,50 €
A62000-01	Vom Obst zum Edelbrand – Edelbrennerei live Lassen Sie sich verführen in die Welt der Edelbrände.	Fr	10.11.23	18:00	22:00	1 x	Jochen Walter	Schrobenhausen-Rettenbach	45 €
OUTFIT & KOSMETIK									
A63003-03	Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag/Beruf und besondere Anlässe In diesem Seminar erhalten Sie vom Profi Tipps, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können und lernen, mit wenigen Mitteln elegante, freche oder verführerische Frisuren zu stylen. Hilfreiche Tipps und einfacher Anleitung, wie Sie Frisuren umsetzen können.	Do	12.10.23	18:00	21:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	85,50 €
A63003-01	Vorher-Nachher – ein neuer Typ – für Frauen In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!	So	15.10.23	10:00	13:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	85,50 €
A63003-02	Schluss mit Haare färben! So sehen sie auch ohne Haare färben richtig gut aus! Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Sie erhalten in diesem Kurs Tipps zu Haarschnitt, Kleidung, Schmuck, Make-up die am besten zu grauem bzw. grau meliertem Haar passen. Individuelle Beratung wird angeboten!	So	15.10.23	14:00	17:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	85,50 €



Beruf & EDV

Kompetenzentwicklung & Softskills **52**EDV **53**Berufliche Fachthemen und Lehrgänge **54**

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

KOMPETENZENTWICKLUNG & SOFTSKILLS

A71008-01	Zeitmanagement – Mehr schaffen mit weniger Stress Ständige Zeitnot, immer mehr Arbeit – gibt es da einen Ausweg? Zeit- und Selbstmanagement sind dann erfolgreich, wenn sie an die eigene Person und ihre individuelle Arbeits- und Lebensbedingungen angepasst sind, anstatt als Regelwerk generelle Vorgaben zu machen. Sie erhalten einen Überblick über praktische Vorgehensweisen und bekommen Anregungen, wie Sie Ballast abwerfen können und mehr zu dem kommen, was Sie wirklich wollen.	Di	07.11.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	18 €
A71008-03	Stimme und Körpersprache richtig einsetzen Wie kann ich überzeugen? Die Körpersprache und die Stimme haben dabei den größten Anteil. Erfahren Sie die positive Wirkung der Körpersprache und der Stimme. Atemtechniken, Stimmbildung sowie den richtigen Einsatz der Körpersprache wird praktisch vertieft.	Do	16.11.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Friedberg	30 €
 A71000-01	Welches Gehalt bin ich wert? – Richtig verhandeln Gehaltsverhandlungen richtig führen, wie geht das? Wie Sie sich darauf vorbereiten und Ihre Gehaltsvorstellungen vortragen, um Ihr Ziel zu erreichen.	Do	12.10.23	18:30	20:30	1 x	Markus Bianchi	Online	16 €
A71014-01	Steigern Sie Ihre Überzeugungskraft – Besser Präsentieren Lernen Sie Ihre Nervosität zu beherrschen und souverän Ihren „Auftritt“ zu meistern. Ansprachen, Präsentationen halten oder entscheidende Gespräche führen und dabei gelassen bleiben ist oft eine Herausforderung. Sie üben verschiedene Techniken ein, um die für Sie passende zu finden.	Do	26.10.23	19:00	21:00	1 x	Hermann Müller	Mering	18 €
A71014-02	Der erste Eindruck zählt – wie Sie eine positive Wirkung erzielen Es kommt auf Ihren ersten Eindruck an, den Sie erzeugen! Sie sind eingeladen zu einem Kennenlernen im privaten oder geschäftlichen Rahmen, Sie treffen zum ersten Mal einen Kunden, Geschäftspartner oder möglichen Arbeitgeber. Wir zerlegen in diesem Training diese Sekunden in alle Einzel-elemente und üben diese ein, damit Sie Ihre Wirkung steuern und optimieren können.	Di	23.01.24	19:00	21:00	1 x	Hermann Müller	Mering	18 €

WARTELISTE

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



EDV

OFFICE ANWENDUNGEN

A73103-01	Windows – Fit am Computer 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.	Do	05.10.23	18:45	21:00	4 x	Stefan Dauber	Aichach	84 €
NEU A73103-02	Word Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger 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	07.10.23	09:00	15:30	2 x	Stefan Dauber	Aichach	115 €
NEU A73103-03	Excel Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger	Sa	21.10.23	09:00	15:30	2 x	Stefan Dauber	Aichach	125 €
A73103-04	PowerPoint Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger	So	10.12.23	09:00	15:30	1 x	Stefan Dauber	Aichach	56 €
A73103-06	Word 365 – Direkt einsteigen und durchstarten (Einsteiger) Word kennenlernen, Text eingeben, bearbeiten, korrigieren, formatieren, verschieben und kopieren. Texte suchen und ersetzen. Absätze formatieren. Dokumente speichern, öffnen und drucken. Tabulatoren verwenden und Seiten einrichten.	Di	14.11.23	18:30	20:30	4 x	Thomas Schkoda	Aichach	79 €
A73103-05	Excel 365 – Einstieg in die Welt der Tabellen – Kalkulation (Einsteiger) Excel kennenlernen und Grundlagen der Tabellenbearbeitung verstehen. Mit Formeln und Funktionen arbeiten, Zellen formatieren. Diagramme erstellen und gestalten, Tabellen richtig drucken.	Mo	08.01.24	18:30	20:30	4 x	Thomas Schkoda	Aichach	79 €
NEU A73108-02	Ordnung auf dem PC-Windows Explorer (Einsteiger) Der Windows Explorer ist in Windows das zentrale Programm, um seine Dateien zu organisieren. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihre Dateien strukturieren und organisieren, um diese wieder schnell zu finden. Der Kurs ist ein Einstiegs-Kurs und damit besonders für Anfänger zu empfehlen.	Mo	11.12.23	18:30	20:00	2 x	Thomas Schkoda	Aichach	29 €
NEU A73108-01	Grundlagen PC und Windows (Einsteiger) Zunächst lernen Sie die Komponenten eines PCs und deren Aufgaben kennen. Dann wird Ihnen die grundlegende Handhabung von Windows-Programmen vermittelt.	Di	23.01.24	18:30	20:30	3 x	Thomas Schkoda	Aichach	56 €

SMARTPHONES & TABLETS

A73203-01	Android Smartphone für Senioren Dieser Kurs ist speziell für Senioren und hält Sie am Puls der Zeit. Er bereitet Ihnen den Weg zur modernen Kommunikation mit Ihren Kindern und Enkeln. Dies ist kein Kurs für Senioren-Handys! Voraussetzungen: Besitz eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android ab Version 4.x.	Do	05.10.23	16:15	18:30	4 x	Stefan Dauber	Aichach	89 €
NEU A73403-04	Tipps & Tricks für Foto und Video mit dem Smartphone Unsere Smartphones sind kleine technische Wunderwerke, womit sich kreative Foto- und Video-Ideen im Handumdrehen umsetzen lassen. Mit kostenlosen Apps lassen sich Aufnahme, Bearbeitung und anschließende Veröffentlichung auf Insta, WhatsApp & Co. im Nu realisieren. Collagenfunktion, Filter, Text und vieles mehr werten jedes Foto auf, und selbst Videoschnitt und -nachvertonung sind mit dem Smartphone möglich. Ein sicherer Umgang mit dem Smartphone wird vorausgesetzt.	Di	09.01.24	18:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	24 €
NEU A34008-04	Besser Fotografieren mit dem Smartphone Was kann meine Smartphone-Kamera leisten und wo sind ihre Grenzen? Sie lernen, Ihre Smartphone-Kamera richtig zu bedienen und situationsbedingt einzusetzen.	Di	14.11.23	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Friedberg	17 €
NEU A34014-01	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	Do	18.01.24	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Kissing	17 €
NEU A34008-05	Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie direkt auf dem Smartphone mit kostenlosen Apps Fotos bearbeiten und diese in Soziale Netze (z.B. Facebook, Instagram) veröffentlichen können. Hierbei kommen Werkzeuge der klassischen Bildbearbeitung sowie moderne Methoden der Künstlichen Intelligenz zum Einsatz.	Di	28.11.23	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Friedberg	17 €
NEU A34011-02	Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone	Di	30.01.24	19:00	21:00	1 x	Harald Schmidts	Kissing	17 €

SILVER SURFER

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



A73303-01	Smart Surfer Sicher Online im Alter Teil 1 Wie nutzt man das Internet	Di	17.10.23	14:30	17:30	1 x	Melanie Martin	Aichach	22 €
A73303-02	Smart Surfer Sicher Online im Alter Teil 2 Risiken im Netz vermeiden	Di	24.10.23	14:30	17:30	1 x	Melanie Martin	Aichach	22 €
A73303-03	Smart Surfer Sicher Online im Alter Teil 3 Handy, Smartphone und Co.	Di	07.11.23	14:30	17:30	1 x	Melanie Martin	Aichach	22 €



**BILDUNGSREGION
WITTELSBACHER LAND**

SPEZIALTHEMEN

A73403-03	Tippen wie ein Profi (Intensivkurs) – In kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen, für Jugendliche und Erwachsene Verabschieden Sie sich vom „Zwei-Finger-Hacksystem“! Bereits nach den ersten zwei Stunden beherrschen Sie die Buchstaben der Grundstellung oder schon der gesamten Grundreihe durch Einprägen mit Hilfe eines farbenorientierten Lehrsystems.	Mi	04.10.23	17:30	19:00	6 x	Renate Büchl	Aichach	85 €
A73408-04	Fotobücher selbst gestalten für Anf. Wir zeigen von Grund auf, wie Sie individuell Ihr Fotobuch mit der kostenlosen Software (von Aldi oder Rossmann) ganz einfach gestalten können! Voraussetzung: PC-Grundwissen.	Mi	11.10.23	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	Friedberg	24 €
A73408-03	Rossmann-Fotowelt Fotobücher für Fortg. Sie haben schon Rossmann-Fotowelt Fotobücher selbst zusammengestellt und bestellt, wollen aber noch mehr Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen? Im Fortgeschrittenkurs erhalten Sie umfangreiche Tipps zu weiteren Gestaltungsmöglichkeiten.	Mi	25.10.23	18:30	21:00	1 x	Horst Weichert	Friedberg	24 €

BERUFLICHE FACHTHEMEN UND LEHRGÄNGE

A74008-01	Buchführung – Grundkurs Kursinhalt: Gesetzliche Grundlagen, Buchungssätze, Erfolgskonten und GuV, Inventur, Inventar, die Bilanz und ihre Gliederung, Bestandsveränderungen, Auflösung der Bilanz in Bestandskonten uvm.	Mi	04.10.23	19:00	21:00	6 x	Sandro Notar-santi	Friedberg	78 €
A74200-01	Ausbildung zum Brandschutzhelfer in Theorie und Praxis – Mit Zertifikat! Das Arbeitsschutzgesetz § 10 sowie Arbeitsstättenrichtlinie 2.2 schreiben verbindlich vor, dass eine bestimmte Anzahl ausgebildeter Brandschutzhelfer in jedem Betrieb vorhanden sind und benannt werden.	Do	26.10.23	13:00	15:00	1 x	Johann Matheis	Schrobenhausen	73 €





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 Dozentenpool sind wir ein zuverlässiger Partner für hochwertige, individuelle, preisattraktive und auf den jeweiligen Bedarf zugeschnittene Firmenschulungen.

Unser Vorteil

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

Themenauswahl

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

Kontakt:

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



junge vhs


Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

WIR FREUEN
UNS AUF IHRE
ANMELDUNG

(JUNGE) VHS UNTERWEGS

NEU

A11203-02	Wildpflanzenführung Grubet – Essbare Wildpflanzen im Herbst für Klein & Groß Gemeinsam erkunden wir das Grubet und 8 verschiedene Wildpflanzen zum Genießen. Wir freuen uns über jede Mama oder jeden Papa und interessierte Kids (ab 6 Jahren).	Mo	25.09.23	15:30	17:00	1 x	Marlies Beer, Cornelia Förster	Aichach	15 € (N = 8 €)
A11500-01	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	19.11.23	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3 €
A11500-02	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	28.01.24	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3 €

ASTRONOMIE

VHS

A21100-06	Auf Spritztour durch den Himmel Coole Sterngucker entdecken den Kosmos. Für Kinder/Jugendliche (11 bis 15 J.) und ihre Eltern.	Fr	27.10.23	21:00	22:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)
A21100-07	Auf Spritztour durch den Himmel	Fr	01.12.23	21:00	22:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)
A21100-11	Ich schau heute in den Himmel Besondere Führung für Familien mit Kindergartenkind (4 bis 6 J.) Wir lernen, Sternbilder am Himmel zu finden und erkennen.	Fr	06.10.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	16 € (N = 6 €)
A21100-10	Ich schau heute in den Himmel	Fr	03.11.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	16 € (N = 6 €)
A21100-05	Ich schau heute in den Himmel	Fr	08.12.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	16 € (N = 6 €)
A21100-04	Ich schau heute in den Himmel	Fr	26.01.24	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)
A21100-08	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching – Für Kinder (6 bis 10 J.) und ihre Eltern Wir gehen auf Entdeckungsreise in den Tiefen des Weltalls, unabhängig vom Wetter, mit dem großen Spiegelteleskop der Sternwarte Gilching.	Fr	13.10.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)



VHS	A21100-09	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Fr	17.11.23	19:00	20:30	1 x	Bernd Kramer	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-01	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Fr	22.12.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-02	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Sa	20.01.24	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)
VHS	A21100-03	Wir gehen auf Entdeckungsreise am Himmel – Sternwarte Gilching	Fr	16.02.24	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück M.A.	Gilching	13 € (N = 6 €)



GESELLSCHAFT & LEBEN

NEU	A81003-01	Kinder Zauberworkshop – Grundkurs 1 (von 8–12 J.) Die Kinder werden mit einfachen Zauberkunststücken an die Zauberkunst herangeführt. Die „Zaubertüte“ wird dabei von den Kindern selbst gebastelt. Es handelt sich um kleine Zauberkunststücke, die die Kinder dann vorführen können. Natürlich macht Übung den Meister! Alle Teilnehmer erhalten am Schluss eine Urkunde. Das benötigte Material für die Zaubertricks wird zur Verfügung gestellt und darf mit nach Hause genommen werden.	Sa	07.10.23	09:00	11:00	1 x	Pierre Breno	Aichach	44 €
NEU	A81003-02	Kinder Zauberworkshop – Grundkurs 2 (von 8–12 J.) Tricks mit Spielkarten, Schnüren, Kugeln usw. werden die Zauberlehrlinge begeistern. Alle Zaubertricks sind aus eigener Produktion. Keine Massenware vom Markt. Jeder Teilnehmer erhält am Schluss eine Urkunde. Das benötigte Material für die Zaubertricks wird zur Verfügung gestellt und darf mit nach Hause genommen werden. Voraussetzung: Grundkurs 1	Sa	21.10.23	09:00	11:00	1 x	Pierre Breno	Aichach	44 €
NEU	A26003-07	Pubertät kann Spaß machen – Elternvortrag Kursdetails siehe Rubrik „Gesellschaft & Leben“, S. 23	Di	17.10.23	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
NEU	A26003-04	Generation Internet – Elternvortrag Kursdetails siehe Rubrik „Gesellschaft & Leben“, S. 23	Di	21.11.23	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
NEU	A26003-05	So bewegt sich Ihr Kind sicher in TikTok, Instagram & Co – Elternvortrag Kursdetails siehe Rubrik „Gesellschaft & Leben“, S. 23	Di	12.12.23	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
NEU	A26003-06	Umgang mit dem Thema Gewalt – Elternvortrag Kursdetails siehe Rubrik „Gesellschaft & Leben“, S. 23	Di	23.01.24	19:00	20:30	1 x	Ruth Holleder	Aichach	9 €
NEU	A26011-01	Startklar für neue Herausforderungen – ob Beruf oder Schule (Erw. und Jgdl.) Kursdetails siehe Rubrik „Gesellschaft & Leben“, S. 24	Di	17.10.23	18:30	20:00	1 x	Birgit Spengler	Kissing	9 €
VHS	A81100-01	Eine Reise durch das Universum für Kinder und Eltern	Do	19.10.23	18:00	19:30	1 x	Dr. Susanne Friedrich	Schrobenhausen	9 € (N = 5 €)

**Zu-
züglich zur Kurs-
gebühr können Kosten für
Materialien anfallen, die vor
Ort zu entrichten sind. Entnehmen
Sie diese bitte der Homepage oder
der Anmeldebestätigung.**

KULTUR & GESTALTEN

A88003-01	Halloween klopft an: Süßes oder Saures? (6 bis 10 J.) Gemeinsam sorgen wir für lustige Fratzen und ein schiefes Grinsen auf eurem Kürbis für Zuhause. Damit ihr für die Halloweennacht bestens ausgestattet seid, binden wir mit euch passende Besen. Bei einem magischen Zaubertrank könnt ihr anschließend Kraft tanken und mit uns den Vormittag ausklingen lassen.	Sa	28.10.23	10:00	11:30	1 x	Marlies Beer, Cornelia Förster	Aichach	15 €
A83003-01	Nassfilzen „Wir filzen aus bunter Schafwolle ein Schlammapper!“ (ab 7 J.)	Sa	07.10.23	14:00	17:00	1 x	Isburga Gschwendt- ner-Krohe	Aichach	17 €
A83303-01	Weihnachtskarten Handlettering für Kinder (von 9 bis 12 J.) In diesem Kurs werden wir verschiedene Alphabete erlernen und diese kombiniert mit der eigenen Handschrift ins „Lettering“ umsetzen.	Sa	09.12.23	10:00	12:30	1 x	Ulrike Halfmann	Aichach	30 €
A83304-01	Die Donnerstagsmaler im Künstleratelier (ab 6 J.) Entdecken, ausprobieren, experimentieren, selber machen. Im Vordergrund steht, dass die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen können.	Do	05.10.23	15:30	18:15	5 x	Conny Krakowski	Aindling	78 €
A83304-02	Die Donnerstagsmaler im Künstleratelier (ab 6 J.)	Do	09.11.23	15:30	18:15	4 x	Conny Krakowski	Aindling	78 €
A83304-03	Die Donnerstagsmaler im Künstleratelier (ab 6 J.)	Do	14.12.23	15:30	18:15	5 x	Conny Krakowski	Aindling	78 €
A83304-04	Farben Freude für Kinder (7 bis 12 J.) Wir bemalen mit Acrylfarben Steine; so können wir mit Mustern Mandalasteine gestalten oder wunderbare Tiere und andere Wesen auf die verschiedenen Steine zaubern. Jeder, wie es ihm gefällt! Wir bemalen an diesem Tag Steine und lassen unsere Kreativität fließen.	Fr	06.10.23	16:00	18:00	1 x	Manuela Maid- hof-Wildmann M.A.	Aindling	17,50 €
A83304-05	FarbenFreude für Kinder (7 bis 12 J.) Wir zaubern an diesen zwei Terminen mit ganz viel Spaß und Leichtigkeit wunderbare Bilder auf das Papier. Vielleicht einen gefährlichen Löwen oder ein starkes Einhorn? Oder einen riesigen Dschungel mit Papageien?	Fr	13.10.23	16:00	18:00	2 x	Manuela Maid- hof-Wildmann M.A.	Aindling	35 €
A83001-01	Töpfern für Kinder (ab 6 J.) Wir töpfern ein Kunstwerk	Sa	21.10.23	10:00	13:00	1 x	Violeta Weidner	Freien- ried	17 €
A83309-01	Nähworkshop für Kinder ab (9 J.) – Kleinigkeiten nähen Hast Du Lust, mal (wieder) mit der Nähmaschine zu nähen? Es stehen kleine Projekte zur Auswahl, wie zum Beispiel ein Scrunchy (Haargummi), ein Haarband, eine TäTüTa (Taschentüchertasche) oder ein kleines Beutelchen. Du entscheidest! Für Anf. und Fortg.	Sa	30.09.23	10:00	13:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollen- bach	17 €
A83309-04	Kerzen verzieren für Kinder (ab 6 J.)	Fr	17.11.23	16:00	17:30	1 x	Kerstin Erskine	Hollen- bach	10,50 €
A83309-03	Nähworkshop für Kinder ab 9 J. – Pimp up your Schulheft! Du hast schon einmal an der Nähmaschine genäht und hast Lust auf ein neues Projekt? Dann bist du hier richtig! Unter meiner Anleitung schneidest du den Stoff zu und nähst einen coolen Heftumschlag (DIN A5).	Sa	20.01.24	10:00	13:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollen- bach	17 €
A83311-01	Einfache Motive in Aquarell für Kinder (10 bis 15 J.) Wir malen verschiedene Motive wie Blumen, Obst, Bäume oder einfache Tiere.	Do	28.09.23	17:15	19:15	4 x	Jelena Josipovic	Kissing	45,50 €
A83312-01	Filzen für Kinder (ab 6 J.) – Filz Muscheln mit Perle Wir erlernen die Grundtechnik des Nassfilzens. Wir filzen in Nass-technik eine bunte Filzmuschel, in der eine Murmel versteckt ist.	Fr	06.10.23	16:00	17:30	1 x	Kerstin Erskine	Kühbach	10,50 €
A83012-01	Töpfern mit Fantasie – für Kinder (ab 7 J.) Wir töpfern Tiere, weihnachtliche Kerzenständer/Duftlampen, Schalen/Gefäße und einen Engel.	Mi	04.10.23	15:15	17:15	5 x	Claudia Schwebke-von Busse	Kühbach	57 €
A83012-02	Malen mit Fantasie – für Kinder (ab 8 J.) Wir malen mit Acryl- und Deckfarben auf Papier, Pappe und Leinwand.	Mi	08.11.23	15:15	17:15	4 x	Claudia Schwebke-von Busse	Kühbach	45,50 €



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

MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

A83508-03	Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard (ab 5 J.)	Mo	25.09.23	17:15	18:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A83508-01	Gitarre – Kinder/Anf. ab der 2. Klasse	Mo	25.09.23	15:30	16:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A83508-02	Keyboard und Klavier für Kinder (ab 5 J.)	Mo	25.09.23	16:15	17:15	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A83508-07	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	27.09.23	14:30	15:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A83508-05	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	27.09.23	16:00	17:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
A83508-06	Keyboard und Klavier für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	Mi	27.09.23	17:00	18:00	10 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle

SPRACHEN

NEU	A84103-01	Englisch Grammatik für Schüler der Grund- und Mittelschule	Mo	25.09.23	15:30	17:00	10 x	Snjezana Jana Fucko	Aichach	87,50 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	------	---------------------	----------------	---------

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

	A52603-01	Taekwondo – Selbstverteidigung und Fitness für alle (ab 10 J.)	Do	05.10.23	19:00	20:15	4 x	Andreas Fischer	Aichach	40 €
NEU	A87009-01	Fechten mit Pompfen (von 8 – 12 J.)	Mi	08.11.23	17:00	18:00	4 x	Peter Kürschner	Dasing	41 €

TANZ

	A85306-01	Kindertanzen für Kinder (ab 4 J.) Anfänger 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	25.09.23	15:00	15:50	16 x	Lisa Ruf	Dasing	120 €
	A85306-02	Kindertanzen für Kinder (ab 4 J.)	Mo	25.09.23	15:55	16:45	16 x	Lisa Ruf	Dasing	120 €
	A85306-03	Let's Dance and stay fit! Speziell für Jugendliche (ab 12 J.) Hier lernt ihr unterschiedliche Choreografien zu lateinamerikanischer, moderner und angesagter Musik.	Mo	25.09.23	16:50	17:40	16 x	Lisa Ruf	Dasing	120 €

KOCHEN & BACKEN

	A86003-01	Italienischer Jugendkochkurs (12 bis 16 J.)	Di	07.11.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €
	A86003-02	Schwedischer Kinderkochkurs: Weihnachten mit Petterson u. Findus (8 bis 12 J.)	Do	30.11.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €
	A86003-03	Weihnachtsbäckerei für Kinder (ab 8 J.) Wir backen verschiedene Plätzchen und verzieren nach Lust und Laune. Zusammen mit einem leckeren Punsch werden wir die ersten Leckereien genießen.	Sa	25.11.23	10:00	13:00	1 x	Barbara Straub	Aichach	15 €
	A86011-01	Weihnachtsbäckerei für Kinder (ab 8 J.)	Sa	09.12.23	10:00	13:00	1 x	Barbara Straub	Kissing	15 €
	A86022-01	Schwedischer Kinderkochkurs: Weihnachten mit Petterson u. Findus (8 bis 12 J.)	Di	05.12.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Sielenbach	20,50 €
	A61408-01	Asiatisch für Groß und Klein (Familienkochkurs) – Elternteil mit Kind ab 8 J. Kursdetails siehe Rubrik „Lebensart“. Die Kursgebühr beträgt für 1 Elternteil mit 1 Kind: 22,50 €.	Sa	20.01.24	16:00	19:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	22,50 €

**WIR
FREUEN
UNS AUF IHRE
ANMELDUNG**

A61408-02	Asian food for great and small (Family cooking with kids 8+) – auf ENGLISCH Kursdetails siehe Rubrik „Lebensart“. Die Kursgebühr beträgt für 1 Elternteil mit 1 Kind: 22,50 €.	So	21.01.24	16:00	19:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	22,50 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	---------------------	------------------	---------

NEU

A86009-01	Winterliches zur Nikolauszeit Wir starten mit Punsch, einem Nudelgericht und Kekse backen in die Vorweihnachtszeit, für Kinder (ab 8 J.)	Sa.	18.11.23	10:00	13:00	1 x	Barbara Straub	Hollenbach	15,00 €
-----------	--	-----	----------	-------	-------	-----	----------------	-------------------	---------

OUTFIT & KOSMETIK

A83611-01	Naturkosmetik selbst gemacht – ein schönes Weihnachtsgeschenk (8 bis 12 J.) Wir mischen gemeinsam eine Deocreme (Duft: nach eigener Wahl), eine Lipbutter (Lipgloss im Döschen) und eine Handbar (Handcreme in fester Form). Alle Produkte sind ohne Konservierungsstoffe und sehr ergiebig in ihrer Anwendung. Wir verwenden hochwertige Öle und Bienenwachs. Am Ende backen wir weihnachtliche Zimtkekse.	Fr	24.11.23	15:30	17:45	1 x	Nicole Heitzer	Kissing	13,50 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	----------------	----------------	---------

A83608-01	Naturkosmetik selbst gemacht	Fr	01.12.23	15:30	17:45	1 x	Nicole Heitzer	Friedberg	13,50 €
-----------	-------------------------------------	----	----------	-------	-------	-----	----------------	------------------	---------

SCHULE & EDV

A73403-03	Tippen wie ein Profi – Intensivkurs In kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen, für Jugendliche und Erwachsene – Verabschieden Sie sich vom „Zwei-Finger-Hacksystem“! Bereits nach den ersten zwei Stunden beherrschen Sie die Buchstaben der Grundstellung oder schon der gesamten Grundreihe durch Einprägen mit Hilfe eines farbenorientierten Lehrsystems.	Mi	04.10.23	17:30	19:00	6 x	Renate Büchl	Aichach	85 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	--------------	----------------	------

A87003-01	Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial für Schüler der 3. Klasse Wenn Kinder die Kernaufgaben bis 10 nicht problemlos im Kopf rechnen können, haben sie oft große Schwierigkeiten bei der Zehnerüberschreitung und der Zehnerunterschreitung im Zahlenraum bis 20 und später auch im Zahlenraum bis 1000. Auch rechen-schwache Kinder können, durch den hantierenden Umgang mit dem konkreten Material, Mathematik begreifen und so ihre Defizite ausgleichen.	Do	28.09.23	16:00	17:30	5 x	Petra Peschke- Boltz	Aichach	78 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-------------------------	----------------	------

A87003-03	Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler (3.–4. Klasse) Ist Ihr Kind in der Schule und zu Hause bei den Hausaufgaben zu flüchtig, leicht ablenkbar, wenig selbstständig oder trödelte es? Dann könnte ihm der Besuch eines Marburger Konzentrationstrainings helfen.	Di	14.11.23	16:00	17:30	5 x	Petra Peschke- Boltz, Petra Rein	Aichach	94 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--	----------------	------

A87003-04	Motiviert Lernen mit Leichtigkeit – alles klar im neuen Schuljahr (1.–4. Klasse)	Fr	26.01.24	15:00	16:30	2 x	Birgit Spengler	Aichach	24 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	----------------	------

A87008-01	Motiviert Lernen mit Leichtigkeit – alles klar im neuen Schuljahr (1.–4. Klasse)	Fr	20.10.23	15:00	16:30	2 x	Birgit Spengler	Friedberg	24 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	-----------------	------------------	------

A87009-02	Marburger Konzentrationstraining mit Elternabenden für Schüler (1.–4. Klasse) Ist Ihr Kind in der Schule und zu Hause bei den Hausaufgaben zu flüchtig, leicht ablenkbar, wenig selbstständig oder trödelte es? Dann könnte ihm der Besuch eines Marburger Konzentrationstrainings helfen.	Di	09.01.24	16:00	17:30	5 x	Petra Peschke- Boltz, Petra Rein	Hollenbach	94 €
-----------	--	----	----------	-------	-------	-----	--	-------------------	------



A87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schüler*innen 1. bis 6. Klasse (Online-Kurs) Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können. In Kooperation mit KidsSafe®.	Mi	04.10.23	15:00	17:30	1 x	Rainer Frank	Online	20 €
-----------	---	----	----------	-------	-------	-----	--------------	---------------	------

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!

Sie finden die Kursdetails auf den Seiten des jeweiligen Fachbereichs:

vhs unterwegs	S. 6 – 11
Gesellschaft & Leben	S. 12 – 24
Kultur & Gestalten	S. 29 – 33
Sprachen	S. 34 – 37
Gesundheit & Bewegung	S. 38 – 48
Lebensart	S. 49 – 51
Beruf & EDV	S. 52 – 55
Junge vhs	S. 56 – 60

ADELZHAUSEN

Gesundheit & Bewegung

Monami, Günther

Yoga-Anf. und Wiedereinst.

AFFING

Gesundheit & Bewegung

Lechner, Sybille

Body-Balance-Pilates – Die Auszeit vom Alltag

Walter, Elisabeth

Bodyform und Rückenfit

Lebensart

Klaus, Caroline

Die Küche der Ureinwohner Amerikas

AICHACH

vhs unterwegs

Appel, Josef

Bayerisch-Schwäbischer Jakobsweg – 1. Etappe Schrobenhausen

Beer, Marlies u. Förster, Cornelia

Wildpflanzenführung Grubet – Essbare Wildpflanzen im Herbst für Klein & Groß

Dauber, Sabine

Aichach im Mittelalter – Dunkle Zeit oder romantische Ritterwelt?

Von Schadenszaubern und Scheiterhaufen

Wilde Jagd und Druckade Drud

Henker, Huren, Bettler und Bader

Dauber, Sabine, u. Franz Gutmann, Sara Schormair

FeuerHaus Aichach: der „Lost place“ hinter der Ausstellung (Online; Teilnahme im Stadtmuseum)

Dauber, Sabine, u. Emanuel Schormair

Kulturradeln – Geführte Fahrradtour zur Wiege der Wittelsbacher

Eibel, Norbert

Auf den Spuren der Wittelsbacher – Kurze Strecke

Auf den Spuren der Wittelsbacher – Lange Strecke

Gutmann, Franz

Stadtführung – Brauereien, Bier und Geschichten in und aus Aichach

Kögl-Knopp, Irene

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

Mengel, Dr. Sabine

Pilzwanderung

Rindle, Jannis

Führung durch die Ulrichswerkstätten Aichach

Thurik, Heinz

Firmenbesuch ZÜBLIN Timber – Holz und Holzbau

Gesellschaft & Leben

Endres, Norbert

Geringerer Heizenergie und Stromverbrauch – Das kann ich tun

Halke, Peter

Fokus EU – Die Einigung Europas – ein Friedensprojekt

Hardaldali, Ayhan

Imageberatung – Kennen Sie Ihre Schokoladenseite?

Holleder, Ruth

Generation Interne – Elternvortrag

Pubertät kann Spaß machen – Elternvortrag

So bewegt sich Ihr Kind sicher in TikTok, Instagram & Co – Elternvortrag

Umgang mit dem Thema Gewalt – Elternvortrag

Horack, Sabine

Inneres Familiensystem (IFS) – Vorstellung eines neuen Psychotherapieansatzes

Kilian, Dr. Thomas

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Kubosch, Jochen

Fokus EU – Brauchen wir eine gemeinsame europäische Verteidigungspolitik?

Martl, Robert

Das Passivhaus – energieeffizient – wirtschaftlich – umweltfreundlich

Mielke, Harald

Sri Lanka – Asien von seiner schönsten Seite

Ochsenkühn, Anton

Geld anlegen – aber richtig!

Reckziegel, Marcus

Portugal – am Ende von Europa

Riedel, Armin

Erben und Vererben

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Schwaiger, Nadine

Finanzwissen für Frauen als Basis für souveräne Entscheidungen

Stubler, Elvira

Kommunikation – Wie Sie Konflikte vermeiden und zu Konsens gelangen

Resilienz – Wie „Frau“ die eigene Widerstandskraft stärkt

Wiese, Edith

Schafkopf – Kurs für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging

Kultur & Gestalten

Anzenhofer, Heidi

Kalligraphie – die persönliche Handschrift kreativ einsetzen

Brandl, Monika

Weihnachtskarten selbstgemacht

Engl, Katrin

Reisefotografie für Einsteiger

Pfundmeier, Paul

Gitarre für Party und Lagerfeuer für Anf.

Steinbeißer, Peter

Cajón (die Trommel-Kiste) Anf. und Fort.

Schlagzeug (Drum-Set) Rock/Pop/Latin/Jazz für Anf., Fortg., Wiedereinst.

Sprachen

Fucko, Snjezana

Englisch A1 Fortg.

Kroatisch für Touristen Fortg.

Fürst, Pilar

A1/A2: Englisch Konversation

Englisch A2 Fortg.

Kaczmarek, Hannelore

Italienisch A2 Fortg.

Kienberger, Ilona

C1: Spanisch Konversation

Rebényi, Ágota

Englisch B2 – literature course

Vece, Angela

A2: Italienisch Konversation

Weber, Klaus

C1: English for fluent speakers

Weber, Monika

B1/B2: Englisch Konversation

B1: Englisch Konversation

Englisch A1 Anf.

Englisch A1 Fortg.

Englisch A2 Fortg.

Französisch A1 Anf.

Spanisch A1 Anf.

Spanisch A1 Fortg.

Spanisch A2 Fortg.

Gesundheit & Bewegung

Amling, Dr. Dagmar

TrophoTraining® – Die Blutzuckerspannung in 1 Minute

Boehle, Werner

Yoga für Anf. und Fortg.

Breither, Christine

Qi Gong-sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft

Buchner, Elke

Workout just for fun (Hybrid-Kurs)

Epp-Wöhr, Bernadette

Besser sehen mit Augentraining

Fehle, Angelika

Funktionelles Rückentraining – intensiv!

Gesunder Rücken durch ein „faszinierendes“ Training Pilates

Felber, Raimund

Schilddrüse im Lot? Hashimoto & Co. ganzheitlich behandeln

Fischer, Andreas

Taekwondo – Selbstverteidigung und Fitness für alle ab 10 Jahren

Gruber, Günter

Aqua-Fitness mit Power

Güntner-Magg, Petra

Klangschalenzeit-Zeit für mich

Heilander, Josef

Aerial-Flow-Yoga

Hoppe, Dawa

Aqua-Fitness

Horack, Sabine

Dunkelmeditation

Klein, Andrea

Bodystyling

Kneise, Karin

Step Aerobic-für Anf.

Lechner, Sybille

Aqua-Fitness mit Power

Mählich, Petra

Nobody Nebenniere

Troublemaker Schilddrüse

Methe, Dr. Heiko

Medizinische Vortragsreihe – Bluthochdruck: Die stille Gefahr

Nitzsche, Heike

Medizinische Vortragsreihe – Patienten mit Demenz (für Angehörige)

Pokorny, Stephan

Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.

Disco-Fox I für Anf.

Disco-Fox II für Fortg.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.

Standard- und Lateinamerikanische Tänze XVI –

Osmium 2. Teil

Standard- und Lateinamerikanische Tänze XVII –

Wolfram 1. Teil

Riemensperger, Maria

Wirbelsäulengymnastik

Rühlmann, Claudia

Sanftes Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Sanftes Yoga, für Schultern, Nacken und Rücken

Sander, Wolfgang

Aqua-Fitness

Scholz, Stefan

Medizinische Vortragsreihe – Problemzone After:

Hämorrhoiden, Analfissuren,

Schuster, Elvira

Beach-Body-Workout

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Männerymnastik

Yogilates

Tricht, Rudolf van

Arbeits-/Übungskreis Tanz – Standard/Latein

Wagner, Ulrike

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

Reset – Ausbildung

Wanka, Christine

Rückenfit

Wohlfeil, Marion

T'ai Chi – Qi Gong – Einführung in die 18 Figuren

T'ai Chi Ch'uan – Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man

Ching

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

Breitsameter, Thomas, u. Thomas Wolf

Kraulschwimmer Training für Erwachsene mit

Vorkenntnissen

Liebl, Doris, u. Dr. Walter Remplik

Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe

Liebl, Doris, u. Andreas Reichl

Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe

Lebensart**Blankenhorn, Monika**

Kleinkinderernährung – kompakt, schnell, gesund und

alltagstauglich

Papa-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von

2 bis 3 J.)

Hardaldali, Ayhan

Schicke Hochsteckfrisuren für den Alltag/Beruf und

besondere Anlässe

Schluss mit Haare färben! So sehen sie auch ohne Haare

färben richtig gut aus!

Vorher-Nachher – ein neuer Typ – für Frauen

Horack, Sabine

Ayurvedischer Kochkurs

Klaus, Caroline

Die Küche der Toskana

Noe, Maria

Alles Käse? Käseworkshop in Blumenthal – für Erwachsene

und Jugendliche ab 14 J.

Straub, Barbara

Glutenfrei Kochen

Treder, Martin, u. Andera Treder

Pasta ohne Nudelmaschine

Beruf & EDV**Büchl, Renate**

Tippen wie ein Profi – Intensivkurs – In kürzester Zeit das

Zehn-Finger-System

Dauber, Sabine

Tipps & Tricks für Foto und Video mit dem Smartphone

Dauber, Stefan

Android Smartphone für Senioren

Excel Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger

PowerPoint Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger

Windows – Fit am Computer

Word Workshop – Für Auffrischer und Einsteiger

Martin, Melanie

Smart Surfer Sicher Online im Alter Teil 1 – Wie nutzt man

das Internet

Smart Surfer Sicher Online im Alter Teil 2 – Risiken im Netz

vermeiden

Smart Surfer Sicher Online im Alter Teil 3 – Handy,

Smartphone und Co

Schkoda, Thomas

Excel 365 – Einstieg in die Welt der Tabellen – Kalkulation

(Einsteiger)

Grundlagen PC und Windows (Einsteiger)

Ordnung auf dem PC – Windows Explorer (Einsteiger)

Word 365 – Direkt einsteigen und durchstarten (Einsteiger)

junge vhs**Breno, Pierre**

Kinder Zauberworkshop – Grundkurs 1 (8 bis 12 J.)

Kinder Zauberworkshop – Grundkurs 2 (8 bis 12 J.)

Gschwendtner-Krohe, Isburga

Nassfilzen „Wir filzen aus bunter Schafwolle eine Schlam-

permapper!“ (ab 7 J.)

Halfmann, Ulrike

Weihnachtskarten Handlettering für Kinder (9 bis 12 J.)

Jana, Snjezana

Englisch Grammatik für Schüler der Grund- und Mittel-

schule

Klaus, Caroline

Italienischer Jugendkochkurs (12 bis 16 J.)

Schwedischer Kinderkochkurs: Weihnachten mit Petterson

u. Findus (8 bis 12 J.)

Peschke-Boltz, Petra

Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial für Schüler

der 3. Klasse

Spengler, Birgit

Motiviert Lernen mit Leichtigkeit – alles klar im neuen Jahr

(1. – 4. Klasse)

Straub, Barbara

Weihnachtsbäckerei für Kinder (ab 8 J.)

Beer, Marlies, u. Cornelia Förster

Halloween klopft an: Süßes oder Saures? (6 bis 10 J.)

Peschke-Boltz, Petra, u. Petra Rein

Marburger Konzentrationstraining mit Elternabend für

Schüler (3. – 4. Klasse)

AINDLING**Gesellschaft & Leben****Mießl, Ferdinand**

Das zählt sich aus – Energieeffiziente Sanierung und

Neubau

Kultur & Gestalten**Krakowski, Conny**

Acrylworkshop – Ein Tag für mich

Maidhof-Wildmann, Manuela

Aquarell einmal anders – Schnupperkurs

Gesundheit & Bewegung**Bissinger, Christine**

Aqua-Fitness

Fröhlich, Olga

Pilates

Gruber, Günter

Aqua-Fitness mit Power

Riemensperger, Maria

Wirbelsäulengymnastik

Wintermeier, Walter

Hatha Yoga für Anf. und Geübte

junge vhs**Krakowski, Conny**

Die Donnerstagsmaler im Künstleratelier (ab 6 J.)

Maidhof-Wildmann, Manuela

FarbenFreude für Kinder (7 bis 12 J.)

DASING**Gesellschaft & Leben****Mitter, Thomas**

Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen (Abend-

kurs)

Kultur & Gestalten**Habiger, Sabine**

Aquarell – Faszination des Herbstes

Gesundheit & Bewegung**Egger, Helga**

Yoga fördert unsere Beweglichkeit und Gesundheit

Ruf, Lisa

Line Dance für Anfänger

Line Dance für Fortgeschrittene

Pilates Workout

Yoga zum Entspannen & Dehnen

Yakubu, Collins

Hochintensives Intervalltraining (Fatburner)

Minimalistisches (funktionales) Krafttraining

Rückenfit

Lebensart**Indradesa, Rachot**

Klassisch Thailändisch: Frühlingsrolle

junge vhs**Kürschner, Peter**

Fechten mit Pomfren (8 bis 12 J.)

Ruf, Lisa

Kindertanzen für Kinder (ab 4 J.)

Kindertanzen für Kinder Anfänger (ab 4 J.)

Let's Dance and stay fit! Speziell für Jugendliche (ab 12 J.)

EURASBURG**Gesundheit & Bewegung****Leupold, Jacqueline**

Mit Yoga in den Feierabend

Steindl, Julia

Entspannen im Wald-Shinrin Yoku – Outdoor

FRIEDBERG**vhs unterwegs****Weidl, Ernst**

vhs MuseumsMittwoch – Aus Friedberg in die Welt hinaus

vhs MuseumsMittwoch – Friedberg und Augsburg

Werkstätten, Segmüller

Betriebsführung Segmüller Werkstätten

Gesellschaft & Leben

Deutrich, Michael

Erben und Vererben

Duschek, Stephan

Motorsägenschein – Brennholzführerschein

Ihrig, Dr. Thomas

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Krakowski, Conny

Erschöpfung – Burnout – Depression – Wie kann geholfen werden

Lingyuan, Luo

China gestern und heute

Mielke, Harald

Mauritius, Seychellen, Malediven – Trauminseln im Indischen Ozean

Mießl, Ferdinand

Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage

Mitter, Thomas

Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs)

Ochsenkühn, Anton

Geld anlegen – aber richtig!

Pankoke, Michael

Wärmepumpen – energieeffizient – wirtschaftlich – umweltfreundlich

Pehlke, Joachim

Fokus EU – Die 27 Staaten der EU und ihre politischen Systeme

Schmidts, Alexander

ADHS – Kommunikation und Wertschätzung in der Paar-Beziehung

Schwaiger, Nadine

Finanzwissen für Frauen als Basis für souveräne Entscheidungen

Spengler, Birgit

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

Wiese, Edith

Schafkopf – Kurs für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging

Göhlitz, Götz, Matthias Mattuschka

Profil zeigen für eine starke Demokratie – Workshop

Krakowski, Conny, u. Alexander Schmidts

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

Kultur & Gestalten

Brandl, Monika

Eine Tafel Schokolade originell verpacken mit einer „Ziehverpackung“

Geschenkanhänger selbstgemacht aus Papier

Dieguez Morgado, Marisol

Scrapbooking – selbstgebastelt-interaktives Fotoalbum

Scrapbooking – selbstgebastelt-interaktives Fotoalbum

Scrapbooking – Workshop Halloween

Scrapbooking – Workshop Weihnachten

Ganshorn, Albertine

Akkordeon

Gitarre Fortg.

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

Keyboard Erwachsene

Klavier- und Keyboardunterricht für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Hanauer, Mandana

Meditatives Malen – Gib deiner Kreativität Raum

König, Marianne

Kalligraphie-Schriftenteppe – Einsteiger

Kalligraphie-Schriftenteppe – weitere Experimente – Fortsetzungskurs

Lenz, Anita

Experimentelles Malen – für Anf. und Fortg.

Losert, Elvira

Selbstschneidern macht Spaß – Anf. und Fortg.

Selbstschneidern macht Spaß für Anf. und Fortg.

Römer, Gaby

Töpfern auf der Scheibe – Anf. und Fortg.

Schmidts, Harald

Besser Fotografieren – Praxiskurs für Einsteiger mit Canon Systemkameras

Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Schwab, Sigrun

Gitarre-Folk Spezial – interner Kurs

Gitarre-Folksongs – interner Kurs

Seifried, Werner

Einführung in die Astrofotografie

Semenou, Vincent

Trommelworkshop

Supper-Trompf, Carmen

Shabby Chic Workshop – Kreidefarben für Kleinmöbel

Sprachen

Arnold, Stefanie

Japanisch A1 Anf.

Japanisch A1 Fortg.

Bosco-Brameyer, Grazia

B2: Italienisch Konversation

Italienisch A1 Fortg.

Italienisch A2 Fortg.

Italienisch B1

Dieguez Morgado, Marisol

Spanisch A1 Fortg.

Gruber, Silvia

Italienisch A1 Anf. – für die Reise

Italienisch A1 Fortg.

Hein, Ute

B1/B2: Französisch: Rafräichissons!

Französisch A1 Anf.

Französisch A2

Hellmann-López, Mildreth

Spanisch A1 Anf.

Kaczmarek, Hannelore

Französisch A2 Fortg.

Neyra de Krämer, Milagros

A2: Spanisch leichte Konversation – Fiestas, costumbres y gastronomía

C1/C2: Spanisch Konversation

Spanisch B1

Sigel, Dr. John

Englisch A1 Anf.

Englisch A2 Fortg.

Sperber, Dr. Horst

B1/B2: Morning English conversation for average speakers

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

Spreng, Gerda

B1: Everyday English Conversation

B1: Polish up your English für Wiedereinst.

Englisch C2

Wagner, Petra

Business Englisch B2

Englisch B1

Gesundheit & Bewegung

Braun, Bine

Achtsam und entspannt durch den Advent

Entspannung mit Klangschalen

Klangschalen kennenlernen – Workshop

Eberl, Yukie

Yoga-Pilates für Frauen

Gruber, Günter

Aqua-Training

Gruber, Silvia

Meditation, Entspannung, Energiearbeit

Häuslmeier, Inge

Funktionelles Rückentraining

Wirbelsäulengymnastik „55 plus“

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

Kürschner, Peter

Selbstverteidigung Basic I – Krav Maga – ab 14 Jahren

Leupold, Jacqueline

Mit Yoga in den Feierabend

Liebl, Doris

Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband

Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft

Mayer, Kerstin

Neurokinetik® – Das ganzheitliche Gehirntraining

Methe, Dr. Heiko

Medizinische Vortragsreihe – Bluthochdruck: Die stille Gefahr

Monami, Günther

Yoga-Anf. und Wiedereinst.

Nitzsche, Heike

Medizinische Vortragsreihe – Patienten mit Demenz

Preschl, Claudia

Autogenes Training mit wohltuenden Klängen von Klangschalen – für Anf.

Roth, Sabine

smovey WALK rund um den Friedberger See – Outdoor

Rühm, Claudia

Einführung in die EFT-Klopfakupressur

Komm runter! Entspannungstechniken für Zwischendurch – besonders Frauen

Scholz, Stefan

Medizinische Vortragsreihe – Problemzone After: Hämorrhoiden, Analfissuren,

Seifried, Christine

Fit mit Qi Gong – Anf. und Fortg.

Fit mit Qi Gong – Fortg.

Semenou, Vincent

Lateinamerikanische Tänze: Salsa

Straub, Barbara

Ernährungslehre in der traditionellen chinesischen Medizin

Walther, Anja

Zumba Gold®

Wanka, Christine

Rückenfit

Wölfl, Silke

Aquafitness/Aquajogging

Zepf, Dr. Doris

Modern Line Dance

Pilates

Lebensart**Indradesa, Rachot**

Asian food for great and small (Family cooking with kids 8+) – auf ENGLISCH

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

Klassisch Thailändisch: Pad Thai

Klassisch Thailändisch: Tom Yam

Thailändisch fleischlos kochen (kein Vegan-Kochkurs)

Thailändisches Streetfood

Treder, Martin, u. Andrea Treder

Pasta ohne Nudelmaschine

Reise durch den goldenen Herbst in 5 Stationen

Beruf & EDV**Bianchi, Markus**

Stimme und Körpersprache richtig einsetzen

Krakowski, Conny

Zeitmanagement – Mehr schaffen mit weniger Stress

Notarsanti, Sandro

Buchführung – Grundkurs

Weichert, Horst

Fotobücher selbst gestalten – mit der Software von Aldi und Rossmann

Rossmann-Fotowelt Fotobücher für Fortg.

junge vhs**Ganshorn, Albertine**

Gitarre für Kinder – Anf. ab der 2. Klasse

Keyboard und Klavier für Kinder (ab 5 J.)

Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche

Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche und Erwachsene

Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard

Heitzer, Nicole

Naturkosmetik selbst gemacht – ein schönes Weihnachtsgeschenk (8 bis 12 J.)

Spengler, Birgit

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

HOLLENBACH**Kultur & Gestalten****Erskine, Kerstin**

Jeans upcycling – Utensilo nähen aus alten Jeans

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

Yoga für Anf. und Geübte

junge vhs**Erskine, Kerstin**

Kerzen verzieren für Kinder (ab 6 J.)

Nähworkshop für Kinder-Kleinigkeiten nähen (ab 9 J.)

Nähworkshop für Kinder-Pimp up your Schulheft! (ab 9 J.)

Straub, Barbara

Winterliches zur Nikolauszeit für Kinder (ab 8 J.)

Peschke-Boltz, Petra, u. Petra Rein

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

INCHENHOFEN**Gesundheit & Bewegung****Buchner, Elke**

Männer-Workout indoor/outdoor

Chaffe, Natalie

Zumba® Tanz-Fitness-Training

Schieder, Bettina

BodyFit

Yogilates

Schwarzbauer, Marianne

Yoga für Anf. und bereits Übende

Wanka, Christine

Rückenfit

KISSING**Gesellschaft & Leben****Endres, Norbert**

Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen – So geht's!

Ihrig, Dr. Thomas

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Spengler, Birgit

Startklar für neue Herausforderungen – ob Beruf oder Schule (Erw. und Jgdl.)

Viita, Ursula

Sanierung richtig planen von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage

Kultur & Gestalten**Pirs, Stefanie**

Kreative (Aus-) Zeit für Frauen

Schmidts, Harald

Besser Fotografieren – Praxiskurs für Einsteiger mit Canon Systemkameras

Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Moderne Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Trautwein, Dieter

Dudelsack für Anf. (Hümmelchen) – Workshop

Dudelsack für Fortgeschrittene 2 – Workshop

Sprachen**Bosco-Brameyer, Grazia**

Italienisch A2 Fortg.

Italienisch B1

Dieguez Morgado, Marisol

Spanisch A1 Anf.

Grando, Karen

Italienisch A1 Fortg.

Gesundheit & Bewegung**Bildhauer, Angela**

Qi Gong – Lebensenergie-für Anf. und Fortg.

Feldbauer, Simone

Yoga am Abend für Anf. und Fortg.

Krumm, Michaela

Yoga für alle

Mathe, Marion

Hawaiianischer Hula-Tanz „Colours of the wind“ für Einst. und Fortg.

Hawaiianischer Hula-Tanz „Green Rose Hula“ für Einst. und Fortg.

Hawaiianischer Hula-Tanz „Koali“ für Einst. und Fortg.

Sandler, Christiane

Qi Gong II-für Fortg.

Tai Tchi Chuan-für Anf.

Tai Tchi Chuan-Schnupperstunde

Scherer, Sunny

Zumba®

Shashko, Tetiana

Yoga für den Rücken – Anf. und Wiedereinst.

Thieme, Susanne

Bewegter Rücken – entspannt und stark

Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.

Wagner, Ulrike

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

Weber, Silvie

Bauchexpress

BodyFit

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

Womba-Womba – Tanz-Fitness

Lebensart**Babu, Ajay**

Harmonie auf dem Teller: Ayurveda-Workshop

Indisches Thali

Indradesa, Rachot

Klassisch Thailändisch: rotes und grünes Curry

Straub, Barbara, u. Petra von Thienen

Mit „fair trade“ Lebensmitteln exotische Gerichte zaubern

junge vhs**Heitzer, Nicole**

Naturkosmetik selbst gemacht – ein schönes Weihnachtsgeschenk (8 bis 12 J.)

Josipovic, Jelena

Einfache Motive in Aquarell für Kinder (10 bis 15 J.)

Straub, Barbara

Weihnachtsbäckerei für Kinder (ab 8 J.)

KÜHBACH**Gesundheit & Bewegung****Fehle, Angelika**

Funktionelles Rückentraining – intensiv!

Herger, Ulrike

Ganzkörpertraining – für Alle

Kastl, Lisa

Jumping Fitness – für Anf. und Geübte

Rappel, Tanja

IndoorCycling

Schuster, Elvira

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

junge vhs**Erskine, Kerstin**

Filzen für Kinder-Filz Muscheln mit Perle (ab 6 J.)

Schwebke-von Busse, Claudia

Malen mit Fantasie – für Kinder (ab 8 J.)

Töpfern mit Fantasie – für Kinder (ab 7 J.)

MERCHING**Gesellschaft & Leben****Zerle, Anita**

Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss

Gesundheit & Bewegung**Leypoldt, Clea**

Full Body Stretch, dehnen für den ganzen Körper – Präsenz oder Zoom-online (Hybr

Pilates – Präsenz oder Zoom-online (Hybrid-Kurs)

Pedrotti, Angelika

Rückenfitness

Zwickau, Axel

Tanzkurs – für Geübte

Tanzkurs – Superkurs

MERING

Gesellschaft & Leben

Emesz, Karin

Vererben oder zu Lebzeiten schenken was ist besser?

Hein, Ute

Resilienz von Städten – die Folgen des Klimawandels

Wasser – unsere kostbarste Ressource

Mayer, Kerstin

Schafkopf – Kurs für alle – Brauchtum mit Gehirnjogging

Reckziegel, Marcus

Albanien piccolo paradiso des Balkans

Wolf, Prof. Dr. Klaus

Die Rolle der Wittelsbacher in der Bayerischen Literaturgeschichte

Zerle, Anita

Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss

Kultur & Gestalten

Pirs, Stefanie

Hallo Baby – Kunst in der Schwangerschaft

Sprachen

Grando, Karen

Italienisch A1 Fortg.

Hellmann-López, Mildreth

Spanisch A1 Anf.

Litschmann-Huber, Gabriele

B1/B2: Easy Conversation

B1: English Easy Conversation

Gesundheit & Bewegung

Bildhauer, Angela

Mit Qi Gong fit durch den Alltag

Grundler, Gertrud

Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit

Häuslmeier, Inge

Funktionelles Rückentraining

Herrmann, Elfriede

Autogenes Training Grundkurs

Krumm, Michaela

Kraftvolles Yoga

Liebl, Doris

Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe

Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft

Mayer, Kerstin

Fit im Sitzen

Neurokinetik® – Das ganzheitliche Gehirntraining

Monami, Günther

Yoga-Anf. und Wiedereinst.

Pedrotti, Angelika

Bewegter Rücken, locker und stark

Rodax, Tanja

Nicht nur Bauch, Beine, Po ...

Ruckriegel, Sandra

Zumba® – Tanz Dich fit! – nur für Frauen

Seifried, Christine

Fit mit Qi Gong-Fortg.

Preschl, Claudia, u. Gisela Kothmayr-Meise

Augenfit Workshop mit ganzheitlichem Sehtraining

Beruf & EDV

Müller, Hermann

Der erste Eindruck zählt – Wie Sie eine positive Wirkung erzielen

Steigern Sie Ihre Überzeugungskraft – Besser Präsentieren

OBERGRIESBACH

Gesundheit & Bewegung

Ludewig, Heidi

Beckenbodengesundheitstraining – Aufbaukurs

Beckenbodengesundheitstraining – Grundkurs

Pilates-Anf./Fortg.

Rühlmann, Claudia

Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte

Yoga – mit leichten Vorkenntnissen – alle Altersgruppen

PÖTTMES

vhs unterwegs

Müller, Petra u. Rupert

Vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss – Besuch in der Kaffeerösterei in Pöttmes

Wiedemann, Toni

Besichtigung des Schleppjagdvereins inkl. Besuch der „Meute“

Schlösser beleben – Geschichte erleben!

Gesellschaft & Leben

Mielke, Harald

Oman – Urlaub wie bei alten Freunden

Mießl, Ferdinand

Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage

Schmidberger, Michael

Ludwig der Bayer – Aufstieg und Rückschläge

Gesundheit & Bewegung

Enters, Annette

Wirbelsäulengymnastik

Lebensart

Klaus, Caroline

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

REHLING

Gesellschaft & Leben

Higl, Ursula

Bäume – unterschätzt, vielfältig und mit Geschichten behaftet

Herbstfrüchte und Wurzeln – starke Begleiter für unsere Gesundheit im Winter

Gesundheit & Bewegung

Monami, Günther

Yoga-Anf. und Wiedereinst.

Riemensperger, Maria

Wirbelsäulengymnastik

RIED

Kultur & Gestalten

Lang, Martina

Feuerschalen aus Ton

Lichtobjekte aus Ton

Gesundheit & Bewegung

Marino, Eva

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

Sandmeir, Helena

Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke

SCHILTBERG

Gesundheit & Bewegung

Jungbauer, Roswitha

Bodystyling

Sander, Wolfgang

Männer-Fitness

Schuster, Elvira

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Wanka, Christine

Rückenfit

SIELENBACH

Gesundheit & Bewegung

Schachenmayr, Csilla

Wirbelsäulengymnastik

junge vhs

Klaus, Caroline

Schwedischer Kinderkochkurs: Weihnachten mit Petterson u. Findus (8 bis 12 J.)

WICHTIGE HINWEISE UND ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

Zustandekommen des Vertrages, Bezahlung:

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

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

Teilnahme am Lastschriftverfahren:

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

Einschreibung:

Telefon: 08251/8737-0 (siehe Geschäftszeiten)

Post: Steubstr. 3, 86551 Aichach

Fax: 08251/8737-16

Internet: www.vhs-aichach-friedberg.de

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

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

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

Rücktritt vom Vertrag:

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

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

Mindestbeteiligung:

Ein Kurs kann in der Regel nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei weniger Teilneh-

menden muss der Kurs abgesagt werden (= Rücktritt vom Vertrag durch die vhs), außer

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

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

Ermäßigung:

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

Gastrecht:

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

Haftung:

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

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

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

Datenschutz:

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmende ein, dass seine Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht (siehe 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 Teilnehmer sichtbar werden. Nähere Informationen zu der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei der Nutzung von Zoom finden Sie in der Datenschutzinformation von Zoom unter: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>. Zoom verarbeitet personenbezogene Daten außerhalb der Europäischen Union. Zoom ist Privacy Shield zertifiziert.

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

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

Urheberschutz:

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

Studienreisen und Studienfahrten:

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

Bescheinigungen, Prüfungen:

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

Leistungsumfang, Schriftform:

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

Zuschüsse der Krankenkassen:

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

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

Die Volkshochschule

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

Erster Vorsitzender

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

Beisitzer

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

IMPRESSUM**Herausgeber**

Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Vertretungsberechtigter Vorstand

Klaus Habermann, Vorsitzender

Registergericht

Amtsgericht Augsburg, Registernummer 10218

Inhaltlich verantwortlich gem. §6 MDSIV

Alexandra Hingott

Layout

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

Druck

Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe
Auflage: 8.500 Stück

Die Eule wurde so umweltschonend wie möglich produziert.

Anmeldung

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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**voraussichtlich:**

Montag bis Freitag 9:00 – 12:30 Uhr
Montag, 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

Weitere wichtige Hinweise

Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung,
Anmeldeformular: Seite 50/51

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

Bildnachweis

Titelbild: shutterstock | melitas
Seite 2 (oben): Bgm. Habermann
Seite 2 (unten): Alexandra Hingott
vhs Team: Fotografie Weiss und privat
Seite 5: www.17-ziele.de
Seite 6: shutterstock | goodluz
Seite 6 (unten): Sabine Dauber
Seite 7: Irene-Kögl-Knopp
Seite 8 (oben links): JMAS/Ilya Kotov
Seite 8 (oben rechts): Landesstelle für die nichtstaatlichen Museen in Bayern
Seite 9: Anton Stehle
Seite 9: Gaby Mücke
Seite 10: Norbert Eibel
Seite 10: Josef Appel
Seite 11: Lechwerke AG
Seite 12: shutterstock | fizkes
Seite 22 (links): Marcus Reckziegel
Seite 22 (mitte, rechts): Harald Mielke
Seite 25: Pixabay
Seite 29: Aquarell: Gabriele Bittner
Seite 30 (links): Mandana Hanauer
Seite 30 (rechts): Marisol Dieguez Morgado
Seite 31: Kerstin Erskine
Seite 33 (oben): Tanja Kitzberger
Seite 33 (unten): Pixabay
Seite 34: shutterstock | nito
Seite 38: shutterstock | stockfour
Seite 39–41: Pixabay
Seite 42: Elvira Schuster
Seite 43: Pixabay
Seite 44: shutterstock | Nomad Soul
Seite 46: Pixabay
Seite 48: Heike Nitzsche; Stefan Scholz;
Dr. med. Heiko Methe
Seite 49: shutterstock | Vzaphishny
Seite 52: shutterstock | goodluz
Seite 54 (oben): Susanne Gribl
Seite 54 (unten): Pixabay
Seite 56: Bianca Schuller
Seite 57: Pierre Breno
Seite 58: Conny Krakowski

Abkürzungen

Anfänger und Anfängerinnen
Fortgeschrittene
Wiedereinsteiger
Erwachsene
Jugendliche
Jahre
Nachlass

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



Outdoor Kurs



Online Kurs



Kurs in Kooperation mit
anderer Volkshochschule

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

**Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.**

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

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Erteilung SEPA-Lastschriftmandat:

Zahlungsempfänger:

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

Mandatsreferenz (von der vhs auszufüllen!) _____

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

I wiederkehrende Zahlung

Bank _____

IBAN _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Achtung:

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

Unsere Außenstellen

