

Die Eule

**JETZT
ANMELDEN**



**Veranstaltungs- und Kursprogramm
Frühjahr/Sommer 2023**

www.vhs-aichach-friedberg.de



GRUSSWORT DES VORSITZENDEN

„Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt. Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende“. Dieser Ausspruch des herausragenden Schauspielers Peter Ustinov ist aktueller denn je.

Denn in einer Zeit, wo wir zuweilen mit zweifelhaften Weisheiten und Wahrheiten bombardiert werden, ist es besonders wichtig, die Dinge auf ihren Wahrheitsgehalt zu hinterfragen.

Sehr schnell merken wir dabei: dass nichts, was wir gelernt haben und was wir wissen, überflüssig ist!

„Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern“ hat schon Nelson Mandela richtig erkannt.

Und Bildung kennt keine Altersgrenzen.

Unsere VHS hat für Sie ein reichhaltiges, breit gestreutes Programm zusammengestellt, das dabei hilft, eigenes Wissen aufzufrischen oder ganz Neues dazu zu lernen. Mit zeitgemäßer Methodik und zu sehr günstigen Kursgebühren! Machen Sie Gebrauch davon!

Herzlichst Ihr

Klaus Habermann,
Erster Bürgermeister und
VHS-Kreisvorsitzender



INHALTSVERZEICHNIS

AUSSENSTELLENLEITUNGEN	4
 VHS UNTERWEGS	5
 GESELLSCHAFT & LEBEN	12
 ONLINE-KURSE	22
 KULTUR & GESTALTEN	27
 SPRACHEN	30
 GESUNDHEIT & BEWEGUNG	34
 LEBENSART	47
 BERUF & EDV	50
 <i>junge vhs</i>	54
DATENSCHUTZERKLÄRUNG / AGB	58

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.

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.



Das Team der vhs Geschäftsstelle Aichach



ALEXANDRA HINGOTT

Geschäftsführerin (Interim)

Telefon: 08251/873720

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



MARTINA WALDBUESSER

Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin

Telefon: 08251/873710

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



CLAUDIA BÜHRLÉ

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



DASING

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



EURASBURG

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



FRIEDBERG

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



HOLLENBACH

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

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



OBERGRIESBACH

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



PÖTTMES & BAAR

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



REHLING

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



RIED

Heide Juchelka
Telefon: 08253/789470
E-Mail: ried@vhs-aichach-friedberg.de



SCHILTBERG

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



SIELENBACH

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



vhs unterwegs



Führungen und Ausflüge **5**
Radtouren **11**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE

KUNST & KULTUR

NEU	Z11102-01	Schloss Affing – Schlossgarten Führung durch die Gartenanlagen des Schlossparks, die im englischen Stil angelegt sind. Dabei erfahren Sie nebenbei vieles über die Geschichte des Schlosses und deren Bewohner.	Fr	16.06.23	15:00	16:30	1 x	Schlossverwaltung	Affing	5,00 €
NEU	Z11108-01	vhs MuseumsMittwoch im Wittelsbacher Schloss Friedberg – Fritz Schwimbeck, Meister des Unheimlichen Auf einem Rundgang durch die Sonderausstellung tauchen Sie in die Arbeiten und Lebenswelt Fritz Schwimbecks ein.	Mi	29.03.23	10:30	12:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	9,50 €
NEU	Z11108-02	vhs MuseumsMittwoch im Wittelsbacher Schloss Friedberg Friedberger Kirchen, Religion und Kunst. Ein Streifzug durch das Museum.	Mi	03.05.23	10:30	12:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	9,50 €
	Z11108-04	vhs MuseumsMittwoch im Wittelsbacher Schloss Friedberg Visit the Schlossmuseum Friedberg and learn English.	Sa	13.05.23	10:30	13:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	15,00 €
NEU	Z11108-03	vhs MuseumsMittwoch im Wittelsbacher Schloss Friedberg Internationale Friedberger Uhren in ganz Europa.	Mi	05.07.23	10:30	12:00	1 x	Ernst Weidl	Friedberg	9,50 €
	Z11100-01	Bayerisches Nationalmuseum: Highlights aus der Renaissancezeit An ausgewählten Objekten verschiedener Kunstgattungen aus dieser Zeit zeigt der Dozent, wie der kulturelle Wandel, vielleicht der bedeutendste in der europäischen Kulturgeschichte überhaupt, in der bildenden und angewandten Kunst seinen Niederschlag gefunden hat.	Sa	06.05.23	10:30	12:00	1 x	Dr. Gerd Michael Köhler	München	16,00 €

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



FÜHRUNGSREIHE „AICHACH – WIEGE DER WITTELSBACHER“

Passend zur laufenden Ausstellung im FeuerHaus „Aichach – Wiege der Wittelsbacher“ finden im Frühjahrssemester 2023 vier besondere Führungen zu diesem Thema statt. Zwei Radtouren besuchen ausgewählte Stationen rund um Aichach, zwei Onlineführungen erkunden unzugängliche historische Orte. Spannende Geschichte(n) über Aichach und die Wittelsbacher warten auf die Teilnehmenden. Die Führungen finden in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum Aichach statt.



VHS	Z11303-07	Aichach Spital: Verborgene Orte, Gewölbekeller, Dachboden, Turm & Glocken LIVE Onlineführung, Teilnahme im Stadtmuseum Aichach – Wir besuchen online die verborgenen Orte des alten Spitalgebäudes und der Kirche: Dachböden, Turm mit Glocken und Gewölbekeller mit Überraschung! 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.	Mo	13.03.23	18:00	19:30	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann	Aichach, im Stadtmuseum	5,00 €
VHS	Z29100-01	Aichach Spital: Verborgene Orte, Gewölbekeller, Dachboden, Turm & Glocken LIVE Onlineführung, Teilnahme von zuhause aus	Mo	13.03.23	18:00	19:30	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann	Online	5,00 €
VHS	Z11303-06	Burgkirche Oberwittelsbach: Verborgene Orte, Turm und Glocken LIVE Onlineführung, Teilnahme im Gemeinschaftshaus – Am Ort der Wiege der Wittelsbacher, an dem einst ihre Stammburg thronte, befindet sich heute die frisch renovierte Burgkirche Oberwittelsbach. Zu ihrer Wiedereröffnung erkunden wir online ihre verborgenen Orte. Das Angebot, die Führung im Gemeinschaftshaus zu verfolgen, richtet sich an all diejenigen, die zuhause nicht über die nötige Technik verfügen oder lieber in Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen an der Führungsübertragung teilnehmen möchten.	Sa	25.03.23	14:00	15:30	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann	Oberwittelsbach, im Gemeinschaftshaus	5,00 €
VHS	Z29100-02	Burgkirche Oberwittelsbach: Verborgene Orte, Turm und Glocken LIVE Onlineführung, Teilnahme von zuhause aus	Sa	25.03.23	14:00	15:30	1 x	Sabine Dauber, Franz Gutmann	Online	5,00 €
	Z13003-01	Radeln zur Wiege der Wittelsbacher (12 km) Aichach-Unterrittelsbach-Oberwittelsbach-Aichach. Mit Führungen an den Stationen und Besuch der Ausstellung im FeuerHaus und des Wittelsbacher Museums (optional Sisischloss), Einkehrmöglichkeit zu Kaffee und Kuchen.	Sa	06.05.23	13:00	17:00	1 x	Sabine Dauber, Emanuel Schormair	Aichach	15,00 €
	Z13003-02	Radeln vom Frühmittelalter bis zu den Wittelsbachern (15 km) Aichach-Algertshausen-Grubet-Schneitbach-Aichach. Mit Führungen an den Stationen und Besuch des Wittelsbacher Museums, Einkehrmöglichkeit zu Kaffee und Kuchen.	Sa	03.06.23	13:00	17:00	1 x	Sabine Dauber, Emanuel Schormair	Aichach	15,00 €





STÄDTE & SEHENSWÜRDIGKEITEN

NEU	Z11303-04	Hexenführung zur Walpurgisnacht Mit der Stadthexe durch Aichach auf den Spuren alten Brauchtums, Volksfrömmigkeit und Magie.	Mi	26.04.23	20:00	22:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	17,50 €
	Z11303-05	Aichacher Frauen – Führung mit der Stadthexe Trinkfeste Brauerinnen, tiefgläubige Bäuerinnen und tobsüchtige Bäckerstättinnen: allerhand alte Anekdoten aus dem Alltag des Aichacher Weibsvolkes längst vergangener Zeiten, aber auch Erstaunliches über herausragende Leistungen von verdienten Aichacherinnen.	Do	15.06.23	19:00	21:00	1 x	Sabine Dauber	Aichach	17,50 €
	Z11303-03	Geschichten rund ums Bier und Brauereien in und aus Aichach Erleben Sie bei einem Rundgang durch Aichach Orte und Geschichten zu den ehemaligen Brauereien. Mehr als 10 Brauereien und Gasthöfe liefern den Stoff zu diesem unterhaltsamen Abend rund ums Bier. Eine Verkostung von ober- und untergärem Gerstensaft gehören natürlich zur Führung dazu.	Fr	05.05.23	18:00	20:30	1 x	Franz Gutmann	Aichach	25,00 €
	Z11303-01	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. Kursgebühr inkl. Verkostung.	Sa	13.05.23	10:00	11:30	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	35,00 €
	Z11303-02	Der kulinarisch-kulturelle Spaziergang durch Aichach: sehen...hören...schmecken	Sa	22.07.23	10:00	11:30	1 x	Irene Kögl-Knopp	Aichach	35,00 €
	Z11300-12	Localbahn Rundfahrt: Sonderfahrt mit der Augsburg Eisenbahn auf den Spuren des UNESCO-Welterbes	Mo	01.05.23	10:00	13:00	1 x	Kurt Idrizovic	Augsburg	16,00 €
NEU	Z11300-20	Mit der geschwätigen Magd Bärbel auf den Spuren von Baumeister Elias Holl Vor 450 Jahren wurde Elias Holl in Augsburg geboren. Er wurde der berühmteste Baumeister des 17. Jahrhunderts in Augsburg. Folgen Sie der Magd Bärbel vom Zeughaus über die prunkvolle Maximilianstraße zu seinem letzten Wohnhaus. Nach einem Spaziergang an der Stadtmetz vorbei geht es als Höhepunkt in den Goldenen Saal des Augsburger Rathauses.	So	23.07.23	11:00	13:00	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	17,50 €
NEU	Z11300-19	Fuggerei erleben Besichtigung und Führung durch die älteste Sozialsiedlung (auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet)	So	30.07.23	15:30	16:30	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	14,50 €
NEU	Z11300-18	Fuggerei erleben Besichtigung und Führung durch die älteste Sozialsiedlung (auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet)	Fr	25.08.23	15:30	16:30	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	14,50 €
	Z11300-15	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.	Di	25.04.23	16:00	17:30	1 x	Ayleen Winkler	Augsburg	13,00 €



Z11300-09	UNESCO-Welterbe Wasserführung Augsburg hat vermutlich das großartigste und einzigartigste historische Wassersystem der Welt. Entlang der Lechkanäle und der Maximilianstraße gehen wir bei dieser Stadtführung von Süden in Richtung Norden etwa 2,5 km bis zum Kino Liliom. Auf der Strecke besichtigen wir einige von insgesamt 22 Objekten des UNESCO Welterbes.	So	30.04.23	13:30	16:00	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	18,50 €
Z11300-10	UNESCO-Welterbe Wasserführung Auch für Rollstuhlfahrer geeignet	So	18.06.23	14:00	16:40	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	18,50 €
Z11300-11	UNESCO-Welterbe Wasserführung	So	25.06.23	13:30	16:00	1 x	Oskar Tausend	Augsburg	18,50 €
 Z11300-21	Kloster Fürstenfeld – Barocke Pracht hinter ehemaligen Klostermauern Neben der intensiven Besichtigung des Kurfürstensaals mit Fresken von Hans Georg Asam, werden bei der Führung auch die reich stuckierten Treppenhäuser und Flure angeschaut sowie weitere kurfürstliche Räume und die Sommerabtei. Der eindrucksvolle Blick von der Empore in die Klosterkirche ist einer der Höhepunkte der Klosterführung.	Sa	25.03.23	11:00	12:30	1 x	Anne Mischke-Jüngst	Fürstenfeldbruck	15,00 €
Z11300-03	Eine Stadtrundfahrt einmal anders – München erleben mit der Tram Mit wechselnden Trambahnlinien erkunden Sie München und lernen dabei die Stadt aus einer anderen Perspektive kennen.	So	19.03.23	11:00	13:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
Z11300-04	Münchner Kaffeehausgeschichten Seit fast 300 Jahren wird in München Kaffee ausgetrunken. Ein Streifzug durch die Altstadt beschäftigt sich mit der Geschichte traditionsreicher noch bestehender, aber auch schon lange verschwundenen Kaffeehäuser. In einem kleinen Hausmuseum können Sie sich außerdem über die Kaffeehauskultur der zwanziger Jahre informieren.	Sa	25.03.23	15:00	17:00	1 x	Anneliese Döhring	München	15,00 €
									
Z11300-05	München für Münchenkenner – Spaziergang abseits der Münchener Hauptstraßen Wir entdecken z.B. ein Molekül im Ministerium, ein paar der vielen verbliebenen Hauszeichen im Kreuzviertel, eine Druckerei in bester Innenstadtlage, die Abendmahlgruppe in der Damenstiftskirche, den schönen Turm mit dem verzweifelten Goldschmied und vieles mehr.	Mi	10.05.23	16:00	18:00	1 x	Barbara Feige	München	14,50 €
 Z11300-07	Spaziergang durch den Nymphenburger Schlosspark Wir beginnen unseren Rundgang auf der Freitreppentreppe, vorbei an den Gewächshäusern und der Pagodenburg erreichen wir die Kaskade. Wir kommen zum Monopteros am Badenburger See und zum Badeschlösschen Badenburg. Glanzpunkt der Gartenanlage ist die Amalienburg von François Cuvillies.	So	11.06.23	14:00	16:00	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	18,00 €
 Z11300-06	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 Gutzwiller-, das Straub- und das Asamhaus, künden auch vom Werk Ihrer Bewohner.	So	09.07.23	15:00	16:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €
Z11300-08	Pasing – ein Teil Münchens wider Willen Unser kurzweiliger Stadtpaziergang führt uns u.a. zum ältesten erhaltenen Bahnhof von Oberbayern, zum Schloss Gatterburg des ersten bayerischen Königs Max Joseph und zur Haci-Bayram-Moschee.	So	20.08.23	14:00	15:30	1 x	Maria Jenkin-Jones	München	16,00 €
 Z11300-16	Das „Olympische Dorf“ in München	Fr	23.06.23	15:00	17:00	1 x	Anne Mischke-Jüngst	München	15,00 €
 Z11300-14	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 Anlage. Sie erfahren Wissenswertes über die Geschichte des Bunkers und über den Kalten Krieg.	Sa	22.04.23	11:00	12:30	1 x	Stadt Pfaffenhofen	Pfaffenhofen	12,00 €



VHS	Z11300-22	Römisches Regensburg und Besuch des Hauses der Bayerischen Geschichte Nach einem Stadtrundgang zu den römischen Wurzeln folgt ein Besuch des direkt an der Donau gelegenen, neu eröffneten Museums der Bayerischen Geschichte. Bei guter Witterung bleibt auch Zeit zu einem Stadtbummel und einem Biergartenbesuch (Tagesfahrt).	Sa	10.06.23	08:15	19:30	1 x	Wolfgang Murr	Tagesfahrt	22,50 €
VHS	Z11300-23	Bamberg: Malerische, alte Residenzstadt und Weltkulturerbe im Frankenland (Tagesfahrt)	So	25.06.23	08:15	19:30	1 x	Wolfgang Murr	Tagesfahrt	41,00 €
VHS	Z11300-26	Nürnberg: Alte Kaiserstadt und Industriemetropole Frankens (Tagesfahrt)	So	09.07.23	08:15	20:30	1 x	Wolfgang Murr	Tagesfahrt	52,00 €
VHS	Z11300-24	Gabriele Münter und der „Blaue Reiter“ Tagesfahrt nach Murnau	So	16.07.23	07:15	20:30	1 x	Wolfgang Murr	Tagesfahrt	41,00 €
VHS	Z11300-25	Stumme Zeugen der NS-Diktatur: Der Obersalzberg und das Kehlsteinhaus (Tagesfahrt)	So	30.07.23	06:15	23:30	1 x	Wolfgang Murr	Tagesfahrt	41,00 €
	Z11300-17	Stadtspaziergang in Wertingen Dieser Spaziergang gibt einen Blick auf die Geschichte und Kultur einer nordschwäbischen Stadt. Auf dem Rundgang besuchen Sie auch die Kaffeerösterei Lod 21 und das bekannte Ofenmuseum der Privatsammlung Denzel.	Sa	17.06.23	10:00	13:30	1 x	Anton Stehle	Wertingen	18,00 €

NATUR ERLEBEN

NEU	Z11203-01	Wildpflanzenwanderung – eine leckere Bereicherung Bei einer Wanderung sammeln wir, der Jahreszeit angepasst, essbare Wildpflanzen. Zum Schluss wartet eine kleine Verköstigung.	Sa	22.04.23	10:00	11:30	1 x	Cornelia Förster, Marlies Beer	Aichach Outdoor	18,00 €
	Z11200-02	Heideblüte vor den Toren Augsburgs – Naturkundlicher Spaziergang durch die Schießplatzheide Im Frühsommer blüht die Heide südlich von Augsburg besonders schön. Orchideen, Enziane und eine Vielzahl weniger bekannter Pflanzen verleihen diesem Juwel im Herzen des Naturschutzgebietes „Siebentischwald und Haunstetter Wald“ eine außerordentliche Schönheit.	So	25.06.23	16:00	19:00	1 x	Gerhard Däubler	Augsburg-Haunstetten Outdoor	16,00 €
NEU	Z11208-01	CAUSA VITAE: Der Derchinger Besinnungsweg in 14 Stationen Wir wandern entlang des im Jahre 2022 neu geschaffenen Derchinger Besinnungsweges. Auf unserer ca. 12 km langen Wanderung laden uns 14 Stationen zum kurzen Verweilen und Innehalten ein.	Sa	13.05.23	09:30	15:00	1 x	Josef Appel	Friedberg Outdoor	9,50 €
NEU	Z11208-02	Honigbienen live erleben – eine Exkursion zum Lehrbienenstand Friedberg	Do	25.05.23	19:00	20:30	1 x	Karl-Heinz Waldmüller	Friedberg Outdoor	8,00 €
	Z11200-03	Die Kissinger Heidelandschaft am Lech Naturkundlicher Spaziergang zur Kissinger Heide und durch die umliegenden Lechauen – Auf der naturkundlichen Wanderung bekommen Sie einen ersten Eindruck der besonders artenreichen Lebensräume entlang des Lechs.	So	18.06.23	09:00	12:45	1 x	Gerhard Däubler	Kissing Outdoor	18,00 €
NEU	Z11200-01	Kräuterspaziergang Heilkräuter am Wegesrand	Do	29.06.23	15:30	17:30	1 x	Petra Mählich	Wollomoos Outdoor	15,00 €

INSTITUTIONS- UND FIRMENBESICHTIGUNGEN

	Z11503-03	Vom Korn zum Mehl – Besuch in der AG Kunstmühle Aichach (ab 12 J.) Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot der AKA, daher ist nur eine geringe Verwaltungsgebühr fällig.	Fr	12.05.23	14:00	15:30	1 x	AG Kunstmühle	Aichach	5,00 €
NEU	Z11503-01	Führung durch die Ulrichswerkstätten Aichach	Do	10.08.23	14:00	16:00	1 x	Jannis Rindle	Aichach	5,00 €
NEU	Z11503-02	Firmenbesuch ZÜBLIN Timber Erfahren Sie mehr über den ökologischen Baustoff Holz und dessen vielseitige Einsatzmöglichkeiten im Wohnbau.	Fr	16.06.23	14:30	16:00	1 x	Heinz Thurik	Ecknach	5,00 €



Z11508-01	Führung durch den Unverpackladen „Ich BIN's“	Mi	03.05.23	17:30	18:30	1 x	Sarah Hertle, Verena Lojewski	Friedberg	5,00 €
Z11508-02	Führung durch den Unverpackladen „Ich BIN's“	Mi	12.07.23	17:30	18:30	1 x	Sarah Hertle, Verena Lojewski	Friedberg	5,00 €
Z11508-03	Betriebsführung Segmüller Werkstätten – Möbelproduktion live und hautnah miterleben Herstellung von Polstermöbeln, Polsterbetten und Eckbänken. Die Betriebsführung ist ein kostenloses Angebot des Unternehmens, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Mi	22.03.23	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	Friedberg	5,00 €
Z11508-04	Betriebsführung Segmüller Werkstätten	Mi	28.06.23	13:15	15:00	1 x	Segmüller Werkstätten	Friedberg	5,00 €
Z11517-01	Kaffee: vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss – Besuch in der Kaffeerösterei PeRu in Pöttmes Bei einer exklusiven 30 Min. Röstvorführung mit Kaffeekunde, – verkostung und Kuchengenuss können Sie sich von der Güte der edlen Kaffeesorten überzeugen. In der Kursgebühr ist ein kleines Kaffeepräsent enthalten.	Sa	22.04.23	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller	Pöttmes	18,00 €
Z11517-02	Kaffee: vom Rohkaffee zum aromatischen Genuss – Besuch in der Kaffeerösterei PeRu in Pöttme	Sa	06.05.23	14:00	15:30	1 x	Petra u. Rupert Müller	Pöttmes	18,00 €



EIN TAG IM WASSERKRAFTWERK

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

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

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

Z11500-01	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	30.04.23	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3,00 €
Z11500-02	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Technikführung)	So	25.06.23	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3,00 €

RADTROUREN

NEU	Z13003-01	Radeln zur Wiege der Wittelsbacher (12 km) Aichach-Unterrittelsbach-Oberwittelsbach-Aichach. Mit Führungen an den Stationen und Besuch der Ausstellung im FeuerHaus und des Wittelsbacher Museums (optional Sisschloss), Einkehrmöglichkeit zu Kaffee und Kuchen.	Sa	06.05.23	13:00	17:00	1 x	Sabine Dauber, Emanuel Schormair	Aichach	15,00 €
NEU	Z13003-02	Radeln vom Frühmittelalter bis zu den Wittelsbachern (15 km) Aichach-Algertshausen-Grubet-Schneitbach-Aichach. Mit Führungen an den Stationen und Besuch des Wittelsbacher Museums, Einkehrmöglichkeit zu Kaffee und Kuchen.	Sa	03.06.23	13:00	17:00	1 x	Sabine Dauber, Emanuel Schormair	Aichach	15,00 €
	Z13008-01	Radtour: Taubenhäuser Land (30 km) Friedberg, Hinterheimat, Ziegelbach, Laimering, Bitzenhofen, Wulfertshausen, Friedberg. Anmeldung bitte direkt bei: genussradler.friedberg@gmail.com	Mi	26.04.23	10:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	Friedberg	3,00 €
	Z13008-02	Radtour: 5 alte Wegweiser südlich (41 km) Friedberg, Ottmaring, Rohrbach, Burgstall, Sirchenried, Ried, Kissing, Friedberg. Anmeldung bitte direkt bei: genussradler.friedberg@gmail.com	Mi	10.05.23	10:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	Friedberg	3,00 €
	Z13008-03	Radtour: altbairischer Ochsenweg (54 km) Friedberg, Harthausen, Ziegelbach, Adelzhausen, Heretshausen, Odelzhausen, Eurasburg. Anmeldung bitte direkt bei: genussradler.friedberg@gmail.com	Mi	24.05.23	09:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	Friedberg	3,00 €
	Z13008-04	Radtour: Sandnerseen + Scherneck (55 km) Friedberg, Derching, Sandnerseen, Rehling, Scherneck, Derching, Friedberg. Anmeldung bitte direkt bei: genussradler.friedberg@gmail.com	Mi	28.06.23	09:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	Friedberg	3,00 €
	Z13008-05	Radtour: Inchenhofen-Roßmooskapelle (60 km) Friedberg, Edenried, Hollenbach, Inchenhofen, Radesdorfersee, Aichach, Friedberg. Anmeldung bitte direkt bei: genussradler.friedberg@gmail.com	Mi	12.07.23	09:00	15:00	1 x	Brigitte Straub	Friedberg	3,00 €



OUTDOOR KURSE

werden wetterbedingt – vom Kursleitenden – auch kurzfristig abgesagt.

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



DAS WITTELSBACHER LAND – EINE GENUSSREGION

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



Gesellschaft & Leben



Studium Generale **12**
 Verbraucherfragen **14**
 Nachhaltigkeit **15**
 Natur & Technik **15**
 Politik, Geschichte & Brauchtum **18**
 Länder, Kulturen & Reiseberichte **18**
 Psychologie, Pädagogik & Familie **19**

STUDIUM GENERALE – PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

WISSENSCHAFTLICHE THEMEN MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT*INNEN

Z21003-01	Höhepunkte Bayerischer Literaturgeschichte Von Tassilo bis Gerhard Polt. 1300 Jahre Geschichte der Literatur auf dem Gebiet des heutigen Bayern werden in diesem Band knapp, kundig und anhand vieler Beispiele vorgestellt. Die gut organisierte Themenvielfalt umfasst religiöse Literatur und mittelalterliche Heldendichtung ebenso wie die Literatur im konfessionellen Zeitalter mit Autoren wie Hans Sachs und Konrad Peutingen.	Fr	16.06.23	19:00	20:30	1 x	Prof. Dr. Klaus Wolf	Aichach	10,00 €
Z21014-01	Die Rolle der Wittelsbacher in der Bayerischen Literaturgeschichte Eine Lesung vom Mittelalter bis zur Moderne mit anschließender Diskussion – Die Wittelsbacher spielten in der Bayerischen Geschichte, aber auch in der Reichsgeschichte von Anfang an eine tragende Rolle. In der Neuzeit war das Königreich Bayern der erste deutsche Flächenstaat mit einer Verfassung, der man ansatzweise demokratische Züge attestieren kann. Erfahren sie mehr in dieser humorvollen Lesung.	Fr	24.03.23	19:00	20:30	1 x	Prof. Dr. Klaus Wolf	Mering	10,00 €
NEU Z21014-02	What's next, America? USA aktuell – kompakt erklärt – Zwei Jahre nach dem Sturm auf das Capitol, zur Jahreswende 2022/23, erscheint die Weltmacht USA zerrissen: Zwischen Demokraten und Republikanern, zwischen Innen- und Außenpolitik, zwischen Fortschritt und Rückschritt. Zeit für einen aktuellen Rundumblick im Land der unbegrenzten Gegensätze.	Mi	29.03.23	19:00	20:30	1 x	Kilian A. Hein	Mering	10,00 €



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



Alle Kurse:
ONLINE
und in
KOOPERATION

NEU

VHS

STUDIUM GENERALE

VERANSTALTER: VHS.WISSEN.LIVE ONLINEVERANSTALTUNGEN – LIVESTREAM

WISSENSCHAFTLICHE THEMEN MIT HOCHKARÄTIGEN REFERENT*INNEN

Z29200-06	JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch Zwei RedakteurInnen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Genauer Titel, Text und Name der beiden JournalistInnen werden mitgeteilt.	Mi	22.02.23	19:30	21:00	1 x	N.N.	5,00 €
Z29200-07	Kann man Demokratie messen? Wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein „essentially contested concept“ nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht?	Mo	27.02.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Philip Manow	5,00 €
Z29200-08	Was ist Technik? – Vom kreativen Ausufern eines Begriffs „Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik.	Di	28.02.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Ulrich Wengenroth	5,00 €
Z29200-09	Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle, und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen?	Di	07.03.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer	5,00 €
Z29200-10	Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie 85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie.	Mi	15.03.23	19:30	21:00	1 x	Sybille Anderl	5,00 €
Z29200-11	Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden? Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand.	Do	16.03.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Dieter Gerten	5,00 €
Z29200-12	Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt? Ein Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – und deren funktionale Merkmale sowie, ausgewählte Beispiele im Unternehmen Mercedes-Benz, mit einem Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme.	Di	21.03.23	19:30	21:00	1 x	Christoph von Hugo	5,00 €
Z29200-13	JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch Was ist Künstliche Intelligenz (KI)? Wo liegen die aktuellen Herausforderungen? Welche ethischen Aspekte spielen eine Rolle? Am Beispiel von Anwendungen der KI im Gesundheitssystem werden die Chancen sowie möglichen Probleme des Einsatzes der Technologie diskutiert.	Mi	22.03.23	19:30	21:00	1 x	N.N.	5,00 €
Z29200-14	Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.	So	16.04.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Jörg Baberowski	5,00 €
Z29200-15	Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegenzusetzen? Es gibt noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.	Di	18.04.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Mojib Latif	5,00 €



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

Z29200-16	Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen.	So	23.04.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Thomas Faist	5,00 €
Z29200-17	Eine andere Jüdische Weltgeschichte Das Judentum prägt die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute. Es wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet.	Mi	26.04.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Michael Wolffsohn	5,00 €
Z29200-18	Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr? Die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel wollen eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben?	Mo	08.05.23	19:30	21:00	1 x	Kateryna Mishchenko, Martin Schulze Wessel	5,00 €
Z29200-19	Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat.	Do	11.05.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Stefan Matuschek	5,00 €
Z29200-20	Ethik der Digitalisierung Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde.	Mo	22.05.23	19:30	21:00	1 x	Prof. Dr. Wolfgang Huber	5,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN


Z22003-03	Geld anlegen – aber richtig!	Mi	29.03.23	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Aichach	7,00 €
Z22003-10	Finanzwissen für Frauen als Basis für souveräne Entscheidungen	Fr	21.04.23	19:30	21:30	1 x	Nadine Schwaiger	Aichach	15,50 €
NEU Z22003-09	Einkommensteuererklärung verständlich gemacht	Sa	22.04.23	10:15	16:00	1 x	Volker Riechert	Aichach	78,00 €
Z22003-01	Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung	Di	04.07.23	18:30	20:00	1 x	Dr. Thomas Kilian	Aichach	5,00 €
Z22008-02	Soll ich mir jetzt ein Elektroauto kaufen?	Di	28.03.23	19:00	21:00	1 x	Anton Ochsenkühn	Friedberg	7,00 €
Z22011-02	Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung	Do	30.03.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Thomas Ihrig	Kissing	5,00 €
Z22011-01	Ehegattentestament – im Volksmund auch „Berliner Testament“	Mo	24.04.23	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	Kissing	5,00 €
Z22012-01	Erben und Vererben	Do	11.05.23	18:30	20:00	1 x	Armin Riedel	Kühbach	5,00 €
Y22014-03	Pflichtteilsrecht – was Erben und Pflichtteilsberechtigte wissen müssen	Di	07.03.23	19:30	21:00	0 x	Karin Emesz	Mering	5,00 €
Z22014-01	Richtig vererben – so regle ich meinen Nachlass	Mo	26.06.23	19:30	21:00	1 x	Karin Emesz	Mering	5,00 €
Z22017-03	Wohnschimmel ausgeschlossen mit Kalk	Do	30.03.23	19:00	21:00	1 x	Gottlieb Veit	Pöttmes	8,00 €
Z22019-01	Erben und Vererben	Do	20.04.23	19:00	20:30	1 x	Michael Deutrich	Ried	5,00 €



NACHHALTIGKEIT

Z25003-01	Was essen wir morgen? In den nächsten 30 Jahren wird die Weltbevölkerung auf über 300 Milliarden Menschen anwachsen. Doch wie werden diese Menschen dann ernährt? Mit anschließender Diskussion. In Kooperation mit dem European Institute of Innovation & Technology (EIT) Food.	Do	27.04.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Georg Schirmacher, Frank Horlbeck	Aichach	10,00 €
Z25008-01	Was essen wir morgen?	Di	23.05.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Georg Schirmacher, Frank Horlbeck	Friedberg	10,00 €

NATUR & TECHNIK

Z27003-02	Fahrrad, aber sicher! – Pedelec / E-Bike Training mit der Kreisverkehrswacht Aichach-Friedberg (ab 14 J.) Theoretische und technische Inhalte sowie praktische Übungen, begleitet durch ausgebildete Moderatoren. Eine Aktionsveranstaltung in Kooperation mit der Kreisverkehrswacht Aichach-Friedberg.	Sa	25.03.23	14:00	17:00	1 x	Karen Distel	Aichach	kostenfrei
 Z27003-03	Obstbaumschnitt naturgemäß durchführen In Theorie und Praxis	Sa	18.03.23	10:00	16:00	1 x	Biggi Häussler	Aichach	25,00 €
 Z27003-01	Terra preta – Schwarzes Gold für den eigenen Garten Was ist „Terra preta“? Was kann die schwarze Erde der Indios? Erfahren Sie mehr über die „Zaubererde“.	Do	20.04.23	19:00	20:15	1 x	Cornelia Förster	Aichach	8,00 €
Z27008-01	Motorsägenschein / Brennholzführerschein Theorie: Unfallverhütung, Wartung, Pflege der Motorsäge, Kenntnisse in Baumfällen und Aufarbeitung. Praxis: Baumbeurteilung, Schnitttechniken und Baumfällen im Schwach- und Starkholz in einem Waldstück Nähe Friedberg. Mindestalter: 18 Jahre!	Fr	24.03.23	08:30	16:00	2 x	Stephan Duschek	Friedberg	141,00 €
 Z27000-01	Sportbootführerschein – Informationsabend Für die Fahrt auf Sportbooten unter Motor und unter Segel gibt es in Deutschland zahlreiche Lizenzen. An diesem online Info-Abend werden alle Lizenzen vorgestellt.	Di	14.03.23	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	Online	kostenfrei
Z27006-01	Sportbootführerschein Kombikurs See und Binnen (Abendkurs) Skipper, die Motor- und Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung führen wollen, benötigen einen Sportbootführerschein. Dieser Führerschein wird auch im Ausland verlangt und anerkannt! Infoabend Z27000-01 am Di. 14.03.2023 um 19:00 h für den Sportbootführerschein wird empfohlen (kostenlos). Fragen zum Sportbootkurs oder Infoabend? Email an tomi-marine@myway.de	Mo	17.04.23	18:30	21:30	7 x	Thomas Mitter	Dasing	125,00 €
Z27008-02	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs) Skipper, die Motor- u. Segelboote mit mehr als 11,03 KW (15 PS) Motorleistung führen wollen, benötigen einen Sportbootführerschein. Dieser Führerschein wird auch im Ausland verlangt und anerkannt!	Fr	21.04.23	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	125,00 €
Z27008-03	Sportbootführerschein See und Binnen (Kompaktkurs)	Fr	23.06.23	17:00	21:00	3 x	Thomas Mitter	Friedberg	125,00 €
Z27018-01	Frauenkräuter Kennenlernen und Verarbeiten Bei einem kleinem Imbiss und Rezepten im Garten der Dozentin lernen Sie spezielle Wild- und Heilkräuter kennen, die Frauen bei allen möglichen Problemen gut tun.	Fr	07.07.23	17:00	19:00	1 x	Ursula Higl	Rehling/ Oberach	11,50 €
Z27018-02	Wildkräuter und essbare Blüten – Kennenlernen und für sich nutzen Freuen sie sich darauf mit Pflanzen und Blüten Ihren Speiseplan aufzupeppen und auch etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Mit passenden Rezepten und kleinem Imbiss.	Fr	16.06.23	18:00	20:00	1 x	Ursula Higl	Rehling/ Oberach	11,50 €
 Z27000-02	Orientierungs-Wissens-Verhaltens- und Ausrüstungstipp-Kurs für Outdoor-Aktivitäten	So	23.04.23	13:00	17:00	1 x	Jochen Wittfoth	Schrobenhausen	19,00 €



VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DEM LANDRATSAMT AICHACH-FRIEDBERG

LANDRATSAMT
AICHACH-FRIEDBERG



MODERNISIERUNGSBÜNDNIS WITTELSBACHER LAND

Z22003-08	Sanierung richtig planen von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage Vortrag über Sanierungsmöglichkeiten im Gebäudebestand, optimalen Abstimmung der Heizungsanlage und aller Komponenten und über Einsparpotenziale mit relativ geringem Investitionsaufwand. Welche Fördermöglichkeiten gibt es? In Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern. Anmeldung unbedingt erforderlich.	Do	20.04.23	19:00	21:00	1 x	Ursula Viita	Aichach	kostenfrei
Z22008-08	Sanierung richtig planen von der Gebäudehülle bis zur Heizungsanlage	Do	25.05.23	19:00	21:00	1 x	Ursula Viita	Friedberg	kostenfrei
Z22014-02	Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinanlagen Der Vortrag zeigt, wie Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. Balkonkraftwerke (auch Stecker-Solargeräte) sind kinderleicht in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird. Die steckerfertigen Kleinanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. www.pvplug.de !	Di	18.04.23	18:00	19:30	1 x	Norbert Endres	Mering	kostenfrei
Z22003-02	So starte ich meine kleine Energiewende – bzw. Energie und Strom sparen – So geht's! Ideen und ganz einfache Möglichkeiten, wie mit kleinen, aber effektiven Schritten die persönliche Energiewende eingeleitet werden kann. Vom Verstehen der Strom- oder Gasrechnung zum sparsamen aber wirkungsvollen Heizen und Lüften, über Ökostromwechsel bis zum nachhaltigen Senken des Stromverbrauchs.	Di	09.05.23	18:00	19:30	1 x	Norbert Endres	Aichach	kostenfrei



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

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





REGENERATIVE ENERGIEN VOR DER HAUSTÜR – FAHRRAD-ENERGIE-QUIZTOUR

In Kooperation mit der vhs Aichach-Friedberg bietet die Fachstelle für Klimaschutz des Landratsamtes Aichach-Friedberg am 15. Juli 2023 im Rahmen der Bayerischen Energietage eine geführte Fahrradtour entlang der Energie-Quiztour rund um Aichach an. Radeln Sie klimaneutral auf den Spuren regionaler Strom- und Energieerzeuger im Landkreis Aichach-Friedberg!

Die Energie-Quiztouren ergänzen den Energielehrpfad, welcher 2014 im Rahmen der Bildungs- und Aufklärungsinitiative des LEADER geförderten Projektes Energie macht Schule im Wittelsbacher Land entstand und von der Fachstelle für Klimaschutz des Landratsamtes Aichach-Friedberg betreut wird. Der Energielehrpfad umfasst ausgewählte Anlagen zur Erzeugung von Strom und Wärme aus erneuerbaren Energiequellen und soll Jung und Alt dazu sensibilisieren. Anschauliche Informationstafeln vor Ort sollen ein technisches Verständnis für die Funktionsweise und den Nutzen der einzelnen Stationen vermitteln.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

<https://lra-aic-fdb.de/landkreis/klimaschutz/projekte/bildung/energie-quiztouren-im-wittelsbacher-land/>

Z22003-04	Fahrrad-Energie-Quiztour	Sa	15.07.23	13:30	18:30	1 x	Brigitte Straub	Aichach	kostenfrei
<p>Treffpunkt und Start: 13:30 Uhr Biomasse Wärmeverbund Aichach GmbH, Schrobenhausener Straße 101 in 86551 Aichach</p> <p>Nächste Station: ca. 15:00 Uhr Passivhaus, Wiesenstraße 15 in 86556 Kühbach</p> <p>Letzte Station: 16:30 Uhr Biogasanlage, Berghof 1 in 86556 Kühbach-Oberschönbach</p> <p>Die einzelnen Führungen dauern zwischen 30 Min. und 60 Min. Die reine Fahrzeit dauert ca. 1 ¼ Std. und beträgt ca. 18 km. Je nach Dauer der Besichtigungen Ankunft wieder in Aichach ca. 18:00 – 18:30 h.</p>									



INFORMATION ÜBER SOLARENERGIE

„Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen Photovoltaik-Anlage“

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



Z22012-02	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Di	14.03.23	18:00	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Kühbach	kostenfrei
Z22006-01	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Do	11.05.23	18:00	20:00	1 x	Ferdinand Mießl	Dasing	kostenfrei
Z22000-01	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage	Fr	14.07.23	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 telefonisch unter 08251 92-232 oder per E-Mail an klimainfo@lra-aic-fdb.de.

Mittwoch, 15. Februar
19:00 Uhr
Ratsstuben Pöttmes
Marktplatz 20
86554 Pöttmes

Donnerstag, 15. Juni
19:00 Uhr
Sportgaststätte Inghauser Alm
Rochusweg 25
86568 Hollenbach

Mittwoch, 13. September
19:00 Uhr
Gaststube der Schmiechachhalle
Schulstraße 4
86511 Schmiechen

Mittwoch, 19. April
19:00 Uhr
Sportgaststätte Lechtalstuben
Am Sportplatz 1
86508 Rehling

Donnerstag, 13. Juli
19:00 Uhr
Bäckerwirt (Gasthaus Fritz)
Friedberger Str. 10
86453 Dasing

Donnerstag, 12. Oktober
19:00 Uhr
Bürgerhaus Schiltberg
Obere Ortsstraße 12
86576 Schiltberg

**POLITIK, GESCHICHTE & BRAUCHTUM**

VHS

Z23000-01	Braukurs und Einführung in das Brauwesen	Sa	13.05.23	09:00	17:00	1 x	Max Blüml	Schrobenhausen	85,00 €
Z24003-01	Schafkopf – Anf. Kurs für Senioren Brauchtum mit Gehirnjogging	Do	11.05.23	15:30	17:30	5 x	Edith Lydia Wiese-Liebert	Aichach	68,00 €
Z24003-02	Schafkopf – Anf. Kurs für alle Brauchtum mit Gehirnjogging	Do	11.05.23	18:00	20:00	5 x	Edith Lydia Wiese-Liebert	Aichach	68,00 €
Z24006-01	Schafkopf – Anf. Kurs für Senioren Brauchtum mit Gehirnjogging	Mi	15.03.23	15:30	17:30	5 x	Edith Lydia Wiese-Liebert	Dasing	68,00 €
Z24006-02	Schafkopf – Anf. Kurs für alle Brauchtum mit Gehirnjogging	Mi	15.03.23	18:00	20:00	5 x	Edith Lydia Wiese-Liebert	Dasing	68,00 €
Z24008-01	Schafkopf – Anf. Kurs für alle Brauchtum mit Gehirnjogging	Di	21.03.23	19:00	21:00	5 x	Edith Lydia Wiese-Liebert	Friedberg	68,00 €

LÄNDER, KULTUREN & REISEBERICHTE






Y28008-02	Viva el Peru Ein einmalig vielfältiges, von dem Gebirgszug der Anden geprägtes Land.	Do	16.03.23	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Friedberg	7,00 €
Z28003-04	Mexiko – Der unbekante Norden	Do	20.04.23	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Friedberg	9,00 €
Z28008-01	Südafrika – Immer wieder eine Reise wert Phantastische Landschaften entlang der Drakensberge im Grenzbereich zu Lesotho und der Panoramaroute bis hin zum Blyde River Canyon.	Do	04.05.23	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Friedberg	9,00 €
Z28011-01	Tansania – Wir sind dann mal auf Safari Tansania bietet neben wunderschönen Stränden vor allem Safaris in der berühmten Serengeti, Natronsee, Ngorongoro Konservations Area und Ngorongorokrater, Kilimanjaro sowie anderen Reservaten.	Do	23.03.23	19:00	21:00	1 x	Marcus Reckziegel	Kissing	9,00 €
Z28014-02	Sambia – Wildnis, Luxus, Wasserfälle Afrika von Feinsten – Ob South Luangwa oder Lower Sambesi, die sambischen Nationalparks bieten Abenteuer pur, ein afrikanisches Highlight.	Di	18.04.23	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Mering	9,00 €
Z28017-01	Philippinen – Inselträume im Pazifik Lassen Sie sich von atemberaubenden Bildern und eindrucksvollen Erzählungen für einen Abend in traumhafte Welten entführen. Schillernd bunte Unterwassergärten und historische Stätten von globaler Bedeutung erwarten Sie.	Fr	17.03.23	19:00	21:00	1 x	Harald Mielke	Pöttmes	9,00 €





PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK & FAMILIE



Z71003-01	Wer fragt gewinnt Fragetechniken für den Beruf	Do	27.04.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Aichach Hybrid-Kurs	30,00 €
Z26003-03	Erfolg im Job – Wie mache ich mich interessant Erfahren Sie, wie Sie „das gewisse Etwas“ an Ihnen noch stärker in Szene setzen können. Persönliche, individuelle Beratung wird angeboten!	Fr	30.06.23	14:00	17:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	63,00 €
Z26003-04	Imageberatung für Paare – frischer Wind für die Beziehung	So	02.07.23	14:00	17:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	120,00 €
Z26003-02	Grenzen setzen Gleichgewicht zwischen Bedürfnissen und Verpflichtungen schaffen. Gute und gesunde Grenzen erleben wir wie eine Art schützende Hülle und sie geben ein Gefühl von Freiheit und Sicherheit.	Do	04.05.23	18:30	21:00	1 x	Gertrud Hartl	Aichach	13,00 €
Z26003-12	WAHRheit oder WAHRnehmung Eine Reise quer durch die menschliche (Selbst-)Wahrnehmung in Beruf und Alltag – Ob wir wollen oder nicht, unsere Wahrnehmung ist oft leichter zu täuschen, als wir uns eingestehen. Ein kreativer Denkanstoß, der zeigt, dass wir keine Computer sind.	Do	20.04.23	19:00	20:30	1 x	Kilian A. Hein	Aichach	10,00 €
Z26003-08	Erschöpfung – Burnout – Depression Wie kann geholfen werden	Mo	27.03.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Aichach	18,00 €
 Z26003-09	Wenn die Seele leidet – Was ist und was kann eigentlich eine Psychotherapie? Erfahren Sie mehr über verschiedene Formen der Psychotherapie und die Wirkformen der verschiedenen Behandlungsarten.	Mo	05.06.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Aichach	18,00 €
Z26003-05	ADHS im Erwachsenenalter Was ist das und was macht das?	Mo	26.06.23	19:00	21:30	1 x	Conny Krakowski, Alexander Schmidts	Aichach	18,00 €
Z26003-15	Der Umgang mit Emotionen – Auswirkung auf unsere Lebensenergie Durch einfache Anleitungen erfahren Sie, wie Sie mit Gefühlen umgehen können.	Fr	05.05.23	18:00	21:00	1 x	Jutta Leibe	Aichach	15,50 €
Z26008-03	Letzte Hilfe Einfühlsamer Umgang mit Sterben, Tod und Trauer	Sa	22.04.23	14:00	18:00	1 x	Christine Neukäufer	Aichach	23,00 €
Z26003-06	Wie Loslassen leichter gelingt! Neue Sichtweisen, Anregungen und Übungen, die Ihnen Loslassen erleichtern können!	Di	23.05.23	19:00	20:30	1 x	Claudia Rühm	Aichach	9,00 €
Z26003-07	Bewegung – Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen Abendkurs für Erwachsene und Jugendliche – Erleben Sie, wie einfache, hoch wirksame Körperübungen die Informationsvernetzung im Gehirn fördern, für motiviertes, effektives Lernen. Altersgerecht aufbereitet für Kinder der 1. – 4. Klasse siehe Kurs-Nr. Z87003-02.	Mi	03.05.23	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Aichach	10,50 €
 Z26003-10	Detox your Home – Detox your Life Der Workshop lädt Sie ein, auf die Entdeckungsreise der Möglichkeiten von Feng Shui zu gehen.	Sa	13.05.23	10:00	15:00	1 x	Martina Stöhr	Aichach	78,00 €
Z26003-01	Resilienz Wie „Frau“ die eigene Widerstandskraft stärkt und gelassen durch Krisen und Stress kommt.	Do	27.04.23	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	Aichach	14,00 €
Z26003-13	Kommunikation – Wie Sie Konflikte vermeiden und zu Konsens gelangen Durch achtsame Kommunikation Konflikte vermeiden, zu Konsens gelangen oder Ihr Gesprächsziel leichter erreichen.	Do	11.05.23	19:00	21:00	1 x	Elvira Stubler	Aichach	14,00 €
 Z26004-09	Wenn wir leiden – Was ist und was kann eigentlich eine Psychotherapie? Erfahren Sie mehr über verschiedene Formen der Psychotherapie und die Wirkformen der verschiedenen Behandlungsarten.	Mo	20.03.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Aindling	18,00 €
 Z26004-08	Erschöpfung – Burnout – Depression Wie kann geholfen werden	Mo	12.06.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Aindling	18,00 €
 Z26004-01	In sich selbst zu Hause sein – Achtsamkeitstraining Wir erfahren und üben, wie wir eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstfürsorge kultivieren. Einfache Übungen im Sitzen, Stehen, Liegen, Bewegen, Meditations-, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen.	Di	13.06.23	18:30	21:30	5 x	Conny Krakowski	Aindling	87,50 €



NEU	Z26008-09	Wenn die Seele leidet – Was ist und was kann eigentlich eine Psychotherapie? Verschiedene Formen der Psychotherapie und die Wirkformen der verschiedenen Behandlungsarten.	Mo	13.03.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	18,00 €
NEU	Z26008-08	Erschöpfung – Burnout – Depression Wie kann geholfen werden	Mo	17.04.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	18,00 €
	Z26008-05	ADHS im Erwachsenenalter – Was ist das und was macht das? Vorstellung verschiedener Facetten der ADHS im Erwachsenenalter. Wie macht sich ADHS im Erwachsenenalter bemerkbar und welche Begleiterscheinungen treten gehäuft auf. Mit anschließender Diskussions- und Fragerunde.	Di	18.04.23	19:00	21:30	1 x	Conny Krakowski, Alexander Schmidts	Friedberg	18,00 €
	Z26008-01	Wie Loslassen leichter gelingt! Neue Sichtweisen, Anregungen und Übungen, die Loslassen erleichtern können!	Di	18.04.23	19:00	20:30	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	9,00 €
	Z26008-02	Du bist, was du denkst! oder „Dein Mindset“ – wie Gedanken Ihr Leben bestimmen Lernen Sie Ihre Gedanken BEWUSST zu steuern, damit Sie Ihren Alltag mit mehr Zufriedenheit gestalten können.	Sa	06.05.23	09:00	13:00	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	21,50 €



IHRE ANSPRECHPARTNERIN FÜR INHALTLICHE FRAGEN ZU DEN KOKI-KURSEN:

Anna Brickmann
08251 92-4833
anna.brickmann@ira-aic-fdb.de








INKLUSIONS-ANGEBOTE

Alle Veranstaltungen der Volkshochschule sind für Menschen mit und ohne Handicaps generell offen. Oft passen aber leider die Rahmenbedingungen nicht. In dieser Rubrik bieten wir Kurse an, die speziell für Menschen mit und ohne Behinderung konzipiert sind und schaffen somit eine Umgebung, um eine gleichberechtigte Teilhabe zu ermöglichen. In Kooperation mit Planlos e. K.



NEU	Z26906-01	Spielenachmittag – Starte dein Abenteuer Wann hast du dir das letzte Mal Zeit genommen, einfach drauf loszuspielen und damit schöne Momente zu erleben? Dachten wir uns, deshalb wird jetzt dagegen gesteuert. Spiele mit uns altbekannte Klassiker von „UNO“ über „Mensch Ärgere Dich Nicht“ und lerne coole neue Spiele kennen. Du hast ein Spiel, das du uns unbedingt vorstellen möchtest, dann bringe dieses einfach mit! Im Rollstuhl oder nicht – uns doch total egal! Beim Spielen werden wir alle zu Kindern!	So	30.04.23	13:00	17:00	1 x	Manuel Fischer	Dasing	30,00 €
NEU	Z26906-02	Murmelmaler Gemeinsam erstellen wir coole Murmelmaler, welche du verschenken oder dekorativ aufhängen kannst.	Fr	16.06.23	17:00	21:00	1 x	Manuel Fischer	Dasing	45,00 €
NEU	Z26911-01	Küchenhelden – Ran an den Speck! Keine Sorge, wir machen mit dir keine ausdauernde Sporteinheit, viel mehr bringen wir unsere Geschmacksknospen zum Springen. Wir bereiten gemeinsam mit dir leckere Speisen zu. Von Vorspeise über Hauptgericht bis hin zum Dessert ist alles geboten.	Sa	20.05.23	15:00	19:00	1 x	Manuel Fischer	Kissing	50,00 €
NEU	Z26913-01	Picknick am Mandichosee Wir machen Schluss mit Klischees oder doch nicht? Hast du schon einmal so ein richtig gemütliches Picknick am See gemacht? Mit Leckeren Semmeln oder Brot, viel buntem Gemüse und frischem Obst? NEIN?! Na dann wird es Zeit dazu! Begleite uns zum Mandichosee bei Merching, schlage mit uns die karierte Picknickdecke auf, richte die Speisen und Getränke an und freue dich über die schöne und entspannte Zeit. Vielleicht kommt uns ja die ein oder andere Ente besuchen.	Sa	15.07.23	10:00	14:00	1 x	Manuel Fischer	Merching	40,00 €



Z26008-10	Bewegung – Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen Abendkurs für Erwachsene und Jugendliche Erleben Sie, wie einfache, hoch wirksame Körperübungen die Informationsvernetzung im Gehirn fördern, für motiviertes, effektives Lernen. Altersgerechert aufbereitet für Kinder der 1.–4. Klasse siehe Kurs-Nr. Z87008-01	Mi	08.03.23	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Friedberg	10,50 €
Z71011-03	Souverän auftreten und Körpersprache gezielt einsetzen Erfahren Sie wie Sie Ihr Auftreten wesentlich sicherer gestalten und dadurch Ihre Wirkung in Bezug auf Stimme, Körpersprache sowie Fragetechniken erheblich steigern können.	Fr	12.05.23	18:00	21:30	1 x	Markus Bianchi	Kissing	30,00 €
 Z26011-01	Veränderungen zum Alltag werden lassen Lernen Sie, Dinge aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und Veränderungen als Gewinn zu erleben.	Do	29.06.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Kissing	30,00 €
Z71011-01	Ihr Auftritt: Lampenfieber beherrschen Körperlichen Reaktionen durch Lampenfieber, können durch entsprechende Übungen beherrscht und in Leistungsquellen umgewandelt werden.	Mo	17.04.23	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	Kissing	15,00 €
Z26011-02	Probleme in der zentralen Hörverarbeitung und daraus entstehende Schwierigkeiten in der Schule Der Vortrag vermittelt Lehrern und Eltern, welche Verhaltensweisen von Kindern auf unausgewogene Hörverarbeitung hinweisen. Das Hörtraining von BENAUDIRA korrigiert gezielt die Hörverarbeitung.	Mi	19.04.23	19:00	20:30	1 x	Claudia Preschl	Kissing	9,00 €
Y26014-02	Probleme in der zentralen Hörverarbeitung und daraus entstehende Schwierigkeiten in der Schule	Do	02.03.23	19:00	20:30	1 x	Claudia Preschl	Mering	9,00 €
Z26014-01	Schulprobleme und mögliche Ursachen durch persistierende frühkindliche Reflexe	Mi	29.03.23	19:00	20:30	1 x	Claudia Preschl	Mering	9,00 €
Z26014-03	Startklar für neue Herausforderungen Abendkurs für Erwachsene und Jugendliche Erleben Sie, wie einfache, hoch wirksame Körperübungen die Informationsvernetzung im Gehirn fördern, für motiviertes, effektives Lernen. Altersgerechert aufbereitet für Kinder der 1.–4. Klasse siehe Kurs-Nr. Z87014-01	Di	18.04.23	19:00	20:30	2 x	Birgit Spengler	Mering	15,50 €
Z26014-02	Das 5-Minut-Reboot-Programm für ein aufnahmebereites, motiviertes Gehirn! Fit für Beruf und Schule: Volle Aufmerksamkeit, klares Denken, zielorientiertes Arbeiten, selbstbewusstes Präsentieren. Erfahren Sie wie integriertes, kreatives Lernen mit höchster Motivation gelingt.	Fr	12.05.23	19:00	21:00	1 x	Birgit Spengler	Mering	10,50 €
 Z26014-04	Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss	Di	21.03.23	18:30	20:30	1 x	Anita Zerle	Mering	12,00 €
Z26013-01	Dem Stress begegnen durch Achtsamkeit und Genuss	Mi	19.04.23	10:00	12:00	1 x	Anita Zerle	Merching	12,50 €
 Z71011-02	Zeit optimal nutzen Verinnerlichung des Selbstmanagement-Regelkreislaufes	Fr	24.03.23	19:00	20:30	1 x	Markus Bianchi	Online	14,00 €
 Z26008-04	Das mächtigste Führungsinstrument: Fragen Kennen Sie die Vielfältigkeit der Fragetechnik? Es ist das wichtigste und mächtigste Instrument in der Kommunikation. Wer fragt, der führt und entscheidet damit über professionelle Kommunikation mit Mitarbeitern, Partner und Kunden.	Mo	08.05.23	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	Online	18,00 €
 Z26000-02	Schlaf gut, Schatz Infos rund um Baby- und Kleinkindschlaf, Vortrag Für Eltern von Kindern zw. 0–3 Jahre. Du möchtest wissen, was du tun kannst, damit dein kleiner Schatz (0–5 Jahre) gut schlafen kann? In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord.	Sa	22.04.23	10:00	11:30	1 x	Nadine Seidel	Online	12,00 €
 Z26000-01	Schlaf-gut-Schatz-Babyschlafkurs Für werdende Eltern und Eltern mit Babys im Alter zwischen 0–6 Monate. Du bekommst Tipps und Tricks an die Hand, wie du dein Baby beruhigen und für den Schlaf vorbereiten kannst. In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord.	Mi	17.05.23	19:30	21:30	1 x	Nadine Seidel	Online	25,00 €
 Z26000-03	Schlaf-gut-Schatz-Babyschlafkurs	Mi	19.07.23	19:30	21:30	1 x	Nadine Seidel	Online	25,00 €

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



Online-Kurse



Astronomie **22**
 vhs unterwegs **23**
 Gesellschaft & Leben **24**
 Sprachen **24**
 Gesundheit, Bewegung &
 Gesundheitsthemen **25**
 Beruf, EDV, Zertifizierungen & Schule **26**
 Junge vhs **26**



WEITERE
ONLINE-ANGEBOTE
FINDEN SIE AUF
UNSERER
HOMEPAGE

ASTRONOMIEKURSE HIGHLIGHTS

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

Y29200-59	Sternengeschwister: Doppel- und Mehrfachsterne – normal und ungewöhnlich	Mi	15.02.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Y29200-47	Himmliches Stelldichein: Venus, Mond und Jupiter	Mi	22.02.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	12,00 €
Z29200-43	Welteninseln in kosmischer Weite: Galaxien	Mi	01.03.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-44	Geheimnisvoller Zwergplanet: Ceres	Mi	15.03.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-40	Himmliches Stelldichein: Mond und Venus im Duett am 24. März (auch im 0,5 m-Teleskop der vhs und online)	Fr	24.03.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-45	Reise zu den Galileischen Monden des Jupiter: die Raumsonde Juice	Mi	05.04.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-41	Sonnenglut und Weltraumkälte: Merkur, der innerste Planet des Sonnensystems	Fr	14.04.23	20:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	10,00 €
Z29200-33	Faszinierender Sternenhimmel: Eine verständliche Einführung in die Himmelskunde mit Online-Beobachtung	Do	20.04.23	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-33	Faszinierender Sternenhimmel: Eine verständliche Einführung in die Himmelskunde mit Online-Beobachtung	Do	20.04.23	19:00	21:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-25	Kreuz des Südens: Der Sternenhimmel über anderen Orten – Himmelskunde für den Urlaub	Fr	28.04.23	20:00	22:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €



Z29200-34	Mondflug für jeden: Schweben Sie mit dem großen Spiegelteleskop der vhs-Sternwarte über den Mond	Sa	29.04.23	20:30	22:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-34	Mondflug für jeden: Schweben Sie mit dem großen Spiegelteleskop der vhs-Sternwarte über den Mond	Sa	29.04.23	20:30	22:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-46	Gibt es sie, gibt es sie nicht, gibt es sie: ...? Dunkle Materie und Dunkle Energie	Mi	03.05.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-53	Fremde Milchstraßen im Blick	Fr	12.05.23	21:00	23:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-47	Bizarre Sternenreste Planetarische Nebel, mit anschließender Beobachtung durch das große 20"-Newton-Teleskop der vhs-Sternwarte	Mi	17.05.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-32	Sternenreisen am Sommersternenhimmel	Do	25.05.23	21:30	23:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-32	Sternenreisen am Sommersternenhimmel	Do	25.05.23	21:30	23:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-48	Neue Tiefenblicke in das All Die ersten Ergebnisse des James-Web-Weltraumteleskops	Do	15.06.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-49	Wie alles ineinandergreift Blicke in den Mikro-, Meso- und Makrokosmos	Mi	28.06.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-50	Die ganz andere Schwester der Erde: Venus	Mi	05.07.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-52	Gewaltig, turbulent und filigran: Gas- und Staubbenebel als Sternengeburtstätten	Fr	14.07.23	21:30	23:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-51	Ein Planet der Superlative und Exotik: Spektakuläre Ergebnisse der Jupitersonde Juno	Mi	19.07.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-42	Ein rätselhafter Zwergplanet und sein großer Mond: Pluto und Charon	Fr	21.07.23	22:00	23:45	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-35	Mondflug für jeden: Schweben Sie mit dem großen Spiegelteleskop der vhs-Sternwarte über den Mond	Sa	29.07.23	20:30	22:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-35	Mondflug für jeden: Schweben Sie mit dem großen Spiegelteleskop der vhs-Sternwarte über den Mond	Sa	29.07.23	20:30	22:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €
Z29200-39	Wünschen am Himmel begegnen Die Nacht der Sternschnuppen (Perseiden)	Sa	12.08.23	23:00	01:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	6,00 €
Z29200-38	Bezaubernd schöne Himmelsdiva: Saturn mit Ring(en) und Monden (Perseiden)	Fr	25.08.23	21:00	23:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €

VHS UNTERWEGS

VHS Z29100-01 **Spital Aichach – Verborgene Orte, Gewölbekeller, Dachboden, Turm & Glocken – LIVE Onlineführung** Mo 13.03.23 18:00 19:30 1 x Sabine Dauber, **Online** Franz Gutmann 5,00 €
Siehe Kasten S. 6)

VHS Z29100-02 **Burgkirche Oberwittelsbach – Verborgene Orte, Turm und Glocken – LIVE Onlineführung** Sa 25.03.23 14:00 15:30 1 x Sabine Dauber, **Online** Franz Gutmann 5,00 €
Siehe Kasten S. 6)



Details unter

WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE



GESELLSCHAFT & LEBEN

	Z27000-01	Sportbootführerschein – Informationsabend Für die Fahrt auf Sportbooten unter Motor und unter Segel gibt es in Deutschland zahlreiche Lizenzen. An diesem online Info-Abend werden alle Lizenzen vorgestellt. Kursangebote hierzu siehe Rubrik Gesellschaft & Leben/Natur & Technik.	Di	14.03.23	19:00	20:30	1 x	Thomas Mitter	Online	kostenfrei
VHS	Z29200-57	Die 12 größten Fehler im Mietrecht	Mi	15.03.23	18:00	19:30	1 x	Dr. Renate Bens	Online	3,50 €
VHS	Z29200-24	Mit Abschlag in Rente!?	Fr	28.04.23	19:00	21:00	1 x	Agata Röhrsheim	Online	10,00 €
VHS	Z29200-01	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	Sa	15.04.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
VHS	Z29200-02	Geld verdienen im Internet durch Verkaufen	Sa	17.06.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
VHS	Z29200-23	Superhirn Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner	Do	09.03.23	19:00	21:30	1 x	Helmut Lange	Online	29,00 €
VHS	Z29200-22	Superhirn Vokabeln und Fremdwörter im Sekundentakt	Do	16.03.23	19:00	21:30	1 x	Helmut Lange	Online	29,00 €
VHS	Z29200-21	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	Sa	25.03.23	09:00	16:30	1 x	Helmut Lange	Online	72,00 €
VHS	Z29200-58	Vermögen in der Ehe Welche Güterstände gibt es? Welche Vereinbarungen sind sinnvoll?	Di	28.02.23	18:00	19:30	1 x	Larissa Laqua	Online	3,50 €
	Z22000-01	Mit dem Solarpotenzialkataster zur eigenen PV-Anlage Ist Ihr Hausdach für eine PV-Anlage geeignet? Der Energieberater erklärt Ihnen die Nutzung des Solarpotenzialkatasters.	Fr	14.07.23	19:00	21:00	1 x	Ferdinand Mießl	Online	kostenfrei
VHS	Z29200-55	Mutter Erde, Vater Himmel Kinder des Kosmos: Ethnische Religionen	Mi	01.03.23	17:00	19:00	7 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	84,00 €
VHS	Z29200-26	Gesprächsgemeinschaft, Weltverständnis und Selbsterkenntnis Hans Georg Gadamer (1900–2002)	Do	02.03.23	10:15	12:15	7 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	84,00 €
VHS	Z29200-29	Philosophische Matinee: Die Weisheit des „Nicht“ Sein-Lassen, Still und Leer werden, zur Besinnung kommen	Mi	19.04.23	10:15	12:15	6 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	72,00 €
VHS	Z29200-27	Philosophisches Matinee: Und im Mittelpunkt der Mensch Francesco Petrarca (1304–1374) und Erasmus von Rotterdam (1466/69–1526)	Do	06.07.23	10:15	12:15	5 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	60,00 €
VHS	Z29200-56	Recherchieren, Argumentieren, Präsentieren Wie verfasse ich eine wissenschaftliche Facharbeit oder Studie?	Sa	22.04.23	15:00	18:00	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	24,00 €
VHS	Z29200-28	Willenskraft, Notwendigkeit, Gelegenheit: Menschliches Wesen und Politik Niccolò Machiavelli (1469–1527)	Do	04.05.23	19:00	21:00	3 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	36,00 €
VHS	Z29200-30	Die bekannte Unbekannte: Zeit Was ist das?	Mi	10.05.23	17:00	19:00	8 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	96,00 €
VHS	Z29200-31	Von der Imitation zum Eigensein: Avatare, Roboter, Cyborgs, Androiden Fragwürdigen und Nachdenkliches zu technischen Lebensformen	Do	06.07.23	19:00	20:30	3 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	27,00 €
VHS	Z29200-37	Organismus Erde? Die Gaia Hypothese und geophysiologische Modelle in der Diskussion	Mo	24.07.23	19:30	21:30	1 x	Dr. Michael A. Rappenglück	Online Hybrid-Kurs	15,00 €

SPRACHEN

VHS	Z41400-01	Deutsch als Fremdsprache B2	Fr	10.03.23	08:45	10:15	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	87,50 €
	Z42300-01	Englisch A2 Fortg.	Mo	13.03.23	19:00	20:30	10 x	Ágota Rebényi	Online	87,50 €
NEU	Z43100-01	Französisch A1 Anf.	Do	16.03.23	19:00	20:30	10 x	Marion Genais	Online	87,50 €
VHS	Z29400-05	Französisch Anf. III mit leichten Vorkenntnissen	Sa	04.03.23	09:00	10:30	4 x	Andrea Kühr	Online	39,00 €



VHS	Z43300-01	Französisch A2 Fortg.	Fr	10.03.23	15:15	16:45	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	87,50 €
VHS	Z29400-02	Französisch XIII Conversation facile	Mi	01.03.23	19:30	21:00	5 x	Andrea Kühr	Online	48,75 €
VHS	Z29400-06	Französisch XIV Conversation facile	Mi	19.04.23	19:30	21:00	6 x	Andrea Kühr	Online	58,50 €
VHS	Z29400-01	Italienisch Anf. III mit leichten Vorkenntnissen	Di	28.02.23	19:30	20:30	7 x	Maria Orlando	Online	45,50 €
	Z44400-01	Italienisch B1	Mi	15.03.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Online	87,50 €
VHS	Z29400-03	vacanze in Italia! – Italienisch im Urlaub I	Mi	01.03.23	19:30	20:30	7 x	Maria Orlando	Online	45,50 €
VHS	Z29400-04	vacanze in Italia! – Italienisch im Urlaub II mit leichten Vorkenntnissen	Mi	03.05.23	19:30	20:30	7 x	Maria Orlando	Online	45,50 €
VHS	Z45200-02	Spanisch A1 Fortg.	Di	07.03.23	14:00	15:00	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	70,00 €
	Z45200-01	Spanisch A1 Fortg.	Sa	22.04.23	10:00	11:30	5 x	Daniela Götz	Online	44,00 €
	Z45300-01	Spanisch A2 Fortg.	Do	20.04.23	18:00	19:30	5 x	Daniela Götz	Online	44,00 €
	Z45300-02	Spanisch A2 Fortg.	Di	28.02.23	20:10	21:40	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
VHS	Z45300-03	Spanisch A2 Fortg.	Fr	10.03.23	10:30	12:00	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	87,50 €
	Z45400-01	Spanisch B1	Di	28.02.23	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
VHS	Z29400-07	Chinesisch (A1) online I	Mi	19.04.23	18:00	19:30	8 x	David Nowak	Online	78,00 €
VHS	Z46100-01	Chinesisch A1 Anf.	Mi	15.03.23	17:30	19:00	10 x	Hongli Yang	Online	87,50 €
VHS	Z46400-01	Portugiesisch A1 Anf.	Fr	10.03.23	18:45	20:15	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	87,50 €

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & GESUNDHEITSTHEMEN

VHS	Z29500-02	30-Minuten-Workout	Di	28.02.23	18:30	19:00	5 x	Sandra Paul	Online	12,50 €
VHS	Z29500-05	AROHA Bewegung für Körper und Geist	Mi	03.05.23	18:00	18:45	6 x	Sandra Paul	Online	22,50 €
	Z52100-01	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode	Mi	15.03.23	19:00	20:30	8 x	Elisabeth Franz	Online	56,00 €
	Z54008-01	Das 1 x 1 der Selbsthilfegruppen Sie erhalten Informationen zu gesundheitlichen Selbsthilfegruppen, einen Überblick zu Gruppen in der Region. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Schwaben Nord bietet ein umfangreiches Unterstützungsangebot an.	Di	25.04.23	18:30	19:30	1 x	Christiane Dehne	Online Hybrid-Kurs	5,00 €
	Z54003-01	Das 1 x 1 der Selbsthilfegruppen	Di	09.05.23	18:30	19:30	1 x	Christiane Dehne	Online Hybrid-Kurs	5,00 €
VHS	Z29500-03	Gesundheit beginnt im Darm	Di	14.03.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Frank Henle	Online	kostenfrei
VHS	Z29500-06	Meditation und Entspannung in den eigenen vier Wänden	Di	18.04.23	18:00	19:15	4 x	Valeska Bendt	Online	32,50 €
VHS	Z29500-06	Meditation und Entspannung in den eigenen vier Wänden	Di	18.04.23	18:00 Uhr	19:15 Uhr	4 x	Valeska Bendt	Online	32,50 €
	Z52213-01	Pilates Präsenz oder Zoom-online	Di	14.03.23	09:00	10:00	10 x	Clea Leyboldt	Online Hybrid-Kurs	47,50 €
	Z52213-02	Pilates Präsenz oder Zoom-online	Di	20.06.23	09:00	10:00	6 x	Clea Leyboldt	Online Hybrid-Kurs	28,50 €
	Z52208-02	Pilates, mein Ganzkörpertraining	Di	14.03.23	18:30	19:30	10 x	Silke Schuster	Online	47,00 €
	Z52208-03	Pilates, mein Ganzkörpertraining	Di	20.06.23	18:30	19:30	6 x	Silke Schuster	Online	28,00 €
VHS	Z29500-01	Powerhoop Workout	Mo	27.02.23	19:00	19:45	5 x	Claudia Salzer	Online	22,50 €



	Z29500-04	Schluss mit kalten Füßen	Di	28.03.23	19:00	20:30	1 x	Birgit Krause	Online	3,50 €
	Z52103-08	Workout just for fun – RüBebo: bewegter Rücken	Fr	23.06.23	18:00	19:00	5 x	Elke Buchner	Online Hybrid-Kurs	23,50 €
	Z52103-07	Workout just for fun – 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	17.03.23	18:00	19:00	10 x	Elke Buchner	Online Hybrid-Kurs	47,00 €

BERUF, EDV, ZERTIFIZIERUNGEN & SCHULE

	Z71011-02	Zeit optimal nutzen Verinnerlichung des Selbstmanagement-Regelkreislaufes	Fr	24.03.23	19:00	20:30	1 x	Markus Bianchi	Online	14,00 €
	Z71003-01	Wer fragt gewinnt Fragetechniken für den Beruf	Do	27.04.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Online Hybrid-Kurs	30,00 €
	Z29700-02	Die Welt der Apps für mein Smartphones / Tablet	Sa	25.03.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-04	Excel Basic	Sa	13.05.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-05	Powerpoint beherrschen	So	14.05.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-08	Powerpoint beherrschen	Sa	15.07.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-01	Smartphones sicher beherrschen	So	12.03.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-07	Smartphones sicher beherrschen	Sa	01.07.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-03	Tablet statt PC und Laptop?	Sa	22.04.23	10:00	12:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-09	Tablet statt PC und Laptop?	Sa	15.07.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-06	Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse	Sa	03.06.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z29700-10	Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung	So	26.03.23	14:00	16:00	1 x	Thilo Herzau	Online	45,00 €
	Z71000-01	Die Rollen der Führungskraft Lernen Sie die Rollen einer Führungskraft kennen und machen Sie sich die Unterschiede bewusst.	Mo	22.05.23	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	Online	12,00 €
	Z71000-02	Ziele setzen und vereinbaren Ziele setzen und erreichen ist für den Erfolg entscheidend. Lernen Sie systematisch Ziele zu entwickeln und auch zu erreichen.	Mo	19.06.23	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	Online	18,00 €
	Z73400-01	Sicher im Internet Schutz gegen Hacker- und Social Engineering Angriffe	Di	13.06.23	18:30	20:00	2 x	Thomas Schkoda	Online Hybrid-Kurs	37,50 €

JUNGE VHS

	Z87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schulkinder der 1. bis 6. Klasse Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können. In Kooperation mit KidsSafe®.	Di	02.05.23	15:00	17:30	1 x	Rainer Frank	Online	20,00 €
	Z26000-02	Schlaf gut, Schatz Infos rund um Baby- und Kleinkindschlaf, Vortrag Für Eltern von Kindern zw. 0–3 Jahre. Du möchtest wissen, was du tun kannst, damit dein kleiner Schatz (0–5 Jahre) gut schlafen kann? In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord.	Sa	22.04.23	10:00	11:30	1 x	Nadine Seidel	Online	12,00 €
	Z26000-01	Schlaf-gut-Schatz-Babyschlafkurs Für werdende Eltern und Eltern mit Babys im Alter zwischen 0–6 Monate. Du bekommst Tipps und Tricks an die Hand, wie du dein Baby beruhigen und für den Schlaf vorbereiten kannst. In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord.	Mi	17.05.23	19:30	21:30	1 x	Nadine Seidel	Online	25,00 €
	Z26000-03	Schlaf-gut-Schatz-Babyschlafkurs	Mi	19.07.23	19:30	21:30	1 x	Nadine Seidel	Online	25,00 €



Kultur & Gestalten



Literatur **27**
Gestalten & Handwerk **27**
Musik & Instrumentalkurse **29**

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



LITERATUR

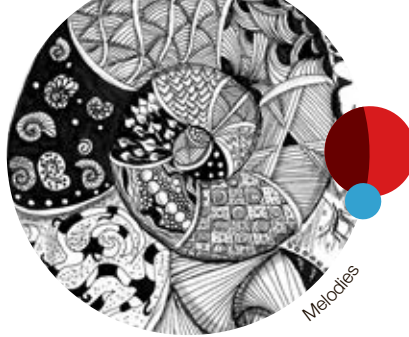
VHS	Z33100-01	Schreiben ist keine Hexerei!	Sa	11.03.23	10:00	16:00	1 x	Gabriele Kiesl	Schrobenhausen	35,00 €
VHS	Z33100-02	Kreatives Schreiben einer Kurzgeschichte	Sa	25.03.23	10:00	16:00	1 x	Gabriele Kiesl	Schrobenhausen	35,00 €

GESTALTEN & HANDWERK

NEU	Z33303-01	Osterbastelei-Schönes aus Papier – für Erwachsene	Do	23.03.23	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Aichach	11,50 €
NEU	Z33208-04	Malatelier für Anf. und Fortg. Im Zentrum stehen das gemeinsame Malen sowie der Austausch; wir inspirieren uns gegenseitig und lernen voneinander.	Do	16.03.23	18:00	21:00	4 x	Conny Krakowski	Aindling	82,00 €
	Z33104-01	Mit Farben Freude malen! – für Erwachsene Mit viel Spaß und Leichtigkeit tolle Bilder malen und dadurch mehr zur Ruhe kommen und entspannen. Blumen, Blüten und Tiere werden unsere bevorzugten Motive sein.	Mi	03.05.23	19:00	21:00	4 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	69,50 €
	Z33104-02	Mit Farben Freude malen! – für Erwachsene	Di	13.06.23	19:00	21:00	4 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	69,50 €
NEU	Z33306-01	Geburtstags-Set selbstgemacht – außergewöhnlich und individuell Wir basteln ein komplettes Set, welches anschließend befüllt werden kann. Für Erwachsene.	Di	20.06.23	19:00	21:00	1 x	Monika Brandl	Dasing	11,50 €
	Z33106-01	Frühlingsboten in Aquarell – für Anf. und Fortg. Die Farbenpracht des Frühlings als reduziertes Aquarell oder in unterschiedlichen Aquarelltechniken einfangen.	Sa	18.03.23	09:30	16:00	1 x	Sabine Habiger	Dasing	37,00 €
	Z33201-01	Töpfern – individuelles freies Gestalten	Mi	15.03.23	19:00	22:00	2 x	Violeta Weidner	Freienried	34,50 €
	Z33108-02	Kalligraphie – die persönliche Handschrift kreativ einsetzen Raffinierte kalligraphische Bilder und individuelle Grußkarten.	Sa	13.05.23	10:00	15:00	1 x	Heidi Anzenhofer	Friedberg	57,00 €
NEU	Z33308-03	Muttertag Die Mama mal mit einer selbstgebastelten Verpackung überraschen! Für Erwachsene.	Mi	03.05.23	18:00	20:00	1 x	Monika Brandl	Friedberg	11,50 €



Scrapbooking



Melodies



Badenixen aus Ton

NEU	Z33108-04	Scrapbooking für Anf. Scrapbooking ist ein Bastelhobby. Das Wort Scrapbooking kommt vom englischen „Scrap“, welches Schnipsel, Stückchen bedeutet. Sinn des Scrapbookings ist es, Fotoalben auf die besten Bilder zu reduzieren und diese mit passender Deko, Verzierungen und Ähnliches in Szene zu setzen. Gleichzeitig soll über kleine Texte und Anmerkungen die Geschichte zu den Bildern festgehalten werden.	Di	14.03.23	16:30	18:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	85,00 €
NEU	Z33108-05	Scrapbooking für Anf.	Mi	15.03.23	08:30	10:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	85,00 €
NEU	Z33108-03	Scrapbooking für Anf.	Sa	06.05.23	10:00	16:00	2 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	68,00 €
	Z33108-10	Meditatives Malen – Gib Deiner Kreativität Raum	Fr	21.04.23	13:00	16:00	1 x	Mandana Hanauer	Friedberg	49,00 €
NEU	Z33108-01	Techniken in Aquarell für Landschaften, Blumen und Tiere	Fr	21.04.23	10:00	12:00	8 x	Jelena Josipovic	Friedberg	69,50 €
	Z33108-08	Kalligraphie – Schriftenteppich – für Anf. Mit der eigenen Handschrift und Druckbuchstaben kurze Texte in Schriftenteppiche verwandeln. Ein künstlerisches Textgewebe aus Buchstaben mit bewegten Zeilen als Grundgerüst.	Mi	22.03.23	10:00	11:30	4 x	Marianne König	Friedberg	38,00 €
	Z33108-09	Kalligraphie – Schriftenteppich – für Fortg.	Mi	03.05.23	10:00	11:30	4 x	Marianne König	Friedberg	38,00 €
	Z33204-01	Dot-painting auf Leinwand – die Kunst der Aborigines Diese Kunst ist einfach auszuführen, sehr meditativ und benötigt lediglich etwas Geduld.	Sa	22.04.23	14:00	19:00	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	28,50 €
	Z33208-03	Acrylworkshop – Ein Tag für mich Gemeinsamen Arbeiten und Experimentieren, der eigenen Kreativität freien Lauf lassen.	So	23.04.23	10:00	17:00	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	40,00 €
	Z33108-06	Experimentelles Malen	Do	16.03.23	09:30	11:30	8 x	Anita Lenz	Friedberg	69,50 €
	Z33108-07	Malen und Zeichnen in der Friedberger Altstadt – für Anf. und Fortg. Skizzieren und malen mit verschiedenen Materialien und Farben, die ein lebendiges Bild der Altstadt ergeben.	Sa	06.05.23	13:00	16:00	1 x	Anita Lenz	Friedberg	17,00 €
	Z33308-01	Selbstschneidern macht Spaß – für Anf. und Fortg.	Di	14.03.23	19:00	21:15	8 x	Elvira Losert	Friedberg	78,00 €
	Z33308-02	Selbstschneidern macht Spaß – für Anf. und Fortg.	Mi	15.03.23	19:00	21:15	5 x	Elvira Losert	Friedberg	49,00 €
	Z33208-01	Töpfern auf der Scheibe – für Anf. und Fortg.	Sa	18.03.23	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
	Z33208-02	Töpfern auf der Scheibe – für Anf. und Fortg.	Sa	17.06.23	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
	Z33208-05	Töpfern auf der Scheibe – für Anf. und Fortg.	Sa	06.05.23	09:00	18:00	2 x	Gaby Römer	Friedberg	89,50 €
	Z33309-01	Jeans upcycling Lass Dich inspirieren, was aus alten Jeans genäht werden kann	Sa	22.04.23	15:00	18:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollenbach	17,00 €
	Z33211-01	Techniken in Aquarell für Landschaften, Blumen und Tiere	Mi	19.04.23	18:30	20:30	8 x	Jelena Josipovic	Kissing	69,50 €
	Z33219-01	Badenixen aus Ton Töpfern von lebenslustigen Figuren, Größe ca. 30 cm	Sa	22.04.23	10:00	17:00	1 x	Martina Lang	Ried	50,00 €
	Z33214-01	Kreidefarben-Workshop – Kleinmöbel im „shabby look“ In diesem Grundkurs-Workshop zum Thema „shabby-chic“ lernen Sie, wie Sie mit Pinsel, Kreidefarben, Schleifpapier und unterschiedlichen Antikwachsen diesen zauberhaften Look selbst gestalten können.	Sa	13.05.23	14:00	18:30	1 x	Carmen Supper-Trompf	Mering	43,00 €



MUSIK & INSTRUMENTALKURSE

Z35003-01	Gitarre für Party und Lagerfeuer für Anf. Grundlagen für das Begleiten von Songs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.	Sa	18.03.23	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	Aichach	85,00 €
Z35003-08	Schlagzeug (Drum-Set) Rock/Pop/Latin/Jazz für Anf./Fortg. und Wiedereinsteiger	Di	18.04.23	17:00	17:30	5 x	Peter Steinbeißer	Aichach	95,00 €
Z35003-03	Cajón (die Trommel-Kiste) für Anf. /Fortg. und Wiedereinsteiger	Di	18.04.23	17:30	18:00	5 x	Peter Steinbeißer	Aichach	95,00 €
Z35008-08	Akkordeon	Mi	01.03.23	13:30	14:00	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z35008-05	Flöte und Gitarre für Senioren	Mo	27.02.23	14:30	15:30	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z35008-11	Gitarre für Fortg.	Mi	01.03.23	18:00	19:00	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z35008-06	Gitarre für Fortg. mit sehr guten Kenntnissen im Solospiel und Begleitung	Mo	27.02.23	19:30	20:30	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z35008-04	Gitarre für Party und Lagerfeuer für Anf. Grundlagen für das Begleiten von Liedern, Songs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.	Sa	22.04.23	10:00	15:00	2 x	Paul Pfundmeier	Friedberg	85,00 €
Z35008-02	Gitarre-Folksongs Voraussetzung: Alle gängigen Griffe bis hin zum Barré, Tabulaturanschreibweise, gute Schlag- und Zupftechnik.	Do	16.03.23	19:30	20:30	5 x	Sigrun Schwab	Friedberg	19,50 €
Z35008-12	Keyboard für Erwachsene	Mi	01.03.23	19:00	20:00	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z35008-09	Keyboard und Klavierunterricht speziell für Senioren Auf Wunsch auch Einzelunterricht je 30 Minuten möglich	Mi	01.03.23	14:00	15:00	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z35008-10	Klavier- und Keyboardunterricht – für Jugendliche, Erwachsene und Senioren ohne Vorkenntnisse	Mi	01.03.23	16:00	16:45	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z35008-01	Trommel Workshop	Do	20.04.23	18:30	20:00	5 x	Vincent Semenou	Friedberg	50,00 €
Z35011-01	Dudelsack für Fortg. 1 – Workshop Für Spieler mit Grundkenntnissen im Hümmlchenspiel, die bereits eine oder mehrere Melodien spielen können.	Sa	25.03.23	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



Deutsch als Fremdsprache **30**

Englisch **30**

Französisch **31**

Italienisch **32**

Spanisch **32**

Weitere Sprachen **33**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

VHS

Z41400-01 **Deutsch als Fremdsprache B2** Fr 10.03.23 08:45 10:15 10 x Ludwig-Paul Forchhammer **Online** 87,50 €

ENGLISCH

Z42103-02 **Englisch A1 Anf.** Fr 17.03.23 14:00 15:30 10 x Snjezana Jana Fucko **Aichach** 87,50 €

Z42117-01 **Englisch A1 Anf.** Mo 13.03.23 19:15 20:45 10 x Snjezana Jana Fucko **Pöttmes** 87,50 €

Z42203-01 **Englisch A1 Fortg.** Di 14.03.23 19:30 21:00 10 x Monika Weber **Aichach** 87,50 €

Z42303-01 **Englisch A2 Fortg.** Mi 15.03.23 17:00 18:30 10 x Monika Weber **Aichach** 87,50 €

Z42303-03 **Englisch A2 Fortg.** Mi 15.03.23 10:30 12:00 10 x Pilar Fürst **Aichach** 87,50 €

Z42303-02 **Englisch A2 Fortg.** Do 16.03.23 09:00 10:30 10 x Monika Weber **Aichach** 87,50 €

Z42308-01 **Englisch A2 Fortg.** Di 28.02.23 10:15 11:45 12 x Petra Wagner **Friedberg** 105,00 €

VHS

Z42300-01 **Englisch A2 Fortg.** Mo 13.03.23 19:00 20:30 10 x Ágota Rebényi **Online** 87,50 €

Z42403-01 **Englisch B1** Do 16.03.23 10:30 12:00 10 x Monika Weber **Aichach** 87,50 €

Z42408-01 **Englisch B1** Di 28.02.23 08:30 10:00 12 x Petra Wagner **Friedberg** 105,00 €

Z42408-03 **Englisch B1** Mi 01.03.23 08:30 10:00 12 x Petra Wagner **Friedberg** 105,00 €

Z42408-02 **Englisch B1** Mi 01.03.23 10:00 11:30 12 x Petra Wagner **Friedberg** 105,00 €

Z42414-01 **Englisch B1/B2** Mi 15.02.23 18:15 19:45 9 x Gabriele Litschmann-Huber **Mering** 79,00 €

Z42503-01 **Englisch B2** Fr 17.03.23 09:00 10:30 10 x Ágota Rebényi **Aichach** 87,50 €

Z42708-01 **Englisch C2** Mi 15.03.23 09:00 10:30 10 x Gerda Spreng **Friedberg** 87,50 €



WWW.VHSEINSTUFUNGSTEST.DE

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

VON A1 BIS C2

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

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

**SPRECHEN SIE
UNS AN!**

ENGLISCH KONVERSATION

Z42803-04	A1/A2: Englisch Konversation	Mi	15.03.23	09:00	10:30	10 x	Pilar Fürst	Aichach	87,50 €
Z42803-02	B1: Englisch Konversation	Mo	13.03.23	09:00	10:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Z42814-01	B1: English Easy Conversation	Mi	15.02.23	10:00	11:30	10 x	Gabriele Litschmann-Huber	Mering	87,50 €
Z42808-03	B1: Polish up your English für Wiedereinst.	Mo	13.03.23	10:30	12:00	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €
Z42808-04	B1: Everyday English Conversation	Do	16.03.23	10:45	12:15	10 x	Gerda Spreng	Friedberg	87,50 €
Z42803-03	B1 /B2: Englisch Konversation	Di	14.03.23	18:00	19:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Z42808-01	B1 /B2: Morning English conversation for average speakers	Mo	27.02.23	10:30	12:00	10 x	Dr. Horst Sperber	Friedberg	87,50 €
Z42808-02	B2 /C1: Afternoon English conversation for semi-fluent speakers	Mo	27.02.23	13:00	14:30	10 x	Dr. Horst Sperber	Friedberg	87,50 €
Z42803-01	C1: English for fluent speakers	Mi	15.03.23	18:30	20:00	10 x	Klaus Weber	Aichach	87,50 €

BUSINESS ENGLISCH

Z42908-01	Business English B2	Mi	01.03.23	18:30	20:00	12 x	Petra Wagner	Friedberg	105,00 €
-----------	----------------------------	----	----------	-------	-------	------	--------------	------------------	----------

FRANZÖSISCH

NEU	Z43109-01	Französisch A1 Anf.	Mo	13.03.23	19:00	20:30	10 x	Nour Asmar	Hollenbach	87,50 €
NEU	Z43100-01	Französisch A1 Anf.	Do	16.03.23	19:00	20:30	10 x	Marion Genais	Online	87,50 €
	Z43208-01	Französisch A1 Fortg.	Fr	17.02.23	08:30	10:00	10 x	Anne Marie Aigner	Friedberg	87,50 €
	Z43208-02	Französisch A1 Fortg.	Fr	17.02.23	10:15	11:45	10 x	Anne Marie Aigner	Friedberg	87,50 €
NEU	Z43209-01	Französisch A1 Fortg.	Mo	26.06.23	19:00	20:30	5 x	Nour Asmar	Hollenbach	44,00 €
	Z43308-01	Französisch A2 Fortg.	Mi	15.03.23	18:30	20:00	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Friedberg	87,50 €
VHS	Z43300-01	Französisch A2 Fortg.	Fr	10.03.23	15:15	16:45	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	87,50 €

FRANZÖSISCH KONVERSATION

NEU	Z43814-01	A1: Französisch mit Grundkenntnissen Fit für den Urlaub	Do	16.03.23	18:30	20:00	10 x	Ingrid van Eckendonk	Mering	87,50 €
------------	-----------	---	----	----------	-------	-------	------	----------------------	---------------	---------

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

**ITALIENISCH**

Z44108-01	Italienisch A1 Anf.	Di	14.03.23	11:00	12:30	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
Z44108-02	Italienisch A1 Anf.	Di	14.03.23	17:15	18:15	10 x	Silvia Gruber	Friedberg	58,50 €
Z44111-01	Italienisch A1 Anf.	Mi	15.03.23	20:00	21:30	10 x	Karen Grando	Kissing	87,50 €
Z44203-01	Italienisch A1 Fortg.	Di	14.03.23	08:30	10:00	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
Z44208-01	Italienisch A1 Fortg.	Mo	13.03.23	11:00	12:30	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
Z44214-01	Italienisch A1 Fortg.	Do	16.03.23	19:30	21:00	10 x	Karen Grando	Mering	87,50 €
Z44303-01	Italienisch A2 Fortg.	Di	14.03.23	10:00	11:30	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
Z44303-02	Italienisch A2 Fortg.	Fr	17.03.23	10:15	11:45	10 x	Hannelore Christine Kaczmarek	Aichach	87,50 €
Z44308-01	Italienisch A2 Fortg.	Mo	13.03.23	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
Z44308-02	Italienisch A2 Fortg.	Di	14.03.23	18:30	19:30	10 x	Silvia Gruber	Friedberg	58,50 €
Z44311-01	Italienisch A2 Fortg.	Do	16.03.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Kissing	87,50 €
Z44400-01	Italienisch B1	Mi	15.03.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Online	87,50 €
Z44408-01	Italienisch B1	Fr	17.03.23	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
Z44411-01	Italienisch B1	Di	14.03.23	18:30	20:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Kissing	87,50 €

ITALIENISCH KONVERSATION

Z44808-01	B2: Italienisch Konversation	Di	14.03.23	09:30	11:00	10 x	Grazia Bosco-Brameyer	Friedberg	87,50 €
-----------	-------------------------------------	----	----------	-------	-------	------	-----------------------	------------------	---------

SPANISCH

Z45103-01	Spanisch A1 Anf.	Do	16.03.23	17:00	18:30	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Z45108-02	Spanisch A1 Anf.	Di	14.03.23	18:30	20:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	87,50 €
Z45108-01	Spanisch A1 Anf.	Mi	15.03.23	10:30	12:00	10 x	Marisol Dieguez Morgado	Friedberg	87,50 €
Z45200-02	Spanisch A1 Fortg.	Di	07.03.23	14:00	15:00	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	70,00 €
Z45200-01	Spanisch A1 Fortg.	Sa	22.04.23	10:00	11:30	5 x	Daniela Götz	Online	44,00 €
Z45303-01	Spanisch A2 Fortg.	Do	16.03.23	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Z45300-02	Spanisch A2 Fortg.	Di	28.02.23	20:10	21:40	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
Z45300-03	Spanisch A2 Fortg.	Fr	10.03.23	10:30	12:00	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	87,50 €
Z45300-01	Spanisch A2 Fortg.	Do	20.04.23	18:00	19:30	5 x	Daniela Götz	Online	44,00 €
Z45403-01	Spanisch B1	Mi	15.03.23	18:30	20:00	10 x	Monika Weber	Aichach	87,50 €
Z45408-01	Spanisch B1	Mi	15.03.23	19:30	21:00	10 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	87,50 €
Z45414-01	Spanisch B1	Do	02.03.23	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Mering	87,50 €
Z45400-01	Spanisch B1	Di	28.02.23	18:30	20:00	10 x	Conny Kley	Online	87,50 €
Z45508-01	Spanisch B2	Di	28.02.23	11:00	12:30	10 x	Conny Kley	Friedberg	87,50 €

SPANISCH KONVERSATION

Z45803-01	C1: Spanisch Konversation	Di	14.03.23	18:30	20:00	10 x	Ilona Kienberger	Aichach	87,50 €
Z45808-01	C1/C2: Spanisch Konversation	Di	14.03.23	18:30	20:00	5 x	Milagros Neyra de Krämer	Friedberg	44,00 €



VORANKÜNDIGUNG – SPRACHE UNTERWEGS: ANDALUSIEN, SCHÄTZE DES SPANISCHEN SÜDENS

Andalusien zählt zu einer der schönsten und sonnigsten Regionen Spaniens, wunderbar geeignet sich der Sprache im Mutterland zu nähern und gleichzeitig jahrtausendealte Geschichte, immense und abwechslungsreiche Kultur, beeindruckende Monumente sowie die Vielfalt der Landschaften und traumhafte Strände kennenzulernen. Das kosmopolitische Málaga, die Alhambra von Granada, die Mezquita von Córdoba, die Paläste Sevillas oder die weißen Häuser von Ronda – alle Highlights Andalusiens sind auf dieser Studienreise vereint!

Detaillierte Informationen finden Sie demnächst auf unserer Website: www.vhs-aichach-friedberg.de.

WEITERE SPRACHEN

VHS	Z46100-01	Chinesisch A1 Anf.	Mi	15.03.23	17:30	19:00	10 x	Hongli Yang	Online	87,50 €
NEU	Z46108-01	Japanisch A1 Anf.	Di	07.03.23	19:00	20:30	10 x	Stefanie Arnold	Friedberg	95,00 €
NEU	Z46203-01	Kroatisch für Touristen	Fr	17.03.23	15:30	17:00	10 x	Snjezana Jana Fucko	Aichach	87,50 €
NEU	Z46217-01	Kroatisch für Touristen	Mo	13.03.23	17:30	19:00	10 x	Snjezana Jana Fucko	Pöttmes	87,50 €
VHS	Z46400-01	Portugiesisch A1 Anf.	Fr	10.03.23	18:45	20:15	10 x	Ludwig-Paul Forchhammer	Online	87,50 €



Details unter

WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

DOZENT*INNEN FÜR DEUTSCHKURSE GESUCHT

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

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

Wir freuen uns auf Sie!



Gesundheit & Bewegung

Entspannung & Körpererfahrung **34**Gesundheit aktiv **37**Tanz **44**Gesundheit informativ & aktiv **45**Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

YOGA

Z51101-01	Yoga-Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mi	15.03.23	17:30	18:45	9 x	Günther Monami	Adelshausen	54,50 €
Z51103-08	Aerial-Flow-Yoga	Fr	17.03.23	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Z51103-09	Aerial-Flow-Yoga	Fr	17.03.23	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Z51103-10	Aerial-Flow-Yoga	Fr	12.05.23	13:00	14:00	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Z51103-11	Aerial-Flow-Yoga	Fr	12.05.23	19:15	20:15	6 x	Josef Heilander	Aichach	78,00 €
Z51103-04	Sanftes Yoga für Schultern, Nacken und Rücken	Do	16.03.23	19:30	21:00	8 x	Claudia Rühlmann	Aichach	58,00 €
Z51103-07	Sanftes Yoga für Schultern, Nacken und Rücken	Do	15.06.23	19:30	21:00	6 x	Claudia Rühlmann	Aichach	43,50 €
Z51103-02	Sanftes Yoga, für Schultern, Nacken und Rücken	Di	14.03.23	10:15	11:45	8 x	Claudia Rühlmann	Aichach	58,00 €
Z51103-05	Sanftes Yoga, für Schultern, Nacken und Rücken	Di	13.06.23	10:15	11:45	6 x	Claudia Rühlmann	Aichach	43,50 €
Z51103-03	Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	15.03.23	20:35	22:05	8 x	Claudia Rühlmann	Aichach	58,00 €
Z51103-06	Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	14.06.23	20:35	22:05	6 x	Claudia Rühlmann	Aichach	43,50 €
Z51103-01	Yoga für Anf. und Fortg.	Mo	13.03.23	10:20	11:50	10 x	Pia Freyinger	Aichach	72,00 €
Z51103-12	Yoga für Männer	Mi	15.03.23	20:00	21:30	9 x	Werner Boehlke	Aichach	65,00 €
Z51107-01	Mit Yoga in den Feierabend	Do	16.03.23	18:00	19:30	8 x	Jacqueline Leupold	Eurasburg	58,00 €
Z51108-04	Mit Yoga in den Feierabend	Mo	13.03.23	17:45	19:00	8 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	48,50 €
Z51108-02	Yoga für Alle	Mo	13.03.23	08:45	10:00	8 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	48,50 €
Z51108-03	Yoga für Alle	Mo	13.03.23	10:15	11:30	8 x	Jacqueline Leupold	Friedberg	48,50 €
Z51108-07	Kraftvolles Yoga	Di	14.03.23	18:00	19:30	9 x	Michaela Krumm	Friedberg	73,00 €
Z51108-06	Seelen-Yoga	Do	16.03.23	18:00	19:30	8 x	Michaela Krumm	Friedberg	65,00 €

NEU

NEU



Z51108-01	Yoga-Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Mo	13.03.23	16:20	17:35	8 x	Günther Monami	Friedberg	48,50 €
Z51108-05	Yoga-Pilates für Frauen	Di	14.03.23	18:30	20:00	10 x	Yukie Eberl	Friedberg	72,00 €
Z51109-01	Yoga für Anf. und Geübte	Mi	15.03.23	18:15	19:45	9 x	Dagmar Schroe- bler-Beck	Hollenbach	65,00 €
Z51110-01	Yoga für Anf. und bereits Übende	Mi	15.03.23	19:00	20:30	9 x	Marianne Schwarzbauer	Inchen- hofen	65,00 €
Z51111-06	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	15.03.23	18:00	19:30	9 x	Susanne Thieme	Kissing	65,00 €
Z51111-07	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Mi	21.06.23	18:00	19:30	5 x	Susanne Thieme	Kissing	36,00 €
Z51111-05	Yoga am Abend für Anf. und Fortg.	Do	16.03.23	19:15	20:45	8 x	Simone Feldbauer	Kissing	58,00 €
Z51111-08	Yoga für alle	Mi	15.03.23	19:45	21:15	9 x	Maria Wittmann	Kissing	65,00 €
Z51111-09	Yoga für alle	Mi	14.06.23	19:45	21:15	5 x	Maria Wittmann	Kissing	36,00 €
Z51111-01	Yoga für den Rücken für Anf. und Wiedereinst.	Di	14.03.23	18:00	19:15	10 x	Tetiana Shashko	Kissing	60,00 €
Z51111-02	Yoga für den Rücken für Anf. und Wiedereinst.	Di	14.03.23	19:30	20:45	10 x	Tetiana Shashko	Kissing	60,00 €
Z51111-03	Yoga für den Rücken für Anf. und Wiedereinst.	Di	20.06.23	18:00	19:15	5 x	Tetiana Shashko	Kissing	30,00 €
Z51111-04	Yoga für den Rücken für Anf. und Wiedereinst.	Di	20.06.23	19:30	20:45	5 x	Tetiana Shashko	Kissing	30,00 €
Z51112-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Fr	17.03.23	19:00	20:30	9 x	Elvira Schuster	Kühbach	65,50 €
Z51112-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Fr	16.06.23	19:00	20:30	5 x	Elvira Schuster	Kühbach	36,50 €
Z51114-02	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	14.03.23	18:00	19:30	9 x	Gertrud Grundler	Mering	65,00 €
Z51114-03	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	14.03.23	19:45	21:15	9 x	Gertrud Grundler	Mering	65,00 €
Z51114-04	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	13.06.23	18:00	19:30	5 x	Gertrud Grundler	Mering	65,00 €
Z51114-05	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit	Di	13.06.23	19:45	21:15	5 x	Gertrud Grundler	Mering	36,50 €
Z51114-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst. Stärkung des Rückens und Mobilisierung der Wirbelsäule	Di	14.03.23	18:15	19:30	9 x	Günther Monami	Mering	54,50 €
Z51115-01	Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte	Mo	13.03.23	18:30	20:00	8 x	Claudia Rühlmann	Obergries- bach	58,00 €
Z51115-02	Prana Vinyasa Flow® Yoga für Anf. und Geübte	Mo	12.06.23	18:30	20:00	6 x	Claudia Rühlmann	Obergries- bach	43,50 €
Z51116-01	Yoga für Nacken, Schulter, unterer Rücken ein sanfter Kurs für Einst. und Übende	Di	14.03.23	18:15	19:45	8 x	Claudia Rühlmann	Obergries- bach	58,00 €
Z51116-03	Yoga für Nacken, Schulter, unterer Rücken ein sanfter Kurs für Einst. und Übende	Di	13.06.23	18:15	19:45	6 x	Claudia Rühlmann	Obergries- bach	43,50 €
Z51116-02	Yoga – mit leichten Vorkenntnissen alle Altersgruppen	Di	14.03.23	20:00	21:30	8 x	Claudia Rühlmann	Obergries- bach	58,00 €
Z51116-04	Yoga – mit leichten Vorkenntnissen alle Altersgruppen	Di	13.06.23	20:00	21:30	6 x	Claudia Rühlmann	Obergries- bach	43,50 €
Z51118-01	Yoga für Anf. und Wiedereinst.	Mo	13.03.23	20:00	21:15	8 x	Günther Monami	Rehling	48,50 €

**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**





Z51119-01	Kundalini Yoga, die Autobahn zu deinem wahren Ich – für Anf. und Fortg.	Mo	13.03.23	19:00	20:30	8 x	Eva Marino	Ried	58,00 €
Z51119-02	Kundalini Yoga, die Autobahn zu deinem wahren Ich – für Anf. und Fortg.	Mo	12.06.23	19:00	20:30	6 x	Eva Marino	Ried	43,50 €
Z51120-01	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Do	16.03.23	19:30	21:00	8 x	Elvira Schuster	Schiltberg	58,00 €
Z51120-02	Hatha-Yoga für Anf. und Fortg.	Do	15.06.23	19:30	21:00	5 x	Elvira Schuster	Schiltberg	36,50 €
Z51104-01	Hatha Yoga für Anf. und Geübte	Di	14.03.23	19:00	20:15	9 x	Walter Wintermeier	Todtenweis	54,50 €

ENTSPANNUNG, MEDITATION & AUTOGENES TRAINING

Z51203-01	R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung entspannter Kiefer, entspannter Körper	Mi	19.04.23	18:00	21:00	1 x	Ulrike Wagner	Aichach	24,00 €
Z51203-03	Klangschalenzeit – Zeit für mich	Sa	22.04.23	14:00	17:00	1 x	Petra Güntner-Magg	Aichach	16,00 €
Z51203-02	Stressbewältigung mit EmotionAid®	Sa	06.05.23	10:00	15:30	1 x	Gertrud Hartl	Aichach	26,00 €
Z51208-01	Komm runter! Entspannungstechniken für Zwischendurch	Di	09.05.23	18:00	20:15	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	11,00 €
Z51211-01	R.E.S.E.T.® Basis Kiefergelenksentspannung entspannter Kiefer, entspannter Körper	Mi	22.03.23	18:00	21:00	1 x	Ulrike Wagner	Kissing	24,00 €
Z51211-02	Tanz befreit Mit freiem Tanz, achtsamer Körperwahrnehmung und meditativen Elementen auf Bewegungsreise gehen	Mi	19.04.23	18:15	19:45	3 x	Christine Fischer	Kissing	21,00 €
Z51214-02	Autogenes Training Grundkurs	Di	14.03.23	19:30	21:00	8 x	Elfriede Herrmann	Mering	56,00 €
Z51214-01	Autogenes Training Aufbaukurs	Mi	15.03.23	19:30	21:00	8 x	Elfriede Herrmann	Mering	56,00 €
Z52100-01	Bewusstheit durch Bewegung Die Feldenkrais-Methode	Mi	15.03.23	19:00	20:30	8 x	Elisabeth Franz	Online	56,00 €

(WEITERE) FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

Z51303-01	Qi Gong sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft	Do	16.03.23	09:00	10:00	10 x	Christine Breither	Aichach	47,00 €
Z51303-02	Qi Gong sanfte Übungen zur Erhaltung der Lebenskraft	Do	29.06.23	09:00	10:00	4 x	Christine Breither	Aichach	19,00 €
Z51303-04	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching – für Anf. und Wiedereinst. Teil 1 und 2	Mo	13.03.23	18:30	19:45	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	59,00 €
Z51303-03	T'ai Chi Ch'uan Kurzform Yang-Stil nach Cheng Man Ching – Wiederholung und Vertiefung aller 3 Teile	Mi	15.03.23	19:30	21:00	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	70,00 €
Z51303-05	T'ai Chi Ch'uan Schwertform nach Dr. Li	Do	16.03.23	18:00	19:30	10 x	Marion Wohlfeil	Aichach	70,00 €

WOLLEN SIE ...

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

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



WARTELISTE

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



Die genauen Termine entnehmen
Sie bitte unserer Homepage

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

Hier finden Sie auch die
ausführlichen Beschreibungen.



Z51307-03	Waldbaden mit Hund!	Fr	05.05.23	16:00	19:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	35,00 €
Z51307-01	Entspannen im Wald-Shinrin Yoku	Di	16.05.23	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
Z51307-04	Waldbaden mit Hund!	Di	11.07.23	16:00	19:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	35,00 €
Z51307-02	Entspannen im Wald-Shinrin Yoku	Do	27.07.23	16:00	19:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg Outdoor	19,00 €
Z51308-01	Fit mit Qi Gong – für Anf. und Fortg.	Di	14.03.23	18:30	19:45	8 x	Christine Seifried	Friedberg	47,00 €
Z51308-02	Fit mit Qi Gong – für Fortg.	Di	14.03.23	20:00	21:15	8 x	Christine Seifried	Friedberg	47,00 €
Z51311-03	Qi Gong – Lebensenergie – für Anf. und Fortg.	Mi	15.03.23	20:30	21:30	9 x	Angela Bildhauer	Kissing	42,00 €
Z51311-04	Qi Gong – Schnupperstunde	Mo	13.03.23	20:30	21:30	1 x	Christiane Sandler	Kissing	kostenfrei
Z51311-01	Qi Gong – Die 8 Brokatübungen	Mo	27.03.23	20:30	21:30	8 x	Christiane Sandler	Kissing	38,00 €
Z51311-02	Qi Gong – Die 8 Brokatübungen	Mo	26.06.23	20:30	21:30	5 x	Christiane Sandler	Kissing	23,50 €
Z51314-01	Qi Gong – Lebensenergie – für Anf. und Fortg.	Mi	15.03.23	09:00	10:00	9 x	Angela Bildhauer	Mering	42,00 €
Z51314-02	Fit mit Qi Gong – für Anf. und Fortg.	Do	16.03.23	20:00	21:15	7 x	Christine Seifried	Mering	41,00 €
Z51314-03	Fit mit Qi Gong – für Fortg.	Do	16.03.23	18:30	19:45	7 x	Christine Seifried	Mering	41,00 €

GESUNDHEIT AKTIV

BEWEGUNG & FITNESS

Z52102-01	Bodyforming	Mi	15.03.23	18:15	19:15	10 x	Sybill Lechner	Affing	47,00 €
Z52102-02	Bodyforming	Mi	21.06.23	18:15	19:15	6 x	Sybill Lechner	Affing	28,50 €
Z52103-26	Beach-Body-Workout	Do	16.03.23	18:00	19:00	10 x	Elvira Schuster	Aichach	47,00 €
Z52103-27	Beach-Body-Workout	Do	29.06.23	18:00	19:00	5 x	Elvira Schuster	Aichach	23,50 €
Z52103-03	Bodystyling	Mi	15.03.23	18:15	19:15	9 x	Andrea Klein	Aichach	42,50 €
Z52103-05	Bodystyling	Mi	15.03.23	19:25	20:25	9 x	Andrea Klein	Aichach	42,50 €
Z52103-04	Bodystyling	Mi	14.06.23	18:15	19:15	6 x	Andrea Klein	Aichach	28,50 €
Z52103-06	Bodystyling	Mi	14.06.23	19:25	20:25	6 x	Andrea Klein	Aichach	28,50 €
Z52103-02	Funktionelles Rückentraining-intensiv!	Mi	15.03.23	20:30	21:30	5 x	Angelika Fehle	Aichach	24,00 €
Z52103-01	Gesunder Rücken durch ein „faszinierendes“ Training	Mi	15.03.23	19:15	20:15	5 x	Angelika Fehle	Aichach	24,00 €
Z52103-24	Männnergymnastik	Mo	13.03.23	19:30	20:30	10 x	Elvira Schuster	Aichach	47,00 €
Z52103-25	Männnergymnastik	Mo	26.06.23	19:30	20:30	5 x	Elvira Schuster	Aichach	23,50 €



Z52103-09	Rückenfit	Mo	13.03.23	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Z52103-11	Rückenfit	Mo	13.03.23	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Z52103-13	Rückenfit	Di	14.03.23	07:45	08:45	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Z52103-15	Rückenfit	Di	14.03.23	09:00	10:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Z52103-17	Rückenfit	Mi	15.03.23	08:00	09:00	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Z52103-19	Rückenfit	Mi	15.03.23	09:15	10:15	10 x	Christine Wanka	Aichach	47,00 €
Z52103-14	Rückenfit	Di	20.06.23	07:45	08:45	5 x	Christine Wanka	Aichach	23,50 €
Z52103-16	Rückenfit	Di	20.06.23	09:00	10:00	5 x	Christine Wanka	Aichach	23,50 €
Z52103-18	Rückenfit	Mi	21.06.23	08:00	09:00	5 x	Christine Wanka	Aichach	23,50 €
Z52103-20	Rückenfit	Mi	21.06.23	09:15	10:15	5 x	Christine Wanka	Aichach	23,50 €
Z52103-10	Rückenfit	Mo	26.06.23	07:45	08:45	5 x	Christine Wanka	Aichach	23,50 €
Z52103-12	Rückenfit	Mo	26.06.23	09:00	10:00	5 x	Christine Wanka	Aichach	23,50 €
Z52103-21	Wirbelsäulengymnastik	Mo	13.03.23	20:15	21:15	10 x	Maria Riemen- sperger	Aichach	47,00 €
Z52103-07	Workout just for fun – RüBebo: bewegter Rücken Dieser Kurs bietet eine Variation von Kraft und Aus- dauer speziell für Rücken-, Bauch- und Beckenboden- muskulatur.	Fr	17.03.23	18:00	19:00	10 x	Elke Buchner	Aichach Hybrid-Kurs	47,00 €
Z52103-08	Workout just for fun – RüBebo	Fr	23.06.23	18:00	19:00	5 x	Elke Buchner	Aichach Hybrid-Kurs	23,50 €
Z52103-22	Yogilates	Mo	13.03.23	18:15	19:15	10 x	Elvira Schuster	Aichach	47,00 €
Z52103-28	Yogilates	Fr	17.03.23	08:30	09:30	10 x	Elvira Schuster	Aichach	47,00 €
Z52103-29	Yogilates	Fr	23.06.23	08:30	09:30	5 x	Elvira Schuster	Aichach	23,50 €
Z52103-23	Yogilates	Mo	26.06.23	18:15	19:15	5 x	Elvira Schuster	Aichach	23,50 €
Z52104-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	15.03.23	17:20	18:20	10 x	Maria Riemen- sperger	Aindling	47,00 €
Z52108-11	Funktionelles Rückentraining	Mo	13.03.23	09:00	10:00	10 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	47,00 €
Z52108-12	Funktionelles Rückentraining	Mo	26.06.23	09:00	10:00	3 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	14,00 €
Z52108-07	Rückenfit	Mo	13.03.23	17:30	18:30	10 x	Christine Wanka	Friedberg	47,00 €
Z52108-09	Rückenfit	Mo	13.03.23	18:45	19:45	10 x	Christine Wanka	Friedberg	47,00 €
Z52108-08	Rückenfit	Mo	26.06.23	17:30	18:30	5 x	Christine Wanka	Friedberg	23,50 €
Z52108-10	Rückenfit	Mo	26.06.23	18:45	19:45	5 x	Christine Wanka	Friedberg	23,50 €

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**





Z52108-13	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	14.03.23	08:30	09:30	10 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	47,00 €
Z52108-15	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	14.03.23	09:45	10:45	10 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	47,00 €
Z52108-14	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	20.06.23	08:30	09:30	3 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	14,00 €
Z52108-16	Wirbelsäulengymnastik „55 plus“	Di	20.06.23	09:45	10:45	3 x	Inge Häuslmeier	Friedberg	14,00 €
Z52108-01	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Di	14.03.23	08:30	09:30	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Z52108-02	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Di	20.06.23	08:30	09:30	4 x	Doris Liebl	Friedberg	19,00 €
Z52108-03	Zumba Gold® – für Einst. TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	14.03.23	18:00	19:00	10 x	Anja Walther	Friedberg	47,00 €
Z52108-04	Zumba Gold® – für Einst. TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	20.06.23	18:00	19:00	5 x	Anja Walther	Friedberg	23,50 €
Z52108-05	Zumba Gold® – für Einst. TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	14.03.23	19:15	20:15	10 x	Anja Walther	Friedberg	47,00 €
Z52108-06	Zumba Gold® – für Einst. TN mit Gelenkproblemen, auch für Schwangere geeignet	Di	20.06.23	19:15	20:15	5 x	Anja Walther	Friedberg	23,50 €
Z52110-04	BodyFit	Di	14.03.23	18:00	19:00	10 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	47,00 €
Z52110-05	Yogilates	Mo	13.03.23	17:30	18:30	10 x	Bettina Schieder	Inchenhofen	47,00 €
Z52110-02	Männer-Workout indoor/outdoor	Mo	13.03.23	21:00	22:00	10 x	Elke Buchner	Inchenhofen	47,00 €
Z52110-03	Männer-Workout indoor/outdoor	Mo	26.06.23	21:00	22:00	5 x	Elke Buchner	Inchenhofen	23,50 €
Z52110-06	Rückenfit	Mi	15.03.23	17:00	18:00	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	47,00 €
Z52110-08	Rückenfit	Fr	17.03.23	18:30	19:30	10 x	Christine Wanka	Inchenhofen	47,00 €
Z52110-07	Rückenfit	Mi	21.06.23	17:00	18:00	5 x	Christine Wanka	Inchenhofen	23,50 €
Z52110-09	Rückenfit	Fr	23.06.23	18:30	19:30	5 x	Christine Wanka	Inchenhofen	23,50 €
Z52110-01	Zumba® Tanz-Fitness-Training	Di	14.03.23	19:00	20:00	10 x	Natalie Chaffe	Inchenhofen	47,00 €
Z52111-11	Bauchexpress	Do	16.03.23	17:45	18:45	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Z52111-12	Bauchexpress	Do	29.06.23	17:45	18:45	5 x	Silvie Maria Weber	Kissing	23,50 €
Z52111-01	Bewegter Rücken – entspannt und stark	Do	16.03.23	17:45	18:45	10 x	Susanne Thieme	Kissing	47,00 €
Z52111-02	Bewegter Rücken – entspannt und stark	Do	06.07.23	17:45	18:45	4 x	Susanne Thieme	Kissing	19,00 €
Z52111-09	bodyFIT	Mi	15.03.23	18:30	19:30	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Z52111-10	bodyFIT	Mi	21.06.23	18:30	19:30	5 x	Silvie Maria Weber	Kissing	23,50 €
Z52111-13	Move & Style tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich	Do	16.03.23	19:00	20:00	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Z52111-14	Move & Style tiefenwirksames Bodystyling mit Elementen aus dem Pilates-Bereich	Do	29.06.23	19:00	20:00	5 x	Silvie Maria Weber	Kissing	23,50 €
Z52111-05	Womba-Womba – Tanz-Fitness Tanz-Fitness-Stunde, mit dem Schwerpunkt: Fettverbrennung und Ausdauer, sowie Verspannungen lösen. Südamerikanische Musik versetzt Sie in ein Latino-Lebensgefühl	Mo	13.03.23	17:30	18:30	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Z52111-07	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	13.03.23	18:45	19:45	10 x	Silvie Maria Weber	Kissing	47,00 €
Z52111-06	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	26.06.23	17:30	18:30	5 x	Silvie Maria Weber	Kissing	23,50 €
Z52111-08	Womba-Womba – Tanz-Fitness	Mo	26.06.23	18:45	19:45	5 x	Silvie Maria Weber	Kissing	23,50 €
Z52111-03	Zumba®	Di	14.03.23	18:00	19:00	10 x	Sunny Scherer	Kissing	47,00 €
Z52111-04	Zumba®	Di	20.06.23	18:00	19:00	5 x	Sunny Scherer	Kissing	23,50 €
Z52112-08	Beckenbodentraining	Mo	13.03.23	17:15	18:15	5 x	Angelika Fehle	Kühbach	23,50 €
Z52112-01	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mo	13.03.23	18:25	19:25	5 x	Angelika Fehle	Kühbach	24,00 €
Z52112-02	Funktionelles Rückentraining – intensiv!	Mo	13.03.23	19:30	20:30	5 x	Angelika Fehle	Kühbach	24,00 €



Z52112-03	Ganzkörpertraining für Alle	Di	14.03.23	18:30	19:30	10 x	Ulrike Herger	Kühbach	47,00 €
Z52112-04	Ganzkörpertraining für Alle	Di	14.03.23	19:45	20:45	10 x	Ulrike Herger	Kühbach	47,00 €
Z52112-05	Ganzkörpertraining für Alle	Di	27.06.23	18:30	19:30	5 x	Ulrike Herger	Kühbach Outdoor	24,50 €
Z52112-06	Ganzkörpertraining für Alle	Di	27.06.23	19:45	20:45	5 x	Ulrike Herger	Kühbach Outdoor	24,50 €
Z52112-07	IndoorCycling	Mo	13.03.23	18:00	19:00	10 x	Tanja Rappel	Kühbach	65,50 €
Z52113-01	Rückenfitness	Mo	13.03.23	18:00	19:00	8 x	Angelika Pedrotti	Merching	38,00 €
Z52113-02	Rückenfitness	Mo	12.06.23	18:00	19:00	6 x	Angelika Pedrotti	Merching	28,50 €
Z52114-01	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	13.03.23	19:15	20:15	8 x	Angelika Pedrotti	Mering	38,00 €
Z52114-03	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	13.03.23	20:30	21:30	8 x	Angelika Pedrotti	Mering	38,00 €
Z52114-02	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	12.06.23	19:15	20:15	6 x	Angelika Pedrotti	Mering	28,50 €
Z52114-04	Bewegter Rücken, locker und stark	Mo	12.06.23	20:30	21:30	6 x	Angelika Pedrotti	Mering	28,50 €
Z52114-12	Funktionelles Rückentraining	Mi	15.03.23	16:45	17:45	10 x	Inge Häuslmeier	Mering	47,00 €
Z52114-14	Funktionelles Rückentraining	Mi	15.03.23	18:00	19:00	10 x	Inge Häuslmeier	Mering	47,00 €
Z52114-13	Funktionelles Rückentraining	Mi	21.06.23	16:45	17:45	3 x	Inge Häuslmeier	Mering	14,00 €
Z52114-15	Funktionelles Rückentraining	Mi	21.06.23	18:00	19:00	3 x	Inge Häuslmeier	Mering	14,00 €
Z52114-07	Nicht nur Bauch, Beine, Po ... sondern auch Rücken	Mo	13.03.23	18:00	19:00	10 x	Tanja Rodax	Mering	47,00 €
Z52114-05	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Do	16.03.23	10:15	11:15	10 x	Doris Liebl	Mering	47,00 €
Z52114-06	Wirbelsäulengymnastik, Fatburner und Pilates soft	Do	29.06.23	10:15	11:15	3 x	Doris Liebl	Mering	14,50 €
Z52114-08	Zumba® – Tanz Dich fit nur für Frauen	Mo	13.03.23	19:15	20:15	10 x	Sandra Ruckriegel	Mering	47,00 €
Z52114-10	Zumba® – Tanz Dich fit! nur für Frauen	Mo	13.03.23	20:25	21:25	10 x	Sandra Ruckriegel	Mering	47,00 €
Z52114-09	Zumba® – Tanz Dich fit! nur für Frauen	Mo	26.06.23	19:15	20:15	5 x	Sandra Ruckriegel	Mering	23,50 €
Z52114-11	Zumba® – Tanz Dich fit! nur für Frauen	Mo	26.06.23	20:25	21:25	5 x	Sandra Ruckriegel	Mering	23,50 €
Z52115-01	Beckenbodengesundheitstraining für Anf. und Fortg.	Di	14.03.23	19:00	20:00	10 x	Heidi Ludewig	Obergries- bach	47,00 €
Z52117-03	Fitness für Mama/Papa mit Baby (ab 3 Mon.)	Di	14.03.23	09:00	10:15	10 x	Christine Bissinger	Pöttmes	110,00 €
Z52117-04	Fitness für Mama/Papa mit Baby (ab 3 Mon.)	Di	20.06.23	09:00	10:15	6 x	Christine Bissinger	Pöttmes	66,00 €
Z52117-01	Wirbelsäulengymnastik	Di	14.03.23	18:00	18:45	10 x	Annette Enters	Pöttmes	35,00 €
Z52117-02	Wirbelsäulengymnastik	Di	20.06.23	18:00	18:45	5 x	Annette Enters	Pöttmes	17,50 €
Z52118-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	15.03.23	18:45	19:45	10 x	Maria Riemensperger	Rehling	47,00 €
Z52119-01	Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke	Do	16.03.23	19:00	20:00	10 x	Fariba Sacher-Razavi	Ried	47,00 €
Z52119-02	Gymnastik für Wirbelsäule und Gelenke	Do	29.06.23	19:00	20:00	5 x	Fariba Sacher-Razavi	Ried	23,50 €
Z52120-01	Bodystyling	Do	16.03.23	18:00	19:00	7 x	Roswitha Jungbauer	Schiltberg	33,00 €
Z52120-02	Männer-Fitness	Mo	13.03.23	19:35	20:35	10 x	Wolfgang Sander	Schiltberg	47,00 €
Z52120-03	Männer-Fitness	Mo	26.06.23	19:35	20:35	5 x	Wolfgang Sander	Schiltberg	23,50 €
Z52120-04	Rückenfit	Di	14.03.23	17:50	18:50	10 x	Christine Wanka	Schiltberg	47,00 €
Z52120-05	Rückenfit	Di	20.06.23	17:50	18:50	5 x	Christine Wanka	Schiltberg	23,50 €
Z52122-01	Wirbelsäulengymnastik	Mi	15.03.23	19:00	20:00	10 x	Csilla Schachenmayr	Sielenbach	47,00 €
Z52122-02	Wirbelsäulengymnastik	Mi	21.06.23	19:00	20:00	5 x	Csilla Schachenmayr	Sielenbach	23,50 €



PILATES

Z52202-01	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	13.03.23	18:00	19:00	10 x	Sybille Lechner	Affing	47,00 €
Z52202-02	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	13.03.23	19:15	20:15	10 x	Sybille Lechner	Affing	47,00 €
Z52202-03	Body Balance Pilates Die Auszeit vom Alltag	Mo	26.06.23	18:00	19:00	5 x	Sybille Lechner	Affing	23,50 €
Z52203-01	Pilates	Di	14.03.23	18:50	19:50	9 x	Angelika Fehle	Aichach	42,50 €
Z52203-02	Pilates	Di	14.03.23	20:05	21:05	9 x	Angelika Fehle	Aichach	42,50 €
Z52208-01	Pilates	Mi	22.03.23	20:00	21:00	8 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	38,00 €
Z52213-01	Pilates Präsenz oder Zoom-online	Di	14.03.23	09:00	10:00	10 x	Clea Leyboldt	Merching Hybrid-Kurs	47,50 €
Z52213-02	Pilates Präsenz oder Zoom-online	Di	20.06.23	09:00	10:00	6 x	Clea Leyboldt	Merching Hybrid-Kurs	28,50 €
Z52215-03	Pilates	Do	16.03.23	19:45	20:45	10 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	47,00 €
Z52215-01	Pilates für Anf./Fortg.	Do	16.03.23	17:15	18:15	10 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	47,00 €
Z52215-02	Pilates für Anf./Fortg.	Do	16.03.23	18:30	19:30	10 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	47,00 €
Z52215-04	Pilates für Anf./Fortg.	Do	29.06.23	18:30	19:30	5 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach Outdoor	23,50 €
Z52215-05	Pilates für Anf./Fortg.	Do	29.06.23	19:30	20:30	5 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach Outdoor	23,50 €
Z52208-02	Pilates, mein Ganzkörpertraining	Di	14.03.23	18:30	19:30	10 x	Silke Schuster	Online	47,00 €
Z52208-03	Pilates, mein Ganzkörpertraining	Di	20.06.23	18:30	19:30	6 x	Silke Schuster	Online	28,00 €

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!

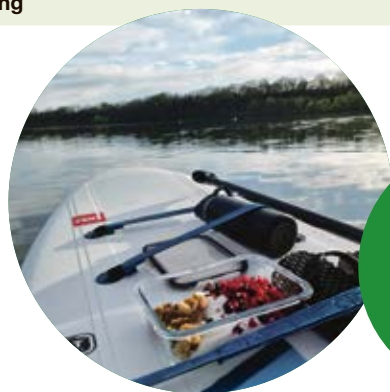


AQUASPORT

Z52303-10	Aqua-Fitness	Mo	13.03.23	20:00	21:00	10 x	N.N.	Aichach	91,50 €
Z52303-12	Aqua-Fitness	Mo	13.03.23	21:00	22:00	10 x	N.N.	Aichach	91,50 €
Z52303-03	Aqua-Fitness	Fr	17.03.23	20:15	21:10	5 x	Tanja Rappel	Aichach	42,00 €
Z52303-11	Aqua-Fitness	Mo	26.06.23	20:00	21:00	5 x	N.N.	Aichach	46,00 €
Z52303-13	Aqua-Fitness	Mo	26.06.23	21:00	22:00	5 x	N.N.	Aichach	46,00 €



Z52303-04	Aqua-Fitness mit Power	Mi	15.03.23	18:00	19:00	10 x	Günter Gruber	Aichach	91,50 €
Z52303-06	Aqua-Fitness mit Power	Mi	15.03.23	19:00	20:00	10 x	Günter Gruber	Aichach	91,50 €
Z52303-08	Aqua-Fitness mit Power	Mi	15.03.23	20:00	21:00	10 x	Günter Gruber	Aichach	91,50 €
Z52303-05	Aqua-Fitness mit Power	Mi	21.06.23	18:00	19:00	6 x	Günter Gruber	Aichach	55,00 €
Z52303-07	Aqua-Fitness mit Power	Mi	21.06.23	19:00	20:00	6 x	Günter Gruber	Aichach	55,00 €
Z52303-09	Aqua-Fitness mit Power	Mi	21.06.23	20:00	21:00	6 x	Günter Gruber	Aichach	55,00 €
Z52303-01	Kraulschwimmer Training für Erwachsene mit Vorkenntnissen	Di	14.03.23	21:00	21:50	9 x	Thomas Breitsameter	Aichach	52,00 €
Z52303-02	Kraulschwimmer Training für Erwachsene mit Vorkenntnissen	Fr	17.03.23	21:10	22:05	5 x	Thomas Breitsameter	Aichach	29,00 €
Z52304-01	Aqua-Fitness	Mo	13.03.23	14:00	14:55	8 x	Christine Bissinger	Aindling	52,50 €
Z52304-02	Aqua-Fitness	Mo	13.03.23	15:00	15:55	8 x	Christine Bissinger	Aindling	52,50 €
Z52304-03	Aqua-Fitness mit Power	Do	16.03.23	14:15	15:15	8 x	Günter Gruber	Aindling	57,50 €
Z52304-04	Aqua-Fitness mit Power	Do	16.03.23	15:30	16:30	8 x	Günter Gruber	Aindling	57,50 €
Z52304-05	Aqua-Fitness mit Power	Fr	17.03.23	14:45	15:45	9 x	Günter Gruber	Aindling	64,50 €
Z52304-06	Aqua-Fitness mit Power	Fr	17.03.23	16:00	17:00	9 x	Günter Gruber	Aindling	64,50 €
Z52308-02	Aquafitness/Aquajogging	Di	18.04.23	20:00	20:45	12 x	Silke Wölfle	Friedberg	126,96 €
Z52308-03	Aquafitness/Aquajogging	Do	20.04.23	20:15	21:00	11 x	Silke Wölfle	Friedberg	116,38 €
Z52308-01	Kraulschwimmkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren	Mi	19.04.23	17:00	18:00	12 x	Silke Wölfle	Friedberg	216,96 €
Z52308-04	Aqua-Training	Mi	15.03.23	08:45	09:30	10 x	Günter Gruber	Friedberg	68,50 €
Z52308-06	Aqua-Training	Mi	15.03.23	09:45	10:30	10 x	Günter Gruber	Friedberg	68,50 €
Z52308-05	Aqua-Training	Mi	21.06.23	08:45	09:30	5 x	Günter Gruber	Friedberg	34,50 €
Z52308-07	Aqua-Training	Mi	21.06.23	09:45	10:30	5 x	Günter Gruber	Friedberg	34,50 €



**ERLÄUTERUNGEN
ZU DEN AB-
KÜRZUNGEN SIEHE
SEITE 67**

DRAUSSEN FIT – Alle Kurse Outdoor

	Z51307-01	Entspannen im Wald-Shinrin Yoku	Di	16.05.23	09:00	12:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg	19,00 €
	Z51307-02	Entspannen im Wald-Shinrin Yoku	Do	27.07.23	16:00	19:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg	19,00 €
	Z51307-04	Waldbaden mit Hund!	Di	11.07.23	16:00	19:00	1 x	Julia Steindl	Eurasburg	35,00 €
	Z52408-01	smovey WALK rund um den Friedberger See	Do	16.03.23	17:00	18:30	7 x	Sabine Roth	Friedberg	49,00 €
	Z52110-02	Männer-Workout indoor/outdoor	Mo	13.03.23	21:00	22:00	10 x	Elke Buchner	Inchenhofen	47,00 €
	Z52110-03	Männer-Workout indoor/outdoor	Mo	26.06.23	21:00	22:00	5 x	Elke Buchner	Inchenhofen	23,50 €
	Z52411-01	Augen-Spaziergang Bei einem gemeinsamen Spaziergang mit gezielten Übungen das Sehen erforschen und genießen und dabei die Augen entspannen.	Sa	03.06.23	09:00	11:00	1 x	Claudia Preschl, Gisela Kothmayr- Meise	Kissing	9,50 €



NEU	Z52411-02	Nordic Walking für Anf. Ganzheitliches Gesundheitstraining, weil's gemeinsam mehr Spaß macht.	Fr	17.03.23	17:00	18:15	5 x	Marta Globisch	Kissing Outdoor	29,50 €
NEU	Z52411-03	Nordic Walking für Anf.	Fr	05.05.23	17:00	18:15	5 x	Marta Globisch	Kissing Outdoor	29,50 €
	Z52112-05	Ganzkörpertraining für alle	Di	27.06.23	18:30	19:30	5 x	Ulrike Herger	Kühbach	24,50 €
	Z52112-06	Ganzkörpertraining für alle	Di	27.06.23	19:45	20:45	5 x	Ulrike Herger	Kühbach	24,50 €
	Z52413-01	Stand Up Paddling – (ab 11 Jahren)	Fr	02.06.23	18:30	20:30	1 x	Manuel Fischer	Merching	40,00 €
	Z52413-02	Stand Up Paddling – (ab 11 Jahren)	Di	04.07.23	19:00	21:00	1 x	Manuel Fischer	Merching	40,00 €
	Z52215-04	Pilates für Anf./Fortg.	Do	29.06.23	18:30	19:30	5 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	23,50 €
	Z52215-05	Pilates für Anf./Fortg.	Do	29.06.23	19:30	20:30	5 x	Heidi Ludewig	Obergriesbach	23,50 €

REHASPORT

Z52503-01	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe Ziel des Trainings ist die Verbesserung der körperlichen (koronaren) Belastbarkeit. Neben viel Bewegung trainieren wir Gleichgewicht, Koordination, Mobilisation und Muskelaufbau. Wir trainieren mit Spiel und Spaß in der Gruppe. Puls- und Blutdruckkontrollen werden durchgeführt. Ein Arzt begleitet das Training.	Di	14.03.23	19:00	20:00	10 x	Doris Liebl	Aichach	60,50 €
Z52503-03	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	14.03.23	20:15	21:15	10 x	Doris Liebl	Aichach	60,50 €
Z52503-02	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	20.06.23	19:00	20:00	4 x	Doris Liebl	Aichach	24,50 €
Z52503-04	Rehabilitationssport: Ambulante Koronargruppe	Di	20.06.23	20:15	21:15	4 x	Doris Liebl	Aichach	24,50 €
Z52508-03	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	14.03.23	09:45	10:45	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Z52508-01	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	14.03.23	11:00	12:00	10 x	Doris Liebl	Friedberg	47,00 €
Z52508-04	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	20.06.23	09:45	10:45	4 x	Doris Liebl	Friedberg	19,00 €
Z52508-02	Rehabilitationssport: Gymnastik für die Wirbelsäule mit Theraband	Di	20.06.23	11:00	12:00	4 x	Doris Liebl	Friedberg	19,00 €
Z52514-01	Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe Verbesserung der Knochenfestigkeit und Kräftigung aller Muskelgruppen, Sturzprophylaxe durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Venen- und Arteriengymnastik zur Durchblutungsförderung und Entspannungsübungen.	Do	16.03.23	09:00	10:00	10 x	Doris Liebl	Mering	47,00 €
Z52514-02	Rehabilitationssport: Osteoporosesportgruppe	Do	29.06.23	09:00	10:00	3 x	Doris Liebl	Mering	14,50 €

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



RUND UM'S PFERD

Z52606-01	RAI-Reiten-Schnupperstunden für Erwachsene	So	16.04.23	09:00	12:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	35,00 €
Z52606-02	Schnupperstunde in der tiergestützten Therapie und dem therapeutischen Reiten	So	23.04.23	09:00	12:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	35,00 €

WEITERE SPORTARTEN

NEU	Z52603-01	Taekwondo Selbstverteidigung und Fitness für alle ab 12 Jahren	Mi	19.04.23	19:00	20:15	5 x	Andreas Fischer	Aichach	50,00 €
	Z52603-02	Selbstverteidigung im Notfall – für Frauen ab 18 Jahren	So	30.04.23	13:00	18:00	1 x	Andreas Kinas	Aichach	33,00 €
	Z52608-01	Taktische Selbstverteidigung – Krav Maga ab 14 Jahren	Mo	13.03.23	20:00	21:00	5 x	Peter Kürschner	Friedberg	40,50 €



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

TANZ

BALLETT

Z53108-01	Klassisches Ballett für Anf. Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	Di	14.03.23	19:45	20:45	5 x	Marie-Th. Kowalewski	Friedberg	43,00 €
Z53108-02	Klassisches Ballett für Anf. Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	Di	02.05.23	19:45	20:45	10 x	Marie-Th. Kowalewski	Friedberg	82,00 €

STANDARD- & LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Y53203-11	Arbeits-/Übungskreis Tanz – Standard/Latein	Sa	18.02.23	18:30	20:30	8 x	Rudolf van Tricht	Aichach	15,00 €
Z53203-01	Technik-Club	So	12.03.23	21:00	22:15	8 x	Stephan Pokorny	Aichach	50,00 €
Z53203-02	Standard- und Lateinamerikanische Tänze I für Anf.	So	12.03.23	16:45	18:30	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	59,00 € (N = 48,00 €)
Z53203-03	Standard- und Lateinamerikanische Tänze II für Fortg.	So	14.05.23	16:45	18:30	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	59,00 € (N = 48,00 €)
Z53203-04	Standard- und Lateinamerikanische Tänze XIV – Uran, 2. Teil	So	12.03.23	19:30	20:55	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	67,00 € (N = 54,00 €)
Z53203-05	Standard- und Lateinamerikanische Tänze XV – Osmium, 1. Teil	So	14.05.23	19:30	20:55	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	70,00 € (N = 56,00 €)
Z53203-06	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.	So	12.03.23	16:45	18:30	2 x	Stephan Pokorny	Aichach	29,00 € (N = 24,00 €)
Z53203-07	Crashkurs Tanzen für Hochzeiten I für Anf.	So	14.05.23	15:30	16:45	3 x	Stephan Pokorny	Aichach	29,00 € (N = 24,00 €)
Z53203-08	Disco-Fox I für Anf.	So	12.03.23	18:30	19:30	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	35,00 € (N = 28,00 €)
Z53203-09	Tango Argentino I Anf. – Straßentango	So	12.03.23	15:45	16:45	5 x	Stephan Pokorny	Aichach	35,00 € (N = 28,00 €)



Z53206-01	Speziell für Frauen Ladies Latin Anf. und Fortg.	Mo	27.03.23	20:00	20:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	70,00 €
Z53213-01	Tanzkurs: für Geübte Dieser Kurs richtet sich an Fortg., die ihre Kenntnisse aus dem Vorgängerkurs verbessern wollen.	Do	02.03.23	18:30	19:40	8 x	Axel Zwickau	Merching	46,00 €
Z53213-02	Tanzkurs: Superkurs Dieser Kurs richtet sich an Tanzpaare, die bereits am Superkurs teilgenommen haben.	Do	02.03.23	19:55	21:05	8 x	Axel Zwickau	Merching	46,00 €

WEITERE TÄNZE

Z53306-01	Line Dance für Anf.	Mo	27.03.23	18:00	18:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	70,00 €
Z53306-02	Line Dance für Fortg.	Mo	27.03.23	19:00	19:50	10 x	Lisa Ruf	Dasing	70,00 €
Z53308-01	Modern Line Dance	Mi	22.03.23	18:45	19:45	8 x	Dr. Doris Zepf	Friedberg	38,00 €
Z53308-02	Lateinamerikanische Tänze: Salsa	Sa	18.03.23	18:00	19:00	5 x	Vincent Semenou	Friedberg	23,50 €
Z53308-03	Lateinamerikanische Tänze: Bachata	Sa	18.03.23	19:00	20:00	5 x	Vincent Semenou	Friedberg	23,50 €
Y53311-01	Hawaiianischer Hula-Tanz	Fr	03.03.23	17:00	18:30	2 x	Marion Mathe	Kissing	18,00 €
Z53311-01	Hawaiianischer Hula-Tanz „Puamana“ für Einst. und Fortg.	Fr	24.03.23	17:00	18:30	2 x	Marion Mathe	Kissing	18,00 €
Z53311-02	Hawaiianischer Hula-Tanz „Lei Hinahina“ für Einst. und Fortg.	Fr	12.05.23	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27,00 €
Z53311-03	Hawaiianischer Hula-Tanz „Aloha Hawaii One Hanau“ mit Vorkenntnissen	Fr	07.07.23	17:00	18:30	3 x	Marion Mathe	Kissing	27,00 €
Z53317-01	Line Dance	So	12.03.23	18:00	20:00	5 x	Sylvia Bednarz	Pöttmes	47,00 €

GESUNDHEIT INFORMATIV & AKTIV

Z54203-03	Augentraining – Gut sehen aus eigener Kraft Mit einfachen, kurzen Übungen, die Sie bequem am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs durchführen können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung. Auch Themen wie gesunde Ernährung für die Augen, gutes Licht und eine augengerechte Sitzhaltung am Arbeitsplatz werden angesprochen.	Mi	15.03.23	17:00	20:00	1 x	Bernadette Epp-Wöhrl	Aichach	31,50 €
Z54203-02	Kopfschmerzen und Migräne Viele mögliche Ursachen	Mo	24.04.23	19:30	21:00	1 x	Raimund Felber	Aichach	9,50 €

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



Z54003-01	Das 1 x 1 der Selbsthilfegruppen Sie erhalten Informationen zu gesundheitlichen Selbsthilfegruppen, einen Überblick zu Gruppen in der Region. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Schwaben Nord bietet ein umfangreiches Unterstützungsangebot an.	Di	09.05.23	18:30	19:30	1 x	Christiane Dehne	Aichach Hybrid-Kur	5,00 €
Z54203-01	Hormontherapie? Ja, aber natürlich!	Di	16.05.23	19:00	20:30	1 x	Petra Mählich	Aichach	9,50 €
Z54208-01	Achtsamkeit statt Diäten Intuitives Essen machts möglich!	Mo	13.03.23	18:30	20:00	5 x	Barbara Straub	Friedberg	35,00 €
Z54008-01	Das 1 x 1 der Selbsthilfegruppen	Di	25.04.23	18:30	19:30	1 x	Christiane Dehne	Friedberg Hybrid-Kur	5,00 €
Z54208-02	Mehr Wohlbefinden durch TCM Ernährung altes Wissen neu entdeckt – siehe auch TCM Kochkurs Nr. Z61108-01.	Mo	08.05.23	18:30	20:30	2 x	Barbara Straub	Friedberg	19,00 €
Z54208-04	Bluthochdruck ganzheitlich regulieren	Di	09.05.23	19:30	21:00	1 x	Raimund Felber	Friedberg	9,50 €
Z54208-03	Neurokinetik® Das ganzheitliche Gehirntraining	Mo	12.06.23	19:00	20:00	4 x	Kerstin Mayer	Friedberg	35,00 €
Z54213-01	Neurokinetik® Das ganzheitliche Gehirntraining	Fr	05.05.23	10:00	11:00	4 x	Kerstin Mayer	Merching	35,00 €
Z54214-01	Neurokinetik® Das ganzheitliche Gehirntraining	Mi	19.04.23	19:00	20:00	4 x	Kerstin Mayer	Mering	35,00 €
Z54214-02	Augenfit Workshop Ganzheitliches Sehtraining, speziell für die Arbeit am Bildschirm und für Altersweitsichtigkeit.	Sa	17.06.23	14:00	17:00	1 x	Claudia Preschl, Gisela Kothmayr- Meise	Mering	14,00 €

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

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

Z54103-01	Schilddrüsenknoten und deren Behandlung	Mi	29.03.23	19:00	20:30	1 x	Dr. med. Patrick von Parpat	Aichach	3,00 €
Z54103-02	Rückenschmerz – das Kreuz mit dem Kreuz	Mi	24.05.23	19:00	20:30	1 x	Dr. med. Tobias Köhler	Aichach	3,00 €
Y54108-03	Die moderne Intensivmedizin – Möglichkeiten und Grenzen	Mi	01.03.23	19:00	20:30	1 x	Dr. Harry Kertscho	Friedberg	3,00 €
Z54108-01	Schilddrüsenknoten und deren Behandlung	Mi	26.04.23	19:00	20:30	1 x	Dr. med. Patrick von Parpat	Friedberg	3,00 €
Z54108-02	Rückenschmerz – das Kreuz mit dem Kreuz	Mi	28.06.23	19:00	20:30	1 x	Dr. med. Tobias Köhler	Friedberg	3,00 €



Lebensart



Kochen, Backen & Genießen **47**
Outfit & Kosmetik **49**



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

KOCHEN, BACKEN & GENIESSEN

ESSEN AROUND THE WORLD

EINE REISE DURCH DIE ESS-KULTUREN

Liebe geht bekanntlich durch den Magen!

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

Z61202-01	Die Küche der Ureinwohner Amerikas Wir bereiten 10 Gerichte zu und reisen gedanklich durch die unendlich große Prärie der Ureinwohner Amerikas.	Fr	16.06.23	17:00	21:00	1 x	Caroline Klaus	Affing	20,50 €
Z61203-01	Die Küche der Ureinwohner Amerikas	Fr	24.03.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €
Z61203-02	Schwedische Küche II	Fr	21.04.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €
Z61206-01	Die Küche Kanadas	Fr	17.03.23	17:00	21:00	1 x	Caroline Klaus	Dasing	20,50 €
Z61208-03	Die Küche der Toskana	Sa	06.05.23	14:00	19:00	1 x	Caroline Klaus	Friedberg	25,00 €
NEU Z61208-04	Thailändisch fleischlos kochen Thailändische Küche ist köstlich und viele Gerichte lassen sich ohne Fleisch gut kochen. Jedes Semester holen Sie sich neue fleischlose Gerichte in Ihr Repertoire (kein Vegan-Kochkurs).	Do	11.05.23	18:00	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15,00 €
NEU Z61208-05	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.	Do	29.06.23	18:00	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15,00 €

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



NEU	Z61208-06	Thai street food (enjoy cooking in English) We will learn about a dish, cook, and eat it together the way it's done in Thailand. Everything is authentic Thai, except the language: it's English!	Fr	30.06.23	18:00	21:00	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15,00 €
NEU	Z61208-07	Thailändische Küche für Neulinge Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie aus wenigen Zutaten ein neues, exotisches (aber authentisches!) Gericht zubereiten können! Geeignet für Alle, auch für Personen mit wenig Erfahrung beim Kochen mit exotischen Zutaten.	Sa	08.07.23	16:30	19:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15,00 €
NEU	Z61408-01	Asiatisch für Groß und Klein (Familienkochkurs – Elternteil mit Kind ab 8 Jahren) 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.	So	09.07.23	10:30	13:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	22,50 €
	Z61103-01	Osterbrunch – Der Frühling deckt den Tisch Jetzt kommen junges Gemüse und erste zarte Kräuter auf den Speiseplan. Wir kombinieren traditionelle Osterkorbgaben mit frischen Frühlingzutaten. Unsere Anregungen für den Osterbrunch sind schnell gemacht und es bleibt Zeit für den Plausch und die Gemütlichkeit.	Sa	18.03.23	10:00	13:30	1 x	Petra Güntner-Magg	Aichach	17,50 €
NEU	Z61103-03	Brot backen ohne künstliche Zusätze (Vortrag)	Mo	20.03.23	18:30	20:00	1 x	Brunhilde Kröll	Aichach	7,50 €
	Z61403-01	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.	Do	20.04.23	17:00	20:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
	Z61403-02	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? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Sa	22.04.23	10:00	12:30	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
	Z61403-03	Elternteil-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2 bis 3 J.) Inhalte siehe Papa-Kind-Kochkurs	Sa	22.04.23	13:30	16:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
NEU	Z61103-02	Spargel mal anders: Regional küsst Idee aus der Sterne-Küche Wir kochen und genießen ein 3-Gänge Menü mit passender Weinbegleitung.	Fr	12.05.23	17:30	21:30	1 x	Martin Treder, Andrea Trederschwitz	Aichach	20,50 €
NEU	Z61108-03	15-Minuten-Burger vegan – ideal zum Grillen, für Buffets oder auch für unterwegs	Di	18.04.23	19:00	21:00	1 x	Martina Greiter	Friedberg	13,00 €



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

WARTELISTE

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

KOCHKURSE FÜR INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE UND GRUPPEN?

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

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

Lebensart 49



VIELEN DANK FÜR
DAS EINHALTEN DER
HYGIENEREGELN

NEU	Z61108-04	Spargel mal anders: Regional küsst Idee aus der Sterne-Küche Wir kochen und genießen ein 3-Gänge Menü mit passender Weinbegleitung.	Fr	21.04.23	17:30	21:30	1 x	Martin Treder, Andrea Treder-Schwirtz	Friedberg	20,50 €
NEU	Z61108-01	TCM Kochkurs – Gesundheit durch Essen In diesem Kurs erleben Sie, wie einfach und wohlschmeckend es ist, sich nach den empfohlenen Prinzipien der Chinesischen Medizin zu ernähren. Nach einer theoretischen Einführung kochen wir verschiedene Gerichte. Siehe auch Vortrag zu TCM-Ernährung Nr. Z54208-02.	Mi	24.05.23	18:30	21:30	1 x	Barbara Straub	Friedberg	15,00 €
NEU	Z61108-02	Nachhaltig und preiswert Kochen In diesem Kurs wird vermittelt, wie und mit welchen Lebensmitteln wir die Ressourcen unserer Erde schonen können. Es gibt viele Tipps um Lebensmittelverschwendung vorzubeugen und aus Resten wieder neue schmackhafte Gerichte zuzubereiten oder für den nächsten Tag einen leckeren Snack zu zaubern.	Di	13.06.23	18:30	21:30	1 x	Barbara Straub	Friedberg	15,00 €
NEU	Z61117-01	Mit „fair trade“ Lebensmitteln exotische Gerichte zaubern 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.	Mi	28.06.23	18:00	21:30	1 x	Barbara Straub	Pöttmes	17,50 €
	Z62000-01	Vom Obst zum Edelbrand – Edelbrennerei live Lassen Sie sich verführen in die Welt der Edelbrände und erleben Sie anhand eines Brennvorgangs die Geheimnisse des Schnapsbrennens. Am Ende der Vorführung in der hauseigenen Edelbrennerei wartet eine Probe des Ganzen mit Brotzeit (in Gebühr enthalten) auf Sie.	Fr	17.03.23	18:00	22:00	1 x	Jochen Walter	Rettenbach	45,00 €
VHS	Z62000-02	Weinvergnügen in Schrobenhausen Die spannende Welt der Bioweine	Do	06.07.23	18:00	22:00	1 x	Jörg Bornmann	Schrobenhausen	35,00 €
OUTFIT & KOSMETIK										
NEU	Z63003-02	Theaterschmink-Workshop Ein routinierter Maskenbildner verrät Tipps und Tricks aus seiner langjährigen professionellen Maskenbildner-Tätigkeit. Er gibt Erfahrungen weiter, die er bei seiner Arbeit für Fernseh- und Theaterproduktionen gesammelt hat. Es werden die Grundtechniken des Schminkens gezeigt z.B. Alt-Schminken, Wunden-Schminken und Charakter-Schminken.	Fr	30.06.23	18:00	21:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	63,00 €
	Z63003-01	Vorher-Nachher, Ein neuer Typ Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!	So	02.07.23	10:00	13:00	1 x	Ayhan Hardaldali	Aichach	63,00 €
NEU	Z63009-01	Natur Seife aus regionalen Ölen selbst herstellen Das Seminar besteht aus einem Theorieteil mit Informationen über die Herstellung von Natur-Seife sowie einem Praxisteil bei welchem wir zusammen Natur-Seife aus regionalen Ölen herstellen.	Fr	17.03.23	19:00	21:00	1 x	Fadi Aslan	Hollenbach	18,00 €
NEU	Z63009-02	Natur Seife aus regionalen Ölen selbst herstellen	Fr	12.05.23	19:00	21:00	1 x	Fadi Aslan	Hollenbach	18,00 €
NEU	Z63009-03	Natur Seife aus regionalen Ölen selbst herstellen	Fr	14.07.23	19:00	21:00	1 x	Fadi Aslan	Hollenbach	18,00 €



Beruf & EDV

Kompetenzentwicklung & Softskills **50**EDV **51**Berufliche Fachthemen und Lehrgänge **52**

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

KOMPETENZENTWICKLUNG & SOFTSKILLS

	Z71003-01	Wer fragt gewinnt Fragetechniken für den Beruf	Do	27.04.23	18:30	21:30	1 x	Markus Bianchi	Aichach Hybrid-Kurs	30,00 €
NEU	Z71003-02	Zeitmanagement mehr schaffen mit weniger Stress	Mo	03.07.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Aichach	18,00 €
NEU	Z71004-02	Zeitmanagement – mehr schaffen mit weniger Stress Überblick über praktische Vorgehensweisen und Anregungen, wie Sie Ballast abgeworfen werden kann.	Mo	19.06.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Aindling	18,00 €
NEU	Z71008-02	Zeitmanagement – mehr schaffen mit weniger Stress	Mo	24.07.23	18:30	21:30	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	18,00 €
	Z71011-03	Souverän auftreten und Körpersprache gezielt einsetzen Erfahren Sie, wie Sie Ihr Auftreten wesentlich sicherer gestalten und dadurch Ihre Wirkung in Bezug auf Stimme, Körpersprache sowie Fragetechniken erheblich steigern können.	Fr	12.05.23	18:00	21:30	1 x	Markus Bianchi	Kissing	30,00 €
	Z71011-01	Ihr Auftritt: Lampenfieber beherrschen Körperlichen Reaktionen durch Lampenfieber, können durch entsprechende Übungen beherrscht und in Leistungsquellen umgewandelt werden.	Mo	17.04.23	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	Kissing	15,00 €
NEU	Z71011-02	Zeit optimal nutzen Verinnerlichung des Selbstmanagement-Regelkreislaufes	Fr	24.03.23	19:00	20:30	1 x	Markus Bianchi	Online	14,00 €
	Z71000-01	Die Rollen der Führungskraft Lernen Sie die Rollen einer Führungskraft kennen und machen Sie sich die Unterschiede bewusst.	Mo	22.05.23	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	Online	12,00 €
	Z71000-02	Ziele setzen und vereinbaren Ziele setzen und erreichen ist für den Erfolg entscheidend. Lernen Sie systematisch Ziele zu entwickeln und auch zu erreichen.	Mo	19.06.23	19:00	20:30	1 x	Hermann Müller	Online	18,00 €

WARTELISTE

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



EDV

OFFICE ANWENDUNGEN

Z73103-01	Fit in Outlook – Intensivkurs MS Outlook Grundlagen: E-Mails, Kontakte und Adressbuch richtig verwalten und Aufgaben planen.	Sa	25.03.23	09:00	15:30	1 x	Stefan Dauber	Aichach	56,00 €
Z73103-02	Fit mit Windows Bedienung von Maus und Tastatur – alle Zubehörfunktionen von Windows wie WordPad und Paint – Ordner erstellen und verwalten und vieles mehr.	Do	20.04.23	18:45	21:00	4 x	Stefan Dauber	Aichach	84,00 €
Z73103-03	Fit in Word – Effektives Anwenden	Sa	22.04.23	09:00	15:30	2 x	Stefan Dauber	Aichach	115,00 €
Z73103-05	Fit in PowerPoint – Die bessere Präsentation	Sa	06.05.23	09:00	15:30	1 x	Stefan Dauber	Aichach	56,00 €
Z73103-04	Fit in Excel Menütechnik und Schnellzugriffsleiste, einfache Berechnungen, Summen- und Statistik-Funktionen Ausfüllfunktionen für Datenreihen und Formeln und weitere Themen.	Sa	13.05.23	09:00	15:30	2 x	Stefan Dauber	Aichach	115,00 €
Y73108-06	Excel 365 (Fortg.)	Di	21.02.23	18:00	21:00	0 x	Thomas Schkoda	Friedberg	79,00 €
Z73108-06	Excel 365-Einstieg in die Welt der Tabellenkalkulation (Grundlagen)	Di	21.03.23	18:30	20:30	4 x	Thomas Schkoda	Friedberg	79,00 €
Y73108-04	Word 365-Direkt einsteigen und durchstarten (Grundlagen)	Mi	01.03.23	18:00	21:00	4 x	Thomas Schkoda	Friedberg	79,00 €
Z73108-05	Besser arbeiten mit Word	Do	23.03.23	18:30	21:30	1 x	Thomas Schkoda	Friedberg	29,00 €
Z73108-04	Word 365-Direkt einsteigen und durchstarten (Grundlagen)	Di	02.05.23	18:00	21:00	4 x	Thomas Schkoda	Friedberg	79,00 €
Z73108-01	WORD PERFEKT! Tipps und Tricks für ein freudvolles Gestalten mit WORD Schöne Optik: Schriftstücke zu gestalten, mittels Rahmen, Linien und Schattierungen.	Mo	20.03.23	18:00	21:00	1 x	Claudia Rühm	Friedberg	29,00 €



SILVER SURFER

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

Z73311-01	Smart Surfer Sicher Online im Alter – Teil 1 Wie nutzt man das Internet	Mi	05.07.23	09:00	12:00	1 x	Martin Melanie	Kissing	22,00 €
Z73311-02	Smart Surfer Sicher Online im Alter – Teil 2 Risiken im Netz vermeiden	Mi	12.07.23	09:00	12:00	1 x	Martin Melanie	Kissing	22,00 €
Z73311-03	Smart Surfer Sicher Online im Alter – Teil 3 Handy, Smartphone und Co.	Mi	26.07.23	09:00	12:00	1 x	Martin Melanie	Kissing	22,00 €



**BILDUNGSREGION
WITTELSBACHER LAND**



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



Details unter
WWW.VHS-AICHACH-FRIEDBERG.DE

SMARTPHONES & TABLETS

Z73203-01 **Fit mit Android – Smartphone für Senioren** Do 20.04.23 16:15 18:30 4 x Stefan Dauber **Aichach** 84,00 €

SPEZIALTHEMEN

Z73403-01 **Tippen wie ein Profi** Di 28.03.23 17:00 19:00 5 x Renate Büchl **Aichach** 85,00 €
in kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen, für Jugendliche und Erwachsene

Z73403-02 **Tippen wie ein Profi** Di 04.07.23 17:00 19:00 5 x Renate Büchl **Aichach** 85,00 €
in kürzester Zeit das Zehn-Finger-System erlernen, für Jugendliche und Erwachsene

Z73408-01 **PC-Grundlagen für Senioren – Erste Schritte am Computer mit Windows 10** Mi 15.03.23 14:30 17:30 3 x Melanie Martin **Friedberg** 88,00 €
Erklärung und Übung aller wichtigen Techniken zur Bedienung eines PCs oder Laptops. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne auch am eigenen Laptop.

Z73408-02 **Fotobücher selbst gestalten** Mi 15.03.23 18:30 21:00 1 x Horst Weichert **Friedberg** 24,00 €
mit der Software von Aldi und Rossmann

Z73408-06 **Rossmann-Fotowelt** Mi 22.03.23 18:30 21:00 1 x Horst Weichert **Friedberg** 24,00 €
Fotobücher für Fortg.

Z73400-01 **Sicher im Internet – Schutz gegen Hacker- und Social Engineering Angriffe** Di 13.06.23 18:30 20:00 2 x Thomas Schkoda **Friedberg Online** 37,50 €

BERUFLICHE FACHTHEMEN UND LEHRGÄNGE

Z74008-01 **Buchführung – Grundkurs** Mi 15.03.23 19:00 21:00 6 x Sandro Notarsanti **Friedberg** 78,00 €
Gesetzliche Grundlagen, Buchungssätze, Erfolgskonten und GuV, Inventur, Inventar, die Bilanz, Bestandsveränderungen, ...

Z74008-02 **Buchführung – Aufbaukurs** Mi 17.05.23 19:00 21:00 4 x Sandro Notarsanti **Friedberg** 50,00 €
Buchen von Löhnen, Gehältern, Preisnachlässen und der Mehrwertsteuer, Buchen auf private Konten, ...

Z74008-03 **Pressearbeit für Vereine – Workshop** Mi 19.04.23 18:30 20:00 2 x Sabine Roth **Friedberg** kostenfrei
Wie gehe ich mit der Presse als Partner und Multiplikator um?

Z74200-01 **Ausbildung zum Brandschutzhelfer in Theorie und Praxis – Mit Zertifikat** Do 20.04.23 13.00 15.00 1 x Johann Matheis **Schrobenhausen** 73,00 €





Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Firmenschulungen

Die Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V. ist seit über 40 Jahren der kommunale Bildungsträger im Landkreis Aichach-Friedberg und blickt auf eine jahrzehntelange Tradition in Firmenschulungen zurück. Mit einem beträchtlichen und qualifizierten 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

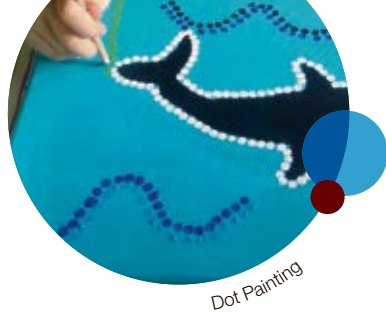
	Z11500-01	vhs-Tage im Lechmuseum Bayern Ein Tag im Wasserkraftwerk (Familienführung)	So	30.04.23	10:00	12:00	1 x	Lechwerke AG	Langweid	3,00 €
NEU	Z81208-01	Honigbienen live erleben eine Exkursion zum Lehrbienenstand Friedberg für Kinder (6 – 10 J. in Begleitung eines/einer Erwachsenen)	Do	15.06.23	16:00	17:30	1 x	Karl-Heinz Waldmüller	Friedberg	8,00 €
NEU	Z11300-19	Fuggerei erleben Besichtigung und Führung durch die älteste Sozialsiedlung (auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet)	So	30.07.23	15:30	16:30	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	14,50 €
NEU	Z11300-18	Fuggerei erleben Besichtigung und Führung durch die älteste Sozialsiedlung (auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet)	Fr	25.08.23	15:30	16:30	1 x	Barbara Kreuzer	Augsburg	14,50 €

KULTUR & GESTALTEN

	Z83303-03	Handlettering mit Ostermotiven für Kinder (9 – 12 J.) In diesem Kurs werden wir verschiedene Alphabete erlernen und diese kombiniert mit der eigenen Handschrift ins „Lettering“ umsetzen.	Sa	25.03.23	10:00	13:00	1 x	Ulrike Halfmann	Aichach	42,00 €
	Z83003-01	Nassfilzen „Wir filzen aus bunter Schafwolle ein Ärgerfresserle“ (ab 7 J.)	Sa	29.04.23	14:00	17:00	1 x	Isburga Gschwendner-Krohe	Aichach	17,00 €
NEU	Z83303-01	Mal- und Zeichenkurs für Kinder (6 – 15 J.) In dieser „kreativen Werkstatt“ malen, zeichnen und werkeln wir mit Stiften, Pinseln, Spachteln und Kreiden auf verschiedene Naturmaterialien (Papier, Leinwand, Stein, Holz, etc.). Dabei probieren wir immer neue Maltechniken aus.	Mo	13.03.23	16:00	17:30	8 x	Olha Karuza	Aichach	68,00 €
NEU	Z83303-02	Mal- und Zeichenkurs für Kinder (6 – 15 J.)	Mo	12.06.23	16:00	17:30	5 x	Olha Karuza	Aichach	42,50 €
	Z83304-01	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	16.03.23	15:30	17:30	4 x	Conny Krakowski	Aindling	45,50 €
	Z83304-02	Die Donnerstagsmaler im Künstleratelier (ab 6 J.)	Do	15.06.23	15:30	17:30	6 x	Conny Krakowski	Aindling	68,00 €
	Z83304-03	FarbenFreude für Kinder (7 – 12 J.) Wir bemalen mit Acrylfarben Steine.	Do	23.03.23	16:00	18:00	1 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	17,50 €



Mal- und Zeichenkurs



Dot Painting



Handy-/Umhänge-Täschche


Z83304-04	FarbenFreude für Kinder (7 – 12 J.) Wir zaubern an diesen drei Terminen mit ganz viel Spaß und Leichtigkeit wunderbare Bilder auf das Papier.	Do	20.04.23	16:00	18:00	3 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	52,50 €
Z83304-05	FarbenFreude für Kinder (7 – 12 J.) Wir bemalen mit Acrylfarben Steine.	Do	25.05.23	16:00	18:00	1 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	17,50 €
Z83304-06	FarbenFreude für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) Wir zaubern mit ganz viel Spaß und Leichtigkeit wunderbare Bilder auf das Papier.	Do	15.06.23	16:00	18:00	2 x	Manuela Maidhof-Wildmann	Aindling	35,00 €
Z83308-01	Mal- und Zeichenkurs für Kinder (6 – 15 J.) In dieser „kreativen Werkstatt“ malen, zeichnen und werkeln wir mit Stiften, Pinseln, Spachteln und Kreiden auf verschiedene Naturmaterialien (Papier, Leinwand, Stein, Holz, etc.). Dabei probieren wir immer neue Maltechniken aus.	Do	16.03.23	15:30	17:00	8 x	Olha Karuza	Friedberg	68,00 €
Z83308-02	Mal- und Zeichenkurs für Kinder (6 – 15 J.)	Do	15.06.23	15:30	17:00	5 x	Olha Karuza	Friedberg	42,50 €
Z83308-03	Dot Painting – Malen wie die Aborigines für Kinder (5 – 10 J.) Punkt für Punkt ein zauberhaftes Bild gestalten: Dot-Painting ist eine einfache Technik, bei der Acrylfarbe mit Hilfe von Rundstäben und Q-Tipps Punkt für Punkt auf Keilrahmen nebeneinander gesetzt wird.	Sa	22.04.23	10:00	13:00	1 x	Conny Krakowski	Friedberg	17,00 €
Z83309-03	Ostereier Filzen für Kinder (ab 6 J.) Wir filzen in Nasstechnik ein Osterei, das du dekorativ an den Osterstrauch hängen kannst.	Fr	24.03.23	16:00	17:30	1 x	Kerstin Erskine	Hollenbach	10,50 €
Z83309-01	Handy-/Umhänge-Täschchen nähen für Kinder (ab 9 J.)	Sa	22.04.23	10:00	14:00	1 x	Kerstin Erskine	Hollenbach	23,00 €
Z83309-02	Handlettering zum Muttertag für Kinder (9 – 12 J.) In diesem Kurs werden wir verschiedene Alphabete erlernen und diese kombiniert mit der eigenen Handschrift ins „Lettering“ umsetzen.	Sa	06.05.23	10:00	13:00	1 x	Ulrike Halfmann	Hollenbach	42,00 €
Z83309-04	Oster-Kreativ-Workshop (7 – 15 J.) Nachhaltig und kreativ designen wir Osterkärtchen, Bilder, bemalen Ostereier und basteln Dekorationen für Dich und Deine Lieben!	Sa	11.03.23	10:00	13:00	1 x	Olha Karuza	Hollenbach	17,00 €
Z83012-03	Filz-Stift Filzen für Kinder (ab 6 J.) Wir filzen eine Bleistifthülle. So kannst du langweilige Bleistifte aufhübschen!	Mi	17.05.23	16:30	18:00	1 x	Kerstin Erskine	Kühbach	10,50 €
Z83012-01	Töpfern mit Fantasie – für Kinder (ab 7 J.)	Mi	15.03.23	15:00	17:00	5 x	Claudia Schwebke-von Busse	Kühbach	57,00 €
Z83012-02	Malen mit Fantasie – für Kinder (ab 8 J.) Wir lernen, wie man Farbverläufe malt und durch spezielle Techniken eine Strukturierung des Bilduntergrundes erzeugt.	Mi	26.04.23	15:00	17:00	4 x	Claudia Schwebke-von Busse	Kühbach	45,50 €

MUSIK & INSTRUMENTALKURSE



Z83508-01	Gitarre – Kinder/Anf. ab 2. Klasse	Mo	27.02.23	15:30	16:15	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z83508-04	Gitarre – Kinder/Jugendliche	Mo	27.02.23	18:15	19:00	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z83508-03	Musikalische Früherziehung auf der Basis von Klavier oder Keyboard (ab 5 J.)	Mo	27.02.23	17:15	18:15	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z83508-02	Keyboard und Klavier für Kinder (ab 5 J.)	Mo	27.02.23	16:15	17:15	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z83508-06	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	01.03.23	16:00	17:00	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle
Z83508-05	Keyboard und Klavier für Kinder und Jugendliche	Mi	01.03.23	17:00	18:00	12 x	Albertine Ganshorn	Friedberg	Tabelle

SPRACHEN

Z84109-01	Französisch für Schulkinder (9 – 12 J.)	Mi	15.03.23	17:00	18:30	8 x	Nour Asmar	Hollenbach	70,00 €
Z84109-02	Französisch für Schulkinder (9 – 12 J.)	Mi	14.06.23	17:00	18:30	6 x	Nour Asmar	Hollenbach	52,50 €
 Z86008-01	Learning by cooking Englischsprachiger Kochkurs für Kinder (ab 10 J.)	Fr	07.07.23	15:30	18:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15,00 €

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Z85606-01	RAI-Reiten-Schnupperstunden für Kinder (6 – 14 J.) Diese Schnupperstunde ist für Kinder die Pferde lieben, mehr über diese wunderschönen Tiere lernen möchten, die das RAI – Reiten kennen lernen wollen und Lust haben, allerlei Spaß rund ums Pferd zu erleben.	Sa	25.03.23	15:00	17:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	25,00 €
Z85606-02	Pony- und Pferdereiten (3 – 8 J.) Selbst die Kleinsten können bei uns schon die Welt auf dem Rücken eines Pferdes erleben. Die Kinder dürfen die Ponys begrüßen, Kontakt aufnehmen, putzen und dann geht es auf zum geführten Reiten auf dem Platz oder im Gelände.	So	26.03.23	10:00	12:00	1 x	Cornelia Raible	Dasing	25,00 €
Z85111-01	Yoga für Kinder (6 – 11 J.)	Mi	15.03.23	17:00	18:00	5 x	Monika Nowotny	Kissing	41,00 €
 Z82413-01	Stand Up Paddling – Outdoor (ab 11 J.)	Fr	02.06.23	18:30	20:30	1 x	Manuel Fischer	Merching	40,00 €
 Z82413-02	Stand Up Paddling – Outdoor (ab 11 J.)	Di	04.07.23	19:00	21:00	1 x	Manuel Fischer	Merching	40,00 €
 Z85117-01	Yoga für Kinder (5 – 10 J.) In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord.	Mi	15.03.23	14:30	15:30	9 x	Laura Nießl	Pöttmes	72,00 €
 Z85117-02	Yoga für Kinder (5 – 10 J.) In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Nord.	Mi	15.03.23	16:00	17:00	9 x	Laura Nießl	Pöttmes	72,00 €



TANZ

Z85306-01	Kindertanzen (ab 4 J.) Hierbei werden die drei Elemente Tanz, Fitness und Yoga vereint.	Mo	13.03.23	16:00	16:50	8 x	Lisa Ruf	Dasing	60,00 €
Z85306-03	Kindertanzen (ab 4 J.)	Mo	12.06.23	16:00	16:50	5 x	Lisa Ruf	Dasing	37,50 €
Z85306-02	Let's Dance and stay fit! Speziell für Jugendliche (ab 12 J.) Hier lernt Ihr unterschiedliche Choreografien zu lateinamerikanischer, moderner und angesagter Musik.	Mo	13.03.23	17:00	17:50	8 x	Lisa Ruf	Dasing	60,00 €
Z85306-04	Let's Dance and stay fit! Speziell für Jugendliche (ab 12 J.)	Mo	12.06.23	17:00	17:50	5 x	Lisa Ruf	Dasing	37,50 €

KOCHEN & BACKEN

Z86002-01	Italienische Küche für Schulkinder (8 – 12 J.)	Di	07.03.23	16:00	20:00	1 x	Caroline Klaus	Affing	20,50 €
Z86003-03	Indianische Küche für Schulkinder (8 – 12 J.)	Di	14.03.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €
Z61403-02	Papa-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2 bis 3 J.) Können Kleinkinder in der Küche schon mithelfen? Viele Eltern scheuen davor zurück, Kinder in die Küche zu lassen, doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen anderen Bezug zu Lebensmitteln. Es handelt sich um ein kostenloses Angebot, gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg, deshalb fällt nur eine geringe Verwaltungsgebühr an.	Sa	22.04.23	10:00	12:30	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
Z61403-03	Elternteil-Kind-Kochkurs: Kinder an die Töpfe (für Kinder von 2 bis 3 J.)	Sa	22.04.23	13:30	16:00	1 x	Monika Blankenhorn	Aichach	3,00 €
Z86003-04	Italienische Küche für Schulkinder (8 – 12 J.)	Do	27.04.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €
Z86003-01	Schwedische Küche für Schulkinder (8 – 12 J.)	Di	02.05.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Aichach	20,50 €

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



NEU	Z86008-01	Learning by cooking – englischsprachiger Kochkurs für Kinder (ab 10 J.) Unter dem Konzept „learning by doing“ lernen Kinder Englisch durch das Kochen: Wörter von Lebensmitteln bis Verben von Zubereitung und Kochen. Mit der zertifizierten Englischlehrerin wird im ganzen Unterricht Englisch gesprochen. Die Kinder bekommen die Chance, Englisch aktiv auszuüben (Hörverständnis, Sprechen, Verständigen). Das leckere, selbstgemachte Essen wartet als Belohnung.	Fr	07.07.23	15:30	18:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	15,00 €
NEU	Z61408-01	Asiatisch für Groß und Klein (Familienkochkurs – Elternteil mit Kind ab 8 Jahren) 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.	So	09.07.23	10:30	13:30	1 x	Rachot Indradesa	Friedberg	22,50 €
NEU	Z86009-01	Backen für Kinder (ab 8 J.)	Sa	13.05.23	10:00	13:00	1 x	N.N.	Hollenbach	15,00 €
	Z86022-03	Schwedische Küche für Schulkinder (8 – 12 J.)	Di	28.03.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Sielenbach	20,50 €
	Z86022-02	Italienischer Jugendkochkurs (14 – 17 J.)	Do	20.04.23	15:30	19:30	1 x	Caroline Klaus	Sielenbach	20,50 €

OUTFIT & KOSMETIK

NEU	Z83608-01	Naturkosmetik selbst gemacht ein schönes Muttertagsgeschenk (für Kinder von 8 – 12 J.)	Fr	28.04.23	15:30	17:45	1 x	Nicole Heitzer	Friedberg	12,00 €
NEU	Z83611-01	Naturkosmetik selbst gemacht ein schönes Muttertagsgeschenk (für Kinder von 8 – 12 J.)	Fr	21.04.23	15:30	17:45	1 x	Nicole Heitzer	Kissing	12,00 €

SCHULE & EDV

	Z87003-01	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 trödelnd es? Dann könnte der Besuch eines Marburger Konzentrationstrainings helfen.	Di	18.04.23	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz, Petra Rein	Aichach	94,00 €
	Z87003-02	Bewegung: Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen (1. – 4. Klasse)	Fr	05.05.23	15:00	16:30	2 x	Birgit Spengler	Aichach	24,00 €
	Z87003-03	Mathematik „begreifen“ mit Montessorimaterial für Schüler der 1. Klasse Mit Hilfe von Montessori-Mathematikmaterial werden wir die Addition, Subtraktion, mit und ohne Zehnerüberschreitung trainieren.	Di	13.06.23	16:30	18:00	5 x	Petra Peschke-Boltz	Aichach	78,00 €
NEU	Z87004-01	Ein Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Kinder (ab 8 J.) In diesem 6 wöchigen Glückskurs lernen die Kinder spielerisch was Achtsamkeit und Entspannung bedeutet.	Di	13.06.23	14:30	18:00	5 x	Conny Krakowski	Aindling	77,00 €
	Z87009-01	Gewaltprävention für Kinder (6 – 10 Jahre) In diesem Kurs erfahren Ihre Kinder stark und selbstbewusst aufzutreten, Distanz aufzubauen und Grenzen zu setzen. Es wird mit Ihren Kindern ein klares „Nein!“ trainiert und durch verschiedene Rollenspiele „begreifbar“ gemacht.	Sa	13.05.23	10:00	13:00	1 x	Peter Kürschner	Dasing	38,00 €
	Z87008-01	Bewegung: Schlüssel für gesundes, stressfreies Lernen (1. – 4. Klasse)	Fr	10.03.23	15:00	16:30	2 x	Birgit Spengler	Friedberg	24,00 €
NEU	Z87014-01	Startklar für neue Herausforderungen in Schule und Freizeit (1. – 4. Klasse)	Sa	22.04.23	10:00	16:00	1 x	Birgit Spengler	Mering	48,00 €
	Z87200-01	KidsSafe-Kinderschutztraining® für Schulkinder (1. bis 6. Klasse) Um Ihr Kind vor Gefahren und Bedrohungen im Alltag zu schützen, lernt Ihr Kind im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen, automatisch richtig reagieren zu können. In Kooperation mit KidsSafe®.	Di	02.05.23	15:00	17:30	1 x	Rainer Frank	Online	20,00 €

WICHTIGE HINWEISE UND ALLGEMEINE GESCHÄFTS-BEDINGUNGEN (AGB)

Zustandekommen des Vertrages, Bezahlung:

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Die Anmeldungen werden von der vhs in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Mit der Anmeldung werden die Bedingungen der Volkshochschule – vhs – anerkannt. **Dies gilt besonders im Hinblick auf die Anerkennung der aktuellen Hygiene-richtlinien der vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V. Diese sind auf der Homepage einsehbar.**

Teilnahme am Lastschriftverfahren:

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

Einschreibung:

Telefon: 08251/8737-0 (siehe Geschäftszeiten)

Post: Steubstr. 3, 86551 Aichach

Fax: 08251/8737-16

Internet: www.vhs-aichach-friedberg.de

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

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

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

Rücktritt vom Vertrag:

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

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

Mindestbeteiligung:

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

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

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

Ermäßigung:

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

Gastrecht:

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

Haftung:

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

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

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

Datenschutz:

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

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

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

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

Urheberschutz:

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

Studienreisen und Studienfahrten:

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

Bescheinigungen, Prüfungen:

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

Leistungsumfang, Schriftform:

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

Zuschüsse der Krankenkassen:

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

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

Die Volkshochschule

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

Erster Vorsitzender

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

Beisitzer

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

IMPRESSUM**Herausgeber**

Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Vertretungsberechtigter Vorstand

Klaus Habermann, Vorsitzender

Registergericht

Amtsgericht Augsburg, Registernummer 10218

Inhaltlich verantwortlich gem. §6 MDSIV

Susanne Gribl

Layout

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

Druck

Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe
Auflage: 8.000 Stück

Die Eule wurde so umweltschonend wie möglich produziert.

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

Anmeldung

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

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle**voraussichtlich:**

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

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

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

Veranstaltungsfreie Tage:

Schulferien sowie gesetzliche Feiertage

Weitere wichtige Hinweise

Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung,
Anmeldeformular: Seite 50/51

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

Bildnachweis

Titelbild: shutterstock | Africa Studio
Seite 2 (oben): Bgm. Habermann
Seite 2 (unten): www.17-ziele.de
vhs Team: Fotografie Weiss und privat
Seite 5: shutterstock | goodluz
Seite 5 (unten): Reinhold Ratzer
Seite 6: Sabine Dauber
Seite 7 (oben): Sabine Dauber
Seite 7 (mitte): Irene-Kögl-Knopp
Seite 7 (unten links): JMAS/Ilya Kotov
Seite 7 (unten rechts): Landesstelle für die nichtstaatlichen Museen in Bayern
Seite 8: Pixabay
Seite 10: Lechwerke AG
Seite 11: Maya
Seite 12: shutterstock | fizkes
Seite 18: Mielke
Seite 22: Pixabay
Seite 29: Aquarell: Gabriele Bittner
Seite 30 (links): Marisol Dieguez Morgado
Seite 30 (mitte): Conny Krakowski
Seite 30 (rechts): Martina Lang
Seite 29: Pixabay
Seite 30: shutterstock | nito
Seite 33: Andalusien: Conny Kley
Seite 34: shutterstock | stockfour
Seite 35 – 38: Pixabay
Seite 41: shutterstock | Nomad Soul
Seite 42: SUP: Manuel Soul
Seite 44: Pixabay
Seite 47: shutterstock | Vzpushny
Seite 48 (links): Martin Treder
Seite 48 (rechts): Vietnam: Marlene Oberhofer
Seite 50: shutterstock | goodluz
Seite 51: Susanne Gribl
Seite 52: Pixabay
Seite 54: Bianca Schuller
Seite 55 (links): Olah Karuza
Seite 55 (mitte): Conny Krakowski
Seite 55 (rechts): Kerstin Erskine

Abkürzungen

Anfänger und Anfängerinnen
Fortgeschrittene
Wiedereinsteiger
Erwachsene
Jugendliche
Jahre
Nachlass

Anf.
Fortg.
Erw.
Jugendl.
J.
N



Outdoor Kurs



Online Kurs

Kurs in Kooperation mit
anderer Volkshochschule**Volkshochschule Landkreis Aichach-Friedberg e.V.**Steubstraße 3 · 86551 Aichach
Telefon 0 82 51 / 87 37-0 · Fax 0 82 51 / 87 37-16**KURSANMELDUNG****Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:**

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

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

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

Teilnehmerdaten:

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

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon Privat _____ Geburtsdatum _____

Telefon Mobil/Arbeit _____

E-Mail _____

Achtung:

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

Erteilung SEPA-Lastschriftmandat:

Zahlungsempfänger:

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

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE55ZZZ0000019252

Mandatsreferenz (von der vhs auszufüllen!) _____

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

I wiederkehrende Zahlung

Bank _____

IBAN _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Unsere Außenstellen

