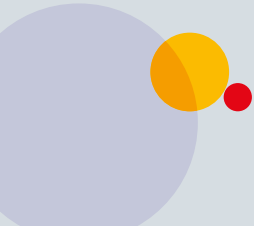


wissenswert

Das Magazin



Titelthema Resilienz

Unserer inneren
Widerstandskraft
auf der Spur

Neues Jahr, neues Ich!

Fünf Tipps zum
Durchstarten in
2024

Gesunder Verzicht

Fasten für Körper,
Geist und Seele

**Unsere Kurse von
Januar bis April 2024**



Verschenken Sie Bildung!

Ob Aquarell malen, Fotografieren,
Kochkurse oder Sprachen lernen – mit einem
Gutschein der vhs Aschaffenburg liegen
Sie immer richtig!

Bestellen Sie Ihren Gutschein
bequem online – Wunschbetrag angeben,
ausdrucken, Freude machen!

Auch im vhs-Haus erhältlich.

Mehr Infos unter:

www.vhs-aschaffenburg.de/gutschein



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in ihren Händen halten Sie das neue Programm der Volkshochschule Aschaffenburg. Egal ob Sie Sprachen lernen, kochen oder kreativ sein möchten, ob Sie an einer beruflichen Weiterbildung oder Fitness interessiert sind - das aktuelle vhs-Angebot bietet wie immer eine vielseitige und attraktive Mischung aus Kursen, Vorträgen und Seminaren. Dabei steht 2024 das Thema „Resilienz“ besonders im Fokus.



Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit und beschreibt die Fähigkeit, auch unter Druck einen kühlen Kopf zu bewahren und mit unterschiedlichen Herausforderungen und Stresssituationen umzugehen, ohne dabei einen seelischen Schaden davonzutragen. Die eigene Resilienz entscheidet darüber, wie belastbar man ist. Menschen mit Resilienz können schwere Phasen nicht nur überwinden, sondern diese auch dazu nutzen, sich weiterzuentwickeln und an den eigenen Herausforderungen zu wachsen.

Unsere Volkshochschule kann mit ihrem erfahrenen Lehr- und Lernumfeld sowie ihrem abwechslungsreichen Programm mit dazu beitragen, Resilienz zu vermitteln und weiter zu vertiefen. Die vhs Aschaffenburg mit ihrem engagierten und professionell aufgestellten Team bietet hierfür ein geeignetes Umfeld, in dem Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen, Stärken und Talenten zusammenkommen und sich austauschen können.

Ihnen allen wünsche ich viel Freude beim Durchstöbern des vielfältigen Programms und dem Besuch der einzelnen Kurse. Lassen Sie sich inspirieren und fühlen Sie sich eingeladen, am wertvollen Angebot der Volkshochschule teilzunehmen und sich auf diese Weise weiterzubilden und auszutauschen!

Herzliche Grüße

Dr. Alexander Legler
Landrat.

Katja Fröhlich
Leiterin vhs Aschaffenburg

Inhalt

3 Vorwort

AUS DER VHS

6 Anmeldung und Beratung

6 vhs im Landkreis

7 Das Team der vhs Aschaffenburg

8 In Kürze – Neuigkeiten aus der vhs

10 Neu im Programm

EINBLICKE

12 Titelthema „Resilienz“ Unserer inneren Widerstandskraft auf der Spur



16 Neues Jahr, neues Ich! Fünf Tipps zum Durchstarten in 2024

18 Gesunder Verzicht Fasten für Körper, Geist und Seele

20 „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“ Interview zur Fotoausstellung

PROGRAMM

22 Kursübersicht Januar bis April 2024

22 Gesellschaft

25 Kultur



27 Gesundheit

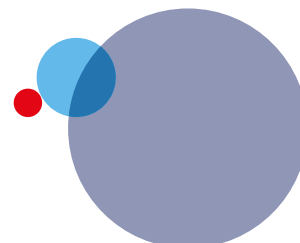
34 Sprachen

42 Beruf und Digitales

43 Grundbildung

44 Junge vhs

46 Impressum



Rätseln Sie mit uns!

Das beliebte Zahlenrätsel Sudoku verlangt Konzentration, Geduld und eine große Portion logisches Denken. Dabei gibt es eine einzige Regel: In jeder Reihe, jeder Spalte und jedem Neuner-Quadrat darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Einige Zahlen sind schon vorgegeben, der Rest muss ausgeknobelt werden.

Viel Spaß dabei!

Rätsel 1

	4			2	1	7		
6		7	3		9			
8					4		3	1
5					8			
		8	6	7		4		
9		1				5	7	
7		6			3	8		4
			9	4			6	2
	2	3		5			9	

Rätsel 2

		9				5		4
	8		4	9	1		6	
	1		7		5	2		
8		5	3					6
7			2			4		
							3	
	4		5	7		9		
	6			2	8			
	5	8				6		2

Volkshochschulausschuss

Vorsitz 2024: Landrat Dr. Alexander Legler
Oberbürgermeister Jürgen Herzing
Stadträtin Brigitte Gans
Stadtrat Wolfgang Giegerich
Kreisrätin Monika Hartl
Kreisrätin Marianne Krohnen

Förderverein Volkshochschule Aschaffenburg e.V.

Als gemeinnütziger Förderverein unterstützen wir die vhs bei der Erfüllung ihrer Aufgaben auf dem Gebiet der Erwachsenenbildung. Weiterbildung und soziale Integration haben für uns einen besonderen Stellenwert. Sie möchten Mitglied werden? Alle Informationen zur Arbeit des Fördervereins finden Sie auf der Website der vhs Aschaffenburg unter

www.vhs-aschaffenburg.de/ueber-uns/foerderverein

Postanschrift:

Förderverein Volkshochschule Aschaffenburg e.V.
Luitpoldstraße 2
63739 Aschaffenburg
Vorsitzender: Bruno Geißel



Schon gewusst?

Die ursprüngliche Idee hinter dem Zahlenrätsel kommt von dem Schweizer Mathematiker Leonhard Euler (1707-1783). Von St. Petersburg über New York, Tokio und Hongkong, fand es schließlich seinen Weg in die britische Zeitung „The Times“ und von dort aus in die ganze Welt.

So können Sie sich anmelden:

Online:
Auf unserer Website unter www.vhs-aschaffenburg.de können Sie sich für Ihren Kurs direkt anmelden. Die Bezahlung erfolgt per Lastschriftverfahren.

Per E-Mail:
Bitte geben Sie Ihre Adresse, die Zahlungsart und Kursnummer an.

Per Post:
Senden Sie uns ein ausgefülltes Anmeldeformular (erhältlich im vhs-Haus).

Persönlich:

- Für Kurse in der Stadt direkt im vhs-Haus (Luitpoldstr. 2) während der Öffnungszeiten des Servicebüros oder nach Terminvereinbarung.

- Für Kurse im Landkreis in den vhs-Nebenstellen der jeweiligen Gemeinde (siehe unten).

**Öffnungszeiten
Servicebüro Luitpoldstraße:**

Mo, 09:00-16:00 Uhr
Di, 09:00-13:00 Uhr
Mi, 09:00-13:00 Uhr
Do, 14:00-17:00 Uhr
Fr, 09:00-13:00 Uhr
oder mit Terminvereinbarung unter info@vhs-aschaffenburg.de

**Öffnungszeiten
Servicebüro Auhofstraße:**

Mo, 09:00-12:00 Uhr, 14:00-15:30 Uhr
Di, 09:00-12:00 Uhr
Mi, 09:00-12:00 Uhr
Fr, 10:00-12:00 Uhr
oder mit Terminvereinbarung unter integration@vhs-aschaffenburg.de

Unterrichtsfreie Tage:

Weihnachtsferien:
23.12.2023 – 07.01.2024
Servicebüro schließt ab: 21.12.2023
Winterferien: 12.02. – 18.02.2024
Osterferien: 25.03. – 07.04.2024

Während der bayerischen Schulferien ist das Servicebüro nur eingeschränkt geöffnet. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Öffnungszeiten auf unserer Website.



Aktuelle und ausführliche Informationen zu Kursen, Vorträgen, Veranstaltungen und Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-aschaffenburg.de

vhs im Landkreis

Ihre Ansprechpartner*innen in den Gemeinden:

vhs Bessenbach

Nathalie Hillar
Telefon: 06095 9711-28
E-Mail: sozialpaedagogin@bessenbach.de

vhs Glattbach

Ann-Kathrin Hammer
Telefon: 06021 3491-0
E-Mail: poststelle@glattbach.bayern.de

vhs Goldbach

Claudia Menzel
Telefon: 06021 5006-34
E-Mail: claudia.menzel@markt-goldbach.de

vhs Großostheim

Monika Krapp
Telefon: 06026 994617
E-Mail: fremdsprachendienst@monikakrapp.de

vhs Haibach

Petra Grein
Telefon: 06021 648-33
E-Mail: vhs@haibach.de

vhs Hösbach

Renate Baumann
Telefon: 06021 5003260
E-Mail: renate.baumann@hoesbach.bayern.de

vhs Kleinostheim

Birgit Knecht
Telefon: 06027 474147
E-Mail: vhs@kleinostheim.de

vhs Laufach

Dunja Masel
Telefon: 06093 941-255
E-Mail: dunja.masel@laufach.de

vhs Mainaschaff

André Hentsch
Telefon: 06021 70540
E-Mail: andre.hentsch@mainaschaff.de

vhs Rothenbuch

Manuela Haase
Telefon: 06094 940100
E-Mail: poststelle@rothenbuch.de

vhs Sailauf

Tim Labudda
Telefon: 06093 9733-35
E-Mail: labudda@sailauf.bayern.de

vhs Stockstadt

Manuela Schick
Telefon: 06027 2005-15
E-Mail: manuela.schick@stockstadt-am-main.de

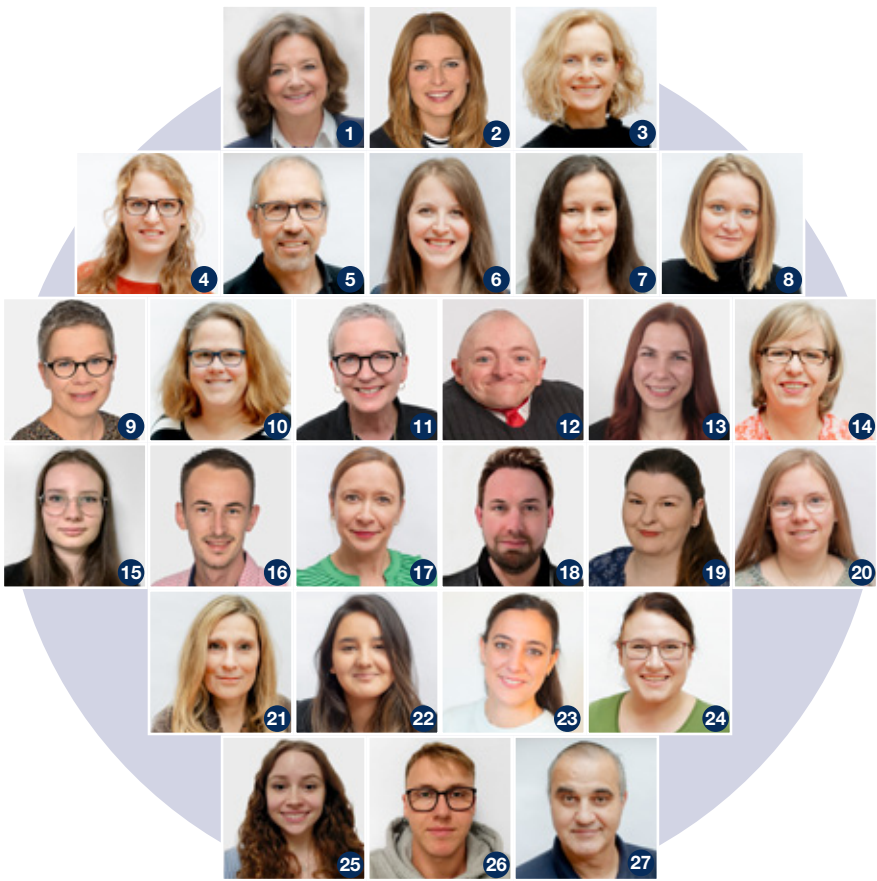
vhs Waldaschaff

Bettina Brehm
Telefon: 06095 9710-10
E-Mail: b.brehm@waldaschaff.de

vhs Weibersbrunn

Doris Schlosser, Madeleine Engel
Telefon: 06094 98870
E-Mail: poststelle@weibersbrunn.bayern.de

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-aschaffenburg.de/vhs-im-landkreis



Referentin

1 Bürgermeisterin Jessica Euler

Leiterin

2 Katja Fröhlich

Integration, Grundbildung
Telefon: 06021 38688-70
froehlich@vhs-aschaffenburg.de

Leitungsteam

3 Anelka Dudaczy

Telefon: 06021 38688-60
dudaczy@vhs-aschaffenburg.de

4 Lisa Engel

Telefon: 06021 38688-40
engel@vhs-aschaffenburg.de

Pädagogischer Leiter

5 Dr. Michael Peter Hoecke

Qualitätsmanagementbeauftragter
Telefon: 06021 38688-30
hoecke@vhs-aschaffenburg.de

Marketing, Öffentlichkeitsarbeit

6 Sabine Schüßler

Marketing, Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 06021 38688-50
marketing@vhs-aschaffenburg.de

7 Andrea Schlemmer

Website, Social Media
Telefon: 06021 38688-72
schlemmer@vhs-aschaffenburg.de

Programmbereichsleiter*innen

Die Programmbereichsleiter*innen sind für das Angebot der vhs Aschaffenburg verantwortlich und freuen sich auf Ihre Fragen, Ihre Anregungen und Ihr Feedback.

8 Lucie Drevon

Fremdsprachen außer Englisch, Beruf und digitale Bildung, Digitalisierung
Telefon: 06021 38688-65
drevon@vhs-aschaffenburg.de

3 Anelka Dudaczy

Englisch, Cambridge, Kinder-Uni
Telefon: 06021 38688-60
dudaczy@vhs-aschaffenburg.de

4 Lisa Engel

Gesundheit
Telefon: 06021 38688-40
engel@vhs-aschaffenburg.de

5 Dr. Michael Peter Hoecke

Gesellschaft, junge vhs
Telefon: 06021 38688-30
hoecke@vhs-aschaffenburg.de

9 Simone Holt

Führungsnetz, Kultur und Gestalten
Telefon: 06021 38688-44
holt@vhs-aschaffenburg.de

Verwaltung und Service

Das Service-Team hilft Ihnen bei der Anmeldung und gibt Auskunft zu Kursen unter
Telefon: 06021 38688-0 oder info@vhs-aschaffenburg.de

10 Katharina Göbel

Leiterin Verwaltung, Projekte
Telefon: 06021 38688-10
goebel@vhs-aschaffenburg.de

11 Karin Appel

Programmbereich Gesundheit, vhs im Landkreis
Telefon: 06021 38688-15
appel@vhs-aschaffenburg.de

12 Günter Fries

Verwaltung (Homeoffice)
fries@vhs-aschaffenburg.de

13 Theresah Kalkbrenner-Hartmann

Programmbereich Grundbildung, Fremdsprachen, Cambridge
Telefon: 06021 38688-21
kalkbrenner@vhs-aschaffenburg.de

14 Claudia Lindenau

Programmbereich Beruf und digitale Bildung, junge vhs, Gesellschaft
Telefon: 06021 38688-26
lindenau@vhs-aschaffenburg.de

15 Miriam Prawitt

Auszubildende
Telefon: 06021 38688-0
prawitt@vhs-aschaffenburg.de

16 Joshua Sachs

Programmbereich Führungsnetz, Rechnungswesen
Telefon: 06021 38688-66
sachs@vhs-aschaffenburg.de

17 Britta Schüller

Assistenz der Leitung, Servicebüro
Telefon: 06021 38688-17
schueller@vhs-aschaffenburg.de

18 Andreas Schwaben

Auszubildender
Telefon: 06021 38688-0
schwaben@vhs-aschaffenburg.de

19 Stefanie Triebel

Auszubildende, Programmbereich Gesundheit, Fremdsprachen
Telefon: 06021 38688-16
triebel@vhs-aschaffenburg.de

20 Viktoria Bachmann

Kultur, Servicebüro
Telefon: 06021 38688-0
bachmann@vhs-aschaffenburg.de

**Verwaltung
vhs Zentrum Integration**

21 Nicole Stegmann

Teamleiterin Integration, Prüfungen
Telefon: 06021 62623-91
stegmann@vhs-aschaffenburg.de

20 Viktoria Bachmann

Integration
Telefon: 06021 62623-0
bachmann@vhs-aschaffenburg.de

22 Diana Bersugurov

Integration
Telefon: 06021 62623-95
integration@vhs-aschaffenburg.de

23 Sabrina Heger

Integration
Telefon: 06021 62623-93
integration@vhs-aschaffenburg.de

24 Veronica Krnican

Integration
Telefon: 06021 62623-92
integration@vhs-aschaffenburg.de

FSJ und Praktikum

25 Sophia Englert

Praktikantin
englert@vhs-aschaffenburg.de

26 Erik Weis

FSJ Kultur
fsj1@vhs-aschaffenburg.de

Haustechnik

27 Christian Urs

urs@vhs-aschaffenburg.de

In Kürze

Bleiben Sie auf dem Laufenden – mit Neuigkeiten, Veranstaltungshinweisen und Berichten aus der vhs Aschaffenburg.

Nachhilfe in Sachen Smartphone

Wie lässt sich der Bildschirm heller machen? Und wie funktioniert ein Video-Telefonat? Beim Digitaltag am 16. Juni 2023 konnten sich Senior*innen an mehreren Stationen

von Schüler*innen des Kronberg-Gymnasiums zu den verschiedenen Funktionen ihres Smartphones informieren und bei der Bedienung helfen lassen.

Das Angebot kam so gut an, dass die vhs seit Oktober Smartphone-Sprechstunden im vhs-Haus anbietet. Die nächsten Termine sind am 8. Januar, 12. Februar, 11. März und 8. April 2024, jeweils von 13:30 bis 15:00 Uhr im Saal der

vhs Aschaffenburg. Einfach aufgeladenes Smartphone mitbringen und Platz nehmen!

Übrigens: Direkt im Anschluss von 15:00 bis 17:00 Uhr findet der beliebte Senioren-Filmtreff „Schlaue Graue“ statt! (siehe S. 24)

Neue Optik für die vhs Website

Im Laufe des Dezembers wird die Website der vhs umgestaltet. Mit einem neuen Anbieter wird die Seite in den nächsten Wochen peu á peu erweitert und optimiert. Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe bei der Anmeldung benötigen, sind wir gerne für Sie da unter info@vhs-aschaffenburg.de oder unter 06021 38688-0.

Zeit für Vielfalt!

Ausstellung „Youniworth“ im Rahmen der Aschaffener Diversitätswochen vom 13. bis 28. April 2024 im vhs-Haus

Wie fühlen sich junge Menschen in Deutschland? Wie wollen sie zusammenleben? Die Ausstellung YOUNI WORTH in Kooperation mit dem Jugendmigrationsdienst richtet den Blick auf das Zusammenleben junger Menschen in Deutschland. Ziel der Ausstellung ist es, für die Themen Jugend und Migration zu sensibilisieren, Vorurteile zu hinterfragen und einander besser kennenzulernen. Das interaktive Konzept bietet insbesondere jungen Menschen, aber auch Fachkräften, Politikerinnen und Politikern sowie der interessierten Öffentlichkeit viele Anlässe zu Begegnung und Austausch. Dazu laden sieben multimediale Stationen ein: mit Kurzfilmen, Spielen zum Mitmachen und einer Selfie-Aktion.



Raus aus dem Klassenzimmer – aber wohin?

Mit dem „Raus aus dem Klassenzimmer“-Programm lernen Sie Fremdsprachen ganz nebenbei – sei es beim Kochen und Backen, in fröhlicher Runde beim Pubquiz oder bei einem gemeinsamen Spielabend. Statt Vokabeln pauken, heißt es hier „Sprachen erleben!“

Das aktuelle Kursprogramm finden Sie in unserem Flyer, auf der Website oder im Magazin ab S. 35.



Auf dem Weg zur modernen Demokratie

Ausstellung im vhs-Haus vom 26. April bis 30. Mai 2024

Der Weg zur modernen Demokratie gehört zu den außergewöhnlichsten Kapiteln unserer Geschichte. Die frühen deutschen Freiheitsbewegungen von der Französ-

schen Revolution bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts bieten spannende Einblicke in unsere demokratischen Traditionen.

Die Wanderausstellung „Auf dem Weg zur modernen Demokratie“ nimmt uns mit auf eine Reise in die Frühzeit der Demokratie. Auf insgesamt 16 Tafeln werden der Einsatz für Grund-

und Menschenrechte, Demokratisierung und politische Teilhabe sowie Integration und Gleichberechtigung beschrieben.

Die Ausstellung ist im Foyer der vhs Aschaffenburg ganztagig zugänglich.



Junge vhs: Angebote für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche hat die vhs in den kommenden Monaten wieder zahlreiche Angebote im Programm:

Bei den vhs Dance Monkeys für Jungen und Mädchen von 6 bis 10 Jahren dreht sich alles um modernen Tanz. Gemeinsam werden Choreografien in der Gruppe erarbeitet, die in der letzten Stunde vor Eltern, Verwandten und Freunden aufgeführt werden. Im Mittelpunkt aber stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung!

Beim talentCAMPus in den bayerischen Osterferien dagegen wird es cineastisch: Geplant ist ein Film-Projekt für Jugendliche von 9 bis 13 Jahren.

Und auch bei der Kinder-Uni in Kooperation mit der TH Aschaffenburg warten spannende Vorträge zu vielfältigen Themen: Von der Schwangerschaft und der wundersamen Reise neuen Lebens bis hin zu den Aufgaben eines Therapiebegleithundes.

Alle Angebote der jungen vhs finden Sie auf S. 44.

Wieder im Programm: Abiturvorbereitung für Schüler*innen

Das Ende der Schullaufbahn naht, das Abitur steht an: Die vhs bietet in diesem Jahr wieder Unterstützung für Schüler*innen bei der Abiturvorbereitung im Fach Mathematik (Abitur und Fachabitur). An mehreren Terminen werden Original Prüfungsaufgaben gerechnet und auftretende Probleme besprochen. So steht der erfolgreichen Mathe-Prüfung nichts mehr im Weg!

Weitere Informationen siehe S. 43.

Der Geschichte und Kultur Aschaffenburgs auf der Spur

Das Führungsnetz der vhs feiert 2023 sein 30-jähriges Bestehen und startet mit frischem Schwung ins neue Jahr. Noch bis zum 14. Januar besteht die Gelegenheit für einen „kunstvollen“ Rundgang durch die Sonderausstellung

„Leidenschaftlich figurativ. Die Sammlung Fritz P. Mayer“ in der Kunsthalle Jesuitenkirche, und zwar jeden Dienstag um 18 Uhr und jeden Sonntag um 11 Uhr. Aber auch das Christian Schad Museum lohnt

(immer wieder) einen Besuch. Ab dem Frühjahr wird das Angebot durch einige speziell für Schulklassen konzipierte interaktive Führungen bereichert. Als Kontrastprogramm bieten sich die Altstadttrundgänge „Aschaffenburg für Kunstbanausen“ oder auch „Kino, Kneipen und Vergnügen“ an. Zum Weltfrauentag (8. März) heißt es dann u. a. „Nix geht ohne Frauen“, bevor die steigenden Temperaturen zur Erkundung der Parks und Gärten einladen.

Mehr unter www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de



Sie möchten mehr erfahren?

Aktuelle Informationen zu unserem Programm finden Sie unter

www.vhs-aschaffenburg.de

NEU im Programm

Neues Jahr, neue Kurse: Im Winter und Frühjahr haben wir wieder viele neue Angebote im Programm. Wie wäre es beispielsweise mit Englisch für „Couch potatoes“, stärken dem Vinyasa Yoga oder einem Foto-Spaziergang im Frühling?

Diese und viele weitere neue Angebote finden Sie ab Seite 22 oder unter www.vhs-aschaffenburg.de.



241-438007 Sláinte in the Pub

Termin(e): Mi, 13.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: BierSepp

Dozent*in: Catherine Hock

Kosten: 8,50 €

Raus aus dem Klassenzimmer - rein ins Pub! Wo könnte man die Sprache besser lernen, als in einer authentischen Umgebung? Es ist März und auf der ganzen Welt bereiten sich die Iren auf den traditionellen St. Patrick's Day vor. Bei einem Glas Guinness wollen wir über dieses Spektakel und viele andere Aspekte des irischen Lebens plaudern, Reiseerfahrungen austauschen und bei einem kleinen Quiz mehr über Irland erfahren.

Come along and enjoy the craic!



241-434450 English for couch potatoes B1 + B2

Termin(e): ab Mo, 19.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine

Ort: vhs.cloud (online)

Dozent*in: Monika Krapp

Kosten: 76,50 €

Join our course if you want to talk in English without leaving your couch! In this online course our topics will be everyday-situations, holidays, anything that interests you. At the same time, we will brush up our grammar knowledge with nice games.



Monika Krapp ist Übersetzerin und Dozentin für Englisch und Französisch. Seit 1986 unterrichtet sie an der Volkshochschule Aschaffenburg nebst Außenstellen. Sprachen sind ihre Leidenschaft.

In verschiedenen Seminaren hat sie festgestellt, dass Sprachen lernen und unterrichten auch online Spaß macht!



241-700001 Kinder-Uni: Was macht eigentlich ein Therapiebegleithund?

Termin(e): Sa, 23.03.2024, 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: vhs-Haus, Saal

Dozent*in: Gaby Faeseler

Kosten: 6,00 €

Habt ihr Haustiere? Vielleicht sogar einen Hund? Dann habt ihr bestimmt schon gemerkt, dass sich der Kontakt zu Tieren positiv auf eure Stimmung auswirken kann. Ganz besonders Hunde sind in der Lage, dein Gesicht und deine Bewegungen zu lesen und darauf zu reagieren. Und manche haben sogar einen richtigen Job! Therapiebegleithunde werden eingesetzt, um kranken Menschen zu helfen. Wollt ihr wissen, wie das geht? Dann kommt doch in die Kinder-Uni und lernt einen Therapiebegleithund kennen!



241-321019 Vinyasa Yoga „Kraftvoller Flow für den Muskelaufbau“

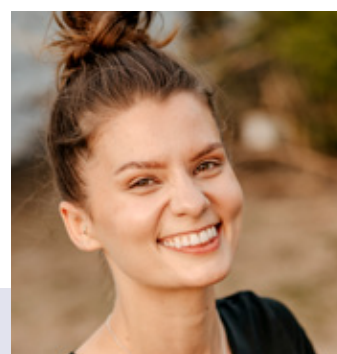
Termin(e): ab Di, 16.01.2024, 16:45 - 18:15 Uhr, 10 Termine

Ort: vhs-Haus, Raum 205

Dozent*in: Amelie Kannenberg

Kosten: 87,00 €

Sie suchen nach einer fordernden Yogastunde wie im Fitnessstudio? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Ziel des Vinyasa Yoga ist es, mithilfe der Synchronisation von Atem und Bewegung zu mehr Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu gelangen. Wir bauen dafür auf die Basis-Haltungen auf und fördern mithilfe von Dehn-, Balance- und Kräftigungsübungen den Muskelaufbau.



Amelie Kannenberg unterrichtet seit 2021 Yoga. In ihren Stunden möchte sie den Teilnehmenden zeigen, wie sie mit Yoga mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Körperbewusstsein erlangen können.



241-329005 Workshop Breathwork und Embodiment – zu innerer Stärke und Gelassenheit finden

Termin(e): Sa, 24.02.2024, 09:45 - 13:00 Uhr

Ort: vhs-Haus, Raum 105

Dozent*in: Dr. Rico Schwarzkopf

Kosten: 24,00 €

Ein Konfliktgespräch mit dem Partner, eine wichtige Präsentation oder ein Bewerbungsgespräch. Manche Situationen im Leben können uns enorm aufwühlen und körperlich sowie emotional anspannen. Durch einen bewussten Umgang mit der eigenen Körperhaltung und gezielten Atemübungen finden wir schnell zu mehr Gelassenheit und können Herausforderungen selbstbewusster entgegentreten. In diesem Kurs schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung in emotional aufwühlenden Situationen und lernen darauf aufbauend Wege kennen, die Sie wieder zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit führen.



Dr. Rico Schwarzkopf absolvierte ein Studium der Wirtschaftspsychologie und ist seit dem Jahr 2018 im Business Excellence-Bereich tätig. Dort begleitet er Unternehmensbereiche und Mitarbeiter*innen bei der Selbstreflexion sowie der

Ableitung konkreter Schritte, um die eigenen Potenziale besser nutzen zu können. An der vhs macht er dieses Wissen Teilnehmer*innen für die souveräne Bewältigung unterschiedlicher Alltagssituationen zugänglich.



241-236131 Foto-Walk: Frühling in Aschaffenburg Teil I der Kursreihe „Aschaffenburg fotografiert in den vier Jahreszeiten“

Termin(e): Sa, 27.04.2024, 10:00 bis 16:30 Uhr

Ort: vhs-Haus, Raum 305 (10:00 – 13:00 Uhr), Raum 109 (14:00 – 16:30 Uhr)

Dozent*in: Rupert Kohaupt

Kosten: 34,50 €

Ob Landschaften oder städtische Szenerien – Fotos, die den Lauf der Jahreszeiten in „Augen-Blicke“ verwandeln, haben einen besonderen Reiz!

Im Rahmen der neuen Kursreihe „Aschaffenburg fotografiert in den vier Jahreszeiten“ finden vier Foto-Walks statt, bei denen Sie theoretisch-technisches Basiswissen erwerben und in der Praxis umsetzen. Dafür begeben wir uns nach draußen und suchen gezielt besondere Orte auf, die ein großes Motiv-Spektrum bieten.

Nach jedem Foto-Walk werden wir am Nachmittag die entstandenen Bilder gemeinsam ausführlich besprechen. Dabei gibt es natürlich auch Anregungen zur weiteren Bearbeitung. Weitere Termine: 24.08., 19.10., 14.12.2024



Rupert Kohaupt ist seit drei Jahrzehnten weltweit unterwegs; er hat unterschiedlichste Kulturen und Länder kennengelernt und seine Reisen bildlich dokumentiert. Über die Jahre hat er sein Hobby Fotografie als Autodidakt vertieft. Heute bilden die Straßen-, Architektur- und Landschaftsfotografie seine Schwerpunkte. Er unterrichtet an der vhs, um sein Wissen bei spannenden Foto-Walks zu vermitteln und dabei in Kontakt mit Menschen vor und hinter der Linse zu sein.



241-441005 Französisch Expresskurs A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse am Samstag

Termin(e): ab Sa, 20.01.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, 5 Termine

Ort: vhs am Südbahnhof, Raum 112

Dozent*in: Marie Fuseau

Kosten: 103,00 €

Sie möchten Französisch lernen? Oder wieder damit anfangen? An fünf Samstagen, jeweils einmal im Monat, treffen wir uns und lernen die Grundlagen der französischen Sprache (Wortschatz, Grammatik) mit Fokus auf Hören und Sprechen. Zwischen den Terminen, haben Sie die Möglichkeit, online über die vhs.cloud selbstständig Übungen zu machen, um am Ball zu bleiben. Mit Spielen und den Blick auf Alltagssituationen werden Sie nicht nur die Basics der französischen Sprache lernen, sondern auch die französische Kultur und das Alltagsleben kennenlernen.



Marie Fuseau unterrichtet Französisch an der vhs seit 2021. Sie ist staatlich anerkannte Stadtführerin in Frankreich und hat ihre Ausbildung um einen Master in Französisch als Fremdsprache ergänzt. Kultur und Sprachen sind ihre Leidenschaft. Eine gute Kombination, wie sie findet, denn Kultur und Sprache sind im Lernprozess immer miteinander verbunden. Sie vermittelt Menschen – egal ob jung oder alt – ihre Kenntnisse in lebendigen und interaktiven Kursen – und das immer mit guter Laune und französischem Akzent!

Auch als
Auffrischkurs
A2 buchbar!

Resilienz

Unserer inneren Widerstandskraft auf der Spur

Bildlich gesprochen ist „Resilienz“ das Immunsystem unserer Seele. Sie unterstützt uns dabei, Krisen zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Im Jahr 2024 ist es das Schwerpunktthema der vhs Aschaffenburg – mit spannenden Vorträgen und vielfältigen Kursangeboten.

Der Begriff der Resilienz stammt aus dem Lateinischen „resilire“. Wörtlich übersetzen lässt er sich mit „zurückspringen“ oder „abprallen“. Konkret ist damit die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen gemeint, Krisen erfolgreich zu bewältigen. Krankheit, Trennung, Jobverlust, Weltschmerz – Häufig treten schwierige Situationen unerwartet in unser Leben. Resiliente Personen können sich schneller und besser auf damit verbundene Veränderungen und Herausforderungen einstellen. Ähnlich wie ein Stehaufmännchen schaffen sie es rascher wieder auf die Beine. Sie befreien sich

aus ihrer Opferhaltung und blicken selbstbewusst und optimistisch in die Zukunft. Weniger resiliente Personen werden als vulnerabel bezeichnet. Sie können mit der neuen Situation nicht ganz so gut umgehen. Aber es gibt eine gute Nachricht: Die eigene Resilienz lässt sich trainieren. Sieben Bereiche sind dabei aus Sicht der Psychologie besonders relevant und können bildlich als Säulen dargestellt werden. Sind alle gleich gut trainiert, können sie das Dach der Resilienz gut tragen (siehe Abbildung).

Im Fokus: Der eigene mentale Werkzeugkasten

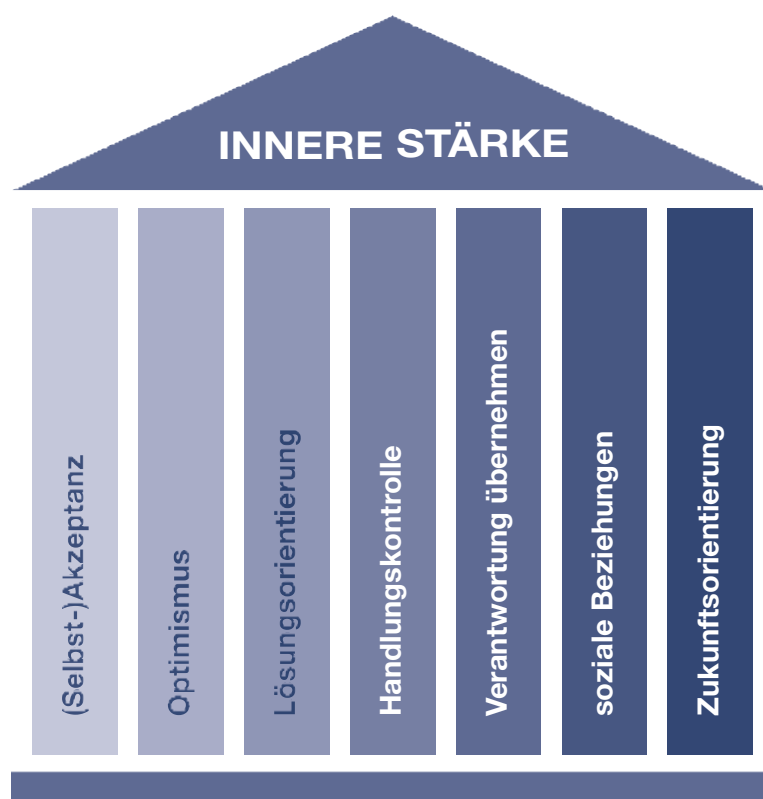
vhs-Kursleiterin Simone Morhard ist Resilienztrainerin und arbeitet unter anderem als Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung, Dozentin sowie Yogalehrerin. In ihren Kursen nutzt sie noch ein anderes Bild: „Stellen



Simone Morhard

Sie sich die eigene Resilienz wie einen Werkzeugkasten vor. Jedes Werkzeug hat eine eigene Funktion“, erklärt sie. Dazu gehören verschiedene Fähigkeiten genauso wie Ressourcen (z. B. das soziale Netzwerk), die in Problemlagen helfen können. „Wenn ich im Vorfeld diesen Kasten passend befülle und den Umgang mit den Werkzeugen erprobe, kann ich in herausfordernden Situationen schnell, sicher und effektiv darauf zurückgreifen“, so Morhard. Erste Erfolgserlebnisse lassen sich häufig schon im Kleinen feststellen. Als Beispiel nennt sie einen unvor-

7 SÄULEN DER RESILIENZ



hergesehenen Stau auf der Fahrt zur Arbeit. Wer es schafft, die veränderte Situation nicht als Bedrohung zu empfinden, sondern seine Gedanken auf etwas Positives zu lenken, ist auf einem guten Weg. „Resilienz ist also viel mehr als ein Thema. Es ist eine Haltung und Lebenseinstellung, an der jede*r immer weiterarbeiten kann“, so Morhard.

Gezieltes Stressmanagement für die psychische Gesundheit

Gezieltes Optimismus-Training und der richtige Umgang mit Stress können die eigene Resilienz nachhaltig verbessern. Hier setzt auch Resilienztrainerin Gülden Gülaydin an. Sie stellt sich häufig zuerst als Expertin für Stressmanagement vor und erklärt, dass sie Menschen dabei unterstützt, ihre Ressourcen zu aktivieren und sich gestärkt aufzustellen – sprich: resilienter zu werden. „Damit können die meisten etwas anfangen, nicken und sagen: ‚Ja, Stress kenne ich auch. Was machst du da genau?‘. Und zack, sind wir im Gespräch“, so Gülaydin. In ihrer Arbeit erlebt sie häufig, dass Menschen denken, sie seien schwach, wenn sie sich gestresst fühlen. „Aber

Yoga und Resilienz: Ein Dreamteam!

Kursleiterin Simone Morhard ist nicht nur Resilienz-Trainerin, sondern auch Yogalehrerin. Hier verrät sie, wie gut beides zusammenpasst:

„Die Haltung der Resilienz beinhaltet drei wichtige Grundlagen, die auch im Yoga eine tragende Rolle spielen: Bewusste (Selbst-)Wahrnehmung, Achtsamkeit und Präsenz. In Kombination führen sie zu innerer Kraft und Stärke – also genau die Fähigkeiten, die einen Menschen resilient machen. Mithilfe ganzheitlicher Yoga-Praktiken lässt sich die eigene Resilienz also stärken. Beispielsweise indem die eigenen Gedanken und Gefühle beim Yoga bewusst wahrgenommen werden. Oder durch Atem- und Mentaltechniken, welche die innere Ruhe und Gelassenheit aufbauen. Außerdem können gezielte Asanas das eigene Selbstbewusstsein und -vertrauen stärken – auch das fördert die eigene Resilienz. Yoga ist also gleichermaßen gut für Körper, Geist und Seele.“



genau das Gegenteil ist der Fall“, verrät die Expertin: „Auch erfolgreiche Menschen sind vielen Stressoren ausgesetzt. Allerdings schaffen sie es, diese deutlich besser zu regulieren und setzen schneller Grenzen.“ So entsteht viel seltener toxischer Stress. Als Folge

sind sie selbstbewusster und erfolgreicher im Gegensatz zu Menschen, die denken, sie wären nur stark, wenn sie sich immer mehr aufladen. Ein gefährliches Muster, das im schlimmsten Fall zu einem Zusammenbruch oder Burn-out führt.



Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen

Daher gilt: Die eigenen Bedürfnisse sind das A und O. „Kinder sind ein super Vorbild dafür“, findet Güldaydin. „Für sie sind ihre eigenen Bedürfnisse am wichtigsten und sie selbst die wichtigste Person in ihrem Leben – sie sind resilient“. Um diese Fähigkeit nicht „wegzuerziehen“, sondern zu fördern, empfiehlt die Resilienztrainerin, Kindern immer auf Augenhöhe und mit Wertschätzung zu begegnen. Übrigens wie jedem anderen Mitmenschen auch. Aufmerksames Zuhören und der Blick auf die Fähigkeiten des Gegenübers können helfen, dessen Resilienz zu stärken. Wichtig hierbei: Den Blick weg vom Defizit und hin zu den Potentialen lenken.

Das Wissen über die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten macht letztlich nicht nur resilient, sondern spart im Optimalfall auch Energie – und zwar auf allen Ebenen. Morhard macht dies

Übung macht den Meister: NEIN-sagen

Um die eigene Resilienz zu trainieren, genügen bereits wenige Minuten. Eine Lieblingsübung von Gülden Güldaydin ist die Folgende:

„Stellen Sie sich vor einen Spiegel und versetzen sich in eine Situation, in der alles in Ihnen NEIN gerufen hat, Sie dann aber trotzdem JA gesagt haben. Jetzt sprechen Sie dieses NEIN beherzt aus – immer und immer wieder. Gleichzeitig beobachten Sie sich dabei. Anfangs ist die Situation sehr ungewohnt. Dennoch: Je öfter Sie es aussprechen und die Übung regelmäßig wiederholen, desto selbstverständlicher wird es. Und zwar nachhaltig! Zukünftig wird Ihnen ein NEIN viel leichter von den Lippen gehen als zuvor.“

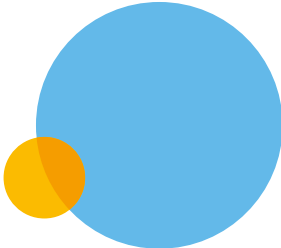


Gülden Güldaydin

an einem Beispiel fest: „Wenn ich mich als Opfer einer Situation sehe oder an Ereignissen festhalte, die mir nicht guttun, kostet das weit mehr Energie,

als wenn ich es schaffe, einen konstruktiven Umgang mit eben diesen zu finden“. Einfach ist das gewiss nicht. Es erfordert viel Mut, jede Menge Durchhaltevermögen sowie Ehrlichkeit und Reflektiertheit. Lohnend ist es jedoch meistens. Und: Wer diesen Schritt einmal gewagt hat, hat daraus für die Zukunft gelernt und kann in ähnlichen Situationen oft von vornherein bewusster und optimistischer handeln.

In diesem Sinne: Aller Anfang ist schwer, aber Übung macht bekanntlich den Meister.



Von den Kleinsten lernen:
Für Kinder sind die eigenen Bedürfnisse am wichtigsten.

Stärken Sie Ihre Resilienz!

Auftaktveranstaltung: „Resilienz – Was erhält den Mensch gesund?“ (Vortrag)
241-351001 | Michaela Schwarz | Di, 30.01.2024 | 19:00 - 20:30 Uhr | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Das ganze Jahr hinweg, finden in der vhs vielfältige Angebote rund um das Schwerpunktthema „Resilienz“ statt. In den Kursen lernen Sie Strategien kennen, um Ihre Resilienz zu stärken – sei es auf gesundheitlicher Ebene, im Berufsalltag oder durch eine kreative Auszeit. Die Kurse können Sie sowohl als Paket als auch einzeln buchen. Bei Buchung unserer Pakete erhalten Sie jeweils 10 Prozent Rabatt auf den Einzelpreis!

Paket 1
Gelassen nein sagen
241-900001 | Sa, 24.02.2024 | 09:45 - 17:00 Uhr | 53,00 €

241-329005 | Mit bewusster Atmung und Körperhaltung zu mehr Gelassenheit
Termin: Sa, 24.02.2024, 09:45 - 13:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Raum 105
Kursleiter*in: Dr. Rico Schwarzkopf
Einzelpreis: 24,00 €
Ein Konfliktgespräch mit dem Partner, eine wichtige Präsentation oder ein Bewerbungsgespräch. Manche Situationen im Leben können uns enorm aufwühlen und körperlich sowie emotional anspannen. Durch einen bewussten Umgang mit der eigenen Körperhaltung und gezielten Atemübungen finden wir schnell zu mehr Gelassenheit und können Herausforderungen selbstbewusster entgegenreten. In diesem Kurs schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung in emotional aufwühlenden Situationen und lernen darauf aufbauend Wege kennen, die Sie wieder zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit führen.

241-515008 | MENTAL LOAD – NEIN SAGEN im Job und Privat
Termin: Sa, 24.02.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Raum 105
Kursleiter*in: Gülden Güldaydin
Einzelpreis: 35,00 €
Nein sagen fällt Ihnen sehr schwer. Entweder bekommen Sie ein schlechtes Gewissen oder Sie glauben, dass sich das nicht gehört. Schließlich sollen Sie funktionieren und das am besten immer und zu jeder Zeit. Und obwohl Sie wissen, dass es sich nicht gut anfühlt, fällt es Ihnen schwer, Grenzen zu setzen und sich entschlossen zu äußern. In diesem Workshop lernen Sie: warum NEIN zu anderen wirklich ein JA für Sie ist, was ein JA für Sie persönlich bedeuten kann und warum ein JA statt einem NEIN Sie dauerhaft krankmachen wird. Außerdem erfahren Sie, wie Sie damit umgehen, wenn sich andere Menschen von Ihnen abwenden und welche Übungen Ihnen helfen, mit Selbstvertrauen „NEIN“ zu sagen.

Paket 2
Ausstrahlung und Selbstdarstellung
241-900002 | Sa, 16.03.2024 | 09:00 - 16:00 Uhr | 49,50 €

241-515007 | Überzeugen durch Ausstrahlung und gezielt eingesetzte Kommunikation
Termin: Sa, 16.03.2024, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Raum 105
Kursleiter*in: Diana Junker-Reinhardt
Einzelpreis: 26,00 €
Sie möchten im Beruf Kompetenz und Souveränität ausstrahlen? Schon alleine das Erscheinungsbild, das Auftreten und die Ausstrahlung, könnten einen guten Start in den Tag bedeuten. Permanent wird das eigene Verhalten gespiegelt. Die richtigen Worte können Türen öffnen. Die Kommunikation mit Kunden oder Kollegen kann geübt werden. In diesem Kurs lernen Sie durch Übungen zur Kommunikation, zum Blickkontakt und Körperhaltung eine selbstbewusstere Grundhaltung zu erlangen, um gezielt die für Sie richtigen Worte zu finden.

241-295007 | Mein Ausdruck – Selbstwahrnehmung und -darstellung mit künstlerischen Mitteln
Termin: Sa, 16.03.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort: vhs-Haus, Raum U07
Kursleiter*in: Eva Fischer-Khadem
Einzelpreis: 27,50 €
Dass kreatives Schaffen das Wohlbefinden steigert und neue, schöpferische Energie freisetzt, ist wissenschaftlich erwiesen. Die Kunst eröffnet uns andere, intuitive Zugänge zu unserem Selbst, dem in diesem Workshop Ausdruck gegeben wird. Dabei kommen spielerisch-experimentelle Methoden der Gestaltung zum Einsatz, die keine Vorkenntnisse voraussetzen. Für die freie Umsetzung der Bildideen zum Thema Porträt stehen verschiedene Materialien zur Verfügung. Durch das eigene künstlerische Tun erfahren die Teilnehmenden eine hohe Selbstwirksamkeit – ein wichtiger Baustein der Resilienz.

Paket 3
Fit im Kopf
241-900003 | Sa, 27.04.2024 | 10:00 - 13:30 Uhr | 34,50 €

241-515006: Life Kintik
Termin: Sa, 27.04.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Raum 203
Kursleiter*in: Marion Segatz
Einzelpreis: 15,60 €
Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um in Alltag, Schule und Beruf leistungsfähiger zu werden. In zahlreichen Untersuchungen wurden die vielen positiven Effekte von Life Kinetik nachgewiesen. Dazu gehören unter anderem die Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität sowie der Belastbarkeit. Zudem verbessert sich die psychische und physische Leistungsfähigkeit und auch das Standgleichgewicht und die Beweglichkeit profitieren.

241-4342404: Focus on the job
Termin: Sa, 27.04.2024, 12:00 - 13:30 Uhr
Ort: vhs-Haus, Raum 203
Kursleiter*in: Monika Krapp
Einzelpreis: 15,60 €
Immer wieder ausgestiegen, weil das Englisch nicht ganz sitzt? Abends Vokabeln lernen fällt schwer? Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch mit geringen Englischkenntnissen bei Meetings und in ihrem Englischkurs am Ball bleiben und einen klaren Kopf behalten.

Viele weitere Kurse zum Thema finden Sie in unserer Programmübersicht ab S. 22.

Alle Kurse zum Themenschwerpunkt Resilienz sind mit diesem Piktogramm gekennzeichnet

Das gesamte Resilienz-Angebot finden Sie außerdem unter www.vhs-aschaffenburg.de

Neues Jahr, neues Ich!

Fünf Tipps zum Durchstarten in 2024

Vielleicht haben Sie es sich schon leise zugeflüstert:
2024 wird MEIN Jahr.
Dann geht es jetzt mithilfe unserer fünf Ideen direkt in die Umsetzung –
ran an die Vorsätze, fertig, los!

Nach dem Jahreswechsel freuen wir uns auf zwölf neue Monate, 52 Wochen und 366 Tage – 2024 ist nämlich ein Schaltjahr. Fast wie ein Buch mit leeren Seiten liegt es vor uns. Daneben ein Stift, um es zu füllen. Ein guter Zeitpunkt, um innezuhalten: Wie möchte ich mich in diesem Jahr fühlen? Was will ich erleben? Und wie erreiche ich all das? Egal ob Vorhaben, Vorsatz oder Ziel – hinter alledem stecken Wünsche, die ohne konkrete Planung solche bleiben. So hat es der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry treffend beschrieben: „Ein Ziel ohne Plan ist lediglich ein Wunsch“. Klingt anstrengend? Ist es nicht. Mithilfe der SMART-Methode können Sie Ihre Ziele clever formulieren und leichter erreichen (siehe S. 17). Kurz vorweg: Feste, wiederkehrende Termine erleichtern das Etablieren neuer Gewohnheiten. Mit diesem Wissen im Hinterkopf können Sie die folgenden fünf Tipps auf Ihre Bedürfnisse anpassen, um direkt ins Tun zu kommen:



1 Die eigene Gesundheit fördern

Laut einer repräsentativen Umfrage* wünschen sich mehr als zwei Drittel der Menschen in Deutschland zum Jahreswechsel weniger Stress. 61 Prozent wollen mehr Sport treiben und über die Hälfte auf ausgewogene Ernährung setzen. Ein gesünderer Lebensstil ist demnach der häufigste Vorsatz im neuen Jahr. Genau hier setzen die Kurse aus unserem Programmbereich „Gesundheit“ an, mit zahlreichen Angeboten rund um die Themen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung, Persönlichkeitsentwicklung sowie Essen und Genießen. Von Achtsamkeitstraining über Fasten (siehe S. 18) bis hin zu Zumba ist alles dabei.

2 Neue Leute treffen

Wann haben Sie zuletzt neue Menschen außerhalb Ihres Umfelds kennengelernt? Selbst wenn wir im Alltag unser unbekanntes Gegenüber sympathisch finden, bleibt es oft bei einem zwanglosen Gespräch. Umso spannender ist es, sich Zeit für neue Begegnungen zu nehmen. Bei vielen unserer Veranstaltungen passieren sie sogar ganz nebenbei. Beispielsweise bereiten Sie in unseren Kochkursen in Teams von zwei bis vier Personen leckere Köstlichkeiten zu oder sitzen beim Sprachenlernen mit vielen Gleichgesinnten im selben Boot. Dabei sind schon Freundschaften fürs Leben entstanden.

3 Kreativ sein

Alltag aus, Kreativität an. Künstlerische Hobbys können Stress abbauen und Entspannung fördern. Ganz nebenbei entstehen dabei eigene Werke zum Anfassen und mit nach Hause nehmen. Die Palette der Möglichkeiten ist so vielfältig wie die Kunst selbst und reicht von Malen, Zeichnen, Fotografieren, Töpfern und Nähen bis hin zum Schnitzen. Wer ein neues Hobby ausprobieren möchte, ist in unseren Anfängerkursen bestens aufgehoben. Probieren Sie sich durch. Seien Sie kreativ. Und das Wichtigste: Haben Sie Spaß dabei!



4 Die eigene Region (besser) kennenlernen

Wer Neues entdecken möchte, muss dafür gar nicht weit fahren. Die eigene Region hat vieles zu bieten. Warum also die eigene Stadt nicht einmal aus der Perspektive eines Touristen bzw. einer Touristin entdecken? Egal ob Stadtführungen, Museen, Feste oder Ausstellungen – bei der vhs und dem Führungsnetz Aschaffenburg finden Sie viele verschiedene Angebote. Am besten gleich Lieblingsveranstaltungen im Kalender notieren und eine Wunschliste mit Orten anfertigen, die Sie in 2024 unbedingt besuchen möchten.

neues Wissen anzueignen ist wie ein Fitnessstudio für das Gehirn. Dabei werden neue Verbindungen zwischen Neuronen geschaffen. Und das ganz unabhängig vom Alter. Wichtig dabei: Die eigenen Lernziele realistisch stecken (siehe SMART-Methode) und dauerhaft dranbleiben. Am einfachsten klappt das wiederum mit festen Terminen. An der vhs finden Sie beispielsweise viele mehrwöchige Sprachkurse. Oder wie wäre es mal mit einem Tanzkurs? - Fordert das Gehirn, hält fit und macht nebenbei auch noch Spaß!

5 Mit Spaß Neues lernen

Neugierig bleiben und Neues lernen – das hält jung. Neue Fähigkeiten zu erlernen oder sich

Haben Ihnen unsere Tipps gefallen?
Passende Kurse finden Sie ab S. 22
oder unter
www.vhs-aschaffenburg.de



ZIELE SMART FORMULIEREN

Egal ob Berufsalltag oder Privatleben – Ziele sind das perfekte Instrument, um Wünsche anzugehen und zu realisieren. Mithilfe der SMART-Methode können Sie Ziele detailliert formulieren, um sie anschließend besser zu erreichen:

Spezifisch: Sie möchten sportlicher werden? Notieren Sie, wie genau Sie das umsetzen möchten. Zum Beispiel: Zweimal pro Woche joggen gehen.

Messbar: Hier geht es um Zahlen: Wie viele Kilometer oder wie viele Minuten sollen Ihre Laufeinheiten jeweils umfassen?

Attraktiv: Notieren Sie sich außerdem, warum Sie dieses Ziel erreichen möchten. Beispielsweise, um an einem Lauf teilzunehmen oder im Alltag mehr Kondition zu haben.

Realistisch: Im nächsten Monat bei einem Marathon mitmachen? Als bisher Untrainierte*r nicht realistisch. Setzen Sie sich Zwischenziele, die tatsächlich machbar sind.

Terminiert: Stecken Sie sich einen fixen Zeitpunkt bzw. einen Zeitraum, bis wann Sie ihr Ziel erreicht haben möchten.

* Onlinebefragung von Statista im November 2022 mit 1.001 Befragten



Gesunder Verzicht

Heilfasten schmeichelt Körper, Geist und Seele. Warum das so ist, was es zu beachten gibt und wie Sie selbst den Einstieg finden, haben wir mit unserer Kurs- und Fastenleiterin Doris Zschunke besprochen. Die perfekte Vorbereitung für das bewusste Nicht-Essen – vielleicht auch für Sie?

Fasten ist so alt wie die Menschheit. Bereits in der Steinzeit gab es naturbedingte Hungerperioden. Um das Überleben zu sichern, nutzte der Körper sie sogar in positiver Weise, um sich zu regenerieren. In der heutigen Zeit ist das Gegenteil der Fall: Kalorienreiche Lebensmittel und Snacks sind allzeit verfügbar. Damit gehen verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten einher. Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 sowie Erkrankungen des Herzkreislaufsystems werden immer häufiger. Gleichzeitig gibt es zahlreiche Studien, die einen präventiven Charakter des Fastens auf ebendiese Krankheiten nahelegen.

Wer fastet, der hungert nicht

Sollten wir also alle hungern, um gesund zu werden bzw. zu bleiben? Unsere Kursleiterin Doris Zschunke ist Diabetesberaterin und Fastenbegleiterin – ausgebildet nach den Richtlinien der Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) sowie der deut-

schen Fasten-Akademie (dfa). Ihre Antwort lautet: Nein. „Denn wer fastet, der hungert nicht“, sagt sie. Für sie ist Fasten vielmehr ein ganzheitliches Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Außerdem kann es der perfekte Einstieg in einen langfristig gesünderen Lebensstil sein. Wenn Zschunke über das Fasten spricht, sprudelt es aus ihr heraus. Es ist ihr Herzenthema, das sie 1991 nach ihrer Ausbildung beim UGB zu ihrem Beruf gemacht hat. Sie selbst hat das erste Mal mit 35 Jahren gefastet. Inzwischen blickt sie auf ca. 40 Fasten-Erfahrungen zurück – und ist überzeugt denn je. Deswegen begleitet sie als geschulte Fastenleiterin im Rahmen eines vhs-Kurses mindestens einmal im Jahr bis zu zwölf Fastenwillige bei diesem besonderen Erlebnis.

Motivierend: Heilfasten in der Gruppe

Am 26. Februar 2024 geht es wieder los mit einem Infoabend. „An diesem

Montag gebe ich einen Überblick, was die Teilnehmenden erwartet und wir sprechen gemeinsam über offene Fragen“, erzählt sie. Dazu gibt es passende Rezepte für die darauffolgenden Entlastungstage sowie Glaubersalz für jede*n. Denn: Abführen ist ein Muss, wenn der Darm während des Fastens zur Ruhe kommt. „Bis zum Samstag steht dann leichte Kost auf dem Speiseplan, um Körper, Geist und Seele sachte auf die anschließenden Fastentage vorzubereiten“, erklärt Zschunke. Während der sechs Fastentage trinken die Teilnehmenden Kräutertee, Gemüsebrühe und Wasser. Sehr schlanken Fastenden bietet die Expertin zusätzlich Haferschleim oder gesäuerte Milchprodukte wie Butter- oder Schwedenmilch an. Die Betreuung ist sehr eng und Doris Zschunke geht auf die individuellen Bedürfnisse aller ein. Vor allem für Erst-Fastende ist das besonders wichtig. In dem alljährlichen Kurs gibt es aber auch Menschen, die seit vielen Jahren

mitmachen und die Energie innerhalb der Gruppe während des Fastens genießen. Die täglichen Treffen am Abend motivieren und helfen auch an herausfordernden Tagen durchzuhalten. Tiefpunkte gehören nämlich genauso dazu wie das berühmte „Fastenhoch“. Spätestens am dritten Tag blickt Zschunke in strahlende Gesichter. Warum ist das so?

Wirkung von Fasten auf Körper und Geist

Wenn wir aufhören zu essen, greift der Körper auf seine Depots zurück. Während der ersten 24 bis 36 Stunden werden die Glykogenspeicher der Leber geleert – also gespeicherte Kohlenhydrate. Danach geht es an die Fettreserven. Sie werden in Ketone zerlegt und dienen als Energielieferant. Dieses Umstellen von Glukose- auf Fettstoffwechsel bedeutet zunächst Stress für den Körper. Nach zwei bis drei Tagen macht sich aber häufig Entspannung und gute Stimmung breit, die unter anderem durch die Hormone Serotonin und Dopamin hervorgerufen wird. Und auch auf zellulärer Ebene stellen sich positive Effekte im Körper ein. Das Fasten setzt beispielsweise eine Art „Müllabfuhr“ innerhalb der Zellen in Gang („Autophagie“). Dabei

werden alte, fehlerhafte Zellen und Giftstoffe entsorgt.

Ein anderer Effekt während des Fastens ist die Gewichtsabnahme. „200 bis 700 g pro Tag können es sein. Bei Frauen tendenziell etwas weniger als bei Männern“, erzählt Zschunke. Wer es schafft, sich nach dem Fastenbrechen langfristig ausgewogen zu ernähren, kann das neue Gewicht gut halten. „Trotzdem sollte beim Fasten die Gewichtsabnahme nie im Vordergrund stehen, sondern als Neustart für den Stoffwechsel verstanden werden“, so die Fastenleiterin.

Um ebendiesen Neustart im Anschluss an die Fastentage optimal zu nutzen und im Alltag beizubehalten, folgen nach dem Nichts-Essen sogenannte Aufbau- tage. In Zschunkes Kurs brechen die Teilnehmenden das Fasten alle gemeinsam – und zelebrieren es zum Beispiel mit einem knackigen Apfel oder einer weichgekochten Kartoffel. Für die folgenden Tage gibt die Fastenleiterin Rezepte für zuhause an die Hand. Und so gestalten die Teilnehmenden mit kleinen, leichten Mahlzeiten ihren Essalltag neu – bis sich viele von ihnen im nächsten Jahr wieder zum gemeinsamen Heilfasten treffen.



Alle Jahre wieder bietet Doris Zschunke pünktlich zur Fastenzeit geführtes Heilfasten an unserer Außenstelle in Großostheim an.

Kurs-Nr. 241-353050
Fasten in der Fastenzeit – ein ganzheitliches Erlebnis
Anmeldung und weitere Informationen unter www.vhs-aschaffenburg.de



Gut zu wissen

Intervallfasten

Wer sich (noch) nicht ans Heilfasten wagt, kann Intervallfasten im Alltag testen. Auch das setzt die sogenannte Autophagie in Gang. Der freiwillige Nahrungsverzicht dauert hier 14-16 Stunden bis hin zu zwei Tagen. Beispielsweise wird bei den Methoden 16:8 bzw. 14:10 jeweils nur in acht bzw. zehn Stunden pro Tag gegessen. Das funktioniert durch das Auslassen einer einzelnen Mahlzeit – beispielsweise Frühstück oder Abendessen. Bei der 5:2 Methode erstreckt sich der Nahrungsverzicht über zwei (z. B. aufeinanderfolgende) Tage.

Wer darf NICHT fasten?

- Kinder und Jugendliche
- Schwangere und Stillende
- Typ 1 Diabetiker nur mit professioneller Begleitung
- Menschen mit anderen Vorerkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache

Wie lange sollte ich fasten?

- 6 Tage eignen sich für Einsteiger
- 0-14 Tage sind für Gesunde kein Problem
- Am besten den Zeitraum vorab festlegen

Was ist beim Fasten erlaubt?

- Wasser, Kräutertee, Gemüsebrühe
- Leichte Bewegungseinheiten und Ruhe im Wechsel
- Gewohnte Sportarten unter Beachtung der Tagesform

Selbst-Bewusst-Sein

36 shades of being normal

Zum Weltfrauentag 2024 zeigt die vhs Aschaffenburg vom 7. März bis 5. April die Foto-Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“ des Heidelberger Vereins BiBeZ e.V. Mit 36 Bildern wirft die Ausstellung einen Blick auf Frauen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, erzählt ihre Geschichte und zeigt ihre einmalige Vielfalt.

Nicoletta Rapetti von BiBeZ e.V. hat die Ausstellung in Heidelberg initiiert. Alice Juraschek, Leiterin der Gleichstellungsstelle der Stadt Aschaffenburg, hat sie nach Aschaffenburg geholt. Wir haben mit beiden über dieses besondere Projekt gesprochen und warum es – gerade im feministischen März – ein wichtiges Zeichen setzt.

Frau Rapetti, wie kam es zu der Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“?

NR: Der BiBeZ e.V. gründete sich vor über 30 Jahren als Verein von Betroffenen für Betroffene.

Wir setzen uns unter anderem für die Förderung und Integration behinderter und chronisch erkrankter Frauen und Mädchen ein. Der Auslöser für die Gründung des Vereins war ein Workshop zum Thema „Selbstbild – Fremdbild“ von und für behinderte Frauen. Aus diesem Workshop ging eine Fotoausstellung hervor, die damals für viel Furore sorgte, da sie behinderte Frauen leicht bekleidet und sehr weiblich und sexy zeigte. Viele Menschen waren wohl der Meinung, das gehöre sich für behinderte Frauen nicht. Danach bildete sich der Verein, um behinderte Frauen emanzipatorisch zu unterstützen. Den Anlass unseres 30-jährigen Jubiläums nutzten wir, um die damalige Fotoausstellung ins Heute zu übertragen, denn die Wichtigkeit ihrer Aussage bleibt bestehen, auch wenn die Welt sich weiterentwickelt hat.

Frau Juraschek, wie sind Sie auf die Ausstellung aufmerksam geworden und was hat Sie bewogen, sie nach Aschaffenburg zu holen?

AJ: Ich habe die Ausstellung bei einem Besuch einer Veranstaltung von BiBeZ e.V. entdeckt – ein ganz wunderbarer Abend mit Vorträgen, Gesang und Musik, gestaltet von Vereinsmitgliedern. Ich war sofort angetan – sowohl von den Frauen als auch von den Bildern. Als Leitung der Gleichstellungsstelle der



Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal

Eine Ausstellung des BiBeZ e.V. in Kooperation mit der vhs Aschaffenburg, der Gleichstellungsstelle und dem Bildungsbüro der Stadt Aschaffenburg.

8. März bis 5. April 2024,
vhs-Haus, Luitpoldstr. 2

Vernissage am 7. März 2024, 18:30 Uhr

Finissage am 5. April 2024, 18:30 Uhr

Der Besuch der Ausstellung ist kostenfrei.

Weitere Informationen demnächst unter www.vhs-aschaffenburg.de



Stadt Aschaffenburg bin ich immer auf der Suche nach feministischen Projekten, die Perspektiven von Frauenleben zeigen, die in unserer Gesellschaft zu wenig gesehen werden. Zu meinem Glück bin ich mit Nicoletta Rapetti gut bekannt und habe bei ihr angefragt, ob wir die Ausstellung auch in Aschaffenburg zeigen können.

Was ist das Besondere an dieser Ausstellung?

AJ: Die Ausstellung nimmt Frauen mit Behinderung und chronischen Erkrankungen in den Blick. Sie sollen aber nicht nur als Summe ihrer Erkrankungen oder Behinderungen gesehen werden, sondern auch in ihrem Frausein. Dieses Frausein bringen die Fotografien von Michael Kröning wirklich hervorragend zur Geltung. Die Porträtierten sind durchgehend in selbstgewählten Settings zu sehen und auch die Kleidung und die Posen haben sie bestimmt. Ganz klar ein Zeichen der Selbstermächtigung und vor allem auch der Selbstbestimmung, die Frauen mit Behinderung oft abgesprochen wird. Dabei sind wunderbar sinnliche Fotografien entstanden, die Frauen in ihrer Individualität zur Geltung bringen.

NR: Uns war wichtig, dass jede Teilnehmende so abgelichtet wird, wie sie gesehen werden möchte und nicht, wie die Medien oder vermeintliche Fachpersonen behinderte Frauen sehen. Sie sollten ihr eigenes Bild von sich zeichnen, und das mit der Behinderung als ganz natürlichen Teil des eigenen Körpers oder Geistes.

Die Ausstellung wird im feministischen März in der vhs zu sehen sein. Was war Ihr Gedanke dahinter, Frau Juraschek?

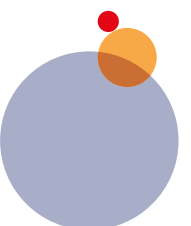
AJ: Uns war es wichtig, den Fokus auf die Frauen und deren Anliegen als Mensch, als Individuum, als sinnliche Person, beizubehalten. Die Ausstellung ist mit dem Thema Frausein mit Behinderung eben auch ganz klar ein feministisches Projekt. Die dargestellten Frauen haben sowohl mit Vorurteilen wegen ihres Geschlechtes als auch mit Behinderungen aufgrund ihrer Erkrankung oder Behinderung umzugehen. Häufig nimmt der Feminismus nur weiße, gesunde, heterosexuelle cis Frauen in den Blick, dabei ist dies nur ein kleiner Teil der Frauen in unserer Welt. Projekte wie diese Ausstellung öffnen neue Blickwinkel und regen hoffentlich zum Nachdenken an.

Am 7. März wird die Ausstellung eröffnet. Was möchten Sie den Besucher*innen gerne mit auf den Weg geben?

NR: Schauen Sie sich um und lassen Sie die Bilder und Biographien auf sich wirken!

AJ: Bringen Sie Zeit mit! Zeit, sich die Ausstellung in Ruhe anzusehen. Aber auch Zeit, um sich danach die Geschichten nochmal bei einem Kaffee oder Tee durch den Kopf gehen zu lassen. Ich wünsche mir, dass die Besucher*innen ihre eigene Vorstellung von Menschen und insbesondere Frauen mit Behinderung reflektieren, öffnen und verändern.

Vielen Dank für das Interview!



Entdecken Sie unser Angebot!

Nachfolgend erhalten Sie einen Überblick über das Kursangebot von Januar bis April 2024. Für alle Kurse können Sie sich direkt anmelden.

Das Angebot wird laufend erweitert – das gesamte Programm mit detaillierten Kursbeschreibungen und Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-aschaffenburg.de.

Legende

Barrierefreier Kurs

Neuer Kurs

Online-Kurs

Jahresschwerpunkt Resilienz

Unsere Programmbereiche

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung

junge vhs

GESELLSCHAFT

VHS UNTERWEGS – REISEN UND TAGESFAHRTEN

Winterwunderland Alpen und Ernst Ludwig Kirchner in Davos
Kombinierte Bus-/Zug-Studienreise
Bus-Studienreise
232-111202 | Gabriele Bokr | ab Mi, 21.02.2024

Die schönsten Villen und Gärten rund um den Comersee
zur Zeit der Kamelien- und Azaleenblüte
6-tägige Bus-Studienreise
111203 | Gabriele Bokr | 23.03. - 28.03.2024

Apulien: Frühling im Land der Trulli und Staufburgen
8-tägige Flug-Studienreise
111204 | Gabriele Bokr | 22.04. - 29.04.2024

Görlitz und die Oberlausitz
6-tägige Bus-Studienreise
111105 | Gabriele Bokr | 21.05. - 26.05.2024

Keltische Schätze, Herrenhäuser und Gärten in Irland zur Zeit der Rhododendronblüte
8-tägige Flug-Studienreise
111205 | Gabriele Bokr | 02.06. - 10.06.2024

Unbekanntes Land Tirol
6-tägige Bus-Studienreise
111206 | Gabriele Bokr | 25.06. - 30.06.2024

Schlossfestspiele in Regensburg mit Besuch des Nepal-Himalaya-Parks in der Oberpfalz
3-tägige Bus-Studienreise
111107 | Gabriele Bokr | 12.07. - 14.07.2024

Imposante Schlösser, mittelalterliche Burgen und Gärten in Oberfranken
5-tägige Bus-Studienreise
111108 | Gabriele Bokr | 07.08. - 11.08.2024

Wörthersee und Kärnten
7-tägige Bus-Studienreise
111210 | Gabriele Bokr | 13.10. - 19.10.2024

Klangvoller Jahresabschluss in Leipzig
4-tägige Bus-Studienreise
111112 | Gabriele Bokr | 30.12.2024 - 02.01.2025

Kunstfahrt Frankfurt: Lyonel Feininger
241-112121 | Gabriele Bokr | Mi, 17.01.2024 | 09:00-19:00

LÄNDERKUNDE

Einführungsvortrag zur Irlandreise „Irland zur Rhododendronblüte“
241-111205 | Gabriele Bokr | Fr, 12.01.2024 | 17:00-18:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Südamerika Teil 3: Von La Paz nach Buenos Aires
Vortrag
232-120304 | Gerd Stein | Mo, 15.01.2024 | 15:00-16:30 | Residenz Brentanopark, Saal | gebührenfrei

PHILOSOPHIE

Resilienz - eine philosophische Einordnung
Vortrag
241-132205 | Dr. Florian Gernot Stickler | Fr, 23.02.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Die philosophische Frage nach Gott
Vortrag
241-132207 | Dr. Florian Gernot Stickler | Fr, 15.03.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Die philosophische Suche nach der Sprache“
Vortrag
241-132209 | Dr. Florian Gernot Stickler | Fr, 19.04.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Geschichte der Philosophie – Die Philosophie des 21. Jahrhunderts und der Zukunft
241-132211 | Dr. Florian Gernot Stickler | ab Sa, 02.03.2024 | 10:30-12:00 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 52,00 €

Geschichte der Philosophie – Die Philosophie des 21. Jahrhunderts und der Zukunft
241-132212 | Dr. Florian Gernot Stickler | ab Sa, 02.03.2024 | 12:15-13:45 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 52,00 €

GESCHICHTE UND POLITIK

Auf dem Weg zur modernen Demokratie - Ausstellung
241-131003 | N.N. | Mo, 29.04.2024 | 09:00-18:00 | 22 Termine | vhs-Haus, Foyer | gebührenfrei

Auf dem Weg zur modernen Demokratie - Zwischen Wartburgfest und Paulskirche. Demokratiebewegungen im 19. Jahrhundert
241-131002 | Dr. Jörg Füllgrabe | Fr, 26.04.2024 | 19:00 | vhs-Haus, Saal | 5,00 €

Brauerei- oder Bierkrieg in Großostheim 1924
turbulente Zeiten vor 100 Jahren
241-131050 | Bernd Hilla | Fr, 23.02.2024 | 19:00-20:30 | gebührenfrei

Reihe Demokratie im Gespräch
Die Webtalkreihe der BLZ in Kooperation mit dem bayerischen Volkshochschulverband e.V.

Europäische Digitalpolitik – Wie gestaltet die EU den digitalen Wandel?
241-133601 | N.N. | Do, 25.01.2024 | 19:00-20:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Reihe Demokratie im Gespräch: Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten
241-133603 | N.N. | Mi, 21.02.2024 | 19:00-20:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Von Wikileaks bis zu Panama Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können
241-133605 | N.N. | Mi, 13.03.2024 | 19:00-20:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen?
241-133607 | N.N. | Mi, 10.04.2024 | 19:00-20:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Aktuelle und ausführliche Informationen zu Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-aschaffenburg.de

ZEITFRAGEN

Reihe vhs.wissen live

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus
Online-Vortrag
232-133703 | Prof. Dr. Paula Diehl | Mi, 10.01.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Der Tiber und die ewige Stadt
Online-Vortrag
241-133701 | Birgit Schönauf | Mo, 05.02.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents
Online-Vortrag
241-133703 | Bartholomäus Grill | So, 25.02.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Geschichte und Zukunft der Mode
Online-Vortrag
241-133705 | Prof. Dr. Ulrika Rublack, Alfons Kaiser | Di, 05.03.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Donald Trump und der Populismus in den USA
Online-Vortrag
241-133707 | Prof. Dr. Michael Hochgeschwender | So, 10.03.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Die multiplen Krisen der Gegenwart
Online-Vortrag
241-133709 | Gustav Seibt | Mi, 20.03.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Tito - der ewige Partisan
Online-Vortrag
241-133711 | Prof. Dr. Marie-Janine Calic | So, 24.03.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Philosophie in der islamischen Welt
Online-Vortrag
241-133713 | Prof. Dr. Peter Adamson | So, 14.04.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

vhs Bessenbach

vhs Glattbach

vhs Goldbach

vhs Großostheim

vhs Haibach

vhs Hösbach

vhs Kleinostheim

vhs Laufach

vhs Mainaschaff

vhs Rothenbuch

vhs Sailauf

vhs Stockstadt

vhs Waldaschaff

vhs Weibersbrunn

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
Online-Vortrag
241-133715 | Prof. Dr. Peter Longerich | Do, 18.04.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Antisemitismus: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit
Online-Vortrag
241-133717 | Dr. Franziska Tenneberg | Do, 25.04.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

REIHE TECHNIK BEGEISTERT

Kooperation mit der TH Aschaffenburg
3D-Druck in der Mikrowelt und seine Anwendungen
232-140001 | Dr. Stefan Belle | Di, 09.01.2024 | 19:00-20:30 | Hochschule Würzburger Str. 45, Gebäude 2, Raum 203 | gebührenfrei

Recyclebare Faser-Kunststoff-Verbund Leichtbau-Materialien für die Großserienproduktion
232-140003 | Prof. Dr. Fabian Füst | Di, 16.01.2024 | 19:00-20:30 | Hochschule Würzburger Str. 45, Gebäude 2, Raum 203 | gebührenfrei

INFO

Wie viele Volkshochschulen gehen auch wir mit der Zeit und verabschieden uns von der traditionellen Semesterstruktur. Für Sie hat das nur Vorteile: Sie können sich zukünftig das ganze Jahr hinweg für unsere Kurse anmelden, ohne auf einen festen Anmeldestart warten zu müssen. Unser Magazin gibt Ihnen weiterhin dreimal im Jahr einen Überblick über unser Programm. Das vollständige, tagesaktuelle Angebot finden Sie stets online unter www.vhs-aschaffenburg.de.

Wichtig: Kurse, die aufeinander aufbauen, beispielsweise Sprachkurse, können Sie weiterhin über das Weitermeldeverfahren buchen. Ihr*e Dozent*in wird Sie rechtzeitig darauf hinweisen.

Elektrische Energiespeicher für die Energiewende
232-140005 | Prof. Dr. Johannes Teigel-kötter | Di, 23.01.2024 | 19:00-20:30 | Hochschule Würzburger Str. 45, Gebäude 2, Raum 203 | gebührenfrei

SCHLAUE GRAUE – DER FILMTREFF

Schlaue Graue - der Filmtreff 
232-134209 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 08.01.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue - der Filmtreff 
241-134201 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 12.02.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue - der Filmtreff 
241-134203 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 11.03.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue - der Filmtreff 
241-134205 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 08.04.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue - der Filmtreff im Stadtteil 
241-134211 | Sonja Germer | Mi, 21.02.2024 | 14:30-17:00 | außer Haus | gebührenfrei

FILMTREFF INTERNATIONAL – FILME IN ORIGINALSPRACHE MIT DEUTSCHEN UNTERTITELN

Filmtreff international - Englisch 
232-134210 | Dr. Michael Peter Hoecke | Di, 09.01.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Filmtreff international - englisch 
241-134202 | Dr. Michael Peter Hoecke | Di, 13.02.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Filmtreff international 
241-134206 | Dr. Michael Peter Hoecke | Di, 09.04.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

MENSCH UND PERSÖNLICHKEIT

Entwicklungspsychologie des Kindes  
232-171211 | Dr. Joachim Zeller | ab Di, 09.01.2024 | 19:00-20:30 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | gebührenfrei

Immobilienverrentung - Was ist das und was bringt es mir?
Vortrag 
232-173021 | Patrizia Wilczek | Do, 01.02.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung individuell gestalten
Workshop 
241-171021 | Ruth Wissel | ab Fr, 01.03.2024 | 10:00-13:00 | 2 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 33,00 €

Wenn wir pflegebedürftig werden
Vortrag  
241-171052 | Thomas Goes | Mi, 24.01.2024 | 19:00-20:30 | 5,00 €

Patientenverfügung und Vollmacht
Vortrag  
241-171054 | Dr. Lothar Blatt | Sa, 16.03.2024 | 14:30-16:00 | 5,00 €

Amnesty international 
241-190000 | Jan Czirnich | ab Mi, 10.01.2024 | 20:00-21:45 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | gebührenfrei

NATUR UND TIER

Reihe Artenvielfalt: Das Grüne Band - Potential für ein UNESCO Welterbe 
232-161011 | Dr. Liana Geidezes | Mo, 22.01.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Reihe Artenvielfalt: Können saisonale und regionale Lebensmittel das Klima retten?
Vortrag 
241-161013 | Prof. Dr. Melanie Speck | Mo, 05.02.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Tomaten sind nicht nur rot und rund
Vortrag  
241-161050 | Peter Ludwig | Mo, 11.03.2024 | 19:00-21:00 | 5,00 €

Rosenpflege nach der ersten Blüte  
241-161053 | Claudia Noppel | Sa, 02.03.2024 | 14:00-16:00 | 13,50 €

Reihe Hunde verstehen – Mensch und Hund

Mein Hund: Entscheidungshilfen für die Auswahl 
232-161116 | Andrea Buhler-Schmidt | Mi, 21.02.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 10,00 €

Die Körpersprache des Hundes - Bellende Hunde beißen nicht?  
241-161151 | Nancy Delmotte | ab Do, 18.01.2024 | 19:00-15:30 | 2 Termine | 20,50 €

Die detaillierten Kursbeschreibungen und alle Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website
www.vhs-aschaffenburg.de

Vorbereitung auf den IBH-Hundeführerschein mit Sachkundenachweis für ein soziales Miteinander (nicht nur mit dem Hund)  
241-161154 | Nancy Delmotte | ab Do, 14.03.2024 | 19:00-20:30 | 3 Termine | 30,50 €

RECHT, WIRTSCHAFT, VERBRAUCHERFRAGEN

Bauen mit Holz
Online-Vortrag 
232-163022 | Gisela Kienzle | Di, 23.01.2024 | 18:00-19:30 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke
Online-Vortrag 
232-163023 | Eva Langhein | Mi, 24.01.2024 | 12:30-13:30 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Ist meine Immobilie für eine Wärmepumpe geeignet?  
241-162050 | Michael Sparr | ab Fr, 19.01.2024 | 17:00-18:30 | 3 Termine | gebührenfrei

Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme)
Online-Vortrag 
241-163002 | Gisela Kienzle | Di, 20.02.2024 | 18:00-19:30 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Das Kursangebot wird laufend erweitert – das gesamte Programm finden Sie auf unserer Website unter
www.vhs-aschaffenburg.de

Reihe globale wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen

Staatsverschuldung - Pro und Contra 
241-172001 | Dr. Martin Raschen | Do, 07.03.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 5,00 €

Das zunehmende Selbstbewusstsein der Schwellenländer (BRICS etc.) – wirtschaftliche Aspekte 
241-172002 | Dr. Martin Raschen | Do, 21.03.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 5,00 €

Die zentralen volkswirtschaftlichen Begriffe BIP, Wohlfahrt und Zahlungsbilanz sowie das vielschichtige Phänomen der Globalisierung 
241-172003 | Dr. Martin Raschen | Do, 25.04.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 5,00 €

ASCHAFFENBURGER ENERGIESPRECHABENDE

Wärmepumpen im Neubau und Bestand
Vortrag 
232-162005 | Andreas Jung | Do, 11.01.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Aus alt mach neu: Beispiele der Heizungserneuerung aus der Praxis
Vortrag 
241-162001 | Andreas Jung, Peter Bayer | Do, 14.03.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Heizungstausch? - Nicht ohne Heizlastberechnung!
Vortrag 
241-162002 | Andreas Jung, Hans-Peter Schmitt | Do, 11.04.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Wärmedämmung und Förderungen in der Haussanierung
Vortrag 
241-162003 | Andreas Jung, Tibor Reidl | Do, 18.04.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei



KREATIV-KURSE ZUM SCHWERPUNKTTHEMA RESILIENZ

Malen zum Entspannen und Kraft schöpfen – Kreative Zeit für mich!  
241-232900 | Maria Oberhäußer | ab Mo, 26.02.2024 | 19:00-21:00 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 204 (Werken) | 85,50 €

Mein Ausdruck – Selbstwahrnehmung und -darstellung mit künstlerischen Mitteln  
241-295007 | Eva Fischer-Khadem | Sa, 16.03.2024 | 13:00-16:00 | vhs-Haus, Raum U07 | 27,50 €

KULTURGESCHICHTE JAPAN

Einführung in die japanische Kampfkunst: Langstock (Bojutsu)
241-210162 | Matthias Stettler | Sa, 03.02.2024 | 10:30-12:30 | vhs-Haus, Raum 205 | 20,50 €

Einführung in die japanischen Teewege: Teezeremonie (Sado) 
241-210164 | Matthias Stettler | Sa, 03.02.2024 | 13:30-15:30 | vhs-Haus, Raum 304 | 23,50 €

Japanischer Tanz (No-Theater)
241-210168 | Matthias Stettler | Sa, 03.02.2024 | 16:00-18:00 | vhs-Haus, Raum 205 | 22,00 €

KUNSTGESCHICHTE

Sandro Botticelli – Maler der Schönheit (Vortrag mit Bildern) 
241-210183 | Julia Meister-Lippert | Mi, 24.01.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Warum trägt der Hl. Ulrich einen Fisch? – Rätsel-Attribute in der Kunst (Vortrag mit Bildern) 
241-210184 | Julia Meister-Lippert | Mo, 05.02.2024 | 15:00-16:30 | Residenz Brentanopark, Saal | gebührenfrei

LITERATUR

Lesekreis – Literatur als Begegnung 
241-222001 | Irene Frandsen-Roeger | ab Mo, 11.03.2024 | 18:30-20:00 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 35,00 €

Lesekreis – Literatur als Begegnung 
241-222002 | Irene Frandsen-Roeger | ab Mo, 18.03.2024 | 18:30-20:00 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 35,00 €

Marie Luise Kaschnitz: Die bestürzende Fülle der Welt (Vortrag) 
241-221002 | Irene Frandsen-Roeger | Di, 30.04.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Raum 105 | 6,00 €

ZEICHNEN

Urban Sketching – online & kompakt für Teilnehmende mit Vorkenntnissen 
241-231104 | Jürgen Wüst | ab Di, 23.01.2024 | 18:30-20:00 | 5 Termine | 51,00 €

Zeichnen – Grundkurs 
241-231111 | Walter Diehm | ab Mi, 24.01.2024 | 18:00-20:00 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 66,50 €

Zeichnen – Grundkurs 
241-231113 | Walter Diehm | ab Mi, 10.04.2024 | 18:00-20:00 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 66,50 €

Aktzeichnen – Aufbaukurs 
241-231203 | Klaus Bartl | ab Mi, 21.02.2024 | 20:15-21:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 87,00 €

Zeichnen auf La Palma – Kreative Auszeit 
241-231112 | Jürgen Wüst | 28.02. - 06.03.2024

MALEN

Aquarellmalen – Aufbaukurs 
241-232207 | Gudrun Freudenberger | ab Do, 18.01.2024 | 09:00-11:15 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 130,50 €

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 
241-232202 | Leonie Simmerl | ab Mo, 19.02.2024 | 09:30-11:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 130,50 €

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 
241-232203 | Leonie Simmerl | ab Mo, 19.02.2024 | 18:30-20:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 130,50 €

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 
241-232204 | Leonie Simmerl | ab Di, 20.02.2024 | 09:30-11:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 130,50 €

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 
241-232205 | Leonie Simmerl | ab Do, 22.02.2024 | 18:30-20:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 130,50 €

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene  
241-232201 | Monika Adomeit | ab Mi, 06.03.2024 | 18:00-19:30 | 8 Termine | 61,50 €

Acrylmalerei für experimentierfreudige Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-232502 | Susanne Maierhofer | ab Di, 30.01.2024 | 09:00-12:45 | 5 Termine | Altes Feuerwehrhaus Damm, Großer Raum, Dorfstraße (Kapelle) | 140,00 €

Acrylmalerei für experimentierfreudige Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-232503 | Susanne Maierhofer | ab Mi, 31.01.2024 | 09:00-12:00 | 5 Termine | Altes Feuerwehrhaus Damm, Großer Raum, Dorfstraße (Kapelle) | 112,00 €

Acrylmalerei für experimentierfreudige Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-232504 | Susanne Maierhofer | ab Do, 01.02.2024 | 09:00-12:45 | 5 Termine | Altes Feuerwehrhaus Damm, Großer Raum, Dorfstraße (Kapelle) | 140,00 €

Acrylmalerei für experimentierfreudige Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-232505 | Susanne Maierhofer | ab Di, 05.03.2024 | 09:00-12:45 | 5 Termine | Altes Feuerwehrhaus Damm, Großer Raum, Dorfstraße (Kapelle) | 140,00 €

Acrylmalerei für experimentierfreudige Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-232506 | Susanne Maierhofer | ab Mi, 06.03.2024 | 09:00-12:00 | 5 Termine | Altes Feuerwehrhaus Damm, Großer Raum, Dorfstraße (Kapelle) | 112,00 €

Acrylmalerei für experimentierfreudige Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-232507 | Susanne Maierhofer | ab Do, 07.03.2024 | 09:00-12:45 | 5 Termine | Altes Feuerwehrhaus Damm, Großer Raum, Dorfstraße (Kapelle) | 140,00 €

Acrylmalen – Wochenendkurs 
241-232850 | Esther Ortolf | Fr, 26.01.2024, 18:00-20:15, Sa, 27.01.2024, 10:00-17:00 | 2 Termine | 42,50 €

Acrylmalen – Wochenendkurs 
241-232851 | Esther Ortolf | Fr, 15.03.2024, 18:00-20:15, Sa, 16.03.2024, 10:00-17:00 | 2 Termine | 42,50 €

Ausdrucksmalen – Freies Malen 
241-232901 | Susanne Klein | ab Do, 22.02.2024 | 18:30-20:00 | 8 Termine | Frei-Mal-Studio, Malraum, Keplerstr. 9 in 63741 Aschaffenburg | 114,50 €

Malen zum Entspannen und Kraft schöpfen – Kreative Zeit für mich! 
241-232900 | Maria Oberhäußer | ab Mo, 26.02.2024 | 19:00-21:00 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 204 (Werken) | 85,50 €

Mein Ausdruck – Selbstwahrnehmung und -darstellung mit künstlerischen Mitteln 
241-295007 | Eva Fischer-Khadem | Sa, 16.03.2024 | 13:00-16:00 | vhs-Haus, Raum U07 | 27,50 €

BILDHAUEREI UND PLASTISCHES GESTALTEN

Holzschnitzen I – für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen 
241-235401 | Theo Schäffer | ab Mo, 19.02.2024 | 19:00-21:15 | 6 Termine | 69,50 €

Grundkurs Bildhauerei – Vom Entwurf bis zur Ausführung 
241-235308 | Marc Rammelmüller | ab Mo, 26.02.2024 | 19:00-21:30 | 10 Termine | Steinmetzschule, Werkraum | 147,50 €

Keramik-Werkstatt 
241-235501 | Eva Weigel | ab Di, 30.01.2024 | 19:00-21:15 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 159,00 €

Modellieren mit Ton 
241-235503 | Franz Lemche | ab Mo, 05.02.2024 | 18:30-20:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 159,00 €

Modellieren mit Ton 
241-235504 | Franz Lemche | ab Do, 08.02.2024 | 18:30-20:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 159,00 €

Keramik-Werkstatt – Arbeiten mit Ton ist wie Meditation 
241-235505 | Gudrun Reisert | ab Mi, 21.02.2024 | 09:30-11:45 | 9 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 144,50 €

Töpfern für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 
241-235854 | Dana Fischer | ab Mo, 19.02.2024 | 19:00-21:15 | 8 Termine | 102,50 €

Offene und kreative Keramik-Werkstatt – alles ist möglich 
241-235857 | Claudia Suhrborg | ab Di, 20.02.2024 | 19:00-22:00 | 6 Termine | 95,00 €

Offene und kreative Keramik-Werkstatt – alles ist möglich 
241-235856 | Claudia Suhrborg | ab Mi, 21.02.2024 | 19:00-22:00 | 6 Termine | 95,00 €

Töpferwerkstatt für Erwachsene – Wir töpfern und modellieren für Haus und Garten 
241-235851 | Marianne Rausch | ab Mi, 28.02.2024 | 09:00-11:15 | 5 Termine | 76,50 €

Töpferwerkstatt für Erwachsene – Wir töpfern und modellieren für Haus und Garten 
241-235852 | Marianne Rausch | ab Mi, 28.02.2024 | 19:00-21:15 | 5 Termine | 76,50 €

KUNSTHANDWERK UND IKEBANA

Klöppeln (Wochenendseminar) 
241-248361 | Hermine Schwager | Fr, 12.01.2024, 14:30-16:45, Sa, 13.01.2024, 9:00 - 14.00 | 2 Termine | 62,00 €

Klöppeln – Schnupperkurs für Anfänger*innen und Werkstatt für Fortgeschrittene (Wochenendseminar) 
241-248359 | Hermine Schwager | Fr, 22.03.2024, 14:30-16:45, Sa, 23.03.2024, 9:00 - 14.00 | 2 Termine | 62,00 €

Korbflechten – Körbe, Flechtwerke und Objekte aus Weide (Wochenendseminar) 
241-244443 | Melanie Bräutigam-Körbel | Fr, 19.01.2024, 19:00-22:00, Sa, 20.01.24, 09:00-17:00 | 2 Termine | 85,50 €

Korbflechten – Körbe, Flechtwerke und Objekte aus Weide (Wochenendseminar) 
241-244444 | Christine Hartlaub | Fr, 26.01.2024, 19:00-22:00, Sa, 27.01.24, 09:00-17:00 | 2 Termine | 85,50 €

Korbflechten – Körbe, Flechtwerke und Objekte aus Weide (Wochenendseminar) 
241-244445 | Melanie Bräutigam-Körbel | Fr, 02.02.2024, 19:00-22:00, Sa, 03.02.24, 09:00-17:00 | 2 Termine | 85,50 €

Ikebana – Die Kunst des japanischen Blumensteckens 
241-247905 | Toshimi Hayashi-Matt | ab Mi, 21.02.2024 | 19:00-21:15 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum 204 (Werken) | 84,00 €

Ikebana 
241-247906 | Jörg Löschmann | ab Mo, 26.02.2024 | 19:00-21:15 | 6 Termine | 92,00 €

Buchbinden – Werkstatt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-243306 | Siegfried Becker | ab Do, 29.02.2024 | 19:15-21:30 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 204 (Werken) | 176,50 €

Buchbinden – Werkstatt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-243304 | Siegfried Becker | ab Mo, 04.03.2024 | 09:30-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 204 (Werken) | 176,50 €

Buchbinden – Werkstatt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene 
241-243305 | Siegfried Becker | ab Di, 05.03.2024 | 19:15-21:30 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 204 (Werken) | 176,50 €

Edler Schmuck aus echtem Silber - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 
241-245504 | Andrea Simon | Sa, 20.04.2024 | 10:00-17:00 | vhs-Haus, Raum U07 | 93,50 €

TEXTILES GESTALTEN

Nähen – Grundkurs für Anfänger*innen und Werkstatt für Fortgeschrittene 
241-248505 | Astrid Kirch | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-20:30 | 9 Termine | Berufsschule 3, Raum OC25 | 145,00 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – UFO (Unfertige Objekte) 
241-248454 | Susanne Busch | Sa, 20.01.2024 | 09:00-17:00 | 47,50 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Kreuztasche (Reste-Box) 
241-248455 | Susanne Busch | Sa, 13.01.2024 | 09:00-17:00 | 47,50 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Convergence (Streifentechnik) 
241-248456 | Susanne Busch | Sa, 20.04.2024 | 09:00-17:00 | 47,50 €

FOTOGRAFIE

Foto-Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“ Ausstellung zum Weltfrauentag anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des BiBeZ e. V., Heidelberg 
241-200703 | ab Fr, 08.03.2024 | vhs-Haus, Foyer | gebührenfrei

Besser fotografieren mit dem Smartphone 
241-236104 | Detlef Sundermann | So, 21.01.2024 | 10:00-17:00 | vhs-Haus, Raum 304 | 45,00 €

Grundkurs Fotografie für Spiegelreflex- und Systemkamera 
241-236113 | Detlef Sundermann | ab Mi, 28.02.2024 | 18:30-20:00 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 45,00 €

Das gute Bild – Ein Fotokurs für Medien-schaffende und Website-Besitzer*innen 
241-236121 | Detlef Sundermann | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 78,50 €

Foto-Walk: Frühling in Aschaffenburg 
241-236131 | Rupert Kohaupt | Sa, 27.04.2024 | 10:00-16:30 | vhs-Haus, Raum 305 | 34,50 €



GESUNDER RÜCKEN

Wirbelsäulen & Rückenfitness
241-311001 | Silvia Beer | ab Mo, 19.02.2024 | 09:00-10:00 | 14 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 67,50 €

KOPF HOCH Rückenfitness
241-311002 | Claudia Herold | ab Mo, 19.02.2024 | 17:00-18:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 79,00 €

Rückentraining
241-311005 | Franziska Fäth | ab Mo, 29.01.2024 | 19:15-20:15 | 13 Termine | Ruderclub, Am Flosshafen 80 | 62,50 €

Rückentraining
241-311006 | Franziska Fäth | ab Mo, 29.01.2024 | 20:30-21:30 | 13 Termine | Ruderclub, Am Flosshafen 80 | 62,50 €

Rückenfitness für Senioren Ü70
241-311008 | Caroline Mais | ab Mi, 06.03.2024 | 09:00-10:00 | 16 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 92,50 €

Rückenfit für einen starken Alltag
241-311009 | Ulrike Schäfer | ab Di, 06.02.2024 | 18:30-19:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 78,50 €

Rückentraining
241-311011 | Heinrich Ackermann | ab Do, 08.02.2024 | 18:30-19:30 | 19 Termine | Erthalschule, Turnhalle | 84,50 €

Modernes Rücken- und Faszientraining 
241-311012 | Annette Schmidt | ab Do, 11.01.2024 | 14:30-16:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 26,00 €

Modernes Rücken- und Faszientraining
241-311013 | Annette Schmidt | ab Mi, 10.04.2024 | 14:30-16:00 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 43,50 €

Fit sein und sich wohl fühlen Rückengymnastik - 55 plus 
241-311050 | Bettina Stadtmüller | ab Di, 27.02.2024 | 08:30-09:45 | 12 Termine | 69,00 €

Fit sein und sich wohl fühlen Rückengymnastik 
241-311051 | Bettina Stadtmüller | ab Di, 27.02.2024 | 10:00-11:15 | 12 Termine | 69,00 €

Rückentraining 
241-311055 | Ulrich Pudenz | ab Do, 22.02.2024 | 19:30-21:00 | 12 Termine | 68,50 €

Wirbelsäulengymnastik Ganzheitliches Rückentraining 
241-311057 | Monique Stahl | ab Di, 20.02.2024 | 17:00-18:00 | 15 Termine | 69,00 €

Ganzheitliches Rückentraining 
241-311058 | Monique Stahl | ab Do, 22.02.2024 | 08:00-09:00 | 15 Termine | 69,00 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311060 | Bettina Gresch | ab Fr, 12.01.2024 | 09:00-10:00 | 5 Termine | 25,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311061 | Bettina Gresch | ab Fr, 23.02.2024 | 09:00-10:00 | 12 Termine | 61,50 €

Rückentraining 
241-311063 | Karin Beck | ab Di, 30.01.2024 | 18:30-19:30 | 10 Termine | 51,50 €

Rückentraining 
241-311064 | Karin Beck | ab Do, 01.02.2024 | 18:00-19:00 | 10 Termine | 51,50 €

Rückentraining 
241-311065 | Karin Beck | ab Do, 01.02.2024 | 19:15-20:15 | 10 Termine | 51,50 €

Rückentraining 
241-311066 | Sabine Lippert | ab Di, 20.02.2024 | 18:00-19:30 | 14 Termine | 80,00 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311068 | Bettina Gresch | ab Mo, 08.01.2024 | 09:00-10:00 | 5 Termine | 25,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311069 | Bettina Gresch | ab Mo, 19.02.2024 | 09:00-10:00 | 15 Termine | 77,00 €

Rückentraining 
241-311070 | Claudia Lippert | ab Di, 20.02.2024 | 18:30-19:30 | 12 Termine | 61,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311071 | Bettina Gresch | ab Mi, 10.01.2024 | 09:00-10:00 | 5 Termine | 25,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311072 | Bettina Gresch | ab Mi, 21.02.2024 | 09:00-10:00 | 14 Termine | 72,00 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311073 | Bettina Gresch | ab Mi, 10.01.2024 | 10:15-11:15 | 5 Termine | 25,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
241-311074 | Bettina Gresch | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:15 | 14 Termine | 72,00 €

Power - Rückentraining, Body-Fit 
241-311075 | Bettina Gresch | ab Mo, 08.01.2024 | 20:15-21:15 | 5 Termine | 25,50 €

Power - Rückentraining, Body-Fit 
241-311076 | Bettina Gresch | ab Mo, 19.02.2024 | 20:15-21:15 | 15 Termine | 77,00 €

Rückentraining 
241-311080 | Claudia Lippert | ab Mo, 19.02.2024 | 18:30-19:30 | 12 Termine | 81,50 €

Stark im Kreuz - Ganzkörpertraining 
241-311082 | Bettina Brehm | ab Mi, 21.02.2024 | 20:00-21:00 | 15 Termine | 57,00 €

Stark im Kreuz - Ganzkörpertraining WA
241-311083 | Bettina Brehm | ab Do,
22.02.2024 | 08:30-09:30 | 15 Termine |
57,00 €

Rückengymnastik für Senioren WE
241-311085 | Marion Becker | ab Mo,
26.02.2024 | 19:00-20:00 | 12 Termine |
45,50 €

Rückentraining, Body-Fit HÖ
241-311091 | Bettina Gresch | ab Mo,
08.01.2024 | 10:15-11:15 | 5 Termine |
25,50 €

Rückentraining, Body-Fit HÖ
241-311092 | Bettina Gresch | ab Mo,
19.02.2024 | 10:15-11:15 | 15 Termine |
77,00 €

GYMNASTIK

Gymnastik, Fitness und Körperkräftigung 50+
241-312003 | Jürgen Rettinger | ab Mo,
08.01.2024 | 15:00-16:00 | 12 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 69,50 €

Wohlfühlen mit AROHA®
241-312005 | Edith Pinz | ab Mo,
04.03.2024 | 20:00-21:00 | 10 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 52,50 €

Sich rundum wohlfühlen
241-312006 | Stefanie Siemes | ab Di,
20.02.2024 | 15:00-16:30 | 11 Termine |
vhs-Haus, Raum U06 | 87,00 €

Beckenboden - Grundkurs für jede Frau Workshop
241-312007 | Christine Prause | So,
25.02.2024 | 10:00 - 14,00 | vhs-Haus,
Raum 205 | 25,00 €

Funktionelles Faszientraining und Entspannung Online-Kurs EL
241-312010 | Dr. Patricia Wohner | ab Mi,
10.01.2024 | 17:00-18:00 | 10 Termine |
58,50 €

Fitness-Mix
241-312011 | Caroline Mais | ab Di,
05.03.2024 | 17:00-18:15 | 16 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 105,00 €

Körpertraining
241-312012 | Claudia Herold | ab Mi,
21.02.2024 | 17:00-18:00 | 15 Termine |
vhs-Haus, Raum U06 | 79,00 €

Fitness-Mix
241-312013 | Caroline Mais | ab Di,
05.03.2024 | 18:30-20:00 | 16 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 107,00 €

Fitness-Mix
241-312014 | Caroline Mais | ab Do,
29.02.2024 | 11:30-12:30 | 17 Termine |
Bürgerzentrum Nilkheim, Turnhalle | 67,00 €

Körpertraining
241-312015 | Claudia Herold | ab Do,
22.02.2024 | 17:00-18:00 | 15 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum U01 |
79,00 €

Fitnessstraining für Männer
241-312017 | Harald Gaube | ab Do,
22.02.2024 | 19:00-20:30 | 12 Termine |
Fachoberschule / ALT, Turnhalle |
80,50 €

Wohlfühlen mit AROHA® neu
241-312018 | Edith Pinz | ab Di,
06.02.2024 | 15:00-16:00 | 5 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum U01 |
37,50 €

Senior*innen Fitness - Fit im besten Alter
241-312023 | Lothar Schreiner | ab Mo,
15.01.2024 | 10:00-11:00 | 10 Termine |
AOK Veranstaltungszentrum, G18 + G19 |
58,00 €

Senior*innen Fitness - Fit im besten Alter
241-312024 | Lothar Schreiner | ab Fr,
19.01.2024 | 10:00-11:00 | 10 Termine |
vhs-Haus, Raum U06 | 58,00 €

Workshop: Beweglich und entspannt ins neue Jahr neu
241-312030 | Susanne Hembt | So,
21.01.2024 | 09:30-12:30 | vhs-Haus,
Raum 205 | 22,50 €

Moderne Gymnastik mit Musik für Frauen GL
241-312050 | Gabi Lenz-Ries | ab Mo,
19.02.2024 | 18:30-19:30 | 15 Termine |
57,00 €

Volleyball für Erwachsene mit Spielerfahrung GL
241-312051 | Dr. Walther Schmidt | ab Mi,
07.02.2024 | 19:00-20:30 | 16 Termine |
110,50 €

Ganzkörper-Fitness GR
241-312056 | Philipp Reisinger | ab Mo,
29.01.2024 | 19:00-20:00 | 8 Termine |
41,00 €



Fragen Sie nach unseren aktuellen Terminen!

Unfallgefahren und Erste Hilfe bei Kleinkindern

Kostenfreies Serviceangebot für Familien
Anmeldung unter Telefon 06021 499-171
oder per E-Mail an sybille.matthias@by.aok.de

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Fitness für Frauen GR
241-312057 | Doris Petermann | ab Di,
20.02.2024 | 09:30-10:30 | 15 Termine |
60,00 €

Fit und gesund im Alter ab 55 GR
241-312058 | Karin Beck | ab Mi,
31.01.2024 | 09:30-10:30 | 10 Termine |
51,50 €

Fit und gesund im Alter ab 55 GR
241-312059 | Karin Beck | ab Mi,
31.01.2024 | 10:45-11:45 | 10 Termine |
51,50 €

Beckenbodengymnastik für Frauen - Aufbaustufe - Fortsetzungskurs GR
241-312060 | Doris Petermann | ab Do,
22.02.2024 | 08:45-09:45 | 12 Termine |
64,50 €

Beckenbodengymnastik für Jedermann/-frau mit Pilates GR
241-312061 | Doris Petermann | ab Do,
22.02.2024 | 10:00-11:00 | 12 Termine |
64,50 €

Gymnastik für den Alltag HA
241-312062 | Brigitte Specht | ab Mo,
19.02.2024 | 18:30-20:00 | 15 Termine |
103,50 €

FFF: Fit, Fun und Function Funktionsgymnastik in Wald und Halle für Alt und Jung, für Frau und Mann! HA
241-312064 | Dr. Gerhard Körner, Herbert Liebchen | ab Mo, 26.02.2024 | 20:00-21:30 | 17 Termine | 97,00 €

Fit von Kopf bis Fuß 70+ HÖ
241-312066 | Ulrike Schäfer | ab Di,
20.02.2024 | 08:30-09:30 | 13 Termine |
67,00 €

Fit Mix für Frauen KL
241-312067 | Renate Lorenz | ab Di,
06.02.2024 | 09:00-10:00 | 17 Termine |
64,50 €

Fit Mix für Frauen KL
241-312068 | Renate Lorenz | ab Di,
06.02.2024 | 19:15-20:15 | 17 Termine |
64,50 €

Gesundheitsorientierte Gymnastik KL
241-312071 | Renate Lorenz | ab Fr,
09.02.2024 | 17:00-18:30 | 17 Termine |
97,00 €

Fit von Kopf bis Fuß 70+ HÖ
241-312074 | Ulrike Schäfer | ab Di,
20.02.2024 | 09:45-10:45 | 13 Termine |
67,00 €

Step-Aerobic RO
241-312075 | Kerstin Imhof | ab Mo,
19.02.2024 | 18:30-19:15 | 15 Termine |
62,50 €

Bodystyling RO
241-312076 | Kerstin Imhof | ab Mo,
19.02.2024 | 19:15-20:15 | 15 Termine |
79,00 €

Sturzprophylaxe für Senioren*innen ST
241-312080 | Felizitas Freund | ab Do,
22.02.2024 | 10:00-11:00 | 12 Termine |
66,50 €

Step dich fit! Fitness- und Gesundheitsmix WA
241-312082 | Bettina Brehm | ab Mi,
21.02.2024 | 18:30-20:00 | 15 Termine |
gebührenfrei

Step-Aerobic WA
241-312083 | Kerstin Imhof | ab Mi,
21.02.2024 | 18:30-19:30 | 15 Termine |
60,00 €

Bodystyling WA
241-312084 | Kerstin Imhof | ab Mi,
21.02.2024 | 19:30-20:30 | 15 Termine |
57,00 €

Fitness-Mix HA
241-312087 | Brigitte Specht | ab Mi,
21.02.2024 | 09:00-10:30 | 15 Termine |
103,50 €

Fitness-Mix im Freien 1 HA
241-312089 | Brigitte Specht | ab Mo,
19.02.2024 | 09:00-10:30 | 5 Termine |
44,00 €

Fitness-Mix im Freien 2 HA
241-312090 | Brigitte Specht | ab Mo,
08.04.2024 | 09:00-10:30 | 5 Termine |
44,00 €

POWERKURSE

Jumping Fitness
241-312201 | Anna La Delfa | ab Mo,
05.02.2024 | 18:15-19:15 | 20 Termine |
AOK Veranstaltungszentrum, Gymnastikraum | 101,00 €

Balletics - Athletic Ballet
241-312202 | Jennifer Evidente | ab Mo,
19.02.2024 | 18:30-19:45 | 16 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 96,00 €

Jumping Fitness für Einsteiger*innen
241-312203 | Anna La Delfa | ab Mi,
24.01.2024 | 17:00-18:00 | 8 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 47,50 €

Jumping Fitness zum Auspowern
241-312204 | Anna La Delfa | ab Mi,
24.01.2024 | 18:15-19:15 | 8 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 47,50 €

Jumping Fitness für Einsteiger*innen
241-312205 | Anna La Delfa | ab Mi,
10.04.2024 | 17:00-18:00 | 12 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 68,00 €

Jumping Fitness zum Auspowern
241-312206 | Anna La Delfa | ab Mi,
10.04.2024 | 18:15-19:15 | 12 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 68,00 €

ZUMBA

Zumba®Gold mit Fitness
241-312301 | Silvia Beer | ab Mi,
21.02.2024 | 10:30-11:30 | 14 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 74,00 €

Zumba® Fitness
241-312303 | Albigleyde Messmann | ab Mi, 06.03.2024 | 19:15-20:15 | 18 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Gymnastikraum | 94,50 €

Zumba® Fitness
241-312305 | Albigleyde Messmann | ab Mi, 06.03.2024 | 18:00-19:00 | 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Gymnastikraum | 63,00 €

Zumba® Fitness BE
241-312350 | Birgit Hugo | ab Mo,
22.01.2024 | 18:30-19:30 | 12 Termine |
45,50 €

Zumba® Fitness LA
241-312351 | Birgit Hugo | ab Di,
23.01.2024 | 18:30-19:30 | 12 Termine |
49,50 €

Zumba® Gold KL
241-312352 | Renate Lorenz | ab Mo,
05.02.2024 | 16:45-17:45 | 17 Termine |
64,50 €

Zumba® Gold KL
241-312353 | Renate Lorenz | ab Mo,
05.02.2024 | 18:00-19:00 | 17 Termine |
64,50 €

Zumba® Fitness KL
241-312354 | Renate Lorenz | ab Mi,
07.02.2024 | 18:00-19:00 | 16 Termine |
61,00 €

Zumba® Fitness KL
241-312355 | Renate Lorenz | ab Mi,
07.02.2024 | 19:15-20:15 | 16 Termine |
61,00 €

Zumba® Gold KL
241-312356 | Renate Lorenz | ab Fr,
09.02.2024 | 15:45-16:45 | 17 Termine |
64,50 €

Zumba® Fitness SA
241-312357 | Birgit Hugo | ab Do,
25.01.2024 | 18:30-19:30 | 12 Termine |
45,50 €

TANZEN

Frei-Tanz-Zeit: Freies Tanzen und Entspannung
241-313004 | Heike Dümig | ab Di,
27.02.2024 | 19:30-21:00 | 5 Termine | AOK
Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 49,00 €

Frei-Tanz-Zeit: Freies Tanzen und Entspannung
241-313005 | Heike Dümig | ab Di,
05.03.2024 | 19:30-21:00 | 5 Termine | AOK
Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 49,00 €

Line Dance Aufbaustufe 1
241-313006 | Diana Hufgard | ab Mi,
21.02.2024 | 10:00-11:30 | 12 Termine |
AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) |
80,50 €

Line Dance Aufbaustufe 2
241-313008 | Diana Hufgard | ab Mi,
21.02.2024 | 17:00-18:30 | 12 Termine |
AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) |
86,50 €

Orientalischer Tanz Aufbaustufe/Mittelstufe
241-313009 | Nicole Armbruster | ab Do,
11.01.2024 | 18:30-19:30 | 10 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 58,50 €

Orientalischer Tanz Mittelstufe
241-313010 | Nicole Armbruster | ab Do, 18.04.2024 | 18:30-19:30 | 11 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 64,00 €

Flamenco für Einsteiger*innen: Farruca
241-313011 | Maike Mai | ab Fr, 23.02.2024 | 17:45-18:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 69,50 €

Flamenco Mittelstufe: Tangos
241-313012 | Maike Mai | ab Fr, 23.02.2024 | 18:45-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 69,50 €

Seniorentanz 
241-313050 | Erika Wirth | ab Di, 20.02.2024 | 15:00-16:30 | 12 Termine | 68,50 €

Tänze aus aller Welt für Anfänger und Fortgeschrittene 
241-313052 | Rosel Lang | ab Mo, 19.02.2024 | 18:30-19:30 | 10 Termine | 51,50 €

Line Dance - Grundstufe 
241-313053 | Diana Hufgard | ab Do, 22.02.2024 | 10:00-11:30 | 12 Termine | 83,00 €

Line Dance - Anfängerkurs 
241-313054 | Kathleen Hofmeister | ab Do, 22.02.2024 | 17:15-18:15 | 10 Termine | 46,00 €

Line Dance Aufbaukurs 
241-313055 | Kathleen Hofmeister | ab Do, 22.02.2024 | 18:30-20:00 | 10 Termine | 69,00 €

Line Dance Intensiv - Grundstufe (Wochenendkurs) 
241-313056 | Diana Hufgard | Fr, 12.01.2024, 16:00-18:00, Sa, 13.01.2024, 10:00-12:00 und 14:00-16:00, So, 14.01.2024, 10:00-12:00 | 3 Termine | 37,00 €

„Line Dance Day“ 
241-313057 | Diana Hufgard, Kathleen Hofmeister | So, 25.02.2024 | 11:00-15:00 | 9,00 €

Line Dance Intensiv - Aufbaustufe (Wochenendkurs) 
241-313058 | Diana Hufgard | Fr, 19.01.2024, 16:00-18:00, Sa, 20.01.2024, 10:00-12:00 und 14:00-16:00, So, 21.01.2024, 10:00-12:00 | 3 Termine | 37,00 €

Tanzt einfach mit! 
241-313059 | Erika Wirth | ab Mo, 19.02.2024 | 14:30-16:00 | 12 Termine | 83,00 €

Square- und Paartänze - Aufbaustufe 
241-313061 | Diana Hufgard | ab Mi, 21.02.2024 | 19:00-20:30 | 8 Termine | 45,50 €

Tanzt einfach mit 
241-313062 | Heidi Sauer | ab Mo, 22.01.2024 | 16:00-17:30 | 12 Termine | 68,50 €

PILATES

Pilates für Einsteiger*innen
241-314001 | Diana Kessel | ab Mi, 06.03.2024 | 17:15-18:15 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 42,50 €

Pilates für Einsteiger*innen
241-314002 | Diana Kessel | ab Mi, 06.03.2024 | 18:30-19:30 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 42,00 €

Pilates Grundstufe
241-314003 | Iris Merget | ab Mi, 10.01.2024 | 19:00-20:00 | 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 45,00 €

Pilates Mittelstufe
241-314004 | Iris Merget | ab Mi, 10.04.2024 | 19:00-20:00 | 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 45,00 €

Pilates Aufbaustufe
241-314005 | Iris Merget | ab Mi, 10.01.2024 | 20:00-21:00 | 22 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 98,50 €

Pilates- und Selbstwahrnehmungs-training Aufbaustufe
241-314006 | Marion Segatz | ab Fr, 19.01.2024 | 09:00-10:00 | 14 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 82,50 €

Körpertraining nach Pilates Grundstufe 
241-314050 | Mechthilde Fuchs | ab Mo, 26.02.2024 | 10:00-11:30 | 12 Termine | 68,50 €

Körpertraining nach Pilates Aufbaustufe 
241-314051 | Mechthilde Fuchs | ab Mo, 26.02.2024 | 20:00-21:00 | 12 Termine | 45,50 €

Pilates - Grundstufe 
241-314052 | Heike Sommer | ab Mo, 19.02.2024 | 17:00-18:00 | 15 Termine | 69,00 €

Pilates - für Teilnehmer mit Grundkennt-nissen 
241-314053 | Heike Sommer | ab Mo, 19.02.2024 | 18:15-19:15 | 15 Termine | 69,00 €

Pilates Grundstufe mit geringen Vorkenntnisse 
241-314055 | Anne-Claudia Bentes-Geis | ab Mo, 19.02.2024 | 08:15-09:15 | 18 Termine | 83,00 €

Pilates Aufbaustufe 
241-314056 | Kerstin Scheuermann | ab Di, 20.02.2024 | 16:45-17:45 | 17 Termine | 78,00 €

Pilates Aufbaustufe mit guten Vorkenntnissen 
241-314057 | Kerstin Scheuermann | ab Di, 20.02.2024 | 18:00-19:00 | 17 Termine | 78,00 €

Pilates plus Faszientraining 
241-314058 | Anne-Claudia Bentes-Geis | ab Fr, 23.02.2024 | 10:00-11:30 | 18 Termine | 124,00 €

TISCHTENNIS

Tischtennis - Gesundheitssport Ich spiel' mich fit!
241-315001 | Herbert Liebchen | ab Fr, 26.01.2024 | 16:00-17:30 | 10 Termine | Kronberg-Gymnasium, Turnhalle | 67,00 €

BEWEGUNG IM WASSER

Wassergymnastik 
241-316053 | Meinhard Pint | ab Mo, 22.01.2024 | 09:35-10:35 | 13 Termine | 110,50 €

Aqua-Fitness 
241-316054 | Meinhard Pint | ab Mi, 24.01.2024 | 08:45-09:45 | 13 Termine | 110,50 €

Aqua-Fitness 
241-316055 | Meinhard Pint | ab Mi, 24.01.2024 | 09:35-10:35 | 13 Termine | 110,50 €

Aqua-Jogging 
241-316056 | Meinhard Pint | ab Mo, 22.01.2024 | 08:45-09:45 | 13 Termine | 110,50 €

Das Kursangebot wird laufend er-weitert – das gesamte Programm finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-aschaffenburg.de

BEWEGUNG DRAUSSEN

Outdoor Powertraining
241-319002 | Annette Schmidt | ab Do, 01.02.2024 | 18:00-19:00 | 10 Termine | Maria Ward Schule, Turnhalle (hinter vhs am Südbhf) | 49,50 €

YOGA

Yoga Grundstufe
241-321001 | Ina Roepert | ab Mo, 29.01.2024 | 09:00-10:30 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 79,00 €

Hatha Yoga - Sanft für Anfänger*innen und Geübte
241-321002 | Elena Häcker | ab Mo, 22.01.2024 | 15:00-16:30 | 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 67,00 €

Das Außen loslassen - das Innen zulassen 
241-321003 | Heike Rodemer | ab Fr, 26.01.2024 | 19:00-20:00 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 52,50 €

Fasziyen yoga
241-321004 | Simone Morhard | ab Mo, 22.01.2024 | 18:00-19:30 | 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 67,00 €

Yoga Grundstufe
241-321005 | Ina Roepert | ab Mo, 29.01.2024 | 18:15-19:45 | 10 Termine | MIZ, Badergasse 7, Saal | 62,00 €

Yoga Grundstufe
241-321006 | Ina Roepert | ab Mo, 29.01.2024 | 20:00-21:30 | 10 Termine | MIZ, Badergasse 7, Saal | 67,00 €

Hatha Yoga - Verbinden Sie sich mit Ihrem Atem
241-321007 | Marion Dehm | ab Mo, 22.01.2024 | 17:30-19:00 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 63,00 €

Yoga Grundstufe
241-321008 | Britta Wolf | ab Di, 27.02.2024 | 17:00-18:30 | 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 67,00 €

Yin Yoga
241-321009 | Simone Morhard | ab Di, 23.01.2024 | 18:30-20:00 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 72,00 €

Yoga Grundstufe
241-321010 | Ina Roepert | ab Di, 06.02.2024 | 20:00-21:30 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 72,00 €

Yoga Grundstufe
241-321011 | Ina Roepert | ab Mi, 07.02.2024 | 08:45-10:15 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 67,00 €

Yoga Grundstufe
241-321013 | Renate Helmer | ab Mi, 10.01.2024 | 18:00-19:30 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 79,00 €

Yoga Grundstufe
241-321014 | Renate Helmer | ab Mi, 10.04.2024 | 18:00-19:30 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 79,00 €

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Geübte
241-321015 | Elena Häcker | ab Do, 08.02.2024 | 17:00-18:30 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 72,00 €

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Geübte
241-321018 | Elena Häcker | ab Do, 08.02.2024 | 18:45-20:15 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 79,00 €

Vinyasa Yoga „Kraftvoller Flow für den Muskelaufbau“ 
241-321019 | Amelie Kannenberg | ab Di, 16.01.2024 | 16:45-18:15 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 87,00 €

Kundalini Yoga am Vormittag
241-321023 | Sonja Viteritti | ab Di, 16.01.2024 | 09:30-11:00 | 8 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 69,50 €

Yoga - Grundstufe (auch für blinde und sehbehinderte Menschen) 
241-321025 | Birgit Gabriel | ab Fr, 02.02.2024 | 11:00-12:30 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 50,00 €

Körper und Seele in Einklang mit Hatha-Yoga
241-321026 | Monika Szperling | ab Do, 11.01.2024 | 18:30-19:45 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 72,50 €

Mit Yoga entspannt ins Wochenende
241-321027 | Ute Maria Wolf | ab Fr, 12.01.2024 | 16:15-17:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 95,00 €

Resilienz-Yoga  
241-321030 | Simone Morhard | So, 17.03.2024 | 14:00-16:30 | vhs-Haus, Raum 205 | 18,50 €

Yoga Aufbaustufe
241-321033 | Monika Szperling | ab Di, 09.01.2024 | 09:00-10:30 | 8 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G18 + G19 | 63,00 €

Yoga Aufbaustufe
241-321035 | Renate Helmer | ab Do, 11.01.2024 | 19:30-21:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 72,00 €

Yoga Aufbaustufe
241-321036 | Renate Helmer | ab Do, 11.04.2024 | 19:30-21:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 72,00 €

Kundalini-Yoga Grundkurs 
241-321037 | Sybille Pellkofer | ab Fr, 19.01.2024 | 10:15-11:45 | 7 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 68,50 €

Kundalini-Yoga Grundkurs
241-321038 | Sybille Pellkofer | ab Fr, 15.03.2024 | 10:15-11:45 | 7 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 68,50 €

Fit und dynamisch mit Yoga 
241-321039 | Olga Polyviana | ab Fr, 19.01.2024 | 08:30-10:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 87,00 €

Yoga zum Kennenlernen 
241-321040 | Elena Häcker | Sa, 13.01.2024 | 09:30-11:30 | vhs-Haus, Raum 205 | 15,00 €

Yoga am Vormittag
241-321042 | Renate Helmer | ab Mi, 10.01.2024 | 10:00-11:30 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 72,00 €

Yoga am Vormittag
241-321043 | Renate Helmer | ab Mi, 10.04.2024 | 10:00-11:30 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 72,00 €

Yoga Sensibilitätstraining 
241-321047 | Armin Steinert | ab Mo, 15.01.2024 | 10:30-12:00 | 9 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 78,50 €

Yoga Sensibilitätstraining
241-321048 | Armin Steinert | ab Mi, 17.01.2024 | 15:00-16:30 | 9 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 78,50 €

Yoga mit Grundkenntnissen auch für Wiedereinsteiger*Innen, Quereinsteiger*Innen
241-321053 | Jeannette Sylopp | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 6 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G18 + G19 | 52,50 €

Yoga mit Grundkenntnissen auch für Wiedereinsteiger*Innen, Quereinsteiger*Innen
241-321054 | Jeannette Sylopp | ab Di, 09.01.2024 | 18:15-19:45 | 5 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G18 + G19 | 43,50 €

Yoga mit Grundkenntnissen auch für Wiedereinsteiger*Innen, Quereinsteiger*Innen
241-321055 | Jeannette Sylopp | *ab Di, 16.04.2024 | 18:15-19:45 | 7 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G18 + G19 | 61,00 €*

Hatha-Yoga-Grundstufe 
241-321078 | Ute Maria Wolf | *ab Di, 16.01.2024 | 18:00-19:30 | 12 Termine | 74,50 €*

Hatha-Yoga - Grundkurs 
241-321079 | Ute Maria Wolf | *ab Di, 16.01.2024 | 16:15-17:45 | 12 Termine | 74,50 €*

Yoga für Fortgeschrittene 
241-321101 | Katharina Klewitz | *ab Mo, 04.03.2024 | 18:45-20:00 | 12 Termine | 57,00 €*

Hatha-Yoga für Anfänger 
241-321102 | Katharina Klewitz | *ab Mo, 04.03.2024 | 20:15-21:30 | 12 Termine | 57,00 €*

Kundalini Yoga 
241-321105 | Sabine Lippert | *ab Do, 22.02.2024 | 19:30-21:00 | 13 Termine | 89,50 €*

Yoga am Nachmittag 
241-321107 | Monika Szperling | *ab Mi, 10.01.2024 | 15:00-16:30 | 10 Termine | 77,00 €*

Yoga und Entspannung für Leute ab 55 Anfänger und Fortgeschrittene 
241-321108 | Monika Wilhelm | *ab Mo, 19.02.2024 | 16:30-18:00 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga Grund- und Aufbaustufe 
241-321109 | Monika Wilhelm | *ab Mo, 19.02.2024 | 19:15-20:45 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga Aufbaustufe 
241-321111 | Adelinde Scheithauer | *ab Do, 22.02.2024 | 09:00-10:30 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga Aufbaustufe 
241-321112 | Adelinde Scheithauer | *ab Do, 22.02.2024 | 18:30-20:00 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga Aufbaustufe 
241-321113 | Adelinde Scheithauer | *ab Do, 22.02.2024 | 20:15-21:45 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga Aufbaustufe 
241-321114 | Adelinde Scheithauer | *ab Do, 22.02.2024 | 10:45-12:15 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga für den Rücken 
241-321119 | Birgit Gabriel | *ab Mi, 10.01.2024 | 17:45-19:15 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga für den Rücken 
241-321120 | Birgit Gabriel | *ab Mi, 10.04.2024 | 17:45-19:15 | 10 Termine | 57,00 €*

Hatha-Yoga - Grundkurs Ein Weg zur Entspannung 
241-321121 | Ute Maria Wolf | *ab Mo, 15.01.2024 | 19:00-20:30 | 12 Termine | 83,00 €*

Hatha -Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 
241-321122 | Sybille Hufgard | *ab Mi, 28.02.2024 | 18:45-20:15 | 8 Termine | 81,50 €*

Hatha-Yoga - Grundkurs Ein Weg zur Entspannung 
241-321123 | Ute Maria Wolf | *ab Fr, 12.01.2024 | 19:00-20:30 | 12 Termine | 83,00 €*

Sanftes Hatha-Yoga mit rückengerechten Körperübungen 
241-321125 | Sybille Hufgard | *ab Fr, 23.02.2024 | 09:15-10:45 | 8 Termine | 70,50 €*

Yoga 
241-321127 | Birgit Gabriel | *ab Mi, 10.01.2024 | 19:30-21:00 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga 
241-321128 | Birgit Gabriel | *ab Mi, 10.04.2024 | 19:30-21:00 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga 
241-321129 | Birgit Gabriel | *ab Mo, 08.01.2024 | 18:30-20:00 | 10 Termine | 57,00 €*

Yoga 
241-321130 | Birgit Gabriel | *ab Mo, 08.04.2024 | 18:30-20:00 | 10 Termine | 57,00 €*

Hatha -Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene 
241-321150 | Sybille Hufgard | *ab Di, 27.02.2024 | 09:15-10:45 | 8 Termine | 70,50 €*

Yoga - Körper, Geist + Seele Grundstufe 
241-321152 | Ute Maria Wolf | *ab Mo, 22.01.2024 | 10:00-11:30 | 12 Termine | 92,50 €*

Hatha-Yoga Grundstufe 
241-321153 | Ute Maria Wolf | *ab Mo, 22.01.2024 | 16:30-18:00 | 12 Termine | 92,50 €*

TAIJI / QI GONG / FELDENKRAIS

Taiji-Chan - Fortgeschrittene ab Sequenz 38/40
241-322002 | Corina Wissel-Braun | *ab Di, 27.02.2024 | 18:30-20:00 | 12 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Gymnastikraum | 95,00 €*

Herz Qi Gong
241-322006 | Susanne Hembt | *ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 43,50 €*

Taiji-Chan Anfänger*Innen ohne oder mit Vorkenntnissen ab Sequenz 10
241-322007 | Corina Wissel-Braun | *ab Fr, 23.02.2024 | 18:00-19:00 | 5 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 29,00 €*

Qi Gong Wildgans - Besonderes Gesundheitstraining Workshop
241-322008 | Weihong Yang | *Sa, 27.04.2024 | 09:45-16:45 | vhs-Haus, Raum 205 | 54,50 €*

Herz Qi Gong
241-322009 | Susanne Hembt | *ab Mi, 10.04.2024 | 18:15-19:45 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 43,50 €*

Qi Gong Yangsheng Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin Fortsetzungskurs 
241-322050 | Georg Hartmann | *ab Mi, 14.02.2024 | 18:30-20:00 | 16 Termine | 110,50 €*

Taiji Chan Wuwei - Fortsetzungskurs 
241-322051 | Georg Hartmann | *ab Mi, 14.02.2024 | 20:00-21:30 | 16 Termine | 141,00 €*

Qi Gong - Die 18 Bewegungen 
241-322055 | Sonja Drolshagen | *ab Do, 01.02.2024 | 18:00-19:15 | 12 Termine | 88,00 €*

Taiji-Chan Aufbaukurs ab Sequenz 35 
241-322058 | Susanne Pfeufer | *ab Fr, 08.03.2024 | 18:45-20:15 | 10 Termine | 77,00 €*

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
241-324001 | Inge Lobisch | *ab Mo, 15.01.2024 | 08:30-10:00 | 9 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 78,50 €*

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung (Grundstufe)
241-324002 | Cristina Pasimeni | *ab Mo, 29.01.2024 | 19:15-20:15 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 52,50 €*

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung
241-324003 | Inge Lobisch | *ab Mo, 22.04.2024 | 08:30-10:00 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 70,00 €*

MEDITATION

Autogenes Training 
241-326052 | Theresia Stock | *ab Mo, 22.01.2024 | 18:30-19:30 | 12 Termine | 81,50 €*

MASSAGE

Klassische Massage Wochenendseminar
241-328002 | Heidi Roman | *Fr., 22.03.2024 18:30-21:30, Sa., 13.03.2024 9:00 - 18:00 | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 201 | 78,50 €*

„Fußreflexzonen – Kennenlernen“ Wohlfühlmassage an den Füßen!
241-328003 | Christine Prause | *So, 21.04.2024 | 10:00-14:00 | vhs-Haus, Raum 205 | 25,00 €*

STRESSBEWÄLTIGUNG

Grundlagen der Resilienz – Resilienztraining 
241-329001 | Simone Morhard | *Sa, 20.01.2024 | 14:00-16:30 | vhs-Haus, Raum 205 | 18,50 €*

Move and Relax für Frauen
241-329004 | Bettina Antl | *ab Fr, 12.01.2024 | 16:30-17:30 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 33,00 €*

Workshop Breathwork und Embodiment – zu innerer Stärke und Gelassenheit finden 
241-329005 | Dr. Rico Schwarzkopf | *Sa, 24.02.2024 | 09:45-13:00 | vhs-Haus, Raum 105 | 24,00 €*

Familienlachen 
241-329006 | Simone Morhard | *Mi, 10.04.2024 | 16:00-17:00 | AOK Veranstaltungszentrum, G18 + G19 | 12,00 €*

Stress lass nach - Persönliche Stärkung durch Achtsamkeit Workshop
241-329007 | Sandra Hiltmann | *Sa, 13.04.2024 | 09:30-14:00 Uhr | vhs-Haus, Raum 205 | 26,00 €*

Stressbewältigung im Alltag – sich Gutes tun 
241-329008 | Sandra Hiltmann | *ab Mi, 24.01.2024 | 10:30-12:00 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 67,00 €*

Entspannen, loslassen, Stress abbauen am Abend... 
241-329050 | Doris Petermann | *ab Do, 07.03.2024 | 18:00-19:00 | 8 Termine | 68,00 €*

Move and Relax für Frauen 
241-329051 | Bettina Antl | *ab Mo, 08.01.2024 | 18:00-19:00 | 5 Termine | 34,00 €*

Stress lass nach - Persönliche Stärkung durch Achtsamkeit Workshop 
241-329052 | Sandra Hiltmann | *Sa, 03.02.2024 | 9:30 - 14:00 | 24,50 €*

Waldbaden im Frühling - Shinrin-Yoku 
241-329053 | Heidrun Gärtner | *So, 14.04.2024 | 10:00-13:00 | 20,50 €*

KOCHKURSE

Leckeres aus der Levante Küche - vegetarisch
232-331003 | Anja Reusing | *Fr, 12.01.2024 | 18:00-22:00 | vhs-Haus, Küche | 47,00 €*

Vegetarische Küche
241-331001 | Dietmar Laslop | *Mi, 28.02.2024 | 18:30-21:00 | vhs-Haus, Küche | 30,00 €*

Vegetarische indische Küche
241-331002 | Shabana Akram | *Fr, 26.04.2024 | 18:30-22:00 | vhs-Haus, Küche | 44,00 €*

Vegetarische indische Küche
241-331004 | Shabana Akram | *Fr, 01.03.2024 | 18:30-22:00 | vhs-Haus, Küche | 44,00 €*

After-Work-Cooing - Schnelle Rezepte für den Feierabend 
241-331005 | Anja Reusing | *Do, 07.03.2024 | 18:00-22:00 | vhs-Haus, Küche | 51,50 €*

Frühling in Bella Italia – vegetarisch 
241-331006 | Anja Reusing | *Fr, 19.04.2024 | 18:00-22:00 | vhs-Haus, Küche | 52,50 €*

Gut fürs Klima: Veggie, regional und saisonal kochen
241-331008 | Simonetta Zieger | *Mi, 17.01.2024 | 18:00-21:30 | vhs-Haus, Küche | 42,00 €*

Vegane Crossover Küche
241-332001 | Anja Reusing | *Fr, 23.02.2024 | 18:00-22:00 | vhs-Haus, Küche | 52,50 €*

Veganes Vollwert-Menü
241-332002 | Simonetta Zieger | *Mi, 20.03.2024 | 18:00-21:30 | vhs-Haus, Küche | 42,00 €*

Fingerfood 
241-333009 | Dietmar Laslop | *Mi, 13.03.2024 | 18:30-21:00 | vhs-Haus, Küche | 23,50 €*

Französische Küche - Crêpes, Crêpes, Crêpes!
241-336003 | Marie Fuseau | *Sa, 20.01.2024 | 17:00-20:00 | vhs-Haus, Küche | 32,00 €*

Indische Curryvielfalt
241-336005 | Shabana Akram | *Fr, 15.03.2024 | 18:30-22:00 | vhs-Haus, Küche | 49,00 €*

Einfache Gerichte der indischen Küche
241-336012 | Shabana Akram | *Fr, 16.02.2024 | 18:30-22:00 | vhs-Haus, Küche | 46,00 €*

Thai Street Food
241-336014 | Dietmar Laslop | *Do, 15.02.2024 | 18:30-21:00 | vhs-Haus, Küche | 27,50 €*

Asian Fingerfood 
241-336015 | Dietmar Laslop | *Mi, 06.03.2024 | 18:30-21:00 | vhs-Haus, Küche | 27,50 €*

Pikantes aus der indischen Küche 
241-336050 | Shabana Akram | *Fr, 19.01.2024 | 17:30-21:00 | 44,50 €*

Pikantes aus der indischen Küche 
241-336053 | Shabana Akram | *Di, 09.01.2024 | 18:30-22:00 | 44,50 €*

Südtiroler Küche im Frühling - vegetarisch 
241-331050 | Anja Reusing | *Fr, 22.03.2024 | 18:00-22:00 | 50,00 €*

Genussvoll vegetarisch durch den Winter - NEU 
241-331052 | Anja Reusing | *Fr, 26.01.2024 | 18:00-22:00 | 52,50 €*

VORTÄGE ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Auftaktveranstaltung: Resilienz - Was erhält den Mensch gesund? 
241-351001 | Michaela Schwarz | *Di, 30.01.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €*

Wie gelingt eine ausgewogene pflanzliche Ernährung?

Vortrag  241-351002 | Simonetta Zieger | Di, 06.02.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 9,00 €

Alltagstaugliches Gehirntraining

Vortrag  241-351003 | Marion Segatz | Di, 20.02.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Is(s)t Bio wirklich besser?

 241-351004 | Melanie Prengel | Di, 27.02.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Darmgesundheit und Resilienz

Darm gut – alles gut?!   241-351005 | Renate Bleistein | Di, 09.04.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 9,00 €

Autismus: Pubertät und Übergang ins Erwachsenenalter

 241-351006 | Dr. Christine Preißmann | Sa, 27.04.2024 | 09:00-12:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

„Resilienz - was Kinder und Eltern stark macht“  

241-351007 | Simone Morhard | Di, 23.04.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Alltagstaugliches Gehirntraining

Vortrag   241-351050 | Marion Segatz | Di, 16.04.2024 | 19:00-20:30 | 5,00 €

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Fasten in der Fastenzeit - ein ganzheitliches Erlebnis 

241-353050 | Doris Zschunke | ab Mo, 26.02.2024 | 19:00-20:00 | 8 Termine | 66,50 €

Kochen mit Frühlingskräutern 

241-356059 | Heidrun Gärtner | Fr, 15.03.2024 | 19:00-22:00 | 28,00 €

Kräuterführung 

241-356060 | Heidrun Gärtner | Sa, 27.04.2024 | 10:00-13:00 | 20,50 €

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Energieräuber raus - Wohlbefinden rein

241-360005 | Ruth Fischer | Di, 27.02.2024 | 18:30-21:30 | vhs-Haus, Raum 105 | 17,50 €

Ich bin so wie ich bin - aber wieso?

Workshop  241-361056 | Ruth Fischer | Di, 16.04.2024 | 18:30-20:30 | 13,50 €

INKLUSIVES ANGEBOT

Mein Lieblingsmenü

(auch für Menschen mit Handicaps) 232-372302 | Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser | ab Di, 16.01.2024 | 17:30-20:30 | 3 Termine | vhs-Haus, Küche | 51,00 €

Orientalischer Tanz

(auch für Menschen mit Handicaps) 241-372101 | Ute Greifenstein, Judith Wolff | ab Di, 06.02.2024 | 17:00-18:30 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 62,00 €

Entspannen und Wohlfühlen

(auch für Menschen mit Handicaps) 241-372203 | Kristin Kaiser, Katrin Ellenrieder | Sa, 09.03.2024, 10:30-17:00, Sa, 16.03.2024, 10:30-17:00 | 2 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 39,00 €

Wohlfühltag im Winter - (auch für Menschen mit Handicaps)

241-372205 | Kristin Kaiser, Julia Hasenstab | Sa, 20.01.2024, 10:30-17:00 | vhs-Haus, Raum U06 | 35,00 €

Wohlfühltag im Winter - (auch für Menschen mit Handicaps)

241-372206 | Kristin Kaiser, Julia Hasenstab | Sa, 27.01.2024, 10:30-17:00 | vhs-Haus, Raum U06 | 35,00 €

Mein Lieblingsmenü

(auch für Menschen mit Handicaps) 241-372300 | Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser | ab Di, 05.03.2024 | 17:30-20:30 | 3 Termine | vhs-Haus, Küche | 51,00 €

Mein Lieblingsmenü

(auch für Menschen mit Handicaps) 241-372301 | Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser | ab Di, 09.04.2024 | 17:30-20:30 | 3 Termine | vhs-Haus, Küche | 51,00 €

Genuss, Spiel und Spaß - (auch für Menschen mit Handicaps)

241-372305 | Kristin Kaiser, Katrin Ellenrieder | Sa, 13.04.2024 | 10:30-17:00 | vhs-Haus, Küche | 32,00 €

So ein Theater - Theater-Workshop mit

Menschen mit und ohne Behinderung 241-372401 | Hilde Stapf, Christopher Schlett | ab Di, 09.01.2024 | 17:00-19:00 | 7 Termine | Story Stage Märchentheater, Steingasse 4, 1. Stock | 48,50 €

Winter Ade - gut gelaunt in den Frühling

241-372501 | Kristin Kaiser, Katrin Ellenrieder | Sa. 17.02.2024, 10:30-17:00 | vhs-Haus, Raum U06 | 44,00 €

Das Kursangebot wird laufend erweitert – das gesamte Programm finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-aschaffenburg.de.



SPRACHEN

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE / INTEGRATION

Berufsbezogenes Deutsch - C1- Nr. 1 (400 Stunden) 

241-414129 | Magdalena Kunkel | ab Mo, 29.01.2024 | 08:30-12:30 | 80 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.09 | 1500,00 €

Deutsch-Treff International 

241-420021 | Dr. Kirsten Wegmann | ab Mi, 21.02.2024 | 17:30-19:00 | 15 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.16 | gebührenfrei

A1

Deutsch als Fremdsprache - A1 Teil 1 und 2 - Intensivkurs am Vormittag 

241-421001 | Mugdha Padhye | ab Di, 02.04.2024 | 09:00-12:00 | 48 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.20 | 552,00 €

Deutsch als Fremdsprache -

A1.1 am Abend 

241-421002 | Liudmila Englert, Mugdha Padhye | ab Mo, 19.02.2024 | 18:00-21:00 | 30 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.20 | 347,00 €

A2

Deutsch als Fremdsprache - A2 Teil 1 und 2 - Intensivkurs am Vormittag

241-422101 | Ulrike Andernach, Liudmila Englert | ab Di, 20.02.2024 | 08:30-11:30 | 48 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 201 | 552,00 €

Deutsch als Fremdsprache -

A2.1 am Abend 

241-422102 | Dr. Hélène Crétien | ab Mo, 19.02.2024 | 18:00-21:00 | 30 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.20 | 347,00 €

Deutsch als Fremdsprache - A2.2 am Samstag

241-422201 | Sybilla Hoffmann | ab Sa, 24.02.2024 | 08:00-14:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 485,00 €

B1

Deutsch als Fremdsprache - B1.1 am Abend 

241-423101 | Ulrike Andernach | ab Di, 20.02.2024 | 17:15-20:15 | 30 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.20 | 347,00 €

Deutsch als Fremdsprache - B1.2 am Abend 

241-423201 | Dr. Hélène Crétien | ab Di, 20.02.2024 | 18:00-21:00 | 30 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.20 | 347,00 €

Brückenkurs B1+ am Vormittag - Fortsetzung

241-423301 | Gudrun Berninger | ab Mo, 08.01.2024 | 09:00-12:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 245,00 €

Brückenkurs B1+ am Vormittag

241-423302 | Gudrun Berninger | ab Do, 22.02.2024 | 08:30-11:30 | 36 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 581,00 €

B2

Deutsch als Fremdsprache - B2.1 am Abend 

241-424101 | Eva Motzel-Lokody | ab Mi, 10.04.2024 | 17:00-20:00 | 30 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 347,00 €

Deutsch als Fremdsprache - B2.1 am Samstag

241-424102 | Christl Engel-Röder | ab Sa, 24.02.2024 | 09:00-12:30 | 18 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 116 | 244,50 €

Deutsch als Fremdsprache - B2.2 am Vormittag 

241-424201 | Astrid Würfl | ab Mo, 19.02.2024 | 08:30-12:30 | 28 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.06 | 565,00 €

C1

Deutsch als Fremdsprache - C1.2 am Abend 

241-425301 | Eva Motzel-Lokody | ab Mo, 08.04.2024 | 17:00-20:00 | 29 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 335,50 €

PRÜFUNGEN

Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1

241-427120 | Sa, 03.02.2024 | 10:00-13:00 | vhs-Haus, Raum 203 | 115,00 €

Goethe-Zertifikat B1 - Prüfung 

241-427342 | Sa, 03.02.2024 | 08:30-17:00 | vhs-Haus, Saal | 215,00 €

Goethe-Zertifikat B1 - Prüfung 

241-427343 | Sa, 13.04.2024 | 08:30-17:00 | vhs-Haus, Raum 205 | 215,00 €

Goethe-Zertifikat B2 - Prüfung 

241-427425 | Sa, 17.02.2024 | 08:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | 235,00 €

Goethe-Zertifikat B2 - Prüfung 

241-427426 | Sa, 20.04.2024 | 08:00-17:00 | vhs-Haus, Raum 205 | 235,00 €

Hochschulzugangssprachtest TestDaF 

241-427537 | Di, 12.03.2024 | 09:30-17:00 | vhs-Haus, Raum 105 | 215,00 €

109. Einbürgerungstest 

241-428202 | Mi, 31.01.2024 | 15:00-16:00 | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 1.05 | 25,00 €

110. Einbürgerungstest 

241-428203 | Mi, 28.02.2024 | 15:00-16:00 | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 1.05 | 25,00 €

111. Einbürgerungstest 

241-428204 | Mi, 20.03.2024 | 15:00-16:00 | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 1.05 | 25,00 €

112. Einbürgerungstest 

241-428205 | Mi, 24.04.2024 | 15:00-16:00 | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 1.05 | 25,00 €

ENGLISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

Pubquiz

241-438001 | Joe Ginnane | Mo, 08.01.2024 | 19:00-21:15 | BierSepp: Gewölbekeller | 10,00 €

Pubquiz

241-438002 | Joe Ginnane | Mo, 05.02.2024 | 19:00-21:15 | BierSepp: Gewölbekeller | 10,00 €

Pubquiz

241-438003 | Joe Ginnane | Mo, 04.03.2024 | 19:00-21:15 | BierSepp: Gewölbekeller | 10,00 €

„Beatles at Breakfast“ - a splendid time is guaranteed for all! 

241-438006 | Eleni Gehre | Sa, 03.02.2024 | 08:45-12:00 | vhs-Haus, Küche | 23,50 €

Super Bowl - The world of American Football

241-438004 | Jimmy Stogner | Mi, 07.02.2024 | 18:00-20:00 | Kickers Aschaffenburg, Darmstädter Straße 99, 63741 Aschaffenburg | 10,00 €

Englischer Filmabend im Casino Kino: 

241-438010 | Suzanne Lawerentz | Mo, 26.02.2024 | 20:00-22:15 | Treffpunkt, Casino-Kino, Ohmbachgasse 1 | 18,50 €

Monopoly evening

241-438009 | Catherine Hock | Mi, 06.03.2024 | 18:30-20:00 | vhs-Haus, Raum 203 | 8,00 €

Dreamtime - discovering Aboriginal Art 

241-438008 | Suzanne Lawerentz | Di, 12.03.2024 | 19:00-21:00 | vhs-Haus, Saal | 14,00 €

Sláinte - in the Pub 

241-438007 | Catherine Hock | Mi, 13.03.2024 | 18:30-20:00 | BierSepp: Gewölbekeller | 8,50 €

Unser Tierheim in Aschaffenburg - Check out your local animal shelter 

241-438012 | Tierheim Aschaffenburg | Fr, 15.03.2024 | 14:00-15:00 | Tierheim Aschaffenburg | gebührenfrei

Cut and colour: an evening with

Henri Matisse 

241-438005 | Suzanne Lawerentz | Do, 11.04.2024 | 19:00-21:00 | vhs-Haus, Raum 304 | 17,00 €

A1

Englisch A1 Starter für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen 

241-431000 | Lovette Risse | ab Sa, 24.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 154,50 €

Fun with English für Kinder (8-12 Jahre) 

241-431061 | Ivanna Rolia | ab Sa, 24.02.2024 | 14:00-15:30 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 62,00 €

Englisch A1 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

241-431100 | Lovette Risse | ab Mo, 19.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 154,50 €

Englisch A1/A2

Let's Talk! 

241-431101 | Joe Ginnane | ab Di, 06.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 125,50 €

Basic English A1 

241-431102 | Ivanna Rolia | ab Mi, 21.02.2024 | 12:00-13:30 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 149,50 €

Englisch für die Reise A1/A2  

241-431250 | Margarete Dürig | ab Di, 16.01.2024 | 18:30-20:00 | 12 Termine | 113,50 €

A2

Englisch A2 - 50plus 

241-432100 | Lovette Risse | ab Mi, 21.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 120,00 €

Englisch A2

241-432101 | Lovette Risse | ab Mo, 19.02.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 201 | 120,00 €

Englisch A2

241-432102 | Lovette Risse | ab Fr, 23.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 120,00 €

Englisch A2

241-432103 | Catherine Hock | ab Do, 01.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 154,50 €

Englisch lernen A2 und Gedächtnis trainieren - zwei Fliegen mit einer Klappe

241-432104 | Monika Krapp | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 125,50 €

Fit für den Urlaub – English for travelling A2

241-432105 | Ivanna Rolia | ab Do, 22.02.2024 | 12:00-13:30 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 103,00 €

Englisch Auffrischung A2

Fit für die Reise

241-432251 | Sylvia Voit | ab Di, 20.02.2024 | 18:30-20:00 | 10 Termine | 70,00 €

Englisch Auffrischung Brush up A2 Onlinekurs

241-432252 | Monika Krapp | ab Di, 20.02.2024 | 09:00-10:00 | 10 Termine | 74,50 €

Grammar and Conversation A2/B1

241-432301 | Joe Ginnane | ab Do, 01.02.2024 | 08:30-10:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 98,00 €

Pure Colour - a Fusion of English and Art

241-432401 | Suzanne Lawerentz | ab Di, 20.02.2024 | 18:00-19:30 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 58,00 €

Englisch A2/B1 - Let's talk now Easy Conversation in English

241-432402 | Anja Rung-Schmitt | ab Di, 09.01.2024 | 18:15-19:45 | 10 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.09 | 99,00 €

English Speaking Practice: Real-Life Talk A2/B1

241-432403 | Ivanna Rolia | ab Fr, 23.02.2024 | 12:00-13:30 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 103,00 €

Focus on the job - Gehirnjogging für den Beruf auf Englisch, A2/B1

241-432404 | Monika Krapp | Sa, 27.04.2024 | 12:00-13:30 | vhs-Haus, Raum 203 | 15,60 €

Englisch A2/B1 - Let's talk now - Easy Conversation in English

2421-432405 | Anja Rung-Schmitt | ab Di, 09.04.2024 | 18:15-19:45 | 10 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 2.09 | 99,00 €

Englisch A2/B1 - Englisch für Alltag und Beruf:

English for Work, Socializing and Travel

241-432601 | William Hosey | ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 109,00 €

B1

Englisch B1

241-433101 | Ivanna Rolia | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 123,50 €

English Going Global

241-433102 | Eleni Gehre | ab Di, 20.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 123,50 €

Englisch B1/1

241-433103 | Monika Krapp | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 123,50 €

Englisch B1

241-433105 | Karin Steinbach | ab Fr, 23.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 96,00 €

Englisch B1

241-433106 | Lovette Risse | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 116 | 2107,50 €

English - Never be on the woodway again

241-433107 | Karin Steinbach | ab Fr, 23.02.2024 | 09:00-10:00 | 10 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 51,50 €

Englisch für Senioren B1

241-433100 | Susan Bryant | ab Di, 27.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 120,00 €

Songs & Lyrics

232-433411 | Joe Ginnane | Sa, 10.02.2024 | 10:00-13:00 | vhs-Haus, Raum 305 | 21,00 €

Englisch B1 50 plus Fortsetzungskurs

241-432154 | Monika Krapp | ab Do, 22.02.2024 | 14:00-15:30 | 15 Termine | 107,00 €

Englisch B1 50plus

241-433151 | Gisela Fleckenstein | ab Di, 20.02.2024 | 15:00-16:30 | 15 Termine | 139,50 €

English Global B1

241-433154 | Karin Steinbach | ab Mo, 05.02.2024 | 17:30-19:00 | 15 Termine | 139,50 €

Englisch Auffrischung B1

241-433202 | Catherine Hock | ab Di, 06.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 99,00 €

Englisch für Senioren - Auffrischung B1

241-433203 | Susan Bryant | ab Di, 27.02.2024 | 10:00-11:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 120,00 €

Englisch Auffrischung B1

241-433204 | Catherine Hock | ab Do, 01.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 123,50 €

Englisch Auffrischung B1 am Samstag

241-433205 | Anja Rung-Schmitt | ab Sa, 24.02.2024 | 16:00-17:30 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 151,50 €

Englisch B1 50 plus - Auffrischung

241-433251 | Gisela Fleckenstein | ab Di, 20.02.2024 | 09:00-10:30 | 15 Termine | 139,50 €

Speaking English B1 for Senior Citizens

241-433401 | Lovette Risse | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 154,50 €

Englisch - Small Talk am Markttag

241-433402 | Charlotte Weiß | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 145,50 €

Englisch B1/1 - Small talk and more

241-433403 | Lovette Risse | ab Do, 22.02.2024 | 08:30-10:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 123,50 €

Harry Potter reading club B1

241-433606 | Ivanna Rolia | ab Fr, 23.02.2024 | 18:00-19:30 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 29,00 €

It's all about talking Conversation B1

241-433404 | Lovette Risse | ab Fr, 23.02.2024 | 14:00-15:30 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 154,50 €

Let's speak English! B1

241-433450 | Silke Bensmann | ab Mo, 19.02.2024 | 18:30-20:00 | 12 Termine | 111,50 €

Fun with English - Basic Conversation B1

241-433451 | Silke Bensmann | ab Mi, 21.02.2024 | 19:30-21:00 | 12 Termine | 67,00 €

Englisch im Beruf B1

241-433603 | William Hosey | ab Do, 22.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 130,00 €

Workshop Business English B1 + B2

241-433604 | Suzanne Lawerentz | Sa, 02.03.2024 | 09:00-14:30 | vhs-Haus, Raum 305 | 48,00 €

Basic Conversation B1 + B2

241-434402 | Anja Rung-Schmitt | ab Mo, 05.02.2024 | 10:00-11:30 | 15 Termine | vhs-Haus, Saal | 99,00 €

The English Circle

Basic Conversation B1 + B2

241-434403 | Catherine Hock | ab Mo, 05.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 120,00 €

News and Views

Basic Conversation B1 + B2

241-434404 | Maureen Radi | ab Di, 20.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 120,00 €

B2

Let's talk about it

Basic Conversation B2

241-434405 | Suzanne Lawerentz | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 79,00 €

Around the world with English B1/B2

241-434406 | Ivanna Rolia | ab Do, 22.02.2024 | 13:45-15:15 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 82,50 €

English for couch potatoes B1 + B2 Onlinekurs

241-434450 | Monika Krapp | ab Mo, 19.02.2024 | 18:30-20:00 | 8 Termine | 76,50 €

What makes us tick and what makes us buy (B2/C1)

241-434601 | Suzanne Lawerentz | Sa, 20.01.2024, 15:00 - 17: 00 | vhs-Haus, Raum 105 | 24,00 €

Cambridge English: B2 First (FCE) Vorbereitung auf die Prüfung am 18.05.2024

241-434701 | William Hosey | ab Mo, 19.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 209,00 €

C1

Englisch C1 Grammar + Conversation

241-435301 | William Hosey | ab Do, 22.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 130,00 €

English after Breakfast

Advanced Conversation C1 + C2

241-435401 | Mandakranta Müller | ab Mo, 19.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 120,00 €

Fun with English

Advanced Conversation C1 + C2

241-435402 | Catherine Hock | ab Di, 06.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 97,50 €

Early Morning English

Advanced Conversation C1 + C2

241-435403 | Ann Albertz | ab Mi, 21.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 99,00 €

Enjoying English Literature!

English Advanced Conversation C1 + C2

241-435404 | Eleni Gehre | ab Mi, 21.02.2024 | 20:00-21:30 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 79,00 €

A Book in a Day - intensive reading class

241-435405 | Eleni Gehre | Sa, 24.02.2024 | 10:15-14:30 | vhs-Haus, Raum 203 | 25,50 €

Cambridge English: C1 Advanced (CAE) - Kompaktkurs

Vorbereitung auf die Prüfung am 06.07.2024

241-435701 | Suzanne Lawerentz | ab Fr, 23.02.2024 | 18:00-20:00 | 12 Termine | vhs Zentrum Integration, Auhofstraße 9, Raum 1.04 | 180,00 €

Die detaillierten Kursbeschreibungen und alle Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website

www.vhs-aschaffenburg.de

FRANZÖSISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

La galette des rois

241-448002 | Marie Fuseau | Fr, 19.01.2024 | 18:00-21:00 | vhs-Haus, Küche | 26,50 €

Journée franco-allemande - Tag der deutsch-französischen Freundschaft

232-448003 | Marie Fuseau | Mo, 22.01.2024 | 18:30-20:30 | vhs am Südbahnhof, Raum 201 | 11,50 €

Französische Küche - Crêpes, Crêpes, Crêpes!

241-448003 | Marie Fuseau | Fr, 02.02.2024 | 18:00-21:00 | vhs-Haus, Küche | 31,00 €

Visite du château Johannsburg en français

Führung im Schloss Johannsburg auf französisch

241-1890001 | Marie Fuseau | Sa, 02.03.2024 | 14:00-15:30 | 7,50 € zzgl. Eintritt ins Museum

A1

Französisch A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-441051 | Marie Fuseau | ab Mo, 15.01.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | 139,50 €

Französisch A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse - Online-Kurs

241-441001 | Marie Fuseau | ab Di, 16.01.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | 139,50 €

Französisch A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-441006 | Karin Bettge-Pignard | ab Do, 22.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 122,00 €

Französisch Expresskurs A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse am Samstag mit Selbstlernphasen

241-441005 | Marie Fuseau | ab Sa, 20.01.2024 | 09:00-12:00 | 5 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 103,00 €

Französisch EXPRESS A1 für den schnellen Wiedereinstieg

241-441004 | Marie Fuseau | Fr, 26.01.2024, 17:00-20:15, Sa. 27.01.2024, 09:00-16:00 | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 66,50 €

Französisch A1 für den Urlaub - Fortsetzungskurs

241-441002 | Marie Fuseau | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:45 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 103,00 €

Französisch A1- Fortsetzungskurs

241-441050 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Mi, 31.01.2024 | 14:00-15:30 | 12 Termine | 111,50 €

Französisch A1 - Fortsetzungskurs

241-441101 | Parfait Kikhounga-Ngot | ab Mo, 19.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 122,00 €

Französisch lernen in der Mittagspause A1 - Fortsetzungskurs

241-441102 | Marie Fuseau | ab Mo, 19.02.2024 | 12:30-13:30 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 82,50 €

Französisch A1 - Fortsetzungskurs

241-441103 | Julie Brossard | ab Do, 22.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 122,50 €

Französisch A1 - Fortsetzungskurs - Online-Kurs

241-441104 | Marie Fuseau | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | 111,50 €

Französisch A1 - Fortsetzungskurs

241-441105 | Parfait Kikhounga-Ngot | ab Mo, 19.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 151,50 €

A2

Französisch A2

241-442104 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Do, 01.02.2024 | 20:00-21:30 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 96,00 €

Französisch A2 - Fortsetzungskurs

241-442105 | Anja Howaldt | ab Mi, 17.01.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 123,50 €

Französisch A2 - Fortsetzungskurs

241-442106 | Julie Brossard | ab Mo, 19.02.2024 | 12:00-13:30 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 156,50 €

Französisch A2 für den Urlaub - Auffrischung- und Konversationskurs

241-442151 | Katja Reinhardt | ab Mi, 21.02.2024 | 10:00-11:30 | 12 Termine | 114,00 €

Französisch A2 - Fortsetzungskurs

241-442152 | Monika Krapp | ab Mi, 31.01.2024 | 18:30-20:00 | 12 Termine | 113,50 €

Französisch A2 am Samstag mit Selbstlernphasen

241-442202 | Marie Fuseau | ab Sa, 24.02.2024 | 09:00-12:00 | 5 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 103,00 €

Französisch Auffrischung A2 - Fortsetzungskurs

241-442203 | Karin Bettge-Pignard | ab Fr, 23.02.2024 | 08:30-10:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 123,50 €

Vertiefungskurs Französisch für Gymnasiasten in den Ferien

241-442204 | Marie Fuseau | ab Mo, 25.03.2024 | 10:00-13:00 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 83,50 €

Französisch Auffrischen „en chansons“ ab Niveau A2

241-442401 | Parfait Kikhounga-Ngot | ab Di, 20.02.2024 | 20:00-21:30 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 26,30 €

B1

Französisch B1

241-443101 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Do, 01.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 123,50 €

Französisch B1

241-443104 | Julie Brossard | ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 121,50 €

Französisch B1

241-443106 | Julie Brossard | ab Fr, 23.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 156,00 €

Französisch B1 - Fortsetzungskurs

241-443107 | Julie Brossard | ab Do, 22.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 155,50 €

Französisch B1 - Online-Kurs

241-443108 | Christina Markert-Lindor | ab Mi, 07.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | 111,50 €

Französische Konversation A2/ B1

241-443151 | Marie Fuseau | ab Mo, 05.02.2024 | 15:00-16:00 | 12 Termine | 76,50 €

Apprendre le français avec une BD Französische Konversation B1

241-443201 | Monika Krapp | ab Fr, 26.01.2024 | 17:00-18:30 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 31,00 €

Französisch Auffrischung B1

241-443205 | Julie Brossard | ab Mi, 21.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 156,00 €

Französisch Auffrischung B1

241-443209 | Julie Brossard | ab Mo, 19.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 100,00 €

Französische Konversation B1 - Onlinekurs

241-443400 | Christina Markert-Lindor | ab Mo, 05.02.2024 | 18:30-20:00 | 12 Termine | 111,50 €

Französische Konversation B1

241-443402 | Antje Günther | ab Mi, 21.02.2024 | 08:30-10:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 96,00 €

Französische Konversation B1 - Spaß am Lesen

241-443403 | Karin Bettge-Pignard | ab Di, 06.02.2024 | 08:30-10:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 123,50 €

Wo ich bin ist Sparkasse.

Klaus Appel, Musiker



Auch wenn ich auf Tournee bin kümmert sich meine persönliche Beraterin um meine Finanzen.

Mit der Sparkassen-Videoberatung.

Infos: spk-aschaffenburg.de/videoberatung

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Aschaffenburg-
Alzenau

Französische Konversation B1 - Fortsetzungskurs

241-443408 | Martine Schwarz | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 201 | 79,00 €

Französische Konversation B1 + B2

241-444401 | Martine Kempf | ab Mo, 19.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 125,50 €

B2

Französisch B2

241-434101 | Julie Brossard | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 154,50 €

Französische Konversation B2

241-444402 | Claudine Bogensperger | ab Di, 20.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 121,50 €

Französische Konversation B2

241-444403 | Monika Krapp | ab Di, 20.02.2024 | 20:00-21:30 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 125,00 €

Französische Konversation B2

241-444404 | Julie Brossard | ab Fr, 23.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 101,50 €

C1 / C2

Französische Konversation C1 + C2

241-445401 | Julie Brossard | ab Mi, 21.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 122,50 €

SPANISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

Spanischer Filmabend im Casino Kino

241-458002 | Eva Lago Lorenzo | Mo, 18.03.2024 | 20:00-22:30 | Treffpunkt, Casino-Kino, Ohmbachgasse 1 | 18,50 €

A1

Spanisch A1 - Spanisch für die Reise

241-451001 | Anna Pascual Lopez | ab Do, 18.01.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | 139,50 €

Spanisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-451002 | Nestor Humberto Parraga Reina | ab Mi, 21.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 120,00 €

Spanisch A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-451003 | Concepción Ana Estaún Jevenois | ab Fr, 01.03.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 154,50 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451104 | Concepción Ana Estaún Jevenois | ab Mo, 26.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 154,50 €

Spanisch A1 – Fortsetzungskurs Onlinekurs

241-451105 | Adriana Welslau | ab Mo, 15.01.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | 111,50 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451107 | Concepción Ana Estaún Jevenois | ab Do, 29.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 120,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451109 | Maria Teodelinda Morales Aliaga | ab Mi, 24.01.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 120,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451108 | Inmaculada Cejas Cejas | ab Fr, 23.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 154,50 €

Spanisch A1 Fortsetzungskurs - Onlinekurs

241-451110 | Carmen Pilar Vila Silván | ab Di, 27.02.2024 | 18:00-19:15 | 18 Termine | 105,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451111 | Concepción Ana Estaún Jevenois | ab Do, 29.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 120,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451112 | Carmen Pilar Vila Silván | ab Do, 22.02.2024 | 11:45-13:15 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 154,50 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451113 | Nestor Humberto Parraga Reina | ab Do, 22.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 99,00 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs - Onlinekurs

241-451114 | Carmen Pilar Vila Silván | ab Mo, 26.02.2024 | 19:45-21:00 | 18 Termine | 139,50 €

Spanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-451152 | Eva Lago Lorenzo | ab Mi, 21.02.2024 | 17:00-18:30 | 15 Termine | 139,50 €

Spanisch A1 - Auffrischung

241-451251 | Eva Lago Lorenzo | ab Do, 22.02.2024 | 09:30-11:00 | 15 Termine | 139,50 €

A2

Spanisch A2

232-452112 | Nestor Humberto Parraga Reina | ab Do, 22.02.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 154,50 €

Spanisch A2- B1- Spanisch eine kulinarische Sprachreise

241-452013 | Anna Pascual Lopez | ab Fr, 19.01.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | 139,50 €

Spanisch A2- Fortsetzungskurs - Onlinekurs

241-452101 | Carmen Pilar Vila Silván | ab Di, 27.02.2024 | 19:45-21:00 | 18 Termine | 105,00 €

Spanisch A2 - Online-Kurs

241-452103 | Maria Vazquez Beiro | ab Di, 30.01.2024 | 20:00-21:30 | 17 Termine | 158,50 €

Spanisch A2 -Online-Kurs

241-452104 | Carmen Pilar Vila Silván | ab Mo, 26.02.2024 | 18:00-19:15 | 18 Termine | 139,50 €

Spanisch A2 - Fortsetzungskurs

241-452105 | Concepción Ana Estaún Jevenois | ab Mo, 26.02.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 154,50 €

Spanisch A2 - Online-Kurs

241-452106 | Maria Vazquez Beiro | ab Mo, 29.01.2024 | 18:15-19:45 | 17 Termine | 119,00 €

Spanisch A2 am Spätnachmittag

241-452107 | Elizabeth Gutiérrez-Vogel | ab Di, 20.02.2024 | 16:45-18:15 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 96,00 €

Spanisch A2 - Fortsetzungskurs

241-452108 | Eva Lago Lorenzo | ab Fr, 23.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 154,50 €

Spanisch A2 -Online-Kurs

241-452109 | Maria Vazquez Beiro | ab Mi, 31.01.2024 | 18:30-20:00 | 17 Termine | 158,00 €

Spanisch A2 - Online-Kurs

241-452110 | Maria Vazquez Beiro | ab Di, 30.01.2024 | 18:30-20:00 | 17 Termine | 158,50 €

Spanisch A2 - Online-Kurs

241-452202 | Anna Pascual Lopez | ab Mo, 05.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | 139,50 €

Spanisch A2 Auffrischung

241-452211 | Eva Lago Lorenzo | ab Mo, 19.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 154,50 €

Spanisch lernen und auffrischen mit Lektüren

241-452212 | Anna Pascual Lopez | ab Di, 16.01.2024 | 10:15-11:45 | 10 Termine | 98,00 €

B1

Spanisch Auffrischung B1- Online-Kurs

241-453202 | Adriana Welslau | ab Di, 06.02.2024 | 18:30-20:00 | 12 Termine | 111,50 €

Spanisch B1 - Fortsetzungskurs

241-453103 | Nestor Humberto Parraga Reina | ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 154,50 €

Spanisch B1 - Fortsetzungskurs

241-453105 | Eva Lago Lorenzo | ab Fr, 23.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 154,50 €

Spanisch B1 - Fortsetzungskurs

241-453150 | Nestor Humberto Parraga Reina | ab Mo, 19.02.2024 | 19:00-20:30 | 15 Termine | 139,50 €

Spanisch B1 - Auffrischung

241-453151 | Eva Lago Lorenzo | ab Mi, 21.02.2024 | 18:30-20:00 | 15 Termine | 141,50 €

Spanische Konversation B1

241-453401 | Eva Lago Lorenzo | ab Mo, 19.02.2024 | 08:30-10:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 120,00 €

Spanisch B1 Conversación

241-453404 | Elizabeth Gutiérrez-Vogel | ab Mo, 26.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 123,50 €

B2

Spanisch Konversation B2 - Fortsetzungskurs

241-454401 | Inmaculada Cejas Cejas | ab Mo, 19.02.2024 | 18:30-20:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 157,50 €

Spanische Konversation B2

241-454402 | Eva Lago Lorenzo | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 114,50 €

Spanische Konversation B2

241-454403 | Maria Teodelinda Morales Aliaga | ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 154,50 €

Spanische Konversation B2 - C1

241-454404 | Carmen Pilar Vila Silván | ab Do, 22.02.2024 | 10:00-11:30 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 121,00 €

ITALIENISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

Amore & Passione – La Cucina Calabrese

241-458007 | Heidrun Maiolo | Fr, 07.06.2024 | 19:00-22:00 | vhs-Haus, Küche | 44,50€

A1

Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-461006 | Cristina Pasimeni | ab Mi, 17.01.2024 | 18:15 - 19:45 | 9 Termine | vhs-Haus Raum 102 | 92,50 €

Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-461007 | Paola Franco | ab Mo, 05.02.2024 | 20:00 - 21:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 120,00€

talienisch A1 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in der Mittagspause - Onlinekurs

241-461001 | Enrica Vecchio | ab Di, 20.02.2024 | 12:30-13:30 | 10 Termine | 62,00 €

Italienisch A1 - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-461002 | Antonella Santini-Wolf | ab Fr, 23.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 154,50 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

241-461003 | Antonella Santini-Wolf | ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 120,00 €

Italienisch A1- Fortsetzungskurs

241-461005 | Cristina Massa | ab Mo, 05.02.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 116 | 120,00 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

241-461106 | Heidrun Maiolo | ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 80,00 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

241-461108 | Pada Franco | ab Mo, 05.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 120,00 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

241-461109 | Rolf Otto | ab Mo, 05.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 120,00 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

241-461110 | Antonella Santini-Wolf | ab Mi, 21.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 120,00 €

Italienisch A1 - Fortsetzungskurs

241-461150 | Patrizia Bizzarri | ab Mo, 26.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | 139,50 €

Italienisch - Auffrischung A1

241-461204 | Heidrun Maiolo | ab Mo, 19.02.2024 | 16:30-18:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 97,00 €

Italienisch - Auffrischung A1

241-461207 | Antonina Serra-Spielberger | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 120,00 €

A2

Italienisch A2

241-462103 | Antonella Santini-Wolf | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 120,00 €

Italienisch für den Urlaub A2 - Fortsetzungskurs

241-462100 | Heidrun Maiolo | ab Mi, 21.02.2024 | 16:30-18:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 91,00 €

Italienisch A2 - Fortsetzungskurs

241-462102 | Rolf Otto | ab Mo, 05.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 154,50 €

Italienisch Auffrischung A2

241-462250 | Antonina Serra-Spielberger | ab Do, 22.02.2024 | 20:00-21:30 | 15 Termine | 105,00 €

Italienisch A2 - für Senioren - Fortsetzungskurs

241-462104 | Antonella Santini-Wolf | ab Do, 22.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 154,50 €

Italienisch A2 für Senioren- Fortsetzungskurs

241-462105 | Patrizia Bizzarri | ab Do, 29.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 123,50 €

Italienisch A2 - Fortsetzungskurs

241-462106 | Patrizia Bizzarri | ab Di, 27.02.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 120,00 €

Italienisch A2 - Fortsetzungskurs

241-462107 | Antonella Santini-Wolf | ab Do, 22.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 154,50 €

Italienisch A2 - Fortsetzungskurs

241-462108 | Heidrun Maiolo | ab Do, 22.02.2024 | 08:30-10:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 123,50 €

Italienisch A2 - Eine kulinarische Sprachreise durch Italien

241-462110 | Enrica Vecchio | ab Mi, 21.02.2024 | 17:15-18:15 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 69,00 €

Italienisch A2- Fortsetzungskurs

241-462150 | Antonina Serra-Spielberger | ab Mi, 21.02.2024 | 18:30-20:00 | 15 Termine | 84,00 €

Italienisch A2 - Fortsetzungskurs

241-462151 | Patrizia Bizzarri | ab Mo, 26.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | 139,50 €

Italienisch Auffrischung A2

241-462209 | Heidrun Maiolo | ab Mo, 19.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 123,50 €

Italienisch - Leggere e Parlare A1/A2 - Le città impossibili

241-462401 | Enrica Vecchio | ab Mi, 21.02.2024 | 16:00-17:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 69,00 €

B1

Italienisch B1 - Fortsetzungskurs

241-463102 | Heidrun Maiolo | ab Do, 22.02.2024 | 18:30-20:00 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 124,50 €

Italienisch B1 - Fortsetzungskurs

241-463104 | Rita Linhart | ab Di, 20.02.2024 | 18:30-20:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 154,50 €

Italienisch B1

241-463151 | Patrizia Bizzarri | ab Mi, 28.02.2024 | 18:30-20:00 | 14 Termine | 139,50 €

Italienisch Auffrischung B1

241-463201 | Heidrun Maiolo | ab Do, 22.02.2024 | 10:15-11:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 97,00 €

Italienisch Auffrischung B1

241-463203 | Antonella Santini-Wolf | ab Di, 20.02.2024 | 10:15-11:45 | 15 Termine | vhs-Haus, Raum 103 | 154,50 €

Italienisch Auffrischung B1

241-463205 | Heidrun Maiolo | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 104 | 97,00 €

B2

Conversazione B1 + B2

241-464401 | Licia Luisi | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs-Haus, Raum 203 | 98,00 €

C1

Italienisch C1

241-465101 | Rita Linhart | ab Fr, 23.02.2024 | 17:30-19:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 108,00 €

WEITERE SPRACHEN

CHINESISCH

Chinesisch A1 – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-471100 | Yan Lan Kretschmann | ab Mi, 07.02.2024 | 20:00-21:30 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 116 | 123,50 €

Chinesisch A1 - Fortsetzungskurs

241-471101 | Yan Lan Kretschmann | ab Mi, 07.02.2024 | 16:00-18:00 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 116 | 221,00 €

Chinesisch A1/A2 - Fortsetzungskurs

241-471102 | Yan Lan Kretschmann | ab Di, 06.02.2024 | 18:00-20:00 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 116 | 219.00 €

DÄNISCH

Dänisch A2/B1

241-472103 | Irene Frandsen-Roeeger | ab Sa, 24.02.2024 | 10:00-13:00 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 104,50 €

Dänisch - Konversation C1 + C2

241-475404 | Kirsten Faust | ab Di, 20.02.2024 | 20:00-21:30 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 123,50 €

JAPANISCH

Japanisch A1- Online-Kurs- Fortsetzungskurs

241-471105 | Tomoko Stettler | ab Mo, 05.02.2024 | 18:00-19:30 | 13 Termine | 91,00 €

Japanisch A1 - Fortsetzungskurs

241-471106 | Mayumi Nagai | ab Di, 20.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 102,00 €

Japanisch A2 - Fortsetzungskurs

241-472106 | Mayumi Nagai | ab Do, 22.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 122,00 €

Japanisch A2 - Auffruschungskurs

241-472207 | Mayumi Nagai | ab Mi, 21.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 156,50 €

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch für den Urlaub A1- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-471008 | Judith Vorndran | ab Di, 27.02.2024 | 18:15-19:45 | 4 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 41,00 €

NORWEGISCH

Norwegisch A1- Fortsetzungskurs

241-471109 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Mi, 31.01.2024 | 20:00-21:30 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 123,50 €

PORTUGIESISCH

Portugiesisch - Brasilianisch A1 für Teilnehmende mit Geringe Vorkenntnisse

241-471010 | Olga Witte | ab Di, 16.01.2024 | 18:15-19:45 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 123,50 €

Portugiesisch - Brasilianisch A2/B1 - Lehrbuch und leichte Konversation

241-472111 | Olga Witte | ab Di, 16.01.2024 | 20:00-21:30 | 12 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 123,50 €

RUSSISCH

Russisch A1 -für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

241-471012 | Natalya Platz | ab Di, 16.01.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | 139,50 €

Russisch A1 -Fortsetzungskurs Online-Kurs

241-471113 | Natalya Platz | ab Mi, 17.01.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | 139,50 €

Russisch A1 – Fortsetzungskurs - Online-Kurs

241-471114 | Natalya Platz | ab Mo, 29.01.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | 139,50 €

Russisch A1 – Fortsetzungskurs

241-471013 | Elena Wagner | ab Do, 22.02.2024 | 20:00 – 21:30 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 103, 00€

Russisch A2 – Fortsetzungskurs

241-472104 | Elena Wagner | ab Do, 22.02.2024 | 18:15-20:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 103, 00€

SCHWEDISCH

Schwedisch A1 - Schwedisches Fernsehen für Einsteiger

241-471015 | Nicola Arndt | ab Do, 01.02.2024 | 18:00-19:00 | 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 85,50 €

Schwedisch A1 - Fortsetzungskurs

241-471116 | Nicola Arndt | ab Do, 22.02.2024 | 19:00-20:30 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 111 | 120,00 €

TÜRKISCH

Türkisch A1 - für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

241-471017 | Cigdem Deniz | ab Mo, 19.02.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 154,50 €

Türkisch A1 - Fortsetzungskurs

241-471118 | Cigdem Deniz | ab Di, 20.02.2024 | 16:30-18:00 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 154,50 €

Türkisch A1- A2 - Fortsetzungskurs

241-471119 | Cigdem Deniz | ab Mo, 19.02.2024 | 18:15-19:45 | 15 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 154,50 €

Das Kursangebot wird laufend erweitert – das gesamte Programm finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-aschaffenburg.de

BERUF UND DIGITALE BILDUNG

BEWERBUNGSTRAINING, WIEDEREINSTIEG, BERUFSORIENTIERUNG

Fit for the job - Karriere Coaching_Onlinekurs

241-510005 | Margit Gruber | Sa, 24.02.2024 | 09:00-13:00 | 52,00 €

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

Vom FRISCHLING zur RAMPENSAU - Moderations- und Medientraining

241-515001 | Margit Gruber | Sa, 17.02.2024 | 09:00-13:00 | 52,00 €

Starke Stimme im Beruf

241-515002 | Diana Junker-Reinhardt | Sa. 03.02.2024, 09:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 305 | 51,50 €

Schneller lesen - besser merken

241-515004 | Sabine Krüger-Mühlfeld | Sa, 24.02.2024 | 09:30-11:00 | 16,50 €

MENTAL LOAD - NEIN SAGEN im Job und Privat

241-515008 | Gülden Gülaydin | Sa, 24.02.2024 | 14:00-17:00 | vhs-Haus, Raum 105 | 35,00 €

Ruhestand... und dann?

241-515000 | Gülden Gülaydin | ab Mi, 13.03.2024 | 19:00 – 20:30 | Vortrag | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Ruhestand... und dann?

Ab Sa, 16.03 | 10:00 – 13:00 | Workshop | 2 Termine | vhs Haus, Raum 305 | gebührenfrei

Überzeugen durch Ausstrahlung und gezielt eingesetzte Kommunikation

241-515007 | Diana Junker-Reinhardt | Sa, 16.03.2024, 09:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 105 | 26,00 €

Konfliktlösung im Berufsalltag

241-515009 | Diana Junker-Reinhardt | Sa, 13.04.2024, 9:00 - 16:00 | vhs-Haus, Saal | 49,50 €

Stilberatung für Frauen in Beruf und Alltag

241-515005 | Annette Sax | Mi, 24.04.2024 | 18:00-21:00 | vhs-Haus, Raum 202 | 42,50 €

Life Kinetik

241-515006 | Marion Segatz | Sa, 27.04.2024 | 10:00-11:30 | vhs-Haus, Raum 105 | 22,70 €

XPERT BUSINESS LERNNETZ (XBL) ONLINE-LIVE-SEMINARE

Finanzbuchführung 1

241-524010 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 24 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 406,90 €

Finanzbuchführung 2

241-524011 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 22 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 375,90 €

Finanzbuchführung 3 mit DATEV

241-524012 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 16 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 292,90 €

Lohn und Gehalt 1

241-524014 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 24 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 406,90 €

Lohn und Gehalt 2

241-524015 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 22 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 375,90 €

Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

241-524016 | Schlötel GmbH | ab Di, 19.03.2024 | 18:30-20:30 | 16 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 292,90 €

Einnahmen-Überschussrechnung

241-524018 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 11 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 201,90 €

Kosten- und Leistungsrechnung

241-524019 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 20 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 344,90 €

Bilanzierung

241-524021 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 20 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 344,90 €

Controlling

241-524022 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 20 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 344,90 €

Betriebliche Steuerpraxis

241-524023 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 22 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 340,90 €

Personalwirtschaft

241-524024 | Schlötel GmbH | ab Di, 05.03.2024 | 18:30-20:30 | 20 Termine | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 344,90 €

XPERT BUSINESS LERNNETZ (XBL) ONLINE-VIDEO-SEMINARE

6 Monate Verfügbarkeit der Online-Video Seminare ab Anmeldung.

Finanzbuchführung 1

241-524030 | Schlötel GmbH | | 335,90 €

Finanzbuchführung 2

241-524031 | Schlötel GmbH | Fr, 01.03.2024 | 303,90 €

Finanzbuchführung 3 mit DATEV

241-524032 | Schlötel GmbH | 249,90 €

Lohn und Gehalt 1

241-524034 | Schlötel GmbH | 339,85 €

Lohn und Gehalt 2

241-524035 | Schlötel GmbH | 303,90 €

Lohn und Gehalt 3 mit DATEV

241-524036 | Schlötel GmbH | 249,90 €

Einnahmen-Überschussrechnung

241-524038 | Schlötel GmbH | 166,90 €

Kosten- und Leistungsrechnung

241-524039 | Schlötel GmbH | 284,90 €

Bilanzierung

241-524041 | Schlötel GmbH | 288,85 €

Controlling

241-524042 | Schlötel GmbH | 284,90 €

Betriebliche Steuerpraxis

241-524043 | Schlötel GmbH | 268,90 €

Personalwirtschaft

241-524044 | Schlötel GmbH | 284,90 €

OFFICE ANWENDUNGEN

Was ist neu oder was ist anders in Windows 11 und Office 365°?

241-531002 | Caroline Janouschek | ab Fr, 12.01.2024 | 18:00-21:00 | 2 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 97,00 €

Word: Basiskenntnisse für die Textverarbeitung

241-531005 | Biljana Varzic | ab Mo, 05.02.2024, Di, 06.02.2024, Mi, 07.02.2024, Do, 08.02.2024, Fr, 09.02.2024 | 13:00- 16:00 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 85,00 €

PowerPoint Kompakt-Workshop

241-533701 | Caroline Janouschek | Sa, 17.02.2024 | 09:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 209 | 86,00 €

Orientierungskurs mit Windows 10 und Office 2016

241-532003 | Daniela Scheu | Fr, 01.03.2024, 17:30-21:30, Sa. 02.03.2024, 9:00 - 17:00, So. 03.03.2024, 9:00 - 13:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 109 | 196,50 €

Word für Einsteigende - Grundlagen-übungen

241-532001 | Caroline Janouschek | Sa, 02.03.2024 | 09:00-16:15 | vhs-Haus, Raum 209 | 93,00 €

Excel für Anfänger - Kompaktkurs

241-533500 | Thomas Hildmann | ab Sa, 17.02.2024, Sa, 24.02.2024 | 09:00-12:45 | 2 Termine | vhs-Haus, Raum 109 | 105,50 €

MS-Excel 365 mit Windows 11 - Teil 1

241-533402 | Caroline Janouschek | Fr, 08.03.2024, 18:00-21:00, Sa. 09.03.2024, 9:00 - 16:00, So. 10.03.2024, 9:00 - 12:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 161,00 €

MS Excel 2016 für Anfänger*innen

241-533501 | Thomas Hildmann | ab Sa, 20.04.2024, Sa, 27.04.2024 | 09:00-12:45 | 2 Termine | vhs-Haus, Raum 109 | 107,00 €

MS-Excel 2016 mit Windows 10 - Teil 1 Wochenendseminar

241-533504 | Caroline Janouschek | Fr, 12.04.2024, 18:00-21:00, Sa. 13.04.2024, 09:00-16:15, So. 14.04.2024, 09:00-12:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 159,00 €

LibreOffice Workshop - freie Office Apps - Einführung und Übersicht

241-533702 | Caroline Janouschek | Sa, 27.04.2024 | 09:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 209 | 70,00 €

MARKETING UND VERTRIEB

Einführung ins Onlinemarketing

241-534002 | Thomas Hildmann | Sa, 03.02.2024 | 09:00-12:00 | 34,00 €

INTERNET / SOCIAL NETWORK

Webseiten mit WordPress - Technik für Einsteiger

Wochenendseminar

241-534201 | Thomas Hildmann | Sa, 20.01.2024, So. 21.01.2024 | 9:00 - 16:00 | | 2 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 162,00 €

Künstliche Intelligenz: Eine faszinierende Reise durch die zukünftige Berufswelt

241-534000 | Thomas Hildmann | ab Fr, 26.01.2024 | 18:00-21:00 | 3 Termine | 30,00 €

Sicherheit im Internet

241-510006 | Biljana Varzic | Fr, 01.03.2024 | 13:00 – 15:30 | 1 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 16,00 €

Chat GPT – für die Freizeit

241-500009 | Biljana Varzic | Mo, 26.02.2024 | 17:00 – 21:00 | vhs-Haus, Raum 209 | 17,00 €

Webseiten mit WordPress - Technik für Einsteiger

Wochenendseminar

241-534202 | Thomas Hildmann | Sa, 13.04.2024, 9:00 - 16:00, So. 14.04.2024, 9:00 - 12:00 | 2 Termine | vhs-Haus, Raum 109 | 135,50 €

INFORMATIONSTECHNOLOGIE EINSTEIGERKURSE

Erste Schritte am PC

241-531003 | Biljana Varzic | ab Mo, 29.01.2024, Di, 30.01.2024, Mi, 31.01.2024, Do, 01.02.2024, Fr, 02.02.2024 | 9:30- 12:30 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 85,00 €

Zweite Schritte am PC

241-531004 | Biljana Varzic | ab Mo, 05.02.2024, Di, 06.02.2024, Mi, 07.02.2024, Do, 08.02.2024, Fr, 09.02.2024 | 9:30- 12:30 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 85,00 €

Computer endlich verständlich - der Grundlagenkurs

Wochenendseminar

241-532002 | Daniela Scheu | Fr, 09.02.2024, 17:30-21:30, Sa. 10.02.2024, 9:00 - 17:00, So. 11.02.2024, 9:00 - 13:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 109 | 196,50 €

10-Finger-Tastschreiben

Workshop für Einsteigende, für alle Generationen geeignet

241-535000 | Caroline Janouschek | So, 18.02.2024 | 09:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 109 | 80,00 €

Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 10) - Teil 1

241-532200 | Marion Segatz | ab Di, 20.02.2024 | 09:00-11:30 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 109 | 137,56 €

Erste Schritte am PC für die Generation 60+ (Windows 10) - Teil 3

241-532400 | Marion Segatz | ab Di, 20.02.2024 | 12:30-15:00 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 109 | 117,00 €

TABLETS UND SMARTPHONES

Smartphone Nachhilfe für Senior*innen

241-500000 | Mo, 08.01.2024 | 13:30-15:00 | 7 Termine | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

iPad - für Einsteiger*innen - Teil 1

241-536005 | Wolfgang Spatz | Di, 06.02.2024 | 18:30-21:30 | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 35,00 €

iPad - für Einsteiger*innen -Teil 2

241-536006 | Wolfgang Spatz | Di, 20.02.2024 | 18:30-21:30 | vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 35,00 €

Smartphones, Apps und Co endlich besser verstehen

241-536000 | Biljana Varzic | ab Mo, 26.02.2024, Di 27.02.2024, Mi, 28.02.2024, Do, 29.02.2024, Fr, 01.03.2024 | 9:30-12:30 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum 209 | 85,00 €

Android Tablets und Smartphones für Einsteiger*innen - Teil 1

241-536001 | Caroline Janouschek | ab Do, 07.03.2024 | 14:00-17:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 105,00 €

Android Tablets und Smartphones für Einsteiger*innen - Teil 2

- App's nutzen
241-536002 | Caroline Janouschek | ab Do, 11.04.2024 | 14:00-17:00 | 2 Termine | vhs-Haus, Raum 105 | 70,00 €

GRAFIK / LAYOUT / MULTIMEDIA

Filmschnitt mit Movie Maker - Imagefilme für kleine mittelständische Unternehmen, Startups

241-537002 | Caroline Janouschek | Sa, 28.04.2024 | 09:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 109 | 70,00 €

GRUNDBILDUNG / SCHULABSCHLÜSSE

Abiturvorbereitung Mathematik Gymnasium (Bayern) 2024

241-683301 | Werner Wallert | ab Sa, 10.02.2024 | 09:30-13:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 196,00 €

Vorbereitungskurs Fachabitur Mathematik FOS/BOS (Nichttechniker)

241-683302 | Werner Wallert | ab Fr, 01.03.2024 | 16:00-19:30 | 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 115 | 157,00 €



KINDER-UNI

Was haben Kartoffel-Chips-Tüten mit Handys und Computern zu tun?
232-714001 | Prof. Dr. Manfred Stollenwerk | Sa, 20.01.2024 | 11:00-12:00 | Hochschule Würzburger Str. 45, Gebäude 40, Raum E30 | 6,00 €

Schwangerschaft – eine einzigartige Gelegenheit, die wundersame Reise des neuen Lebens zu entdecken
232-714003 | Prof. Dr. Lena Agel | Sa, 17.02.2024 | 11:00-12:00 | Hochschule Würzburger Str. 45, Gebäude 92, Skill Lab | 6,00 €

Was macht eigentlich ein Therapiebegleithund?
241-700001 | Gaby Faeseler/Malteser Aschaffenburg | Sa, 23.03.2024 | 11:00-12:00 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

GESUNDHEIT

VHS Dance Monkeys Moderner Kindertanz (6 - 10 Jahre)
241-313020 | Anja Ströbel | ab Di, 16.01.2024 | 16:30-17:45 | 8 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, Gymnastikraum | 65,00 €

Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)
241-312150 | Kerstin Imhof, Luis Imhof | ab Mi, 21.02.2024 | 16:00-17:00 | 12 Termine | 53,00 €

Eltern-Kind-Turnen (3 bis einschließlich 4 Jahre)
auch gerne schon ohne Eltern
241-312151 | Kerstin Imhof, Luis Imhof | ab Mi, 21.02.2024 | 17:00-18:00 | 12 Termine | 53,00 €

Kinderturnen (5 - 6 Jahre)
241-312152 | Kerstin Imhof, Luis Imhof | ab Fr, 23.02.2024 | 14:30-15:30 | 12 Termine | 53,00 €

Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 Jahre)
241-312153 | Kerstin Imhof, Luis Imhof | ab Fr, 23.02.2024 | 15:30-16:30 | 12 Termine | 53,00 €

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen 6 -7 Jahre
241-731015 | Brigitte Störmer | ab Sa, 24.02.2024 | 10:00-13:00 | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen 8 -11 Jahre
241-731017 | Brigitte Störmer | ab Sa, 24.02.2024 | 14:00-17:00 | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen 12 -15 Jahre
241-731019 | Brigitte Störmer | ab Sa, 09.03.2024 | 10:00-15:00 | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01

Coole Jungs - Starke Kerle - Selbstbehauptung für Jungen 6-7 Jahre
241-731011 | Hajo Köppen | ab Sa, 02.03.2024 | 10:00 - 13:00 | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01

Coole Jungs - Starke Kerle - Selbstbehauptung für Jungen 9-10 Jahre
241-731011 | Hajo Köppen | ab Sa, 02.03.2024 | 14:00 - 17:00 | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01

AUSBILDUNG

Lern-Workshop für Kids und Teens im Alter von 9-11 Jahren
241-753400 | Sabine Krüger-Mühlfeld | Sa, 16.03.2024 | 09:00-10:30 | vhs-Haus, Raum 304 | 17,50 €

Lern-Workshop für Kids und Teens im Alter von 11-14 Jahren, inkl. Mind-Maps
241-753401 | Sabine Krüger-Mühlfeld | Sa, 16.03.2024 | 11:00-12:30 | vhs-Haus, Raum 304 | 17,50 €

Ausstellung mit Rahmenprogramm: Youniworth
ab 13.04.2024 | vhs-Haus | Weitere Infos siehe S. 8

talentCAMPus „Jede*r hat Talent! Jede*r kann kreativ sein“ für Jugendliche von 10 – 15 Jahren
ab Februar 2024 | Infos unter 06021 38688 30 oder hoecke@vhs-aschaffenburg.de

talentCAMPus in den Osterferien zum Thema „Film“ für Jugendliche von 9 – 14 Jahren
Demnächst unter www.vhs-aschaffenburg.de

MEINE GESUNDHEIT. MEINE KRANKENKASSE.

MIT UNSEREN GESUNDHEITS-/PRÄVENTIONSKURSEN DIE EIGENE GESUNDHEIT ERHALTEN, VERBESSERN, WIEDERHERSTELLEN.

WIR FÖRDERN PRO JAHR ZWEI KURSE IN DEN BEREICHEN

- + BEWEGUNG
- + ERNÄHRUNG
- + ENTSPANNUNG
- + SUCHTPRÄVENTION

PLUS KOSTENLOSE „MACH‘ DICH UNKAPUTTBAR“-KAMPAGNE ZUR FÖRDERUNG DER EIGENEN RESILIENZ

VIELE ANGEBOTE IM BEREICH STRESSMANAGEMENT UND RESILIENZ. JETZT INFORMIEREN!

SEIT 1924 FÜR IHRE GESUNDHEIT DA!

Aschaffenburg, Pfaffengasse 16, 06021.584360 | Erlenbach, Glanzstoffstraße 1, 06022.7069260

bkk-akzo.de

Ausblick in den Mai

Auch in den Sommermonaten können Sie sich schon jetzt für viele Kurse anmelden. Diese und viele weitere Angebote finden Sie auf unserer Website www.vhs-aschaffenburg.de.

GESELLSCHAFT

Kunstfahrt ins Städelmuseum: Käthe Kollwitz Grafikerin & Plastikerin des Expressionismus
242-112102 | Gabriele Bokr | Mi, 08.05.2024

Geologische Exkursion: Sailauf Steinbruch-Führung
242-113052 | Joachim Lorenz | So, 12.05.2024 | 15:00 - 16:30 Uhr | 10,00 €

Pure Philosophie
242-132221 | Dr. Florian Gernot Stickler | ab Sa, 04.05.2024 | 10:30 - 12:00 Uhr | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 52,00 €

Pure Philosophie
242-132222 | Dr. Florian Gernot Stickler | ab Sa, 04.05.2024 | 12:15 - 13:45 Uhr | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 52,00 €

Reihe Demokratie im Gespräch: Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?
Die Webtalkreihe der BLZ in Kooperation mit dem bayerischen Volkshochschulverband e.V.
242-133609 | N.N. | Mi, 15.05.2024 | 19:00 - 20:00 Uhr | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

vhs.wissen live: Antisemitismus: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA
242-133719 | Matthias Nass | Do, 02.05.2024 | 19:30 - 21:00 Uhr | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Schlaue Graue - der Filmtreff
242-134207 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 13.05.2024 | 15:00 - 17:00 Uhr | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

KULTUR

Keramik-Werkstatt – Schnupperkurs für Anfänger*innen
242-235501 | Eva Weigel | ab Di, 07.05.2024 | 19:00 - 21:15 Uhr | 4 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 71,00 €

Klöppeln – Schnupperkurs für Anfänger*innen und Werkstatt für Fortgeschrittene (Wochenendseminar)
242-248360 | Hermine Schwager | Fr, 17.05.2024, 14:30 - 16:45 Uhr
Sa, 18.05.2024, 09:00 - 14:00 Uhr | 2 Termine | 62,00 €

Foto-Walk: Jüdischer Friedhof am Erbig in Aschaffenburg-Schweinheim
242-236120 | Rupert Kohaupt | So, 05.05.2024, 10:00 - 14:30 Uhr und
So, 12.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr | Jüdischer Friedhof am Erbig und vhs-Haus, Raum 209 | 43,50 €

GESUNDHEIT

Schreckgespenst Klimawandel – was wir selbst tun können
241-351008 | Melanie Prengel | Di, 25.06.2024 | 19:00 - 20:30 Uhr | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Kräuterführung mit Verköstigung: Wildkräuter - Schätze am Wegesrand
241-356053 | Theresia Stock | Sa, 04.05.2024 | 14:00 - 17:00 Uhr | 15,00 €

Fitness-Mix im Freien 3
242-312091 | Brigitte Specht | ab Mo, 13.05.2024 | 09:00 - 10:30 Uhr | 5 Termine | 44,00 €

Selbstsicher im Alter – Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen
242-318003 | Brigitte Störmer | ab Sa, 11.05.2024 | 10:00 - 14:00 Uhr | 2 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 80,00 €

Kundalini-Yoga Grundkurs
242-321037 | Sybille Pellkofer | ab Fr, 17.05.2024 | 10:15 - 11:45 Uhr | 7 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 68,50 €

Mezze, die Tapas des Orients
242-331053 | Anja Reusing | Fr, 17.05.2024 | 18:00 - 22:00 Uhr | vhs-Haus, Küche | 53,50 €

SPRACHEN

A walk in the park Raus aus dem Klassenzimmer
242-438008 | Catherine Hock | Di, 14.05.2024 | 18:00 - 19:30 Uhr | Park Schönbusch, Parkeingang | 8,00 €

Iconic Australian Foods Raus aus dem Klassenzimmer
242-438009 | Suzanne Lawrentz | Do, 16.05.2024 | 15:00 - 18:00 Uhr | vhs-Haus, Küche | 23,50 €

Unser Tierheim in Aschaffenburg Raus aus dem Klassenzimmer
242-438012 | Tierheim Aschaffenburg | Fr, 14.06.2024 | 14:00 - 15:00 Uhr | Tierheim | gebührenfrei

Schon jetzt vormerken: Die nächste Ausgabe „wissenswert“ erscheint im April!

Auflösung S. 5

Rätsel 1

3	4	9	5	2	1	7	8	6
6	1	7	3	8	9	2	4	5
8	5	2	7	6	4	9	3	1
5	7	4	1	9	8	6	2	3
2	3	8	6	7	5	4	1	9
9	6	1	4	3	2	5	7	8
7	9	6	2	1	3	8	5	4
1	8	5	9	4	7	3	6	2
4	2	3	8	5	6	1	9	7

Rätsel 2

6	7	9	8	3	2	5	1	4
5	8	2	4	9	1	3	6	7
4	1	3	7	6	5	2	9	8
8	9	5	3	1	4	7	2	6
7	3	6	2	8	9	4	5	1
1	2	4	6	5	7	8	3	9
2	4	1	5	7	6	9	8	3
3	6	7	9	2	8	1	4	5
9	5	8	1	4	3	6	7	2

Herausgeber:

vhs Aschaffenburg
Luitpoldstraße 2
63739 Aschaffenburg
info@vhs-aschaffenburg.de
Facebook: vhsAB
Instagram: vhs_aschaffenburg

Redaktion:

Sabine Schüßler (vhs); Simonetta Zieger (freie Redakteurin)
Redaktionsschluss: 17.11.2023

DTP:

elter DTP
Wingerstraße 23, 63791 Karlstein am Main

Druck:

Kuthal Print GmbH & Co. KG
Johann-Dahlem-Str. 54, 63814 Mainaschaff

Auflage:

10.500 Exemplare

Bildnachweise:

Titelseite: © stockfour / Shutterstock
S. 4: © Monkey Business Images / Shutterstock, © stockfour / Shutterstock,
© Ground Picture / Shutterstock
S. 8: © Servicebüro Jugendmigrationsdienste
S. 9: © Landtag Rheinland-Pfalz, Foto: A. Linsenmann
© Museen der Stadt Aschaffenburg (Stefan Stark)
S. 10-11: © Fotos privat
S. 12: © Simone Morhard / privat
S. 13: © stockfour / Shutterstock, © fizkes / Shutterstock
S. 14: © Güliden Gülaydin / privat, © Estrada Anton / Shutterstock
S. 16: © Ground Picture / Shutterstock
S. 17: © antoniodiaz / Shutterstock
S. 18: © Yasinozturkk / Shutterstock, © Doris Zschunke / privat
S. 20/21: © BiBeZ e.V., Fotos: Michael Kröning

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzhinweise unter www.vhs-aschaffenburg.de.

Die vorliegenden Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte übernimmt die vhs Aschaffenburg keine Gewähr.



bis zu 10% Cashback Vorteile für AVG-Energiekunden

Vielseitig. Regional. Vorteilhaft:
Die Stadtwerke-Karte

Jetzt kostenlos bestellen, online mit Guthaben aufladen und verwalten.
Bargeldlos Parken, Baden und Eislaufen, im Webshop einkaufen und viele Vorteile bei Kooperationspartnern nutzen.

www.stwab.de/stadtwerke-karte

Willkommen in der ARTOTHEK

Bei uns in der Artothek können Sie originale Kunstwerke von angesehenen Künstler*innen aus der Region für kleines Geld (1,50 € pro Woche) ausleihen.

Zur Auswahl stehen über 200 Bilder verschiedener Stilrichtungen, Stadt- und Landschaftsansichten, Porträts und Aktdarstellungen, Abstraktes und Surreales, Buntes und Monochromes ...

Das von Ihnen ausgesuchte Werk darf 12 bis 20 Wochen lang bei Ihnen zu Hause oder am Arbeitsplatz bleiben. Genug Zeit, um es in Ruhe zu betrachten und zu genießen.

Wie, was, wo?

Die Artothek der vhs Aschaffenburg verleiht Gemälde, Grafiken, Fotografien und Collagen ...

Die aktuell verfügbaren Werke finden Sie unter www.artothek-achaffenburg.de

Viele davon sind ausgestellt im vhs-Haus, Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg.

Besichtigung, Beratung und Ausleihe

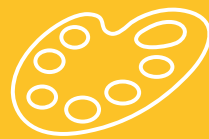
Immer mittwochs, von 11:00 bis 13:00 Uhr, oder nach Terminvereinbarung per E-Mail artothek@vhs-aschaffenburg.de



Neue Bilder!



Gestalten Sie das bunte Angebot.



Werden Sie
Kursleiter*in

[www.vhs-aschaffenburg.de/
ueber-uns/jobs-karriere](http://www.vhs-aschaffenburg.de/ueber-uns/jobs-karriere)



vhs 
Volkshochschule
Aschaffenburg

