



Volkshochschule
Aschaffenburg

So klappt nachhaltige Ernährung

Kursleiterin Simonetta Zieger
im Interview

In English, please!

Auf dem Weg zum
Cambridge Zertifikat

Ab ins Grüne!

Sommerliche Führungen
für Groß und Klein

Unsere Kurse

Mai bis August 2023

www.vhs-aschaffenburg.de



Grußwort	3
Anmeldung und Beratung	4
Das Team der vhs Aschaffenburg	6
Blick ins Kursangebot – Mai bis August	8
So klappt nachhaltige Ernährung	10
Interview mit Kursleiterin Simonetta Zieger	
Faszination Buchbinden	13
Im Porträt: Kursleiter Siegfried Becker	
In English, please!	17
Auf dem Weg zum Cambridge Zertifikat	
Digital fit im Alter	19
Kursangebot für ein digitales Miteinander	
Der TalentCAMPus	21
Kreative Projekte für Kinder und Jugendliche	
Kulturtage 2023	23
Sommer-vhs	25
Raus ins Grüne!	26
Führungen von Mai bis August	
Gesamtprogramm Mai bis August	28

IMPRESSUM

Herausgeber:
vhs Aschaffenburg
Luitpoldstraße 2
63739 Aschaffenburg
info@vhs-aschaffenburg.de
Facebook: vhsAB
Instagram: vhs_aschaffenburg

Redaktion:
Sabine Schübler
Redaktionsschluss: 20.03.2023

Fotos:
Bildnachweise auf Seite 34

DTP:
elter DTP
Wingertstraße 23, 63791 Karlstein am Main

Druck:
Kuthal Print GmbH & Co. KG
Johann-Dahlem-Str. 54, 63814 Mainaschaff

Auflage:
5.000 Exemplare

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzhinweise unter www.vhs-aschaffenburg.de.



Liebe Freund*innen der vhs,
der Sommer naht!

Die vhs Aschaffenburg hat eine breite Palette an Kursen und Führungen für alle Altersgruppen zusammengestellt. Mit dieser Broschüre erhalten Sie eine Übersicht aller Veranstaltungen von Mai bis August 2023.

Nachhaltigkeit ist zu einem allgegenwärtigen Begriff geworden. Aber was versteht man eigentlich unter nachhaltiger Ernährung, und wie kann man sich überhaupt umweltbewusst und gesund ernähren? Darüber haben wir mit unserer Kursleiterin Simonetta Zieger gesprochen.

In English, please! Englisch sprechen ist für das heutige Schul- und Arbeitsleben von größter Bedeutung. Da ist es hilfreich, sich diese Kenntnisse auch offiziell bestätigen zu lassen. Sie können dadurch Ihre Chancen auf einen Studien- und Arbeitsplatz deutlich verbessern. Eine gute Möglichkeit für die offizielle Anerkennung der englischen Fremdsprachenkenntnisse ist das Cambridge Certificate. Auch an der vhs Aschaffenburg als Prüfungskompetenzzentrum für Nordbayern kann man dieses weltweit anerkannte Zertifikat erwerben. Wenn Sie darüber nachdenken, einen Sprachtest abzulegen, lassen Sie sich von uns beraten.

Mit den kostenlosen (Ferien-)Bildungsprojekten „talentCAMPus“ für Kinder und Jugendliche werden Bildungschancen verbessert. Hier findet das Lernen fern von schulischem Büffeln im gemeinsamen Austausch und Erleben statt.

Authentische Vielfalt liegt uns am Herzen. Genießen Sie den Sommer in unserer schönen Stadt Aschaffenburg oder im Landkreis mit einem abwechslungsreichen Kurs oder einer spannenden Führung.

Wir freuen uns auf Sie!

Jessica Euler

Jessica Euler
Bürgermeisterin
Referatsleitung Jugend, Schule und Soziales

Katja Fröhlich

Katja Fröhlich
Leiterin vhs Aschaffenburg



Auf der Suche nach einem passenden Geschenk?

Bestellen Sie unseren
Gutschein direkt online unter
www.vhs-aschaffenburg.de/gutschein



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. Die Kontaktdaten finden Sie online unter www.vhs-aschaffenburg.de/vhs-im-landkreis.

Öffnungszeiten Servicebüro Luitpoldstraße:

Mo, 09:00-16:00 Uhr
Di, 09:00-13:00 Uhr
Mi, 09:00-13:00 Uhr
Do, 09:00-16:00 Uhr
Fr, 09:00-13:00 Uhr

oder mit Terminvereinbarung unter info@vhs-aschaffenburg.de

Öffnungszeiten Servicebüro Auhofstraße:

Mo, 14:00-16:00 Uhr
Mi, 10:00-12:00 Uhr
Fr, 10:00-12:00 Uhr

oder mit Terminvereinbarung unter integration@vhs-aschaffenburg.de

Unterrichtsfreie Tage:

Tag der Arbeit: 01.05.2023
Christi Himmelfahrt: 18.05.2023
Pfingstmontag: 29.05.2023
Fronleichnam: 08.06.2023
Mariä Himmelfahrt: 15.08.2023

Während der bayerischen Schulferien sind die Servicebüros in der Luitpoldstraße und Auhofstraße 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



Werden Sie Teil der vhs Community und folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen.

Facebook: [vhsAB](https://www.facebook.com/vhsAB)

Instagram: [vhs_aschaffenburg](https://www.instagram.com/vhs_aschaffenburg)



Sie möchten regelmäßig über Kurse, Vorträge, Veranstaltungen und Neuigkeiten aus der vhs informiert werden? Lassen Sie sich für unseren Newsletter vormerken unter www.vhs-aschaffenburg.de/newsletter



Gestalten Sie das bunte Angebot.





Referentin

1 Bürgermeisterin Jessica Euler

Leiterin

2 Katja Fröhlich

Telefon: 06021 38688-70
fruehlich@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 Schübler

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, Digitalisierung
Telefon: 06021 38688-65
drevon@vhs-aschaffenburg.de

3 Anelka Dudaczy

Englisch, Cambridge
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, Kinder-Uni
Telefon: 06021 38688-30
hoecke@vhs-aschaffenburg.de

9 Simone Holt

Kultur, Artothek, Führungsnetz, Museumspädagogischer Dienst
Telefon: 06021 38688-44
holt@vhs-aschaffenburg.de

10 Jennifer Würfel

Beruf und digitale Bildung, Schulabschlüsse
Telefon: 06021 38688-35
wuerfel@vhs-aschaffenburg.de

Anerkennungsberatung

11 Nicole Hofmann

Anerkennungsberatung
Telefon: 06021 38688-33
akb@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

12 Katharina Göbel

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

13 Karin Appel

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

14 Günter Fries

Servicebüro
fries@vhs-aschaffenburg.de

15 Theresah Kalkbrenner-Hartmann

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

16 Mira Kayayurt

Auszubildende
kayayurt@vhs-aschaffenburg.de

17 Claudia Lindenau

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

18 Heidrun Maiolo

Programmbereich Kultur, Führungsnetz
Telefon: 06021 38688-66
maiolo@vhs-aschaffenburg.de

19 Joshua Sachs

Auszubildender, Programmbereich Gesundheit
Telefon: 06021 38688-16
sachs@vhs-aschaffenburg.de

20 Britta Schüller

Assistenz der Leitung, Projekte
Telefon: 06021 38688-27
schueller@vhs-aschaffenburg.de

21 Stefanie Triebel

Auszubildende, Programmbereich Kultur, Führungsnetz
Telefon: 06021 38688-66
triebel@vhs-aschaffenburg.de

vhs Zentrum für Integration, Grundbildung und Lernen

22 Stefanie Stoll

Programmbereichsleiterin Integration, Grundbildung, Deutsch als Fremdsprache
Telefon: 06021 62623-94
stoll@vhs-aschaffenburg.de

23 Nicole Stegmann

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

24 Diana Bersugurov

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

25 Sabrina Heger

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

26 Veronica Krnican

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

27 Viktoria Bachmann

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

Haustechnik

28 Christian Urs

urs@vhs-aschaffenburg.de

**Auf den folgenden Seiten
finden Sie eine Auswahl an
Kursen von Mai bis August.
Lassen Sie sich inspirieren!**

Eine Übersicht über das gesamte Kursangebot in diesem Zeitraum finden Sie auf S. 28. Für alle Angebote können Sie sich direkt anmelden. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website
www.vhs-aschaffenburg.de

Legende

- Barrierefreier Kurs
- Neuer Kurs
- Online-Kurs

Unsere Programmbereiche

- Gesellschaft
- Kultur
- Gesundheit
- Sprachen
- Beruf
- junge vhs

Mai

231104
**Urban Sketching –
online & kompakt**

Termin(e): ab Di, 02.05.2023 | 18:30 – 20:00 | 5 Termine

Ort: online

Kursleiter*in: Jürgen Wüst

Kosten: 51,00 €

Urban Sketching bedeutet übersetzt das Skizzieren städtischer Ansichten. In diesem Online-Kurs lernen Sie, solche Motive zeichnerisch geschickt „einzufangen“. Es geht um den Bildaufbau, die richtige Perspektive, die Darstellung von Licht und Schatten. Der Grafikdesigner und erfahrene Urban Sketcher Jürgen Wüst vermittelt Ihnen die grundlegenden Zeichentechniken, die im Freien gut funktionieren. Dabei sitzen Sie zu Hause in entspannter Atmosphäre am heimischen PC oder Tablet.

536002
**Android Tablets und Smartphones für
Einsteiger*innen – Teil 2**

Termin(e): Do, 04.05.2023 | 14:00 – 17:00

Ort: vhs-Haus, Raum 105

Kursleiter*in: Caroline Janouschek

Kosten: 34,00 €

Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen, die sich mit dem Installieren und löschen von Apps vertraut machen möchten. Wie kommt die App, wie geht sie wieder und kostet mich das etwas? Diese Fragen werden an ausgesuchten Beispielen aus den Wünschen der Teilnehmenden gestaltet.

Ihr Handy sollte bereit zum Telefonieren sein.

In diesem Kurs können Apps auf Android oder Apple geladen werden. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem weiter verbreiteten Android Geräten.

Ihr Handy sollte nicht älter als 3-5 Jahre sein.

Echten Anfänger*innen empfehlen wir vorher den Besuch des „Einsteiger Smartphone Kurses I!“

Bitte bringen Sie ihr Gerät – aufgeladen – zum Workshop mit! Das Gerät sollte bereit zum WLAN/WIFI sein oder über genügend Datenvolumen über Handynetzt verfügen, damit wir Apps downloaden können.

534201
**Webseiten mit WordPress – Technik
für Einsteiger*innen**

Termin(e): ab Sa, 06.05.2023 | 09:00 – 16:00 | 2 Termine

Ort: vhs-Haus, Raum 109 (EDV)

Kursleiter*in: Thomas Hildmann

Kosten: 134,50 €

Sie starten bei Null? Kein Problem – wir installieren gemeinsam mit Ihnen Ihre neue WordPress-Website, wählen ein passendes Design. Nach diesem Workshop sind Sie und Ihre WordPress-Seite einsatzbereit. Um eine eigene Webseite zu betreiben ist WordPress hervorragend geeignet. Sie können Ihre eigene Webinhalte kostengünstig und professionell selbst gestalten und pflegen. Ob Urlaubsreise, Hobbys, Verein oder für Dienstleistung der eigenen Firma bis hin zum Profi-Shopsystem. In unserem Kurs lernen Sie die Grundlagen

zu WordPress und erhalten ein grundsätzliches Verständnis zu Webseiten, HTML und WebDesign. Sie erstellen Seiten, Beiträge und publizieren Ihre eigenen Bilder und Texte. Sie lernen die Vorteile und vielfältigen Möglichkeiten eines einfach zu bedienendem CMS-Systems kennen. Zielgruppe: Privatanwender, Selbständige und Marketing Mitarbeiter Voraussetzungen: Vorhandene Internetpräsenz, grundlegende Kenntnisse der gängigen Browser (Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer etc.), sowie Grundlagen in der Textverarbeitung.

113018
**Wanderwissen: souverän in der Natur
unterwegs**

Termin(e): Sa, 06.05.2023 | 10:00 – 15:00 | So, 07.05.2023 | 10:00 – 15:30

Ort: vhs-Haus, Raum 105 + Fasanerie Aschaffenburg

Kursleiter*in: Torsten Franz

Kosten: 71,50 €

Internetportale und Apps liefern schöne Touren auf Knopfdruck, lassen aber viele grundlegende Fragen offen:

Wie plane ich eine Wander – oder Trekking-tour? Woran erkenne ich gute Ausrüstung? Was kommt in den Rucksack? Was mache ich, wenn ich mich verlaufe oder verletze? Muss ich mich vor wilden Tieren fürchten? Hier erfahren Sie alles, was Sie beachten sollten, wenn Sie sich auf eine längere Tour begeben wollen. Die Aspekte werden durch praxisnahe Szenarien und Übungen vertieft.

Zum Abschluss findet eine Wanderung statt, bei der die puristische Navigation mit Karte und Kompass im Vordergrund steht. Für die Wanderung ist festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung erforderlich. Kompass werden für alle gestellt.

438007
**Dreamtime – discovering Aboriginal
Art**

Termin(e): Mo, 08.05.2023 | 19:00-21:00

Ort: vhs-Haus, Raum 304

Kursleiter*in: Suzanne Lawerentz

Kosten: 12,50 €

Die Punktmalerei der Aborigines erzählt Geschichten aus der ‚Traumzeit‘ und hält die Tradition der Lieder, Zeremonien und des kulturellen Erbes aufrecht. Lernen Sie etwas über die verschiedenen Stile der Kunst der Eingeborenen und entdecken Sie, was die einzelnen Symbole bedeuten und welche Geschichten sie erzählen. Der Workshop wird auf Englisch gehalten.

321038
Yoga für junge Mütter

Termin(e): ab Di, 09.05.2023 | 10:15 – 11:30 | 6 Termine

Ort: vhs am Südbahnhof, Raum U01

Kursleiter*in: Susanne Beckmann

Kosten: 41,00 €

Dieser Kurs soll jungen Müttern die Möglichkeit bieten, Entspannungstechniken zu erlernen und neue Energie zu tanken. Jede Stunde beginnt mit einer kurzen Meditation. Danach werden einfache Yogaübungen zum Ausgleich zum Alltag

einer jungen Mutter geübt. Bitte mitbringen: Antirutschsocken, bequeme Kleidung, Decke, ggf. Kissen.

351007
**Mutterschaft: wie kann ich mit den
Veränderung umgehen?**

Termin(e): Di, 09.05.2023 | 19:00 – 20:30

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Anna Knitter

Kosten: 5,00 €

In diesem Vortrag geht es um die Veränderungen, die eine Frau durchläuft, sobald sie Mutter wird. Die Geburt eines Kindes hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper, auch auf beruflicher, psychologischer, spiritueller und zwischen menschlicher Ebene finden Veränderungen statt. Die Frauen – und Mutterforschung betrachtet diese Veränderungsprozesse als eine Entwicklungsphase, die als „Matrescence“ (dt. Muttertät) bezeichnet wird. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie während dieser Zeit erwartet und wie Sie mit den Veränderungen in ihrem Leben umgehen können.

515013
**Burnout: 12 Wege sich davor zu
schützen!**

Termin(e): Sa, 13.05.2023 | 10:00 – 13:00

Ort: vhs-Haus, Raum 305

Kursleiter*in: Vanessa Hennig

Kosten: 32,00 €

Burnout wurde zeitweise als typische „Managerkrankheit“ angesehen. Heute weiß man, dass es jede Berufsgruppe treffen kann.

So klappt nachhaltige Ernährung

Ob im Supermarkt, in Restaurants oder in den Medien: Das Thema nachhaltige Ernährung begegnet uns überall. Kursleiterin Simonetta Zieger bietet in der vhs Kurse zu klimafreundlicher, pflanzenbasierter Ernährung an. Wir haben mit ihr über dieses brandaktuelle Thema gesprochen – inklusive Rezept zum Nachkochen.

Als Food-Journalistin beschäftigst du dich mit zahlreichen Themen rund um Ernährung. Was hat dich an der nachhaltigen Ernährung besonders fasziniert?

In den ersten Jahren als angestellte Redakteurin habe ich vorwiegend darüber geschrieben, welche Lebensmittel und Nährstoffe uns gesund bzw. krank machen. Unsere Ernährung hat schließlich maßgeblich Einfluss darauf. Darüber hinaus beeinflusst sie, ob wir uns gut oder schlecht, glücklich oder traurig fühlen. Was wir täglich essen, beeinflusst aber auch unsere Umwelt. Das Thema Nachhaltigkeit ist bei der Ernährung also sprichwörtlich in aller Munde – beziehungsweise für mich häufig Teil meiner Texte und Rezepte. Inzwischen sogar schwerpunktmäßig!

Wie sieht denn eine nachhaltige Ernährung aus?

Pflanzenbetont, bunt und abwechslungsreich. Wer sich nachhaltiger ernähren möchte, sollte zudem auf regionale Saisonstars setzen. Jetzt im Frühsommer zählen dazu Beerenobst, Spargel, Kohlrabi, Mairübchen, Radieschen und Salate. Wer in der Küche einen Saisonkalender hat, regelmäßig auf den Markt geht oder beim Einkaufen auf die Herkunftsangabe achtet, bekommt schnell ein Gespür, was in der jeweiligen Saison ohne lange Transportwege auf dem eigenen Teller landen kann. Auch bei tierischen Lebensmitteln wie Milch, Käse, Eiern, Fleisch und Fisch sind Angaben zur Herkunft übrigens Pflicht und können bei der Kaufentscheidung helfen.

Welche Tipps hast du für Menschen, die sich flexitarisch oder ganz vegetarisch bzw. vegan ernähren möchten?

Wer ganz oder teilweise auf tierische Lebensmittel verzichten möchte, sollte sich von der bunten Welt der Hülsenfrüchte inspirieren lassen. Dazu zählen Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Soja. Sie enthalten hochwertige Proteine. Oft können Lieblingsrezepte ganz einfach angepasst werden. Dann kommen in die Bolognese Linsen statt Hack, ins Gulasch Tofu statt Fleisch und in den Buletten bilden Erbsen oder Kidneybohnen die Basis. Beim Abschmecken können wir dann ruhig tief in den Gewürzschrank greifen, damit nicht nur die Nährwerte, sondern auch der Geschmack passen.

Welche Gewürze dürfen aus deiner Sicht dann auf keinen Fall fehlen?

Beim Würzen ist alles erlaubt, was schmeckt. Egal ob veggie oder nicht, lohnt es sich Salz eher sparsam einzusetzen und dafür mit frischen oder getrockneten Kräutern sowie verschiedenen Gewürzen zu experimentieren. Geräuchertes Paprikapulver ist mein absoluter Favorit. Es verfeinert Eintöpfe, Saucen, Bratlinge oder andere Gerichte ohne Fleisch. Eine Prise Kreuzkümmel passt nicht nur in orientalische Gerichte, sondern peppt auch die Bolognese auf. Und Currypaste oder -pulver eignet sich hervorragend für alle Fans der asiatischen Küche.



Unsere Kursleiterin **Simonetta Zieger** ist Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin. Seit 2018 arbeitet sie als freiberufliche Journalistin und Rezeptentwicklerin für Verlage und andere Unternehmen. Als Gesundheitsexpertin ist sie außerdem in Unternehmen mit Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung aktiv. An der vhs Aschaffenburg bietet Frau Zieger Kochkurse und Vorträge mit dem Fokus klimafreundliche, pflanzenbasierte Ernährung an.

REZEPT

Simonettas Erdbeer-Carpaccio

Auf die Erdbeeren, fertig, los! Dieses Erdbeer-Carpaccio mit Holunderblüten-Joghurt ist ein kulinarischer Frühlingsgruß an unseren Gaumen. Und das Beste: Sowohl Erdbeeren als auch Holunderblüten sind von Mai bis Juli regionale Saisonstars.

Zutaten (2 Portionen):

300g Erdbeeren
1 EL Kokoschips
10 Blättchen Zitronenmelisse
4 EL Holunderblütensirup
2 EL Zitronensaft
200g Joghurt

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, Stielansatz entfernen und die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren fächerartig auf zwei Tellern anrichten. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen. Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und fein hacken, dann mit der Hälfte des Holunderblütensirups sowie Zitronensaft vermischen. Süße Vinaigrette über die Erdbeeren träufeln. Übrigen Holunderblütensirup in den Joghurt einrühren. Ausgekühlte Kokoschips über den marinierten Erdbeeren verteilen und das Carpaccio zusammen mit dem Holunderblüten-Joghurt servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten.



TIPP

Wer einen blühenden Holunderstrauch im Garten hat, kann im Frühling seinen eigenen Sirup für dieses Rezept oder den Vorrat kochen. Rezepte dafür gibt's im Internet.

PASSEND DAZU

Kurs-Nr. 331005
Gut fürs Klima: Veggie, regional und saisonal kochen

Kurs-Nr. 331003
Frisch, schnell und lecker – Familienküche vegetarisch

Kurs-Nr. 331009
Vegetarische Sommerküche



Diese und weitere Kurse finden Sie auch online unter www.vhs-aschaffenburg.de

Bunout ist nach wie vor ein Tabuthema und Betroffene werden häufig nicht ernst genommen, obwohl die Anzahl der Erkrankten massiv steigt.

Jeder Mensch hat individuelle Grenzen der Belastbarkeit.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihrer persönlichen Belastungsgrenze näher zu kommen, dann kann Ihnen dieses dreistündige Präventionsprogramm helfen, weiterhin mental stark zu bleiben.

448003

Stadtbesichtigung auf Französisch

Termin(e): Sa, 13.05.2023 | 11:00 – 12:30

Ort: Schloss Johannisburg, Schlossplatz 4, Hauptportal

Kursleiter*in: Marie Fuseau

Kosten: 12,00 €

Während der Führung auf Französisch, entdecken Sie die kulturellen und historischen Schätze des bayerischen Nizza: das Schloss, Pompejanum, die Altstadt... Nach der Führung wissen Sie alles über die Stadt, aber auf Französisch!

313014

„Mensch, tanz Contact!“ (Contact-Improvisation-Workshops 2)

Termin(e): Sa, 13.05.2023 | 11:00 – 15:00

Ort: vhs am Südbahnhof, Raum E01

Kursleiter*in: Caroline Knöbl, Laura Bleimund

Kosten: 25,00 €

Contact Improvisation entstand um 1972 und erforschte Körperkontakt als physisches Ereignis. Daraus entwickelte sich eine durch Kooperation und Gemein-

schaft getragene, sanft-verspielte bis akrobatische Tanztechnik und Tanzkultur. Die Workshops wenden sich an alle, die neugierig auf Contact Improvisation sind, oder als Erfahrene nochmals mit Zeit und Ruhe ihre Grundlagen vertiefen wollen. Wir erforschen spielerisch das Feld von Bewegung und Kontakt – ohne und mit Berührung.

Ein Tag im Zeichen Japans:

210162

Einführung in die japanische Schwertkunst

Termin(e): So, 21.05.2023 | 10:30 – 12:30

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Matthias Stettler

Kosten: 17,50 €

Die Schwertformen (Kata), mit denen allein oder zu zweit geübt wird, sind seit 600 Jahren überliefert. Hier geht es weniger ums Festhalten, als ums Loslassen, nicht um Härte, sondern um weiches Fließen.

210164

Einführung in die japanischen Teewege: Teezeremonie (Sado)

Termin(e): So, 21.05.2023 | 13:30 – 15:30

Ort: vhs-Haus, Raum 305

Kursleiter*in: Matthias Stettler

Kosten: 22,50 €

Japanische Teezubereitung als Achtsamkeitsübung – von der Handhabung des Teegeschirrs über das japanische Schönheitsempfinden bis zum Ausdruck der Jahreszeiten beim Tee.

210169

Japanischer Tanz (No-Theater)

Termin(e): So., 21.05.2023, 16:00 – 18:00

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Matthias Stettler

Kosten: 17,50 €

Minimalismus, Zurückhaltung und Stille prägen den Ausdruck des No-Tanzes, Wir widmen uns dessen speziellem Gleitschritt und der Haltung des Fächers, bevor wir einen einfachen Tanz einstudieren.

313057

„Line Dance Day“

Termin(e): So, 21.05.2023 | 11:00 – 15:00 | 1 Termin

Ort: Hösbach, Bürgersaal am Rathausplatz, Rathausstr. 3

Kursleiter*in: Diana Hufgard, Kathleen Hofmeister

Kosten: 9,00 €

Ein Tag der ganz unter dem Motto steht: Line Dance mit Spaß anwenden – das Erlernte in die Praxis umsetzen. Die Kursleitungen Diana und Kathleen tanzen mit Euch vier Stunden lang durch den Sonntag.

316001

Aqua Fitness im Freibad

Termin(e): ab Di, 23.05.2023 | 19:00 – 19:45 | 10 Termine

Ort: Stadtbad, Stadtbadstr. 1, Stadtbad

Kursleiter*in: Luciane Gebert

Kosten: 99,00 €, inkl. Eintritt

Aqua-Fitness trainiert die Ausdauer und stärkt die gesamte Muskulatur. Sie ent-

Faszination Buchbinden

Im Porträt: Kursleiter Siegfried Becker und die Buchbinden-Werkstatt

Siegfried „Sigi“ Becker ist, wenn man so möchte, ein Urgestein unter den Kursleitern. Seit beinahe 38 Jahren unterrichtet er bei der vhs – und das seit jeher mit großer Begeisterung und Leidenschaft.

Angefangen hat er mit gerade einmal 27 Jahren.

Sein erster Kurs widmete sich dem Papierschöpfen. Daraus wurden später die Kurse zum Buchbinden, denen er bis heute treu geblieben ist.

Buchbinden scheint in einer Welt, die zunehmend digital wird, die mehr und mehr auf Papier verzichten will, wie aus der Zeit gefallen. Die Faszination, so Becker, liegt im Handwerk, im Haptischen: „Am Ende des Kurses ein fertiges Buch in der Hand zu halten, das von einem selbst gestaltet wurde, hat eine große Faszination. Menschen, die Bücher lieben, sind besondere Menschen. Sie haben eine Liebe zu schönen Papieren und brauchen den Kontakt mit Leim und Pappe.“

Aber nicht nur die Leidenschaft zur Sache ist der Grund dafür, dass seine Kurse seit so vielen Jahren gut besucht sind.

Siegfried Becker schafft einen Wohlfühlort, ein kreatives Beisammensein.

Eine Teilnehmerin in seinem Montagskurs sage immer, so Becker, sie habe eigentlich keine Lust mehr, den weiten Weg zum Kurs zurückzulegen.

Aber die tollen Leute seien es, die jede Mühe wert sind und die immer wieder zeigen, wie schön das Buchbinden sein kann.

„Letztendlich ist die vhs auch ein Ort, wo sich unterschiedliche Menschen zusammenfinden, um ein gemeinsames Hobby zu tätigen und sich austauschen können über die normalen Dinge des Alltags“, sagt Becker. „Über Jahre entstehen hier wertvolle Freundschaften. Das hat mich schon immer an der vhs begeistert und ist auch ein Grund, warum ich über so viele Jahre dabei bin.“



Steckbrief zum Kurs:

Wie heißt der Kurs?

„Buchbinden – Werkstatt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene“ oder jetzt im August für Anfänger*innen ein kompakter „Schnupper-Workshop Buchbinden – Schönes und Nützliches aus Papier und Pappe“

Was kann man lernen?

Grundregeln des Buchbindens, Klebebindung und Fadenheftung, Schachtelbau, verschiedene Bindearten, Mappenherstellung und Buchreparatur.

Wann findet der nächste Kurs statt?

„Schnupper-Workshop Buchbinden – Schönes und Nützliches aus Papier und Pappe“ (Kurs-Nr. 243307) am Samstag, den 26.08.2023 von 10:00 – 16:00 Uhr. Weitere Kurse ab September.

Wo kann ich mich anmelden?

Online unter www.vhs-aschaffenburg.de (Kurssuche „Buchbinden“)



lastet dabei Sehnen, Bänder und Gelenke. Es handelt sich also um ein Ganzkörpertraining, das Spaß macht und gleichzeitig effektiv ist.

432401
Pure Colour – a Fusion of English and Art

Termin(e): ab Di, 23.05.2023 | 18:00-19:30 | 4 Termine

Ort: vhs-Haus, Raum U07

Kursleiter*in: Suzanne Lawerentz

Kosten: 47,00 €

Dieser Minikurs befasst sich mit Farbe in all ihren Formen, von der Geschichte der Farben bis hin zu den Auswirkungen von Farbe auf unsere Psyche und natürlich den praktischen Aspekten der Farbmischung. Der Kurs beinhaltet nicht nur Theorie, sondern auch praktische Übungen zur Erforschung von Farben, Farbmischungen und Farbbeziehungen. Wir treffen uns wöchentlich im Frühling und füllen unsere Welt mit fröhlichen Farben.

333001
Heimische Superfoods – supergut und köstlich

Termin(e): Mi, 24.05.2023 | 18:00 – 21:30

Ort: vhs-Haus, Küche

Kursleiter*in: Renate Bleistein

Kosten: 44,50 €, inkl. Lebensmittel
Das Thema „Superfoods“ ist nach wie vor in aller Munde. Aber was sind Superfoods? Welche Superfoods gibt es? Was sind die Vorteile heimischer Superfoods und woran erkenne ich sie? Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie Antworten in

diesem Kochseminar. Im Anschluss an den Kurzvortrag dürfen Sie sich selbst von der Vielfalt und dem Geschmack regionaler „Super-Nährstofflieferanten“ überzeugen. Wir bereiten u.a. Spitzkohl-Apfel-Salat, einen Mairübchen-Salat, Chicorée-Pasta mit Ziegenkäse, Linsen-Pilz-Gemüse und Beerenschnitten zu.

120201
vhs-Theater-Club – Vorstellung

Termin(e): Do, 25.05.2023 | 17:00 – 18:30

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Dr. Michael Peter Hoecke

Kosten: gebührenfrei
Der neue vhs-Theater-Club bietet in der kommenden Spielzeit ab Herbst 2023 ein Abo von fünf Vorstellungen am Sonntag-nachmittag für die Oper Frankfurt an, die aktuell zum 6. Mal zur Oper des Jahres gekürt wurde.

Wie dies organisiert wird und welche Opern auf dem Programm stehen, erfahren Sie an diesem Informations-Abend.

331056
„Brotaufstrich mit Kräutern“ – vegetarisch

Termin(e): Fr, 26.05.2023 | 18:30 – 20:30

Ort: Weibersbrunn, Treffpunkt: Museum, Hauptstr. 40

Kursleiter*in: Heidrun Gärtner

Kosten: 16,50 €, inkl. Lebensmittel
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene heimische Wildkräuter kennen und, wie Sie daraus schnell leckere Brotaufstriche zaubern können.

468002
Amore & Passione – La Gioia di Cucinare

Termin(e): Fr, 26.05.2023 | 19:00 – 22:00

Ort: vhs-Haus, Küche

Kursleiter*in: Heidrun Maiolo

Kosten: 42,50 €
Kochen macht Spaß: in die Küche gehen, etwas zubereiten, ob für einen romantischen Abend, für die Familie oder für Freunde.

Erleben Sie die Geschmacksexplosion auf der Zunge, mit schmackhaften Gerichten aus unterschiedlichen Regionen Italiens, verfeinert mit mediterranen Kräutern und Gewürzen. Verbringen Sie einen Abend mit Freude am gemeinsamen Kochen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Lebensmittelbehälter.

319053
Verbinde Dich in der Natur mit Deiner inneren Kraft

Termin(e): Sa, 27.05.2023 | 14:00 – 17:00

Ort: Großostheim, Parkplatz Pflaumheim Hessenberg

Kursleiter*in: Monika Sauer

Kosten: 20,50 €
Diese kleine Auszeit von 3 Stunden ist Urlaub für Ihre Seele. Bei diesem Kurs lernen Sie Techniken in der Natur kennen, wie Sie sich selbst besser wahrnehmen und Ihre innere Kraft stärken können.

Sie sollten trittsicher sein, da wir an diesem Tag auch abseits befestigter Waldwege unterwegs sind.

Bringen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung, eine Sitzunterlage (Decke) und etwas zum Schreiben mit.

Juni

468003
Italienisch A1/A2 : Vokabeln lernen mit Spaß statt Frust

Termin(e): Sa, 03.06.2023 | 9:30 – 12:45

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Enrica Vecchio

Kosten: 20,00 €

Die Sprachspielwissenschaft hat viele Möglichkeiten entwickelt, wie Vokabeln besser und vor allem mit mehr Spaß gelernt werden können. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger sehr empfehlenswert. Lehrmaterial wird zu Beginn des Kurses ausgeteilt.

468004
Escape Room auf Italienisch (Niveau A1/A2)

Termin(e): Sa, 03.06.2023 | 14:30 – 17:30

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Enrica Vecchio

Kosten: 20,00 €

Es erwartet Sie ein Abenteuerspiel, bei dem Sie im Team in zwei Stunden einen Tresor aufmachen sollen. Dafür müssen Sie verschiedene sprachliche Aufgaben erledigen und Lösungen finden bis Sie die Kombination finden, die den Safe öffnet. Es ist eine unterhaltsame und neue Art, die italienische Sprache zu lernen.

324002
Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Termin(e): Mo, 12.06.2023 | 08:30 – 10:00 | 6 Termine

Ort: vhs Haus, Raum 205

Kursleiter*in: Inge Lobisch
Kosten: 44,50 €
Feldenkrais® ist eine Methode, mit der Sie auf schonende und individuell für Sie passende Weise mehr Beweglichkeit für Ihren Körper entwickeln können. Meist im Liegen werden Bewegungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen durchgeführt.

431201
Englisch Expresskurs für die Reise A1/A2

Termin(e): ab Mo, 12.06.2023 | 10:00 – 11:30 | 6 Termine

Ort: vhs am Südbahnhof, Raum 101

Kursleiter*in: Hetal Shah

Kosten: 59,00 €

Mit Selbstvertrauen durch die Welt reisen. Eine Reise ins Ausland ohne Kenntnisse der Landessprache kann zu Verwirrung, Missverständnissen und Schwierigkeiten führen. Mit diesem Expresskurs werden Sie in der Lage sein, Hotels zu buchen, Essen in Restaurants zu bestellen, Ihre Besichtigungen zu genießen oder sich mit Menschen über ihre Kultur zu unterhalten.

438008
Pubquiz

Termin(e): Mo, 12.06.2023 | 19:00-21:15

Ort: BierSepp, Gewölbekeller

Kursleiter*in: Joe Ginnane

Kosten: 10,00 €

Unser beliebtes Pubquiz mit musikalischer Note: Üben Sie Ihr Englisch und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit dem irischen Singer-Songwriter Joe Ginnane. Beant-

worten Sie in fröhlicher Runde Fragen zu verschiedenen Themen und erleben Sie Joe „unplugged“.
Das Pubquiz ist in Großbritannien und Irland eine weit verbreitete Tradition, die in den Pubs immer für Stimmung sorgt. Bitte beachten Sie: Ein Teil der Tickets ist für den Vorverkauf im Servicebüro der vhs Aschaffenburg reserviert. Die restlichen Karten können am Veranstaltungstag an der Abendkasse im BierSepp gekauft werden. Bitte kommen Sie bis spätestens 18.45 Uhr!

331005
Gut fürs Klima: Veggie, regional und saisonal kochen

Termin(e): Mi, 14.06.2023 | 18:00 – 21:30

Ort: vhs-Haus, Küche

Kursleiter*in: Simonetta Zieger

Kosten: 35,00 €, inkl. Lebensmittel

Gemäß dem Motto „Kochen for Future“ bereiten wir leckere, vegetarische Rezepte mit saisonalen Lebensmitteln zu. Dabei sprechen wir über die Öko-Bilanz unserer Ernährungsrezepte ein Stückchen nachhaltiger gestalten können. Dafür erhalten alle Teilnehmenden am Ende einen Saisonkalender für die eigene Küche.

321056
Hormon Yoga für Frauen

Termin(e): ab Fr, 16.06.2023 | 10:15 – 11:45 | 6 Termine

Ort: vhs am Südbahnhof, Raum E01

Kursleiter*in: Hetal Shah

Kosten: 49,00 €
Hormon Yoga ist einen energetischen Yoga-

Form mit einer Kombination von Hatha Yoga und Kriya Yoga. Hormon Yoga kann bei allen Formen der hormonellen Dysbalance unterstützen, wie PMS-Problemen oder in den Wechseljahren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, festes Kissen, bequeme Kleidung, Getränke.

 **360009**

Die Kunst, gut zu leben: Präsenz, Humor und Disziplin

Termin(e): Fr, 16.06.2023 | 18:30 – 21:30

Ort: vhs-Haus, Raum 105

Kursleiter*in: Udo Först

Kosten: 21,50 €

Warum sind Präsenz, Humor und Disziplin wichtig für ein gutes Leben? Und wie kann ein gutes Leben gelingen? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre eigenen Antworten auf diese Fragen finden möchten.

Im Umgang mit uns und der Welt ist der Kontakt mit unserem Selbst und unseren Bedürfnissen wichtig. Das braucht Wachheit und Disziplin! Damit bleiben wir im Hier und Jetzt und verlieren uns nicht in Emotionen. Und wenn es dann doch geschieht, hilft oft der Humor. So können wir dem Leben mit heiterer und gelassener Haltung begegnen und den Alltag meistern. Machen Sie sich auf Ihre persönliche Entdeckungsreise!

 **321049**

Yoga Helden – 7-10 Jahre

Termin(e): Sa, 17.06.2023 | 09:00 – 10:00

Ort: vhs-Haus, Raum 205

Kursleiter*in: Susanne Beckmann

Kosten: 7,50 €

Beim überwiegend spielerischen Unterricht werden Spannungen abgebaut, Achtsamkeit, Konzentration, Koordination, sowie Fitness, Flexibilität und Selbstbewusstsein gefördert.

Bitte mitbringen: Antirutschsocken, bequeme Kleidung, Decke.

 **319005**

Achtsamkeitswanderung

Termin(e): Sa, 17.06.2023 | 09:30 – 12:30

Ort: Treffpunkt, Parkplatz Nordfriedhof Strietwald

Kursleiter*in: Bettina Antl

Kosten: 20,50 €

Es wird auf unterschiedlichen Wegen gewandert durch den Wald und die Natur. Dabei fühlen wir, wie wir den den Alltag loslassen können und den Augenblick und die Ruhe genießen können. Gemeinsam werden Atemübungen durchgeführt. Bei bewussten Pausen werden wir unser Umfeld wahrnehmen und die Gedanken schweifen lassen.

Bitte mitbringen: witterungsfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleine Picknickdecke oder Sitzunterlage, Getränk, evtl. kleiner Snack.

 **471005**

Niederländisch für den Urlaub A1 

Termin(e): ab Di, 20.06.2023 | 18:15 –

19:45 | 4 Termine

Ort: vhs-Haus, Raum 203

Kursleiter*in: Judith Vorndran

Kosten: 39,00 €

Sie besuchen die Niederlande und möchten ein bisschen in der Landessprache

kommunizieren können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir werden versuchen, von Anfang an so viel Niederländisch wie möglich zu sprechen, und üben, uns in typischen Alltagssituationen zu verständigen: sich vorstellen und ein bisschen unterhalten, einkaufen oder shoppen gehen, im Restaurant bestellen, ein Hotel buchen, nach dem Weg fragen, Basiskenntnisse wie die Zahlen und die Uhrzeit... und natürlich auch Themen, die Sie besonders interessieren. Fijne vakantie!

Geeignet für Anfänger mit geringen oder keinen Vorkenntnissen.

 **322005**

Herz Qi Gong

Termin(e): ab Mi, 21.06.2023 | 18:15 –

19:45 | 5 Termine

Ort: vhs-Haus, Raum U06

Kursleiter*in: Susanne Hembt

Kosten: 41,00 €

Das Herz Qi Gong ist eine Form aus acht Bewegungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf – und des Immunsystems. Die Übungen stärken die Haltung, die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Dabei kommt der natürliche Atem in Fluss. Der Wechsel von Bewegung, Akupressur, Meridian-Massage und Ruhe wirkt sich positiv auf die körperliche Befindlichkeit und und ausgleichend auf das Gemüt aus. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

In English, please!

Die vhs Aschaffenburg ist offizielles Prüfungszentrum für das Cambridge Zertifikat. Hierbei handelt es sich um eine weltweit anerkannte Qualifikation Ihrer englischen Sprachkenntnisse. Doch wofür braucht es überhaupt ein solches Zertifikat und wie bereitet man sich darauf vor?

Unsere Auszubildende Viktoria Bachmann (19) hat im Mai 2022 ihre Cambridge-Prüfung absolviert und berichtet über ihre Erfahrungen:

Warum hast du dich für eine Prüfung von Cambridge English entschieden?

Ich wollte meinen Sprachstand durch eine Prüfung festhalten, sodass ich für mich wusste, wo ich stehe. Aber auch meine berufliche Zukunft hat eine Rolle gespielt: Ich kann mir gut vorstellen, später im Ausland zu arbeiten. Wenn man gute Englischkenntnisse vorweisen kann, hat man mit Sicherheit bessere Chancen, einen Job zu bekommen.

Wie hast du dich auf die Prüfung vorbereitet?

Zum einen habe ich mir alte Unterlagen aus meiner Schulzeit und aktuelle Unterlagen aus der Berufsschule angeschaut. Dabei habe ich gemerkt, bei welchen Themen Nachholbedarf ist. Durch viel Üben und das verständlich machen meiner Fehler habe ich mich Schritt für Schritt verbessert. Auch die Übungen von der Cambridge-Website haben mir sehr geholfen. Um mein Hörverstehen zu verbessern, habe ich Filme, Interviews und Videos auf Englisch geschaut.



Hast du vorab einen Einstufungstest gemacht?

Ja, denn am Anfang war ich mir nicht sicher, welches Sprachniveau ich habe. Der Einstufungstest ist dann sogar besser ausgefallen, als erwartet. Nach dem Test habe ich geschaut, welche Prüfungen die vhs anbietet und habe mich anschließend – passend zu meinem Ergebnis – zur Cambridge-B2-Prüfung angemeldet.

Welchen Tipp hast du für zukünftige Prüflinge?

Nicht nervös werden, dafür gibt es gar keinen Grund. Die Prüfer*innen waren sehr nett. Bei der Prüfung selbst ist es am besten, sich einfach nur auf sich selbst zu konzentrieren. Und auch wenn die Zeit zum Ende hin knapp wird: nicht aufgeben und das Beste aus der Situation und sich selbst herausholen.

Warum Cambridge Prüfungen? Zahlen und Fakten

Als Institut der University of Cambridge steht Cambridge English für das weltweit führende Angebot an Qualifikationen und Tests für Englischlernende, an denen jährlich über 5,5 Mio. Menschen auf der ganzen Welt teilnehmen. Die Prüfungen werden für Beruf, Immigration und Studium anerkannt – von über 25.000 Universitäten, Arbeitgebern und Regierungen. Die Anerkennung gilt auch für Visa- und Studienzwecke in Großbritannien, Irland, Australien, Neuseeland den USA und Kanada. Wer seine englische Kommunikationsfähigkeit in praktischen Situationen mit einem Cambridge Zertifikat bestätigt haben möchte, kann dies an 2.800 zugelassenen Prüfungszentren in 130 Ländern tun – **auch hier, an der vhs Aschaffenburg!**



Sie möchten mehr über das Cambridge Zertifikat erfahren? Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-aschaffenburg.de oder direkt bei Cambridge English www.cambridgeenglish.org/de/

236107 neu

Blaue Wunder – Cyanotypie-Workshop

Termin(e): Do, 22.06.2023 | 19:00 – 21:30

Ort: vhs-Haus, Raum 305

Kursleiter*in: Heike Kremer

Kosten: 18,00 €

Die Cyanotypie – auch Eisenblaudruck genannt – ist ein altes kameraloses fotografisches Verfahren. Mittels einer chemikalischen Lösung werden Papiere oder Stoffe lichtempfindlich beschichtet. Darauf lassen sich Blüten, Gräser, ausgeschnittene Figuren oder ähnliches arrangieren. Nach der Belichtung und der Entfernung der Auflage-Objekte folgt die Wässerung. Während die unbedeckten, belichteten Stellen einen tiefen Blauton annehmen, bleiben die abgedeckten, unbelichteten Stellen weiß. Ein geradezu magischer Vorgang, mit dem Sie ganz besondere Unikate herstellen können!

515014

Achtsamkeit und Eigenliebe im Alltag

Termin(e): Fr, 23.06.2023 | 09:00 – 12:00

Ort: online (über ZOOM)

Kursleiter*in: Ramona K. Woop

Kosten: 31,00 €

Eigenliebe und Achtsamkeit gehen in der Hektik des Alltags gern einmal verloren. Dieser Kurzworkshop bietet Ihnen eine kleine persönliche Auszeit in wohlwollender, wertschätzender Atmosphäre mit Impulsen und praktischen Übungen um sich in Achtsamkeit und Selbstliebe zu üben und diese mit kleinen aber feinen Elementen mit in den Alltag zu integrieren.

448005

Pompejanum – Besichtigung auf Französisch

Termin(e): Sa, 24.06.2023 | 11:00 – 12:30

Ort: Pompejanum, Kassenraum,
Pompejanumstraße 5

Kursleiter*in: Marie Fuseau

Kosten: 12,00 €, zzgl. Eintritt ins
Pompejanum

Zusammen machen wir eine Zeitreise auf Französisch: nach Pompei! Mit der Besichtigung des römischen Hauses von Aschaffenburg können wir den Alltag des Lebens im römischen Reich entdecken. Und alles auf französisch!

351005

Vortragsreihe Ernährungsdschungel: „Zu fett – fitter durch gute Fette“

Termin(e): ab Di, 27.06.2023 | 19:00 – 20:30

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Renate Bleistein

Kosten: 5,00 €

Im zweiten Teil der 4-teiligen Vortragsreihe „Zu viel – zu fett – zu süß?! Wegweiser durch den Ernährungsdschungel“ erfahren Sie welche Wirkungen die verschiedenen Fette und Fettsäuren auf den Stoffwechsel haben und wie Sie eine gesunde Fettauswahl im Alltag umsetzen. Viele unserer Lebensmittel enthalten Fette als wichtige Energielieferanten. Fett ist aber nicht gleich Fett. Deshalb ist die richtige Auswahl entscheidend. Weitere Termine: 25.04.; 10.10.; 28.11.2023

533504

MS-Excel 2016 mit Windows 10 – Teil 1

Termin(e): Fr, 30.06.2023, 18:00 - 21:00

Sa, 01.07.2023, 09:00 - 16:15 |

So, 02.07.2023, 09:00 - 12:00

Ort: vhs-Haus, Raum 109 (EDV)

Kursleiter*in: Caroline Janouschek

Kosten: 183,50 €

Ziel von EXCEL 1 sind einfache Berechnungen ebenso wie umfangreiche Kalkulationen zu erstellen. Zur Veranschaulichung Ihrer Daten können Sie mit dem Diagramm-assistenten aussagekräftige Diagramme und Charts erstellen.

Wir starten mit der Oberfläche von Excel, Bestandteile einer Arbeitsmappe und die Befehle Speichern und drucken werden vorbereitet. Daten in Zellen & Co eingeben, löschen, kopieren und verschieben, formatieren und berechnen, sind im Alltag notwendig. Diese Funktionen werden praktisch erarbeitet und bereiten die fertige Tabelle auf den Druck vor. Funktionen/Formeln für Datums – und Zeitangaben folgen an unterschiedlichen Positionen innerhalb der Tabelle. Ein eigener Block wird dem Arbeiten mit Formeln und den Zellbezügen in Formeln reserviert. Voreinstellungen, Datumswerte, Formate und Autoformate sind ein weiterer wichtiger Teil des Kurses. Einfache Diagramme als Darstellungsform, der Diagramm-Assistent, sowie der hilfreiche Einsatz von Hyperlinks und Kommentaren in Zellen runden Teil 1 ab.

Digital fit im Alter

Kursangebot für ein digitales Miteinander

Die Corona-Jahre haben uns deutlich vor Augen geführt, wie wichtig soziale Kontakte sind. Dankbar haben wir digitale Technologien wie Videotelefonate oder Messenger-Dienste zum Austausch mit Familien und Freunden genutzt. Doch nach wie vor haben vor allem ältere Menschen keinen oder nur eingeschränkten Zugang zu diesen Angeboten – nicht selten, weil es an nötigem Wissen und Unterstützung fehlt.

Volkshochschulen bieten breites Angebot

Hier kommt auch den Volkshochschulen eine wichtige Rolle zu. Mit Kursen, die speziell auf Senior*innen zugeschnitten sind, können sie helfen, älteren Menschen digitale Angebote näherzubringen – seien es Grundlagenseminare für die ersten Schritte am PC oder Kurse zur Nutzung von Tablet und Smartphone. Auch die vhs Aschaffenburg hat im Sommer Einsteiger-Kurse im Programm: In unserer Tablet-Reihe lernen die Teilnehmer*innen die praktischen Geräte von Grund auf kennen – von der Bedienung und Einrichtung über nützliche Apps bis hin zum Fotografieren.

Zum Vormerken: Digitaltag am 16. Juni 2023

Neben dem laufenden Kursangebot beteiligt sich die vhs auch in diesem Jahr wieder am bundesweiten Digitaltag. Geplant sind verschiedene Aktionen, darunter eine WhatsApp-Schulung für Senior*innen: Im Foyer des vhs-Hauses stehen Schüler*innen mit Rat und Tat zur Seite, geben nützliche Tipps und helfen bei Problemen mit der App. Einfach aufgeladenes Smartphone mitbringen und Platz nehmen!

Weitere Informationen zum Digitaltag finden Sie demnächst auf unserer Website.

PASSEND DAZU

Tablet-Kurse für Einsteiger*innen:

Kurs-Nr. 536003

Tablet 1 - Grundlagen der Bedienung und Oberfläche (Android)

Kurs-Nr. 536004

Tablet 2 - Grundlagen Fotos, Ordner- und Kalenderfunktionen (Android)

Kurs-Nr. 536006

Tablet 3 - Grundlagen Apps, Auswahl & Installation / Deinstallation (Android)

Kurs-Nr. 536007

Tablet 4 - Grundlagen Social Media, Ausgesuchte Praxisbeispiele (Android)



Diese und weitere Kurse finden Sie auch online unter www.vhs-aschaffenburg.de

Wir sind dabei!

Digitaltag
2023

WEITER AUF S.20 →

Juli

357002

Informationsworkshop Stillen/Flaschennahrung
Termin(e): Sa, 01.07.2023 | 14:00 – 17:00

Ort: vhs am Südbahnhof, Raum U01

Kursleiter*in: Laura Giewolies

Kosten: 21,50 €

„Stillen ist mehr als nur Ernährung“

Sie erwarten ein kleines Wunder und haben noch einige Fragen zum Thema Stillen und Flaschennahrung? In diesem Workshop können Sie sich zu diesem Thema mit unserer Fachfrau austauschen.

Inhalte sind unter anderem:

- Vorteile Mutter und Kind
- Stillmanagement
- Stillposition und das richtige Anlegen
- Flaschennahrung
- Stillprobleme etc.

438009

Iconic Australian Foods
Termin(e): Di, 04.07.2023 | 15:00 – 18:00

Ort: vhs-Haus, Küche

Kursleiter*in: Suzanne Lawerentz

Kosten: 23,50 €

Die Australier haben wunderbare und manchmal „ungewöhnliche“ Lebensmittelkreationen, einige sind spektakulärer als andere, aber die Verbundenheit Australiens mit den guten alten australischen „Klassikern“ legt nahe, dass es die einfachen Gerichte sind, die am besten bleiben. Wissen Sie, was ein Pavlova, Lamington, Anzac oder Feenbrot ist? Kommen Sie, kochen Sie mit, sehen, hören und schmecken Sie

Australien – und das auf Englisch!

Bitte mitbringen: Nasen-Mund-Bedeckung, Kochschürze, Lebensmittelbehälter.

438010

Unser Tierheim in Aschaffenburg –
Check out your local animal shelter
Termin(e): Fr, 07.07.2023 | 14:00 – 15:00

Ort: Tierheim Aschaffenburg,

Wailandtstr. 15

Kursleiter*in: Lorena Brunner

Kosten: gebührenfrei

Haben Sie Haustiere? Interessieren Sie sich für die Arbeit des Tierheims Aschaffenburg? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit, sich einmal ganz exklusiv vor Ort ein Bild von der Arbeit mit und um die Tierheim-Bewohner zu machen – und das auf Englisch! Die Veranstaltung ist bewusst kostenlos – wir freuen uns nämlich sehr, wenn Sie stattdessen dem Tierheim eine Spende zukommen lassen! Und wer weiß? Vielleicht erobert ja sogar ein neues Haustier ihr Herz!

438011

Happy Hormones – Yoga Workshop auf Englisch für alle Niveaustufen
Termin(e): ab Sa, 08.07.2023 | 10:00 –

11:30 | 3 Termine

Ort: vhs-Haus, Raum U06

Kursleiter*in: Hetal Shah

Kosten: 27,00 €

Hormon-Yoga ist eine großartige Möglichkeit, den Hormonhaushalt auszugleichen, Stress und Ängste abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und Stimmungsschwankungen zu reduzieren.

Meditation und Yoga tragen zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems bei und sorgen für Stressabbau und Entspannung sowie für die Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper. Glückliche Hormone = glückliches Leben.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Handtuch.

351006

Sexualität zwischen Wunsch und Wirklichkeit
Termin(e): Di, 11.07.2023 | 19:00 – 20:30

Ort: vhs-Haus, Saal

Kursleiter*in: Udo Först

Kosten: 5,00 €

Sexualität ist eine zentrale Kraft im Leben eines jeden einzelnen Menschen. Sie wird unmittelbar beeinflusst von unserer Körperlichkeit, unserem Denken, Fühlen und Wollen.

Dieser Vortrag richtet sich an Paare und Einzelpersonen, die auf anregende Weise mehr über (ihre) Sexualität lernen wollen und neugierig darauf sind, wie positiv sich sexuelle Energie auch auf andere Lebensbereiche auswirkt.

Es erwarten Sie Infos, Hintergründe und Spannendes zu Sexualität, Beziehungen und Partnerschaft.

321058

Teens Yoga (12 – 15 Jahre)
Termin(e): ab Mi, 12.07.2023 | 17:00 –

18:30 | 4 Termine

Ort: vhs Haus, Raum 205

Kursleiter*in: Simone Morhard

Kosten: 37,00 €

Der talentCAMPus: Kreative Projekte für Kinder und Jugendliche

Talente entdecken, Kultur erleben

Worum geht es?

Kultur erleben, Kreativität entfalten, Begabungen fördern: Der „talentCAMPus“ ist ein außerschulisches (Ferien-)Bildungsprojekt für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren. In gemeinsamen Projekten erhalten die jungen Teilnehmer*innen die Möglichkeit in unterschiedliche, künstlerische Bereiche zu schnuppern: Musikalische, darstellende oder bildende Kunst wie Theater, Tanz- und Schreib-Workshops, oder die Arbeit mit Medien in den Bereichen Film, Gaming, Radio oder Fotografie. Dabei erhalten sie nicht nur Zugang zu Kunst und Kultur, sondern entwickeln auch wichtige Schlüsselkompetenzen wie eigenständiges Lernen, Konfliktfähigkeit und Teilhabebereitschaft. Das Tolle daran: Die Projekte werden vom Deutschen Volkshochschulverband betreut und über das Programm „Kultur macht stark“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) finanziell gefördert. Dadurch sind alle Angebote kostenlos – sogar für Verpflegung ist gesorgt. Alle Jugendlichen, unabhängig von ihrer Herkunft, haben damit die Möglichkeit, an den Projekten teilzunehmen.

Unsere Projekte

Die vhs Aschaffenburg hat in der Vergangenheit schon viele talentCAMPus-Projekte durchgeführt, so etwa 2015/16 mit Willkommens-Angeboten für geflüchtete Jugendliche aus Syrien und Afghanistan. Aktuell findet ein talentCAMPus flex im Stadtteil Damm statt. Im Sommer wird es zudem ein Projekt zu 2D-Animationen geben. Und auch für die Herbstferien planen wir bereits einen Workshop zu Gaming und Breakdance.

PASSEND DAZU

„Von der Zeichnung zum Film“ – Ferienprojekt für Jugendliche ab 12 Jahren

31.07. bis 04.08., 9:30 – 16:30 Uhr
Kostenfrei inkl. Mittagessen

Weitere Informationen und Anmeldung
über Dr. Michael Peter Hoecke unter
06021 38688-30
oder per E-Mail unter

hoecke@vhs-aschaffenburg.de

Raus aus dem Schulalltag und ab auf die Yogamatte: gerade Teens und Jugendliche können in ihrer Entwicklung von der ganzheitlichen Wirkung von Yoga profitieren. Körperliche Fitness, eine verbesserte Konzentration, mehr Ausgeglichenheit und ein positiveres Selbstbild sind mögliche Effekte. Zu den jeweiligen Kursstunden gehören themenbezogene Yoga-Sequenzen, mentale Übungen sowie Meditations- und Atemtechniken.

448006 Le 14 Juillet – Fête nationale – Französischer Nationalfeiertag

Termin(e): Fr, 14.07.2023 | 14:00 – 17:00
Ort: vhs-Haus, Saal
Kursleiter*in: Marie Fuseau
Kosten: 19,50 €

Der französische Nationalfeiertag ist die Gelegenheit, einen Film auf Französisch zu sehen, den Feiertag zu diskutieren und Petanque zu spielen.

336004 Sonnige Rezepte aus Frankreich

Termin(e): Fr, 14.07.2023 | 18:00 – 21:00
Ort: vhs-Haus, Küche
Kursleiter*in: Marie Fuseau

Kosten: 34,50 €, inkl. Lebensmittel
Dieser Kurs bringt Sie mit typischen sommerlichen Rezepten aus verschiedenen Regionen Frankreichs in Sommerstimmung. Eine kulinarische Reise nach Frankreich um sich auf den Sommer vorzubereiten.
Bitte mitbringen: Kochschürze, Lebensmittelbehälter.

321059 Outdoor Yoga Basic

Termin(e): Sa, 15.07.2023 | 10:00 – 11:30
Ort: Treffpunkt, Parkplatz Nordfriedhof Strietwald

Kursleiter*in: Simone Morhard

Kosten: 10,00 €

Bewegung und Achtsamkeit in der Natur tut bei jedem Wetter gut, Yoga sorgt für Entspannung und Ausgleich. Outdoor Yoga verbindet beides. Yogaübungen und kleine Flows im Stehen und Gehen, Atemlehre, Entspannungs – und Meditationstechniken werden harmonisch miteinander kombiniert. Kraftvoll und regenerierend bringt Outdoor Yoga wieder Einklang und Ausgleich mit uns Selbst und der Natur. Bitte mitbringen: wetterfest Kleidung, Sportschuhe.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

113058 Botanische Exkursion einmal anders

Termin(e): So, 23.07.2023 | 14:00 – 17:00
Ort: Laufach, Treffpunkt: Mittelschule, Fr-W.-Düker-Str. 8, Parkplatz

Kursleiter*in: Franz Josef Hesch

Kosten: 20,00

Sie lernen aus einer Reihe von Pflanzenarten verschiedene Nachweistextechniken für bestimmte Pflanzeninhaltsstoffe kennen – wie z.B. Alkaloide, Stärke, Hämagglutinine (ABO-Blutgruppen, etc.), Labkräuter – und Distelkäse, Färbepflanzen, etc. – und führen dies teilweise selbst unter Anleitung durch.

Bitte achten Sie auf wetterangepasste Outdoor-Bekleidung.

Wenn möglich bringen Sie eine Lupe (5-10-fach), evt. auch Bilderfloren und zum Fotografieren Handy oder Kamera mit.

210158 Rollenwechsel – Schnupper-Theaterworkshop für Menschen Ü50

Termin(e): ab Di, 25.07.2023 | 18:30 – 20:00 | 3 Termine

Ort: Aschaffenburg, Story Stage Märchentheater, Steingasse 4

Kursleiter*in: Hilde Stapf

Kosten: 26,50 €

In andere Rollen schlüpfen und ein bisschen Bühnenluft schnuppern – der Theaterworkshop im Kompakt-Format bietet dazu die beste Gelegenheit. Im Kreis gleichgesinnter Menschen mit Lebenserfahrung erarbeiten wir kleine Szenen zu einem großen Rahmenthema, mit Hilfe abwechslungsreicher Übungen und ohne Druck. Voraussetzungen: Bereitschaft zur aktiven Beteiligung und Spielfreude!



Kommunikation in all ihren Facetten

Im Rahmen der 24. Aschaffener Kulturtage vom 29. Juni bis 9. Juli 2023 bietet die vhs Aschaffenburg viele Aktionen und Vorträge rund um das Schwerpunktthema „Kommunikation“ an.

Kommen Sie miteinander ins Gespräch bei unserem Bürgerdialog „Agora“, begleiten Sie uns auf eine anschauliche Führung durch das Christian Schad Museum mit einem Dolmetscher für Gebärdensprache und erfahren Sie, wie Tiere untereinander und mit uns kommunizieren.

Ausstellung „Wuff, Miau & Co – Worüber sprechen Tiere?“

29.06. - 07.07.2023 |
vhs Aschaffenburg, Foyer
Tiere haben eine Stimme – aber wie genau kommunizieren sie? Wir sind den Tiersprachen auf der Spur. Entdecken Sie in unserer Ausstellung, wie sich Tiere unterhalten – Sie werden staunen!

Vortrag „Dog talk – Was dein Hund dir sagen will!“

Mi, 05.07.2023 | 19:00 Uhr |
vhs Aschaffenburg
Was nutzt der Hund, um mit uns zu kommunizieren? Und wie wirken wir eigentlich auf unsere Hunde? Ein Einblick in die Körpersprache von Hunden und ihren Menschen für ein positives Miteinander.

Offener Bürgerdialog – Agora 2023

Do, 06.07.2023 |
Schlossplatz Aschaffenburg
Sprechen, unterhalten, austauschen – für Kommunikation gibt es viele verschiedene Begriffe. Ob Gesellschaft, Kultur, Sprache – wir kommen auf jeden Fall ins Gespräch. Reden Sie mit (uns)!

Führung „Das Christian Schad Museum anschaulich erklärt“

Do, 06.07.2023 |
Christian Schad Museum
Bei einem Rundgang mit einer Ausstellungsführerin in Begleitung eines Gebärdensprachdolmetschers lernen hörbeeinträchtigte Menschen das Christian Schad Museum kennen.
Veranstaltung des Führungsnetzes der vhs Aschaffenburg in Kooperation mit den Museen der Stadt Aschaffenburg.



Weitere Informationen zum Programm finden Sie demnächst auf unserer Website
www.vhs-aschaffenburg.de

August

723101

Von der Zeichnung zum Film **Termin(e):** ab Mo, 31.7.2023 | 9:30 – 16:30**Ort:** vhs-Haus**Kursleiter*in:** Felix Leffrank, Marco Jodes**Kosten:** gebührenfrei

In diesem Ferienprojekt für Jugendliche ab 12 Jahren erforschen wir die Anatomie und Bewegung von Tieren und Menschen über 2D-Animation.

Erst wenn wir sehen, wie ein Knochen sich bewegt, verstehen wir, warum er so und nicht anders im Körper platziert ist. Im Rahmen des talentCAMPus werden wir den Frankfurter Zoo besuchen und auf Grundlage von Naturbeobachtungen einen ersten „Walking Cycle“ mit Bleistift, Radiergummi und Smartphone App animieren. Im zweiten Teil des Workshops werden wir Bewegungsstudien am Menschen machen und diese dann wieder mit Hilfe von Zeichnungen animieren.

312851

Inline Skating Training RollerKIDS

Termin(e): Di, 01.08.2023, 16:30 – 18:30**Ort:** Stockstadt, Grundschule, Schulstr. 6**Kursleiter*in:** CitySkate GmbH&Co.KG**Kosten:** 32,00 €

Das RollerKIDS Inline Skating Training bildet als spielerische und solide Einführung in die Basistechniken (u.a. effektives Bremsen) eine gute Grundlage für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung. Die Gruppe wird unterteilt, sodass Einsteiger

schrittweise an die Technik herangeführt werden, Geübte an Bewegungssicherheit gewinnen und neue Tricks und Techniken erlernen. Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Kurses einen RollerKIDS-Skatepass. Die Ausrüstung (Helme, Skates, Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschutz) kann kostenlos ausgeliehen werden. Bei Bedarf bitte an Frau Holzapfel, Telefon 06027/2005-15, im Rathaus wenden. Treffpunkt ist der Pausenhof.

515015

Visionboard – Gestalten Sie Ihre Zukunft **Termin(e):** Fr, 04.08.2023, 09:00 – 12:00**Ort:** online (über ZOOM)**Kursleiter*in:** Ramona K. Woop**Kosten:** 32,00 €

Das Erstellen von einem Vision Board ist ein wundervolles Instrument, um sich anzuschauen, was Sie sich für die Zukunft in Ihren verschiedenen Lebensbereichen wünschen und erschaffen möchten. Eine Art „Zukunft-Collage Ihres Lebens“, mit Zielen, Wünschen, Werten, Bildern. Es erwartet Sie eine dreistündige entspannte, achtsame und kreative Auszeit und eine Schritt-für-Schritt-Begleitung beim Erstellen Ihrer persönlichen Zukunft-Collage. Alles liegt bereits in Ihnen – nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Wünsche und Ziele einmal bewusst zu entdecken, Ihnen Zeit und Raum zu geben und sie zu visualisieren.

Sommer-vhs

Sommer, Sonne – vhs!

Mit unseren Sommerkursen müssen Sie auch während der Ferienszeit nicht auf unsere Angebote verzichten. Ob Zeichnen im Freien, Gymnastik, Tanz und Yoga oder unsere Theater-Workshops – genießen Sie mit uns den Sommer!

Gymnastik, Fitness und Körperkräftigung 50+

312008 | Jürgen Rettinger | ab Mo, 03.07.2023 | 15:00 – 16:00 Uhr | 12 Termine | vhs am Südbahnhof | 59,00 €

Wohlfühlen mit AROHA®

312022 | Edith Pinz | ab Mo, 17.07.2023 | 20:00 – 21:00 Uhr | 5 Termine | vhs am Südbahnhof | 27,00 €

Dance-Fitness-Workout – 4STREATZ®

312205 | Silvia Beer | ab Di, 01.08.2023 | 19:00 – 20:00 Uhr | 7 Termine | vhs am Südbahnhof | 38,50 €

Line Dance Schnupperwochenende

313010 | Diana Hufgard | ab Fr, 28.07.2023 | 3 Termine | vhs-Haus | 46,50 €

Line Dance Anfängerkurs

313020 | Diana Hufgard | ab Do, 03.08.2023 | 10:00 – 11:30 Uhr | 5 Termine | vhs-Haus | 41,00 €

Sommerspecial Pilateskurs

314059 | Kerstin Scheuermann | ab Di, 01.08.2023 | 17:30 – 18:30 Uhr | 4 Termine | Kleinostheim, Vitamar | 23,50 €

Yoga – Grundstufe

321045 | Ursula Brauneck | ab Do, 10.08.2023 | 19:30 – 21:00 Uhr | 6 Termine | vhs am Südbahnhof | 44,50 €

Yoga – Grundstufe

321046 | Ursula Brauneck | ab Mo, 07.08.2023 | 19:30 – 21:00 Uhr | 6 Termine | vhs am Südbahnhof | 44,50 €

Hatha Yoga Flow

321057 | Simone Morhard | ab Di, 11.07.2023 | 18:00 – 19:30 Uhr | 5 Termine | vhs-Haus | 41,00 €

Teens Yoga (12 – 15 Jahre)

321058 | Simone Morhard | ab Mi, 12.07.2023 | 17:00 – 18:00 Uhr | 4 Termine | vhs-Haus | 37,00 €

Outdoor Yoga Basic

321061 | Simone Morhard | Sa, 05.08.2023 | 16:30 – 18:00 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz Nordfriedhof Strietwald | 10,00 €

Outdoor Yoga – Fokus Faszien

321062 | Simone Morhard | Fr, 04.08.2023 | 16:30 – 18:00 Uhr | Treffpunkt: Reservistenheim, Schweinheim | 10,00 €

Outdoor Yoga – Fokus Atem

321063 | Simone Morhard | So, 06.08.2023 | 10:00 – 11:30 Uhr | Treffpunkt: Parkplatz Fasanerie-Gaststätte, Fasanerie | 10,00 €

Hatha – Yoga für Fortgeschrittene

321124 | Sybille Hufgard | ab Mi, 23.08.2023 | 18:45 – 20:15 Uhr | 8 Termine | Sailauf, Bürgerzentrum | 70,50 €

Vegetarische Sommerküche

331009 | Simonetta Zieger | Mi, 02.08.2023 | 18:00 – 21:30 Uhr | vhs-Haus | 35,00 €

So ein Theater – Theater-Workshop mit Menschen mit und ohne Behinderung
372402 | Hilde Stapf | ab Mi, 23.08.2023 | 17:30 – 19:00 Uhr | 3 Termine | Story Stage Märchentheater, Aschaffenburg | 22,50 €

So ein Theater – Theater-Workshop mit Menschen mit und ohne Behinderung
372403 | Hilde Stapf | ab Di, 29.08.2023 | 17:30 – 19:00 Uhr | 3 Termine | Story Stage Märchentheater, Aschaffenburg | 22,50 €

Rollenwechsel – Schnupper-Theaterworkshop für Menschen Ü50
210158 | Hilde Stapf | ab Di, 25.07.2023 | 18:30 – 20:00 Uhr | 3 Termine | Story Stage Märchentheater, Aschaffenburg | 26,50 €

Zeichnen im Freien – Urban Sketching Nachmittagskurs
231103 | Jürgen Wüst | ab Di, 01.08.2023 | 14:00 – 17:00 Uhr | 4 Termine | vhs-Haus (Treffpunkt) | 81,50 €

Schnupper-Workshop Buchbinden – Schönes und Nützliches aus Papier und Pappe
243307 | Siegfried Becker | 26.08.2023 | 10:00 – 16:00 Uhr | vhs-Haus, Raum 204 | 43,00 €

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Website

www.vhs-aschaffenburg.de



Raus ins Grüne!

Bei unseren offenen Grünführungen können kleine und große Teilnehmende die Parks, Gärten und das Mainufer in Aschaffenburg erkunden und Wissenswertes en passant erfahren. Mit seinem vielfältigen Angebot ist das Führungsnetz wieder Teil des Projekts GartenRheinMain. Ein besonderes Augenmerk gilt dem bekannten Gartenkünstler Friedrich Ludwig von Sckell (1750 – 1823), der den Park Schönbusch gestaltete.

Außerdem im Programm: Altstadt- und Themenführungen sowie geführte Rundgänge in den Museen der Stadt Aschaffenburg und in den Häusern der Bayerischen Schlösserverwaltung.

OFFENE FAMILIENFÜHRUNGEN mit Gästeführer*innen

Teilnahmegebühr (wenn nicht anders angegeben): 6,50 € p. P. | Familienkarte 17 €
Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Park Schönbusch, Eingang,
Kleine Schönbuschallee 1

Die Main-Detektive ☺

Eine Spurensuche entlang des Mains, bei der auch Seemannsknoten zu lösen sind!

Termine: Samstag, 6.5., und 1.7., jeweils 14 – 15:30 Uhr sowie Samstag, 3.6., und Sonntag, 6.8., jeweils 15 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Tourist-Information, Schlossplatz 2

Auf, suchen wir den Purzelbaum ☺

Botanische Führung in der Parklandschaft Schönbusch für Familien mit jüngeren Kindern.

Termine: Samstag, 20.5., und Sonntag, 16.7., jeweils 14 – 15:30 Uhr

Die Parkdetektive und das Tal der Spiele ☺

Interaktive Schatzsuche in der Natur vorbei an Bächen, Wiesen und Seen...

Termine: Samstag, 10.6., und 19.8., jeweils 14 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 7,50 € p. P. / Familienkarte 17 €



OFFENE ERWACHSENENFÜHRUNGEN mit Gästeführer*innen

Teilnahmegebühr (wenn nicht anders angegeben): 6,50 € p. P.

Treffpunkt (wenn nicht anders angegeben):
Park Schönbusch, Eingang,
Kleine Schönbuschallee 1

Wasserspielereien

Den Park Schönbusch kann man sich ohne den See und die Bachläufe nicht vorstellen. Wasser spielte schon bei seiner Gestaltung eine wichtige Rolle.

Termine: Samstag, 13.5., Sonntag, 25.6., Samstag, 15.7., und Sonntag, 13.8., jeweils 15 – 16:30 Uhr

Grüne Achsen – Blaues Wasser

„Alles ist Natur, so glücklich ist die Kunst versteckt.“ Die Parklandschaft Schönbusch entstand Ende des 18. Jahrhunderts in einer neuen Formensprache.

Termine: Sonntag, 21.5., Samstag, 17.6., 22.7., und 5.8., jeweils 15 – 16:30 Uhr

Zwischen Arkadia und Utopia

Park Schönbusch – Gestaltung und Ideale eines englischen Landschaftsgartens.

Termine: Donnerstag, 18.05., 15 – 16:30 Uhr, Sonntag, 28.5., Samstag, 24.6., Sonntag, 9.7., und Samstag, 26.8., jeweils 14 – 15:30 Uhr



Aktuelle Informationen:

www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de

Südliches Flair

Führung vom Schloss Johannisburg zum Pompejanum – zu den schönsten Stellen oberhalb des Mains, zur Architektur und Botanik im bayerischen Nizza...

Termine: Montag, 1.5., Samstag, 20.5., 3.6., 10.6., sowie Sonntag, 20.8., jeweils 14 – 15 Uhr

Treffpunkt: Tourist-Information, Schlossplatz 2

Teilnahmegebühr: 5,50 € p. P.

Vom Thiergarten zum Schönen Tal

Führung zur Entstehung des Parks Schöntal.

Termine: Sonntag, 7.5., 14.5., 18.6., und 30.7., sowie Samstag, 12.8., jeweils 14 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Aschaffenburg-Altstadt, vor der Sandkirche, Sandgasse



Nachfolgend erhalten Sie einen Überblick über das gesamte Kursangebot von Mai bis August 2023.

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

www.vhs-aschaffenburg.de

Legende

RUBRIK

Kurstitel

Kursnummer | Kursbeginn | Kursgebühr

Barrierefreier Kurs

Neuer Kurs

Online-Kurs



GESELLSCHAFT

VHS UNTERWEGS – REISEN UND TAGESFAHRTEN

Kultururlaub in Schleswig-Holstein in das Land zwischen den Meeren

8-tägige Bus-Studienreise

111106 | ab So, 04.06.2023 | gebührenfrei

Bregenzer Festspiele: Madame Butterfly und Perlen am Wegesrand

3-tägige Bus-Studienreise

111108 | ab Di, 01.08.2023 | gebührenfrei

Wiener Kostbarkeiten

4-tägige Zug-Studienreise

111204 | ab Di, 02.05.2023 | gebührenfrei

Die britischen Kanalinseln Jersey und Guernsey

8-tägige Flug-Studienreise

111205 | ab Sa, 13.05.2023 | gebührenfrei

Oslo und der Schrei nach Moderne

5-tägige Flug-Studienreise

111207 | ab Mi, 21.06.2023 | gebührenfrei

Norwegens fantastische Westküste – Von den Lofoten bis zum Westkap

9-tägige Flug-Studienreise

111208 | ab Di, 08.08.2023 | gebührenfrei

Hollands Schlösser und Gärten zur Zeit der Rosenblüte

3-tägige Bus-Studienreise

111209 | ab Fr, 07.07.2023 | gebührenfrei

Wissenschaftsstadt Darmstadt und Weltkulturerbe Mathildenhöhe

112118 | Sa, 27.05.2023 | gebührenfrei

Tagesfahrt zur Bundesgartenschau 2023 in Mannheim

112119 | Mi, 19.07.2023 | gebührenfrei

vhs-Theater-Club – Vorstellung
120201 | Do, 25.05.2023 | gebührenfrei

OUTDOOR

Grundkurs Paddeln

Wochenendseminar

113011 | ab Fr, 23.06.2023 | 60,00 €

Aufbaukurs Paddeln

113012 | ab Di, 04.07.2023 | 98,00 €

Wasserwandern mit Kajak und Canadier auf der fränkischen Saale

113013 | ab Di, 18.07.2023 | 98,00 €

Orientieren mit Karte und Kompass – Grundlagen

113015 | So, 18.06.2023 | 40,00 €

Survival im Spessart: In schwierigen Situationen das Richtige tun

113016 | ab Di, 27.06.2023 | 85,00 €

Wanderwissen: souverän in der Natur unterwegs

113018 | ab Sa, 06.05.2023 | 71,50 €

Geologische Exkursion:

Sailauf Steinbruch-Führung

113052 | So, 14.05.2023 | 10,00 €

Botanische Exkursionen in Laufach

113058 | So, 23.07.2023 | 20,00 €

PHILOSOPHIE

Pure Philosophie

132221 | ab Sa, 06.05.2023 | 49,00 €

Pure Philosophie

132222 | ab Sa, 06.05.2023 | 49,00 €

GESCHICHTE UND POLITIK

Reihe Demokratie im Gespräch: Digitale Entkopplung? Die Zukunft der europäischen Technologiepolitik

Die Webtalkreihe der BLZ in Kooperation mit dem bayerischen Volkshochschulverband e.V.

133609 | Mi, 10.05.2023 | gebührenfrei

Schlaue Graue – der Filmtreff (Semesterthema „Demokratie in Gefahr?“)

134203 | Mo, 08.05., 12.06., 10.07.2023 | gebührenfrei

Englischer Filmtreff – Original mit deutschen Untertiteln. Semesterthema: Demokratie in Gefahr?

134203 | Di, 09.05., 11.07.2023 | gebührenfrei

Englischer Filmtreff – Original mit deutschen Untertiteln. Semesterthema: Demokratie in Gefahr?

134203 | Di, 09.05., 11.07.2023 | gebührenfrei

ZEITFRAGEN

vhs.wissen live: Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

133731 | Mo, 08.05.2023 | gebührenfrei

Reihe Romantik: vhs.wissen live: Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne

133733 | Do, 11.05.2023 | gebührenfrei

vhs.wissen live: Ethik der Digitalisierung

133735 | Mo, 22.05.2023 | gebührenfrei

NATUR UND TIER

Rosenpflege nach der ersten Blüte

161053 | Fr, 30.06.2023 | 13,50 €

Vorbereitung auf den IBH-Hundeführerschein mit Sachkundenachweis für ein soziales Miteinander (nicht nur mit dem Hund)

161154 | ab Mi, 03.05.2023 | 38,50 €

RECHT, WIRTSCHAFT, VERBRAUCHERFRAGEN

Reihe Aschaffener Energiesprechende 4

Optimale Planung der Heizungsanlage – Heizlastberechnung

162005 | Do, 04.05.2023 | gebührenfrei

Reihe Aschaffener Energiesprechende 5

Strom-Community

162006 | Do, 25.05.2023 | gebührenfrei

Reihe Aschaffener Energiesprechende 6

Elektromobilität

162007 | ab Do, 15.06.2023 | gebührenfrei

Der Traum vom eigenen Haus: worauf muss man dabei achten?

173001 | Sa, 01.07.2023 | 62,50 €

Privates Finanzwissen für jede Gelegenheit – Seminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

173002 | ab Mo, 08.05.2023 | 32,00 €



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



KULTUR

KULTURGESCHICHTE JAPAN

Einführung in die japanische Schwertkunst

210162 | So, 21.05.2023 | 17,50 €

Einführung in die japanischen Teewege: Teezeremonie (Sado) – Japanische Teezubereitung als Achtsamkeitsübung

210164 | So, 21.05.2023 | 22,50 €

Japanischer Tanz (No-Theater)

210169 | So, 21.05.2023 | 17,50 €

LITERATUR UND THEATER

Rollenwechsel – Schnupper-Theaterworkshop für Menschen Ü50

210158 | ab Di, 25.07.2023 | 26,50 €

Autorenlesung: Schreibagentur Arco und das Apostelprojekt

221003 | Mo, 15.05.2023 | gebührenfrei

Literarischer Salon – Betrachtungen zu Shakespeares „Antonius und Cleopatra“ (Vortrag, Lesung, Musik)

221050 | Fr, 16.06.2023 | gebührenfrei

Zeichnen im Freien – Urban Sketching Nachmittagskurs

231103 | ab Di, 01.08.2023 | 81,50 €

Urban Sketching – online & kompakt

231104 | ab Di, 02.05.2023 | 51,00 €

Aktzeichnen – Sommerkurs

231204 | ab Mi, 14.06.2023 | 49,00 €

MALEN

Acrylmalen – Wochenendseminar

232851 | ab Fr, 12.05.2023 | 42,50 €

Aus Farbe und Form Kraft schöpfen – Therapeutisches Malen

232901 | ab Sa, 17.06.2023 | 51,00 €

FOTOGRAFIE

Besser fotografieren mit dem Smart- phone

236103 | So, 02.07.2023 | 43,00 €

Blaue Wunder – Cyanotypie-Workshop

236107 | Do, 22.06.2023 | 18,00 €

Grundkurs Fotografie für Spiegelreflex- und Systemkamera

236114 | ab Mo, 26.06.2023 | 43,00 €

Leute fotografieren lernen

236115 | So, 18.06.2023 | 43,00 €

Gewusst wie – manuell fotografieren lernen (Wochenendseminar)

236117 | ab Sa, 06.05.2023 | 71,50 €

Schönere Bilder mit meiner Kamera (Wochenendseminar)

236118 | ab Sa, 17.06.2023 | 71,50 €

TEXTILES GESTALTEN

Nähworkshop – Flick dich schick! Wir reparieren unsere Kleidung selbst

248216 | Di, 27.06.2023 | 21,50 €

Klöppeln (Wochenendseminar)

248360 | ab Fr, 12.05.2023 | 64,00 €

Klöppeln (Wochenendseminar)

248361 | ab Fr, 07.07.2023 | 64,00 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Strandspiel mit Backgammon und Schachbrett

248453 | Sa, 13.05.2023 | 47,50 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – praktische Täschchen aus Vinyl

248454 | Sa, 24.06.2023 | 47,50 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Meerglas-Quilting

248455 | Sa, 22.07.2023 | 47,50 €



GYMNASTIK

Gymnastik, Fitness und Körperkräfti- gung 50+

312008 | ab Mo, 03.07.2023 | 59,00 €

Wohlfühlen mit AROHA®

312022 | ab Mo, 17.07.2023 | 27,00 €

TANZEN

Dance-Fitness-Workout – 4STREATZ®

312205 | ab Di, 01.08.2023 | 38,50 €

Line Dance Schnupperwochenende

313010 | ab Fr, 28.07.2023 | 46,50 €

„Mensch, tanz Contact!“ – (Contact- Improvisation-Workshops 2)

313014 | Sa, 13.05.2023 | 25,00 €

Steptanz für Einsteiger*innen

313017 | Sa, 20.05.2023 | 14,00 €

Tanze das Spiel mit dem Moment – Tanzimprovisation

(Workshop 2)
313019 | Sa, 24.06.2023 | 28,00 €

Line Dance Anfängerkurs

313020 | ab Do, 03.08.2023 | 41,00 €

„Line Dance Day“

313057 | So, 21.05.2023 | 13,00 €

PILATES

Sommerspecial Pilateskurs

314059 | ab Di, 01.08.2023 | 23,50 €

BEWEGUNG DRAUSSEN

Aqua Fitness im Freibad

316001 | ab Di, 23.05.2023 | 99,00 €

Achtsamkeitswanderung

319005 | Sa, 17.06.2023 | 20,50 €

Achtsamkeitswanderung

319006 | Sa, 29.07.2023 | 20,50 €

Fit in den Frühling – Nordic Walking Einführungs- und Fortführungskurs

319050 | ab Fr, 05.05.2023 | 51,00 €

Verbinde Dich in der Natur mit Deiner inneren Kraft

319052 | Sa, 06.05.2023 | 20,50 €

Verbinde Dich in der Natur mit Deiner inneren Kraft

319053 | Sa, 27.05.2023 | 20,50 €

Verbinde Dich in der Natur mit Deiner inneren Kraft

319054 | Sa, 24.06.2023 | 20,50 €

= Barrierefreier Kurs

= Neuer Kurs

= Online-Kurs

YOGA

Yoga in der Schwangerschaft

321021 | ab Fr, 16.06.2023 | 56,00 €

Yoga für junge Mütter

321038 | ab Di, 09.05.2023 | 41,00 €

Yoga vital ab 70

321041 | ab Di, 09.05.2023 | 41,00 €

Yoga – Grundstufe

321043 | ab Di, 13.06.2023 | 47,00 €

Yoga – Grundstufe

321044 | ab Mi, 14.06.2023 | 47,00 €

Yoga – Grundstufe

321045 | ab Do, 10.08.2023 | 44,50 €

Yoga – Grundstufe

321046 | ab Mo, 07.08.2023 | 44,50 €

Yoga mit Grundkenntnissen – auch für Wiedereinsteiger*innen, Quereinsteiger*innen

321053 | ab Di, 13.06.2023 | 50,00 €

Hormon Yoga für Frauen

321056 | ab Fr, 16.06.2023 | 49,00 €

Hatha Yoga Flow

321057 | ab Di, 11.07.2023 | 41,00 €

Outdoor Yoga Basic

321059 | Sa, 15.07.2023 | 10,00 €

Outdoor Yoga – Fokus Atem

321060 | So, 16.07.2023 | 10,00 €

Outdoor Yoga Basic

321061 | Sa, 05.08.2023 | 10,00 €

Outdoor Yoga – Fokus Faszien

321062 | Fr, 04.08.2023 | 10,00 €

Outdoor Yoga – Fokus Atem

321063 | So, 06.08.2023 | 10,00 €

Hatha -Yoga für Fortgeschrittene

321123 | ab Mi, 17.05.2023 | 70,50 €

Hatha -Yoga für Fortgeschrittene

321124 | ab Mi, 23.08.2023 | 70,50 €

Sanftes Hatha-Yoga mit rückengerech- ten Körperübungen

321126 | ab Fr, 26.05.2023 | 71,50 €

TAIJI / QI GONG

Herz Qi Gong

322005 | ab Mi, 21.06.2023 | 41,00 €

Taiji-Chan

Aufbaustufe Sequenz 80

322008 | Sa, 01.07.2023 | 27,00 €

Taiji-Chan

Schnupperkurs für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

322009 | Sa, 08.07.2023 | 27,00 €

FELDENKRAIS

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

324002 | ab Mo, 12.06.2023 | 44,50 €

MASSAGE

Fußreflexzonenmassage – oberer Rücken

Wellnessmassage für Schulter, Nacken und Rücken

328003 | So, 07.05.2023 | 30,50 €

STRESSBEWÄLTIGUNG

Move and Relax für Frauen

329004 | ab Fr, 07.07.2023 | 25,00 €

KOCHKURSE

Gut fürs Klima: Veggie, regional und saisonal kochen

331005 | Mi, 14.06.2023 | 35,00 €

Wildkräuter sammeln und in der Küche zubereiten

331055 | Sa, 13.05.2023 | 40,00 €

„Brotaufstrich mit Kräutern“ – vegetarisch

331056 | Fr, 26.05.2023 | 16,50 €

Vegane Crossover Küche

332001 | Fr, 30.06.2023 | 51,50 €

Chinesische Alltagsküche – vegan

332003 | Mi, 10.05.2023 | 36,00 €

Heimische Superfoods – supergut und köstlich

333001 | Mi, 24.05.2023 | 44,50 €

Ruck-Zuck Afterwork-Kochkurs

333003 | Sa, 13.05.2023 | 46,40 €

Kochkurs für Anfänger

333004 | Sa, 13.05.2023 | 46,40 €

Kochen leicht gemacht – Thermomix® (für Thermomixbesitzer jeglicher Modelle)

333005 | Sa, 20.05.2023 | 46,40 €

Mal was ANDERES auf den Tisch – Thermomix® (Thermomixbesitzer jeglicher Modelle)

333006 | Sa, 20.05.2023 | 46,40 €

Sommerküche mit dem Thermomix®

333051 | Sa, 24.06.2023 | 31,50 €

Sonnige Rezepte aus Frankreich

336004 | Fr, 14.07.2023 | 34,50 €

Indische Curryvielfalt

336005 | Fr, 16.06.2023 | 47,50 €

Zauberhafte südostasiatische Küche
336008 | Sa, 01.07.2023 | 48,40 €

Neue chinesische Alltagsküche
336009 | Mi, 12.07.2023 | 36,00 €

Tapas, Antipasti und Mezze – kleine Häppchen – große Wirkung!
336010 | Do, 13.07.2023 | 51,50 €

Pikantes aus der indischen Küche
336011 | Fr, 21.07.2023 | 42,00 €

Einfache Gerichte der indischen Küche
336012 | Fr, 28.07.2023 | 44,50 €

Pikantes aus der indischen Küche
336050 | Fr, 26.05.2023 | 40,00 €

Pikantes aus der indischen Küche
336053 | Mi, 26.07.2023 | 40,00 €

Pikantes aus der indischen Küche
336054 | Fr, 07.07.2023 | 40,00 €

GETRÄNKEKUNDE

Lager Bier rotgold, Ladidels LagerFeuer – handwerklich gebraut!
337001 | Sa, 06.05.2023 | 108,00 €

VORTRÄGE ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Vortragsreihe Ernährungsdschungel: „Zu fett – fitter durch gute Fette“
351005 | Di, 27.06.2023 | 5,00 €

Sexualität zwischen Wunsch und Wirklichkeit
351006 | Di, 11.07.2023 | 5,00 €

Mutterschaft: wie kann ich mit den Veränderung umgehen?
351007 | Di, 09.05.2023 | 5,00 €

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Informationsworkshop Stillen/Flaschen-nahrung
357001 | Sa, 06.05.2023 | 18,00 €

Informationsworkshop Stillen/Flaschen-nahrung
357002 | Sa, 01.07.2023 | 21,50 €

KRÄUTERFÜHRUNGEN

Kräuterführung mit Verköstigung: Wildkräuter – Schätze am Wegesrand
356053 | Sa, 06.05.2023 | 13,00 €

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Energieräuber raus – Wohlbefinden rein
360007 | Do, 11.05.2023 | 20,50 €

Die Lust des Zuhörens
360008 | Fr, 12.05.2023 | 21,50 €

Die Kunst, gut zu leben: Präsenz, Humor und Disziplin
360009 | Fr, 16.06.2023 | 21,50 €

INKLUSIVES KURSANGEBOT

Erdbeerzeit ist Schlemmerzeit – (auch für Menschen mit Handicaps)
372304 | Sa, 17.06.2023 | 32,00 €

So ein Theater – Theater-Workshop mit Menschen mit und ohne Behinderung
372402 | ab Mi, 23.08.2023 | 22,50 €

So ein Theater – Theater-Workshop mit Menschen mit und ohne Behinderung
372403 | ab Di, 29.08.2023 | 22,50 €



SPRACHEN

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE / INTEGRATION

Deutsch – Integrationskurs Modul 3 – (Nr. 219)
412319 | ab Mi, 10.05.2023 | 229,00 €

Deutsch – Integrationskurs Modul 4 – (Nr. 219)
412419 | ab Di, 20.06.2023 | 229,00 €

Deutsch als Fremdsprache – B2.1 Intensivkurs am Vormittag
424103 | ab Di, 02.05.2023 | 455,00 €

Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1
427119 | Sa, 15.07.2023 | 110,00 €

Goethe-Zertifikat B1
427338 | Sa, 13.05.2023 | 200,00 €

ENGLISCH

Englisch Expresskurs für die Reise A1/ A2
431201 | ab Mo, 12.06.2023 | 59,00 €

Pure Colour – a Fusion of English and Art
432401 | ab Di, 23.05.2023 | 47,00 €

Cambridge A2 – Key
437260 | Sa, 06.05.2023 | 108,00 €

Cambridge B1 – Preliminary
437364 | Sa, 06.05.2023 | 120,00 €

Cambridge B2 – First
437451 | Sa, 13.05.2023 | 189,00 €

Cambridge C1 Advanced
437556 | Sa, 08.07.2023 | 198,00 €

Dreamtime – discovering Aboriginal Art
438007 | Mo, 08.05.2023 | 12,50 €

Pubquiz
438008 | Mo, 12.06.2023 | 10,00 €

Iconic Australian Foods
438009 | Di, 04.07.2023 | 23,50 €

Unser Tierheim in Aschaffenburg – Check out your local animal shelter
438010 | Fr, 07.07.2023 | gebührenfrei

Happy Hormones – Yoga Workshop auf Englisch für alle Niveaustufen
438011 | ab Sa, 08.07.2023 | gebührenfrei

Yoga Workshop for Kids in English (8-12 Jahre)
438012 | Sa, 05.08.2023 | 16,50 €

Cambridge B1 – Business Preliminary
438128 | Sa, 13.05.2023 | 125,00 €

Cambridge B2 – Business Vantage
438230 | Sa, 27.05.2023 | 189,00 €

Cambridge C1 – Business Higher
438324 | Sa, 20.05.2023 | 205,00 €

FRANZÖSISCH

Stadtbesichtigung auf Französisch
448003 | Sa, 13.05.2023 | 12,00 €

Sonnige Rezepte – Recettes du soleil
448004 | Fr, 07.07.2023 | 33,50 €

Pompejanum – Besichtigung auf Französisch
448005 | Sa, 24.06.2023 | 12,00 €

Le 14 Juillet – Fête nationale – Französischer Nationalfeiertag
448006 | Fr, 14.07.2023 | 19,50 €

ITALIENISCH

Italienisch für den Urlaub A1 – Fortsetzungskurs
461105 | ab Mi, 10.05.2023 | 36,50 €

Italienisch EXPRESS Auffrischung A2
462205 | ab Do, 04.05.2023 | 52,50 €

Amore & Passione – La Cucina Siciliana – für Paare
468001 | Fr, 12.05.2023 | 42,50 €

Amore & Passione – La Gioia di Cucinare
468002 | Fr, 26.05.2023 | 42,50 €

Vokabel lernen mit Spaß statt Frust
468003 | Sa, 03.06.2023 | 20,00 €

Escape Room auf Italienisch
468004 | Sa, 03.06.2023 | 20,00 €

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch für den Urlaub
471005 | ab Di, 20.06.2023 | 39,00 €

SCHWEDISCH

Schwedisch A1 – Fortsetzungskurs
471201 | ab Do, 15.06.2023 | 78,50 €



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



BERUF UND DIGITALE BILDUNG

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

Burnout: 12 Wege sich davor zu schützen!
515013 | Sa, 13.05.2023 | 32,00 €

Achtsamkeit und Eigenliebe im Alltag
515014 | Fr, 23.06.2023 | 31,00 €

Visionboard – Gestalten Sie Ihre Zukunft
515015 | Fr, 04.08.2023 | 32,00 €

OFFICE ANWENDUNGEN

Workshop – MS Office 2016 mit Windows 10 – Word 1 – Serienbriefe
533002 | So, 02.07.2023 | 34,00 €

Workshop – MS Office 2016 mit Windows 10 – Word 1 – Serienbriefe
533003 | ab So, 30.07.2023 | 62,00 €

Excel 2016 – Pivot-Tabellen
533503 | ab Fr, 23.06.2023 | 62,50 €

MS-Excel 2016 mit Windows 10 – Teil 1 (Wochenendseminar)
533504 | ab Fr, 30.06.2023 | 183,50 €

PowerPoint Kompakt-Workshop
533701 | Sa, 24.06.2023 | 62,50 €

GRAFIK/LAYOUT MULTIMEDIA

Webseiten mit WordPress – Technik für Einsteiger (Wochenendseminar)
534201 | ab Sa, 06.05.2023 | 134,50 €

TABLETS UND SMARTPHONES

Android Tablets und Smartphones für Einsteiger*innen – Teil 2 

536002 | Do, 04.05.2023 | 34,00 €

Tablet 1 - Grundlagen der Bedienung und der Oberfläche (Android)

536003 | Do, 15.06.2023 | 30,00 €

Tablet 2 - Grundlagen Fotos, Ordner- und Kalenderfunktionen (Android)

536004 | Do, 22.06.2023 | 30,00 €

Tablet 3 - Grundlagen Apps, Auswahl & Installation/Deinstallation (Android)

536006 | Do, 06.07.2023 | 30,00 €

Tablet 4 - Grundlagen Social Media, ausgesuchte Praxisbeispiele (Android)

536007 | Do, 13.07.2023 | 30,00 €



GRUNDBILDUNG

Vorkurs Rechnungswesen Buchführung – Vorbereitung für Schüler der FOS/BOS 

603003 | ab Mo, 21.08.2023 | 166,00 €

Vorkurs Rechnungswesen Vollkostenrechnung Vorbereitung für Schüler der FOS/BOS 

603004 | ab Mo, 28.08.2023 | 166,00 €



JUNGE VHS

GESUNDHEIT

Inline Skating Training RollerKIDS

312851 | Di, 01.08.2023 | 32,00 €

Yoga Helden – 7-10 Jahre

321049 | Sa, 17.06.2023 | 7,50 €

Yoga Helden – 7-10 Jahre

321050 | Sa, 15.07.2023 | 7,50 €

Teens Yoga (12 – 15 Jahre)

321058 | ab Mi, 12.07.2023 | 37,00 €

SPRACHEN

Yoga Workshop for Kids in English (8-12 Jahre) 

438012 | Sa, 05.08.2023 | 16,50 €

GESELLSCHAFT

Speed-Debating: „Falschinformationen im Internet“  

713103 | Sa, 20.05.2023 | gebührenfrei

Von der Zeichnung zum Film (talentCAMPus) 

723101 | ab Mo, 31.07.2023 | gebührenfrei

Dogge und Dackel – wie entsteht eigentlich eine Hunderasse? 

714005 | Sa, 13.05.2023 | 5,00 €

Bildnachweise

Titelseite: © Ground Picture / Shutterstock

Seite 4: agatha-vector / Shutterstock

Seite 10-11: © Simonetta Zieger

Seite 19: © 2022 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)

Seite 25: © G.roman / Shutterstock

Seite 26: © Sina Ettmer Photography / Shutterstock, © Führungsnetz Aschaffenburg

Seite 27: © Führungsnetz Aschaffenburg

Jetzt vormerken!

18. bis 23. September 2023

Die vhs zum Ausprobieren

Semesterauftakt mit Schnupperwoche und Mitmach-Tag

Alle Informationen zu Programm, Anmeldung und Ablauf demnächst auf unserer Website

www.vhs-aschaffenburg.de



Volkshochschule
Aschaffenburg

**Unser
Programmheft
wird zum Magazin!
Ab Mitte August
in Ihrer vhs.**



Luitpoldstraße 2
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 38688-0
Fax: 06021 38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de

www.vhs-aschaffenburg.de