

wissenswert

im Sommer



Auf Entdeckungstour im Spessart

Tipps für Groß und Klein
von Park-Ranger
Andreas Gries

Auszeit im Grünen

Waldbaden gegen
Alltagsstress

30 Jahre Führungsnetz

Von den Anfängen bis heute

Unsere Kurse von Mai bis August 2024



Stärken Sie Ihre Resilienz!

Vorträge, Kurse, Workshops

Starke Stimme im Beruf

242-515002 | Sa, 04.05.2024 | 09:00 - 16:00 Uhr |
vhs-Haus, Raum 305 | 56,00 €

Resilienz: Was macht Kinder stark?

242-714004 | Sa, 11.05.2024 | 11:00 - 12:00 |
vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Stressfrei durch den Alltag

242-515000 | Sa, 11.05.2024 | 14:00 - 18:00 |
vhs-Haus, Raum 304 | 51,50 €

Auszeit mit Pferden – Die eigene Persönlichkeit im Beruf stärken und neu ausrichten (Outdoor Workshop)

242-515001 | Fr, 24.05.2024 | 09:00 - 14:00 Uhr |
Aschaffenburg Obernau | 85,00 €

Resilienz-Yoga

242-321030 | ab Sa, 08.06.2024 | 14:00 - 16:30 |
vhs-Haus, Raum 205 | 20,00 €

Überzeugen durch Ausstrahlung und gezielt eingesetzte Kommunikation

242-515007 | Sa, 15.06.2024 | 09:00 – 16:00 Uhr |
vhs-Haus, Raum 105 | 56,00 €

Storytelling: Die Kraft der Wörter

242-515008 | Sa, 22.06.2024 | 14:00 - 18:00 |
vhs-Haus, Raum 105 | 54,00 €



Weitere Angebote und Informationen unter
www.vhs-aschaffenburg.de

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

der Sommer steht vor der Tür und die Natur zeigt sich wieder von ihrer schönsten Seite! Ob aktiv oder ruhig, zu Hause oder auswärts – gehen Sie ins Grüne, atmen Sie durch und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! Wie wäre es zum Beispiel mit einem entspannenden „Waldbad“? Oder Sie trommeln die Familie zusammen und erkunden die großartige Natur des Spessarts!

Diese und viele weitere Anregungen finden Sie in der aktuellen Sommerausgabe „wissenswert“. Selbstverständlich haben wir auch wieder viele spannende Bildungsangebote aus unseren Programmbereichen für Sie zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren!

Einen entspannten Sommer wünscht

das Team der vhs Aschaffenburg

Inhalt

3 Vorwort

AUS DER VHS

4 Anmeldung und Beratung

4 vhs im Landkreis

5 Das Team der vhs Aschaffenburg

6 In Kürze – Neuigkeiten aus der vhs

EINBLICKE

8 Auszeit im Grünen Waldbaden gegen Alltagsstress

10 Auf Entdeckungstour im Spessart Tipps für Groß und Klein von Park-Ranger Andreas Gries

12 30 Jahre Führungsnetz Von den Anfängen bis heute (inkl. Gewinnspiel)

PROGRAMM

16 Kursübersicht Mai bis August 2024

16 Gesellschaft

18 Kultur und Gestalten

19 Gesundheit

22 Sprachen

23 Beruf und digitale Bildung

25 Junge vhs



26 Impressum

So können Sie sich anmelden:

Online:
Auf www.vhs-aschaffenburg.de können Sie sich direkt anmelden. Die Bezahlung erfolgt per Lastschriftverfahren.

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

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 2:**
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
Auhofstraße 9
Integration, DaF, Grundbildung:**
Mo, 09:00-12:00 Uhr, 14:00-15:30 Uhr
Mi, 09:00-12:00 Uhr
Fr, 10:00-12:00 Uhr
oder mit Terminvereinbarung unter integration@vhs-aschaffenburg.de

Unterrichtsfreie Tage:
Tag der Arbeit: 01.05.2024
Christi Himmelfahrt: 09.05.2024
Pfingstmontag: 20.05.2024
Fronleichnam: 30.05.2024
Mariä Himmelfahrt: 15.08.2024
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

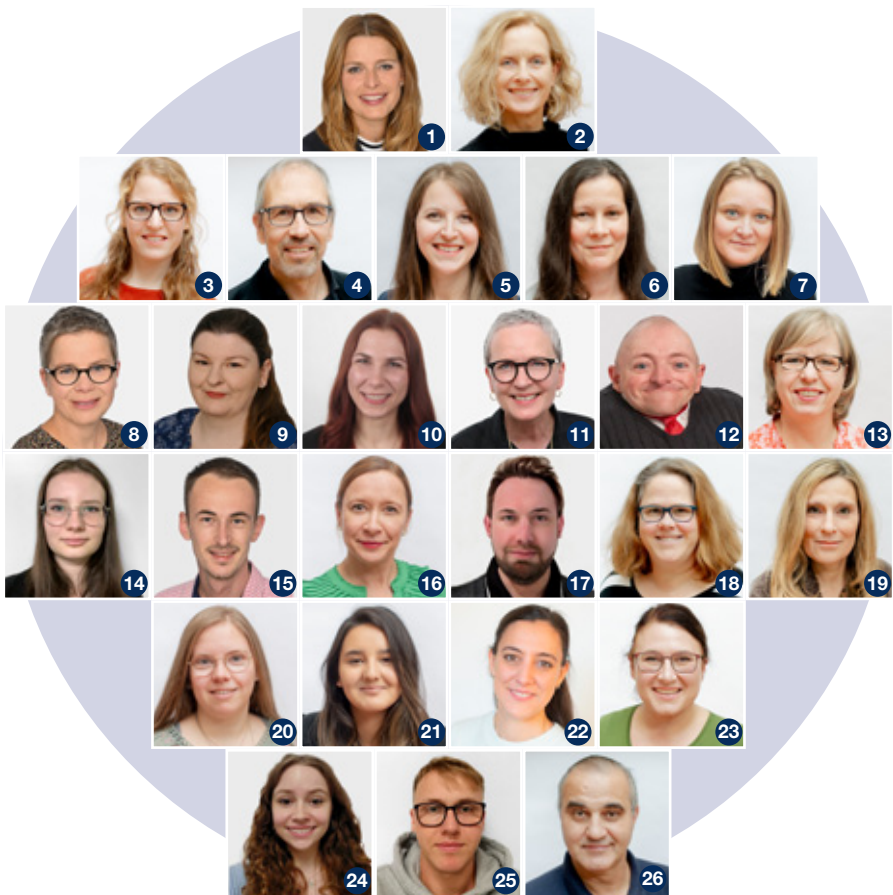
vhs Sailauf
Tim Labudda
Telefon: 06093 9733-35
E-Mail: labudda@sailauf.bayern.de

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 Website unter www.vhs-aschaffenburg.de/vhs-im-landkreis



Leiterin

1 Katja Fröhlich
Telefon: 06021 38688-70
froehlich@vhs-aschaffenburg.de

Leitungsteam

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

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

Pädagogischer Leiter

4 Dr. Michael Peter Hoecke
Qualitätsmanagementbeauftragter
Telefon: 06021 38688-30
hoecke@vhs-aschaffenburg.de

Marketing, Öffentlichkeitsarbeit

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

6 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.

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

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

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

4 Dr. Michael Peter Hoecke
Projekte, junge vhs
Telefon: 06021 38688-30
hoecke@vhs-aschaffenburg.de

8 Simone Holt
Kultur und Gestalten, Gesellschaft
Telefon: 06021 38688-44
holt@vhs-aschaffenburg.de

Judith Rösch
Grundbildung, DaF
Telefon: 06021 62623-99
roesch@vhs-aschaffenburg.de

Führungsnetz

9 Stefanie Triebel
Telefon: 06021 38688-55
triebel@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 Theresah Kalkbrenner-Hartmann
Leiterin Verwaltung, Fremdsprachen, Englisch, Prüfungen
Telefon: 06021 38688-21
kalkbrenner@vhs-aschaffenburg.de

11 Karin Appel
Gesundheit, Kultur, vhs im Landkreis
Telefon: 06021 38688-15
appel@vhs-aschaffenburg.de

12 Günter Fries
Verwaltung
fries@vhs-aschaffenburg.de

13 Claudia Lindenau
Beruf und digitale Bildung, Gesellschaft
Telefon: 06021 38688-26
lindenau@vhs-aschaffenburg.de

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

15 Joshua Sachs
Gesundheit, junge vhs, Projekte
Telefon: 06021 38688-66
sachs@vhs-aschaffenburg.de

16 Britta Schüller
Servicebüro
Telefon: 06021 38688-17
schueller@vhs-aschaffenburg.de

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

Innerer Service

18 Katharina Göbel
Telefon: 06021 38688-10
goebel@vhs-aschaffenburg.de

Verwaltung
vhs Zentrum Integration

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

20 Viktoria Bachmann
Integration, DaF
Telefon: 06021 62623-94
bachmann@vhs-aschaffenburg.de

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

22 Sabrina Heger
Integration, BSK
Telefon: 06021 62623-93
integration@vhs-aschaffenburg.de

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

FSJ und Praktikum

24 Sophia Englert
Praktikantin
englert@vhs-aschaffenburg.de

25 Erik Weis
FSJ Kultur
fsj1@vhs-aschaffenburg.de

Haustechnik

26 Christian Urs
urs@vhs-aschaffenburg.de

In Kürze

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

Verbund der Volkshochschulen Aschaffenburg und Miltenberg

Die Volkshochschulen Aschaffenburg und Miltenberg gehören seit März offiziell zusammen. Am 7. März wurde die Fusion in Anwesenheit von Oberbürgermeister Jürgen Herzing und dem Miltenberger Bürgermeister Bernd Kahlert im Beisein von Bürgermeisterin Jessica Euler und den vhs-Leitungen Katja Fröhlich (Aschaffenburg) und Katharina Göbel (Miltenberg) besiegelt.

Das Miltenberger Kursprogramm wird in den kommenden Monaten auf der Website der vhs Aschaffenburg integriert. Weitere Informationen und Einblicke in die Zusammenarbeit der beiden Volkshochschulen erwartet Sie in unserer Herbstausgabe „wissenswert“!

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

Die Wanderausstellung nimmt Sie 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.



Digitaltag 2024

Kursbuchung leichtgemacht!

Wo findet man das Kursprogramm, wie kann man nach einem konkreten Angebot suchen und wie funktioniert die Buchung? Um diese und weitere Fragen geht es beim diesjährigen Digitaltag am 7. Juni 2024 von 10:15 bis 11:45 Uhr im vhs-Haus. Lernen Sie die neue Website der vhs Aschaffenburg kennen und erfahren Sie Schritt für Schritt, wo Sie welche Informationen finden und wie Sie sich online für Ihren Kurs anmelden können.

Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung und weitere Informationen unter www.vhs-aschaffenburg.de oder telefonisch unter 06021 38688-0 (Kurs-Nr. 242-536001).



Fluchtgrund Klimawandel

Ausstellung im vhs-Haus vom 10. bis 17. Juni 2024

Die interaktive Wanderausstellung „Fluchtgrund Klimawandel“ zeigt Eindrücke aus besonders von Umweltveränderungen betroffenen Gebieten. Sie widmet sich damit den bedrohlichsten Folgen des Klimawandels – dem Verlust von Nahrungs- und Lebensgrundlagen. Die Ausstellung schafft Bewusstsein für globale Zusammenhänge, regt zum Nachdenken an und zeigt Möglichkeiten für eigenes Engagement auf.



Aschaffener Kulturtage 2024

Die Kulturtage stehen 2024 unter dem Motto „Spessart – Stadt. Land. Kultur.“ Vom 27. Juni bis 7. Juli zeigen sie mit einem abwechslungsreichen Programm das reiche Kulturangebot der Stadt.

Angebote der vhs:



Lost & Dark Places Spessart: Lesung der Autorin Laura Bachmann

26.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr (Kurs-Nr. 242-221107)

In ihrem Heimatort Waldaschaff nimmt Autorin Laura Bachmann die Zuhörer*innen mit auf eine nervenaufreibende Erkundungstour durch den Spessart. Freuen Sie sich auf schaurige Geschichten, Bilder und Ausflugstipps!

Kunstaussstellung „Shifting Perspectives“ von Suzanne Lawerentz

27.06. - 07.07.2024, vhs-Haus

Als größter Laubwald in Deutschland bietet der Spessart zu jeder Jahreszeit eine sich wechselnde Landschaft. Diese Veränderungen erlebt die Künstlerin bei ihren Spaziergängen nicht nur visuell,



sondern auch auf mentaler Ebene: Gedanken kreisen, werden neu bewertet und weiterentwickelt. Es findet ein Perspektivenwechsel statt.

Auf einer Serie von Gemälden wird der Spessart mit den allmählichen Veränderungen innerhalb der Jahreszeiten dargestellt –

ein sanftes Schieben und Ziehen zwischen Chaos und Ordnung.

Kurs „Zeichnen im Freien – Urban Sketching im Spessart-Ort Lohr am Main“

29.06.2024, 10:30 – 15:30 Uhr (Kurs-Nr. 242-231100)

Auf Urban Sketching-Art wird die von regionalen Baustilen geprägte Architektur in den Blick genommen (Fachwerkhäuser, Schloss, Altes Rathaus etc.) sowie das bunte Treiben auf den Plätzen und in den Gassen des Städtchens eingefangen.

Offene Führungen April bis Juni 2024

Wenn der Frühling sein blaues Band durch die Lüfte flattern lässt, steigt unsere Unternehmungslust. Da kommt das aktuelle Programm des Führungsnetzes mit einer Vielzahl an interessanten Erkundungstouren gerade gelegen! „Von Ahorn bis Zitronenbaum“ oder „Literarisch den Main entlang“ – bei den Spaziergängen in den Parks und an der Uferpromenade ist für jede*n etwas dabei. Ebenso verheißen die Themenführungen in der Altstadt Aschaffenburgs spannende Geschichte(n). Familien mit Kindern können u. a. auf Spurensuche gehen und sich im Stiftsmuseum als Steinzeitforscher betätigen. Auch weitere museale Stätten, wie etwa das Pompejanum, das Gentilhaus und das Museum jüdischer Geschichte und Kultur, öffnen wieder ihre Pforten und laden zu geführten Rundgängen ein.



Mehr unter www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de

talentCAMPus: Kreativfabrik

Kultur erleben, Kreativität entfalten, Begabungen fördern: Der „talentCAMPus“ ist ein außerschulisches (Ferien-) Bildungsprojekt für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre. Das Tolle daran: Die Projekte werden über den Deutschen Volkshochschulverband und das Programm „Kultur macht stark“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) finanziell gefördert und sind kostenlos – sogar für Verpflegung ist gesorgt!

In den ersten beiden Wochen der Sommerferien finden vom 29. Juli bis 9. August 2024 ganztägig Workshops rund um Theater, Zeichnen, Film und Gaming statt. Weitere Informationen und Anmeldung über Dr. Michael Peter Hoecke unter 06021 38688-30 oder per E-Mail unter hoecke@vhs-aschaffenburg.de.

Sie möchten mehr erfahren?

Aktuelle Informationen zu unserem Programm finden Sie unter

www.vhs-aschaffenburg.de



Auszeit im Grünen

Waldluft schnuppern, dem Zwitschern der Vögel lauschen und sanften Wind auf der Haut spüren: Zeit in der Natur ist Balsam für Körper und Geist. Das weiß auch unsere Kursleiterin Heidrun Gärtner. Beim sogenannten „Waldbaden“ nimmt sie die Teilnehmenden mit auf eine sinnliche Reise in den Spessart. Alltagsstress ade, hallo Entspannung!

Es ist längst kein Geheimnis mehr: Die Natur hält uns gesund. Egal ob Spaziergang, Wanderung, Picknick oder eine kleine Auszeit im Garten – unsere natürliche Umgebung hat eine beruhigende Wirkung. Das zeigen auch zahlreiche Studien. Schon die Nähe zu Bäumen oder ein kurzer Spaziergang im Stadtpark wirken positiv auf Körper und Geist. Insbesondere die gesundheitsfördernden Effekte von Wäldern sind gut erforscht. Schon ein 15-minütiger Waldspaziergang kann beispielsweise helfen, Stresshormone messbar zu senken.

Den Wald mit allen Sinnen erleben

Auch Kursleiterin Heidrun Gärtner schätzt den Wald als Ruheort und Gegenpol zur Alltagshektik. Die 63-jährige lebt in Weibersbrunn und nimmt mehrmals im Jahr kleine Gruppen mit zum „Waldbaden“ in den Spessart.

Waldbaden hat aber nichts mit dem Baden im eigentlichen Sinne zu tun. Vielmehr steht der Begriff sinnbildlich für einen achtsamen Streifzug durch den Wald. Shinrin Yoku (wörtlich übersetzt: Baden im Wald) stammt aus Japan. Dort ist Waldbaden mittlerweile eine eigene Wissenschaftsdisziplin. Schon 1982 prägte die japanische Forstverwaltung den Begriff. Das Ziel der Regierung: Stress der Bevölkerung reduzieren, Entspannung fördern und Krankheiten vorbeugen. Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zu den positiven Effekten auf Atmung, Puls und Blutdruck. Die Psyche und das Immunsystem profitieren ebenfalls. „Wer es selbst einmal ausprobieren möchte, braucht lediglich ein wenig Zeit“, erklärt Heidrun Gärtner. „Beim Waldbaden geht es nicht um vergangene Schritte oder andere Effizienzmarker, sondern da-

rum, sich treiben zu lassen und den Wald – egal zu welcher Jahreszeit – mit allen Sinnen zu genießen.“ Die Natur wird im Hier und Jetzt wahrgenommen:



Sich selbst erhöhen: Bei dieser Übung kommen die Teilnehmenden gleich zu Beginn ihres Waldbades zur Ruhe.

das Zwitschern der Vögel, der erdige Duft von Moos und Laub, das Rascheln der Blätter, verschiedenste Farbnuancen im Spiel von Licht und Schatten. Wer mag, kann Moose und Baumrinden streicheln und bei warmen Temperaturen mithilfe eines Stethoskops sogar dem Wasserrauschen in den Bäumen lauschen.

Anleitung zum Wohlfühlen

Erlaubt ist alles, was der Natur nicht schadet. Und eine weitere Regel gibt es: Das Handy bleibt aus. Insgesamt drei Stunden geht Heidrun Gärtner auf diese Weise mit der Gruppe wachsam durch den Wald. Mit im Gepäck ist nicht nur das Stethoskop, sondern auch zahlreiche Impulse und Übungen für ein intensives Waldbade-Erlebnis. Gleich zu Beginn lädt sie alle Teilnehmenden ein, sich auf einen Baumstumpf zu stellen und allen mentalen



Kreativ und achtsam: Naturmandala aus gesammelten Materialien.



Entspannen in Hängematten: Viele Waldbaden-Termine beendet Heidrun Gärtner auf diese Weise – außer bei Regen und im Winter.

Ballast loszuwerden. Darauf folgen Atem- und Achtsamkeitsübungen. Zum Abschluss legt die Gruppe gemeinsam ein Mandala aus gesammelten Materialien auf den Waldboden und lässt die Tour mit ruhigen Minuten in der Hängematte ausklingen. „Jeder macht genau das, was sich individuell richtig anfühlt“, erzählt Gärtner und ergänzt: „Im besten Fall werden einzelne Übungen zu langfristigen Ritualen. Genau wie das Waldbaden als Ganzes.“ Die Effekte auf die Gesundheit sprechen schließlich für sich.

Kurs-Nr. 242-329053/ 242-329055
Waldbaden im Sommer – Shinrin-Yoku
Anmeldung und weitere Informationen unter www.vhs-aschaffenburg.de



Waldbaden: Drei einfache Übungen

Beim Waldbaden ist (fast) alles erlaubt. Wer den Wald bewusst genießen und sich entspannen möchte, kann diese Übungen beim nächsten Waldbesuch direkt ausprobieren:

1. **Sich selbst erhöhen:** Das klappt am besten auf einem Baumstumpf. Draufstellen, Augen schließen, tief durchatmen und mental allen Ballast loslassen.
2. **Mit allen Sinnen erkunden:** Im Wald gibt es viel zu entdecken. Wie fühlen sich verschiedene Baumrinden an? Wie klingen die eigenen Schritte auf Laub? Wie riecht die Luft?
3. **Bewusstes Ein- und Ausatmen:** Einfach hinstellen, die Hände sanft auf den Bauch legen und den Atem bewusst (und ggf. geräuschvoll) wahrnehmen.



Heidrun Gärtner ist mit verschiedenen Kursen im Landkreis Aschaffenburg unterwegs. Neben Waldbaden gibt sie auch Kochkurse, macht Kräuterführungen und hält Vorträge. Das Waldbaden hat sie dank ihrer aus Tokio stammenden Schwiegertochter vor mehr als zehn Jahren für sich entdeckt. Seitdem hat sie sich intensiv mit den theoretischen Grundlagen aus Japan auseinandergesetzt und gibt sie in praxisnahen Kursen weiter. Ebenfalls mit dabei: Kurzweilige und unterhaltsame Anekdoten sowie Märchen aus dem Spessart – ihrer Heimat.

Alltagsstress?

Stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft – mit unseren Kursen zum Jahresschwerpunkt „Resilienz“ (siehe S. 2).

Auf Entdeckungstour im Spessart

Tierspuren lesen, Aussichtstürme erklimmen, barfuß gehen – und bei alldem den Kopf ausschalten. Der Spessart ist der perfekte Ort für Jung und Alt, um gemeinsam Zeit zu verbringen und viel zu erleben. Naturpark-Ranger Andreas Gries gibt Tipps dafür.

Herr Gries. Wie endet dieser Satz für Sie? Der Spessart ist...

...meine Heimat und Ruhepol. Ganz egal wie stressig der Alltag ist, in der Natur kann ich sofort abschalten. In meiner Freizeit halte ich mich hauptsächlich draußen auf – am liebsten mit meinem Hund und meiner Familie. Außerdem ist der Spessart mein Arbeitsort. Als Ranger möchte ich daher – unter anderem – auch andere Familien mit Kindern in die Natur ziehen und die wunderschönen, vielfältigen Seiten an ihr zeigen.



Viele Tiere sind im Spessart beheimatet. Der Rothirsch ist das größte Säugetier in der Region.

Andreas Gries ist Naturpark-Ranger im 1.710 km² großen Spessart-Gebiet. Gemeinsam mit seinen Kollegen (darunter zwei weitere Ranger) kümmert er sich um Naturschutz und Landschaftspflege, Monitoring, Umweltbildung, die Instandhaltung von Wander-Infrastruktur sowie vieles mehr. Über 70 ehrenamtliche Naturparkführer unterstützen ebenfalls. Am 22. Juni ist er an der vhs Aschaffenburg für die Kinder-Uni zu Gast. Weitere spannende Infos und Termine für Naturerlebnisführungen gibt's im Jahresprogramm des Naturparks Spessart unter www.naturpark-spessart.de.



Haben Sie Tipps, wie sich Kinder dafür begeistern lassen?

Laden Sie Ihre Kinder oder Enkelkinder auf Entdeckungstour ein. Statt einfach zu erzählen, welche Tiere im Spessart wohnen, machen Sie sich auf die Suche nach Spuren. Dafür brauchen Sie weder viel Vorbereitung noch Equipment. Einige Stunden Zeit und Entdeckergeist reichen aus – egal zu welcher Jahreszeit. Im Winter sind Fährten im Schnee natürlich super. Mindestens genauso Spaßig ist die Spurensuche an matschigen Stellen oder sogar im Sandkasten. Wer mag, nimmt ein Spurenbuch mit. Schaschlik-Spieße sowie ein Zollstock eignen sich, um Abdrücke auf dem Boden zu markieren und zu vermessen. Mit Gips- bzw. Modelliermasse aus dem

Baumarkt lassen sich diese sogar verewigen. Einfach einen kleinen Wall ringsherum bauen, Gips anrühren, in den Abdruck gießen, kurz verfestigen lassen – fertig.

Welche Tiere und Spuren lassen sich auf diese Weise entdecken?

Das hängt von der eigenen Aufmerksamkeit ab. Jedes Tier – egal wie groß – hinterlässt Spuren. Solche vom fünf Millimeter großen Borkenkäfer sind sogar aus dem Weltall ersichtlich: Großflächig abgestorbene Waldflächen. Im Vorspessart, beispielsweise im Kahlgrund, gibt es viele Hasen und Füchse, die Spuren hinterlassen. Im Hochspessart stehen die Chancen besser, auch Rotwild bzw. seine Fährten zu sehen. Das größte Säugetier in unserer Region ist der Rothirsch. Bei der Spurensuche geht es aber nicht nur um Abdrücke auf der Erde oder im Schnee. Wer genau hinschaut, findet auch Hinweise an Bäumen oder auf Wiesen (siehe Quiz).

Abgesehen von der Spurensuche: Was sind Ihre persönlichen Top 3, die Sie im Spessart im Landkreis Aschaffenburg jedem empfehlen möchten?

Zuallererst die drei Naturschutzgebiete Hafenlohrtal, Metzgergraben-Krone sowie Rohrberg. Diese Regionen werden seit langem nicht mehr bewirtschaftet und bieten eine Klasse Möglichkeit, um echtes Wildnis zu erleben. Einige Buchen und Eichen sind 600 Jahre oder älter.

Die beiden Aussichtstürme auf der Geishöhe sowie dem Hahnenkamm sind mein zweiter Tipp. Vor allem mit Kindern sind der Ludwig-Keller-Turm und der Ludwigsturm schöne Ziele für Wanderung oder Spaziergang. Beim Erklimmen fühlt man sich ein bisschen wie auf einer Burg und die Aussicht ist grandios.

Außerdem gibt es im gesamten Landkreis viele tolle Erlebnispfade zu entdecken. Neben Infotafeln häufig auch mit Spiel- und Klettermöglichkeiten. Und ein letzter Tipp: Erkunden Sie die Pfade ruhig einmal barfuß.

Vielen Dank für diese schönen Ideen, Herr Gries!



Die vielen Erlebnispfade für Kinder machen die Wanderung im Spessart zum Abenteuer, z. B. der Streuobstlehrpfad in Schöllkrippen oder der Wassererlebnispfad in Waldaschaff.

SPESSART QUIZ

Welches Tier hat an diesen drei Orten seine Spuren hinterlassen?



- a) Biber
- b) Wildschwein
- c) Specht



- a) Waschbär
- b) Luchs
- c) Hund



- a) Wildpferde
- b) Wildschweine
- c) Eichhörnchen

Die Lösungen finden Sie auf Seite 26.



KINDER UNI

Unsere Vorlesungen im Frühjahr/Sommer für Kinder von 8 bis 12 Jahren:

Was haben Kartoffel-Chips-Tüten mit Handys und Computern zu tun?

242-714001 | Prof. Dr. Manfred Stollenwerk | Sa, 04.05.2024 | 11:00 - 12:00 | Hochschule Würzburger Str. 45, Gebäude 40, Raum E30 | 6,00 €

Resilienz: Was macht Kinder stark?

242-714004 | Carolin Faustmann | Sa, 11.05.2024 | 11:00 - 12:00 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Fährtenlesen – eine besondere Verbindung zur Natur

242-714002 | Andreas Gries | Sa, 22.06.2024 | 11:00 - 12:00 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Schwangerschaft – eine einzigartige Gelegenheit, die wundersame Reise des neuen Lebens zu entdecken

242-714003 | Prof. Dr. Lena Agel | Sa, 06.07.2024 | 11:00 - 12:00 | Hochschule Würzburger Str. 45, Gebäude 92, Skills Lab | 6,00 €

Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs-aschaffenburg.de



30 Jahre Führungsnetz Aschaffenburg

Das Führungsnetz der vhs Aschaffenburg feiert runden Geburtstag: Seit 1994 führen die engagierten Gästeführer*innen Touristen und Einheimische durch Altstadt, Museen und Parks. Wir haben mit der zuständigen Mitarbeiterin, Stefanie Triebel, über das Führungsnetz gesprochen – von den Anfängen bis heute.

Frau Triebel, Sie sind seit April – pünktlich zum Jubiläumsjahr – die neue Verantwortliche für das Führungsnetz Aschaffenburg. Worauf freuen Sie sich besonders?

Ich freue mich besonders auf die Arbeit und den Ideenaustausch mit den Gästeführer*innen, sodass die Museen, Parks und die Altstadt Aschaffenburgs bestmöglich repräsentiert werden können. Aschaffenburg hat viel zu bieten. Ich schätze vor allem die Vielfalt an unterschiedlichen kulturellen Einrichtungen. Ich wünsche mir, dass durch die Arbeit des Führungsnetzes viele Menschen einen Zugang zur Kunst, Kultur und Geschichte der Stadt finden, insbesondere Kinder.

Stefanie Triebel ist seit Januar 2022 in der vhs Aschaffenburg tätig und verantwortet seit April 2024 das Führungsnetz und den museumspädagogischen Dienst. Zuvor hat sie ein Studium der Kunstgeschichte an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main absolviert. Während ihrer Studienzeit hat sie als Gästeführerin im Schloss Neuschwanstein gearbeitet sowie Workshops für Kinder und Jugendliche betreut. Nach ihrem Studium war sie zudem viele Jahre in einer Kultureinrichtung tätig.



Lassen Sie uns einen Blick auf die Anfänge des Führungsnetzes vor 30 Jahren werfen. Wie kam es dazu und was ist seitdem passiert?

Das Aschaffener Führungsnetz wurde 1994 im Programmbereich Kultur der vhs Aschaffenburg gegründet. Das Ziel war es, den Bürgerinnen und Bürgern die örtliche Kunst-, Kultur- und Stadtgeschichte zu vermitteln. Die zunächst kleine Gruppe von Verantwortlichen schaffte es durch viel Eigeninitiative, Kreativität und Leidenschaft verschiedene Führungsprogramme auf die Beine zu stellen, sodass einmalige Angebote entstanden sind. Gleichzeitig wurden damals Stadtführungen von der Tourist-Information für touristische Gruppen angeboten. 2001 wurde dann der politische Entschluss gefasst, das Führungsnetz und die Tourist-Information zu vereinen. Seitdem findet eine enge Zusammenarbeit statt. 2003 wurde der museumspädagogische Dienst für Kindergarten- und Schulklassenprogramme ergänzt. In diesem Jahr wurde das Führungsnetz dann auch zu einem eigenständigen Programmbereich innerhalb der vhs.



Gästeführerin Roswitha Kolter-Alex bei einer Familienführung im Jahr 2008.

Springen wir ins Jahr 2024. Wo steht das Führungsnetz heute?

Das Führungsnetz ist heute sehr gut aufgestellt und vernetzt. Wir arbeiten nicht nur mit den Kongress- und Touristikbetrieben zusammen, sondern auch mit den städtischen Museen, dem Kulturamt, der Staatlichen Gemäldesammlung und Schlösserverwaltung Bayern und vielen mehr.

Ziel war und ist es, allen Menschen die Sehenswürdigkeiten Aschaffenburgs näher zu bringen, sodass Kunst, Geschichte und Kultur für Jede und Jeden greifbar und erfahrbar werden. Das ist natürlich nur möglich durch das engagierte Team unserer Gästeführer*innen. Alle wurden durch das einheitliche Aus- und Weiterbildungsprogramm des Führungsnetzes geschult und haben gleichzeitig mit großem Engagement und Herzblut eigene Ideen und Führungskonzepte entwickelt. Jahr für Jahr wird so ein tolles Programm auf die Beine gestellt!

Stadtführungen sind klassischerweise für Touristen spannend. Was macht das Führungsnetz auch für Aschaffener interessant?

Sollten Sie relativ neu in Aschaffenburg sein, dann ist unsere „Neubürger-Führung“ perfekt. Hier lernen Sie alles Wissenswerte über die neue Heimat. Aber auch für alteingesessene Aschaffener gibt es noch viel über die Stadt zu lernen und zu entdecken. Unsere Führungen sind thematisch breit aufgestellt, da ist für jeden etwas dabei. Und natürlich bieten auch die wechselnden Ausstellungen und Angebote in den Museen der Stadt immer wieder Neues.

Welche Arten von Führungen gibt es?

Das Führungsnetz hat ein breites Angebot, darunter offene Stadtführungen, Themenführungen zu bestimmten Sehenswürdigkeiten oder historischen Orten, Museumsführungen, Rundgänge und spezielle Führungen für Gruppen. Die Themen sind vielfältig: Es gibt viele spannende Führungen zur Stadtgeschichte, etwa zu den Stolpersteinen und dem jüdischen Leben in Aschaffenburg. Bei unseren Grünführungen erkunden Sie die städtischen Parkanlagen aus verschiedenen Blickwinkeln und im Pompejanum lernen Sie Interessantes über das römische Alltagsleben. Daneben haben wir auch viele Führungen speziell für Familien und Kinder, bei denen das Wissen auf spielerische Art und Weise vermittelt wird.

Dabei können Sie beispielsweise in die Rolle eines Detektivs schlüpfen und in der Stadt auf Spurensuche gehen.

Und zum Abschluss: Was erwartet uns im Jubiläumsjahr?

In diesem Jahr möchten wir uns insbesondere für das Engagement der Führungsnetz Mitarbeiter*innen bedanken, die das Führungs-



Gästeführer*innen des Führungsnetzes in historischen Kostümen im Rahmen der Aschaffener Kulturtage zum Schlossjubiläum im Juli 2007.

netz aufgebaut und weiterentwickelt haben. Dazu gehören auch unsere Kooperationspartner*innen und unsere Gästeführer*innen, ohne die das Führungsnetz nicht bestehen könnte. Und natürlich soll auch das Führungsnetz als Ganzes gefeiert werden. Dazu wird es einen Tag mit Sonderführungen geben. Genauere Informationen folgen!

Vielen Dank für das Gespräch!

Lernen auch Sie Aschaffenburg (neu) kennen!

Der aktuelle Flyer mit den Führungen von April bis Juni ist unter anderem im vhs-Haus, im Rathaus oder in der Tourist-Information Aschaffenburg zu finden. Selbstverständlich finden Sie das Programm auch online unter www.fuehrungsnetz-aschaffenburg.de.



Tipp: Lösen Sie unser Kreuzworträtsel auf S. 14 und gewinnen Sie einen Gutschein für eine offene Führung Ihrer Wahl!

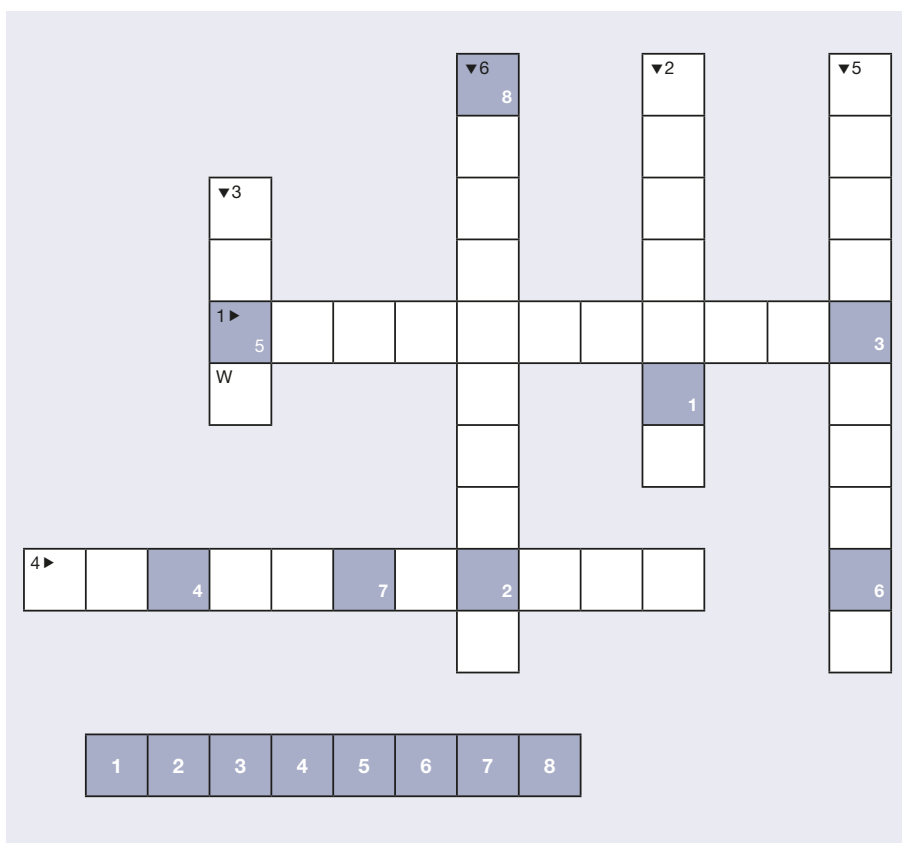


Gewinnspiel

Wie gut kennen Sie Aschaffenburg?

Es gibt viel über Aschaffenburg, seine Menschen, seine Sehenswürdigkeiten und seine Geschichte zu erzählen. Mit dem Führungsnetz der vhs Aschaffenburg können selbst alteingesessene „Ascheberscher“ noch neue Seiten der Stadt entdecken. Machen Sie mit bei unserem Rätsel und gewinnen Sie einen von drei Gutscheinen für eine offene Führung Ihrer Wahl*!

1. Schloss Johannisburg zählt zu den bedeutendsten deutschen Bauten welcher Epoche?
2. Wie wird die in Aschaffenburg bekannte Holzfigur mit weit geöffnetem Mund genannt, die heute im Schlossmuseum ausgestellt ist?
3. Aus welchem Material wurde die in Schloss Johannisburg ausgestellte Sammlung antiker römischer Bauwerke gefertigt?
4. Welchen Park gestaltete Friedrich Ludwig von Sckell für den Mainzer Kurfürsten und Erzbischof Friedrich Karl Joseph von Erthal?
5. Welches Aschaffener Bauwerk nach römischem Vorbild gab König Ludwig I. in Auftrag?
6. Wie heißt das originelle Sammlerhaus, das der als „Pumpen-Anton“ bekannte Fabrikant der Stadt Aschaffenburg vermachte?



Senden Sie das Lösungswort inklusive Ihrer Kontaktdaten (vollständiger Name mit E-Mail-Adresse oder Telefonnummer) per E-Mail an marketing@vhs-aschaffenburg.de oder postalisch an Volkshochschule Aschaffenburg, Luitpoldstraße 2, 63741 Aschaffenburg.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise unter www.vhs-aschaffenburg.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiel. Teilnahme- und Einsendeschluss ist der 25. August 2024.

*Museumseintritt ist nicht enthalten und muss ggf. vor Ort bezahlt werden.



Pflanzen, die glücklich machen!



Entdecken Sie auf 8.000 qm pure Gartenlust und robuste, standortgerechte Pflanzen, die das ganze Jahr Freude bereiten!

Haus-, Garten- & Alleebäume
Heckenpflanzen & Sträucher
Zier- & Nadelgehölze
Obstgehölze & Beeren

Rosen & Stauden
Sommer- & Balkonblumen
Kräuter & Gemüsepflanzen
Torffreie Bio-Erden & organ. Dünger

Bahnhofstraße 33a in Goldbach / Eingang im Hessenweg / www.baumschule-augenweide.de



STADT
ASCHAFFENBURG

DIE KULTURSTADT

Carillon & Percussion Festival Aschaffenburg

14. – 16. Juni 2024



Fr, 14. Juni | 20:00 Uhr | Stadttheater Bühne 1
DIS:JUNCTION
Für zwei Schlagzeugerinnen und zwei Tänzerinnen
16-36 EUR

Sa, 15. Juni | 19:30 Uhr | Stadttheater Bühne 1
Porter Percussion Duo
Werke von A. Dorman, S. Reich, A. Piazzolla, J.S. Bach
16-36 EUR

So, 16. Juni | 10:30 Uhr | Ridingersaal im Schloss
bundesbeat
Bundesjugend-Percussionensemble | Eintritt frei

So, 16. Juni | 18:00 Uhr | Stadttheater Bühne 1
Trilok Gurtu Quartett
Pionier der Weltmusik | 25-47 EUR

Außerdem: Carillonkonzerte mit Ariane Toffel und Georg Wagner, Kenneth Theunissen und Stefan Meylaers (Carillon meets Piano) sowie Malgosia Fiebig, Führungen in die Spielertkabine, Konzert des Aschaffener Handglockenchors.



KULTURAMT
ASCHAFFENBURG

www.kulturamt-aschaffenburg.de

Präsentiert von:



Raiffeisen-Volksbank
Aschaffenburg eG

Entdecken Sie unser Angebot!

Nachfolgend erhalten sie einen Überblick über das Kursangebot von Mai bis August 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

Görlitz und die Oberlausitz

6-tägige Bus-Studienreise

242-111105 | Gabriele Bokr | ab Di, 21.05.2024

Schlossfestspiele in Regensburg mit Besuch des Nepal-Himalaya-Parks in der Oberpfalz

3-tägige Bus-Studienreise

242-111107 | Gabriele Bokr | ab Fr, 12.07.2024

Unbekanntes Land Tirol

6-tägige Bus-Studienreise

242-111206 | Gabriele Bokr | ab Di, 25.06.2024

Wo der Rheingau die Sinne verzaubert: Eltville am Rhein & Brentano-Haus in Oestrich-Winkel

242-112101 | Gabriele Bokr | Do, 04.07.2024 | 09:00-20:00

Kunstoffahrt Frankfurt: Käthe Kollwitz

242-112102 | Gabriele Bokr | Mi, 08.05.2024 | 08:45-19:00

75 Jahre Grundgesetz – Auf dem Weg zum Grundgesetz

Jubiläums-Tour zu den Orten des Grundgesetzes in der Rhein-Main-Region

Tagesfahrt

242-112175 | So, 05.05.2024 | 08:30-20:00

Vorschau Reiseplanung 2025

Musikalischer Jahresausklang in der Mozartstadt Salzburg

30.12. 2024-02.01.2025

Venezianische Spaziergänge abseits der Touristenströme

08.02. - 22.02.2025

Andalusien – Christentum, Judentum, Islam

22.03. - 29.03.2025

Die geheimen Gärten um Lucca (Toskana)

24.04. - 01.05.2025

Städtereise: Dresden und seine Schlösser

24.05. - 29.05.2025 Happy Birthday Johann Sebastian Bach! (Kultur- u. Musikreise)

19.06. - 22.06.2025

Yes, das ist Kopenhagen

08.07. - 12.07.2025

Der Freischütz auf der Seebühne Bregenz

05.08. - 07.08.2025

Eine Reise durch die Mark Brandenburg

07.09. - 14.09.2025

Kunst- und Kultur in Umbrien

01.10. - 08.10.2025

Kultururlaub im herbstlichen Pongau

21.10. - 26.10.2025

Weitere Informationen unter www.vhs-aschaffenburg.de

OUTDOOR

Grundkurs Paddeln Wochenendseminar

242-113011 | Jürgen Kuhn | Fr 7.06.2024, 18:30-20:00 Uhr im vhs-Haus, Raum 304

Sa 8.06.2024, 10:00-16:00 Uhr auf dem Fluss | 2 Termine | 65,00 €

Aufbaukurs Paddeln

242-113012 | Jürgen Kuhn | ab Di, 18.06.2024 | 18:30-16:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 105,00 €

Wasserwandern mit Kajak und Canadier auf der fränkischen Saale

242-113013 | Jürgen Kuhn | ab Di, 02.07.2024 | 18:30-16:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 105,00 €

Orientieren mit Karte und Kompass Grundlagen

242-113015 | Jürgen Kuhn | So, 09.06.2024 | 10:00-17:00 | vhs-Haus, Raum 304 | 42,00 €

Survival im Spessart: In schwierigen Situationen das Richtige tun

242-113016 | Jürgen Kuhn | ab Di, 11.06.2024 | 18:30-17:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 89,00 €

Geologische Exkursion: Sailauf Steinbruch-Führung

242-113052 | Joachim Lorenz | So, 12.05.2024 | 15:00-16:30 | 10,00 €

GESCHICHTE UND POLITIK

Der Heimathub für den Bayerischen Untermain und Main-Spessart. Funktion und Entwicklung eines regionalen Geschichtsprojekts

242-131011 | Dr. Vaio Kalogrias, Anna Hein-Schwesinger | ab Do, 02.05.2024 | 14:30-16:00 | 4 Termine | Digitalladen Aschaffenburg | gebührenfrei

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.

Online-Seminar

242-133609 | N.N. | Mi, 15.05.2024 | 19:00-20:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Pubquiz: 75 Jahre Grundgesetz

242-132175 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mi, 08.05.2024 | 19:00 – 20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

PHILOSOPHIE

Immanuel Kant – zum 300. Geburtstag des großen Philosophen

Vortrag

242-132209 | Dr. Florian Gernot Stickler | Do, 02.05.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Pure Philosophie

242-132221 | Dr. Florian Gernot Stickler | ab Sa, 04.05.2024 | 10:30-12:00 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 52,00 €

Lektürekurs zu Immanuel Kant! – Zum 300. Geburtstag des Philosophen

Vortrag

242-132222 | Dr. Florian Gernot Stickler | ab Sa, 04.05.2024 | 12:15-13:45 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 202 | 52,00 €

ZEITFRAGEN

vhs.wissen live: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Online-Vortrag

242-133719 | Matthias Nass | Do, 02.05.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

Reihe vhs. wissen live

vhs.wissen live: Die dunkle Seite der Antike

Online-Vortrag

242-133720 | Prof. Dr. Martin Zimmermann | So, 12.05.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

vhs.wissen live: Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Online-Vortrag

242-133721 | Prof. Dr. Michael Zürn | Mo, 03.06.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

vhs.wissen live: neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Online-Vortrag

242-133723 | Dr. Andreas Müller | Fr, 14.06.2024 | 19:30-21:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | gebührenfrei

SCHLAUE GRAUE – DER FILMTREFF

Schlaue Graue – der Filmtreff

242-134207 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 13.05.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue – der Filmtreff

242-134209 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 10.06.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Schlaue Graue – der Filmtreff

242-134211 | Dr. Michael Peter Hoecke | Mo, 08.07.2024 | 15:00-17:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

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

NATUR UND TECHNIK

Reihe Artenvielfalt: Die faszinierende Welt der Ameisen

Vortrag

242-161011 | Dr. Florian Menzel | Mo, 06.05.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Agroforstsysteme – ein zukunftsfähiges Modell für die Landwirtschaft?

Vortrag

242-161012 | N.N. | Fr, 12.07.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

vhs im Landkreis

Die Kurse im Landkreis sind mit diesen Piktogrammen gekennzeichnet:

BE

vhs Bessenbach

GL

vhs Glattbach

GO

vhs Goldbach

GR

vhs Großostheim

HA

vhs Haibach

HÖ

vhs Hösbach

KL

vhs Kleinostheim

LA

vhs Laufach

MA

vhs Mainaschaff

RO

vhs Rothenbuch

SA

vhs Sailauf

ST

vhs Stockstadt

WA

vhs Waldaschaff

WE

vhs Weibersbrunn

RECHT, WIRTSCHAFT, VERBRAUCHERFRAGEN

Rund ums Vererben

Vortrag

242-171021 | Thomas Goes | Mo, 13.05.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

Aschaffener Energiesprechende: Wärmedämmung und Förderung in der Haussanierung

Vortrag (hybrid)

241-162003 | Andreas Jung, Tibor Reidl | ab Do, 16.05.2024 | 19:00 – 20:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

16

17

KULTUR
UND GESTALTEN

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE,
LÄNDERKUNDE

Was vom Ende bleibt – Tod und Erinnern im antiken Griechenland (Vortrag zur aktuellen Sonderausstellung im Pompejanum) 
242-260001 | Rolf Sporleder | Do, 06.06.2024 | 18:30-20:00 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Japan – Tradition in der Moderne (Einführungsvortrag zur Studienreise) 
242-210161 | Matthias Stettler | Di, 14.05.2024 | 18:30-19:30 | vhs-Haus, Saal | gebührenfrei

Einführung in die japanische Kampfkunst: Langstock (Bojutsu)
242-210162 | Matthias Stettler | Sa, 15.06.2024 | 10:30-12:30 | vhs-Haus, Raum 205 | 20,50 €

Einführung in die japanischen Teewege: Teezeremonie (Sado) 
242-210164 | Matthias Stettler | Sa, 15.06.2024 | 13:30-15:30 | vhs-Haus, Raum 304 | 25,50 €

Japanischer Tanz (No-Theater)
242-210168 | Matthias Stettler | Sa, 15.06.2024 | 16:00-18:00 | vhs-Haus, Raum 205 | 24,00 €

LITERATUR UND FILM

Judith Hermann: Wir hätten uns alles gesagt (Vortrag) 
242-221001 | Irene Frandsen-Roeger | Di, 04.06.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Raum 105 | 6,00 €

Literarischer Salon – Betrachtungen zu Shakespeares „Timon von Athen“ (Vortrag, Lesung, Musik)  
242-221050 | Bernd Nonnweiler, Christoph Hornbach | Fr, 07.06.2024 | 19:00-20:30 | gebührenfrei

Lost & Dark Places Spessart – Lesung der Autorin Laura Bachmann (Im Rahmen der Aschaffener Kulturtag) 
242-221107 | Laura Bachmann | Mi, 26.06.2024 | 19:00-20:30 | Waldaschaff, Wanderheim | 6,00 €

Queer Exile Berlin – Filmabend im Casino-Kino mit dem Regisseur Jochen Hick (Im Rahmen des Pride Month 2024 in Aschaffenburg) 
242-270001 | Jochen Hick | Di, 25.06.2024 | 20:00-22:30 | 11,00 €

ZEICHNEN

Aktzeichnen – Sommerkurs 
242-231204 | Klaus Bartl | ab Mi, 12.06.2024 | 20:15-21:45 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum 305 | 57,00 €

Zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene 
242-231107 | N.N. | ab Do, 13.06.2024 | 18:00-20:00 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 71,00 €

Zeichnen im Freien – Urban Sketching im Spessart-Ort Lohr am Main (Im Rahmen der Aschaffener Kulturtag)
242-231100 | Jürgen Wüst | Sa, 29.06.2024 | 10:30-15:30 | 33,50 €

Zeichnen im Freien – Urban Sketching Vormittagskurs
242-231102 | Jürgen Wüst | ab Di, 06.08.2024 | 10:00-13:00 | 4 Termine | Treffpunkt: Steinmetzschule | 89,50 €

Zeichnen im Freien – Urban Sketching Nachmittagskurs
242-231103 | Jürgen Wüst | ab Di, 06.08.2024 | 14:00-17:00 | 4 Termine | Treffpunkt: Steinmetzschule | 89,50 €

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

MALEN

Aquarellmalen unter freiem Himmel
242-232212 | Leonie Simmerl | ab Mo, 24.06.2024 | 09:30-11:45 | 4 Termine | 54,00 €

Aquarellmalen unter freiem Himmel
242-232222 | Leonie Simmerl | ab Mo, 05.08.2024 | 09:30-11:45 | 4 Termine | 54,00 €

Malen mit Acrylfarben auf großen Leinwänden
242-232514 | Susanne Maierhofer | ab Mo, 05.08.2024 | 14:00-17:00 | 5 Termine | Steinmetzschule, Werkraum | 122,00 €

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.

Weitere Informationen: s-abmil.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Aschaffenburg Miltenberg

PLASTISCHES GESTALTEN UND
BILDHAUEREI

Keramik-Werkstatt – Schnupperkurs für Anfänger*innen 
242-235501 | Eva Weigel | ab Di, 07.05.2024 | 19:00-21:15 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum U07 | 76,20 €

Grundkurs Bildhauerei – Vom Entwurf bis zur Ausführung
242-235309 | Marc Rammelmüller | ab Di, 06.08.2024 | 14:00-17:00 | 5 Termine | Steinmetzschule, Werkraum | 102,00 €

FOTOGRAFIE

Foto-Walk: Jüdischer Friedhof am Erbig in Aschaffenburg-Schweinheim Fachkundige Führung, Foto-Praxis und Ausstellungsprojekt
242-236120 | Rupert Kohaupt, Roswitha Kolter-Alex | So, 05.05.2024, 10:00-14:30, So, 12.05.2024, 10:00-13:00 | 2 Termine | Jüdischer Friedhof am Erbig, Haupteingang | 44,50 €

Grundkurs Fotografie für Spiegelreflex- und Systemkamera 
242-236113 | Detlef Sundermann | ab Do, 20.06.2024 | 18:30-20:00 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 304 | 49,00 €

Foto-Walk: Sommer in Aschaffenburg Teil II der Kursreihe „Aschaffenburg fotografiert in den vier Jahreszeiten“
242-236132 | Rupert Kohaupt | Sa, 24.08.2024 | 10:00-16:30 | vhs-Haus, Raum 305 | 37,50 €

KUNSTHANDWERK UND TEXTILES
GESTALTEN

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 | 68,00 €

Klöppeln – Schnupperkurs für Anfänger*innen und Werkstatt für Fortgeschrittene (Wochenendseminar)  
242-248362 | Hermine Schwager | Fr, 28.06.2024, 14:30-16:45 Uhr, Sa, 29.06.2024, 09:00-14:00 Uhr | 2 Termine | 68,00 €

Nähen – Schritt für Schritt (für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen) 
242-248510 | Berrin Il | ab Do, 06.06.2024 | 18:00-20:30 | 4 Termine | Berufsschule 3, Raum OC 25 | 76,50 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Handarbeitstasche Teil I 
242-248457 | Susanne Busch | Sa, 15.06.2024 | 09:00-17:00 | 52,30 €

Patchwork- und Quiltkurs am Samstag – Handarbeitstasche Teil II 
242-248458 | Susanne Busch | Sa, 27.07.2024 | 09:00-17:00 | 52,30 €

Patchwork- und Quiltkurs am Wochenende – Einsteiger-Quilt 
242-248459 | Susanne Busch | Fr, 09.08.2024, 14:00-20:30 Uhr, Sa, 10.08.2024, 10:00-17:30 Uhr | 2 Termine | 97,00 €

 GESUNDHEIT

GESUNDER RÜCKEN

Rückenfit für einen starken Alltag
242-311009 | Ulrike Schäfer | ab Di, 04.06.2024 | 18:30-19:30 | 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 46,00 €

Rückentraining, Body-Fit 
242-311062 | Bettina Gresch | ab Fr, 21.06.2024 | 09:00-10:00 | 6 Termine | 34,00 €

Rückentraining, Body-Fit 
242-311077 | Bettina Gresch | ab Mo, 01.07.2024 | 09:00-10:00 | 4 Termine | 22,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
242-311078 | Bettina Gresch | ab Mi, 03.07.2024 | 09:00-10:00 | 4 Termine | 22,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
242-311079 | Bettina Gresch | ab Mi, 03.07.2024 | 10:15-11:15 | 4 Termine | 22,50 €

Rückentraining 
242-311086 | Karin Beck | ab Di, 28.05.2024 | 18:30-19:30 | 4 Termine | 22,50 €

Rückentraining 
242-311087 | Karin Beck | ab Do, 06.06.2024 | 18:00-19:00 | 4 Termine | 22,50 €

Rückentraining 
242-311088 | Karin Beck | ab Do, 06.06.2024 | 19:15-20:15 | 4 Termine | 22,50 €

Rückentraining, Body-Fit 
242-311093 | Bettina Gresch | ab Mo, 01.07.2024 | 10:15-11:15 | 4 Termine | 20,50 €

Power – Rückentraining, Body-Fit 
242-311094 | Bettina Gresch | ab Mo, 01.07.2024 | 20:15-21:15 | 4 Termine | 22,50 €

GYMNASTIK

Gymnastik, Fitness und Körperkräftigung 50+
242-312003 | Jürgen Rettinger | ab Mo, 06.05.2024 | 15:00-16:00 | 10 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 63,00 €

Balance & Kraft trifft auf Mind & Body
242-312004 | Ursula Kraus | ab Di, 07.05.2024 | 10:30-11:45 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 53,50 €

Wohlfühlen mit AROHA®
242-312005 | Edith Pinz | ab Mo, 01.07.2024 | 20:00-21:00 | 5 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 32,00 €

Achtsamkeit in der Bewegung
242-312008 | Ursula Kraus | ab Mo, 17.06.2024 | 10:00-11:00 | 6 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 43,00 €

Mobilisations-Gymnastik auf dem Stuhl
242-312009 | Michaela Dolatta | ab Di, 04.06.2024 | 09:15-10:15 | 6 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 38,00 €

Fitness Jazz
242-312019 | Olga Polyviana | ab Do, 02.05.2024 | 15:15-16:15 | 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 51,00 €

Senior*innen Fitness – Fit im besten Alter
242-312023 | Lothar Schreiner | ab Mo, 06.05.2024 | 10:00-11:00 | 10 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G20 (Saal) | 57,00 €

Kompaktkurs: Bewegt und entspannt im Alltag
242-312030 | Susanne Hembt | So, 05.05.2024 | 09:30-12:30 | vhs-Haus, Raum 205 | 24,50 €

Fitness-Mix im Freien 3 
242-312091 | Brigitte Specht | ab Mo, 13.05.2024 | 09:00-10:30 | 5 Termine | 42,50 €

Fit und gesund im Alter ab 55 
242-312092 | Karin Beck | ab Mi, 29.05.2024 | 09:30-10:30 | 4 Termine | 22,50 €

Fit und gesund im Alter ab 55 
242-312093 | Karin Beck | ab Mi, 29.05.2024 | 10:45-11:45 | 4 Termine | 22,50 €

Ganzkörper-Fitness 
242-312094 | Philipp Reisinger | ab Mo, 03.06.2024 | 19:00-20:00 | 8 Termine | 45,50 €

TANZEN

Stepptanz für EinsteigerInnen Kurzkurs
242-313002 | Rainer Brehm | ab Di, 11.06.2024 | 19:00-20:00 | 4 Termine | Tap Dance Factory, Eingang Kleberstraße 4 | 37,50 €

Schnupperwochenende Line Dance
242-313010 | Diana Hufgard | ab Fr, 14.06.2024 | 16:00-12:00 | 3 Termine | vhs-Haus, Saal | 38,00 €

Stepptanz für EinsteigerInnen

Workshop

242-313016 | Rainer Brehm | Sa, 08.06.2024 | 10:00-12:00 | Tap Dance Factory, Eingang Kleberstraße 4 | 15,00 €

Line Dance Intensiv – Grundstufe (Wochenendkurs)

242-313056 | Diana Hufgard | Fr, 19.07.2024, 16:00-18:00 Uhr, Sa, 20.07.2024, 10:00-12:00 Uhr, So, 21.07.2024, 10:00-12:00 Uhr | 3 Termine | 30,50 €

Line Dance Intensiv – Aufbaustufe (Wochenendkurs)

242-313058 | Diana Hufgard | Fr, 09.08.2024, 16:00-18:00 Uhr, Sa, 10.08.2024, 10:00-12:00 Uhr, So, 11.08.2024, 10:00-12:00 Uhr | 3 Termine | 30,50 €

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

www.vhs-aschaffenburg.de

SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE

Selbstsicher im Alter – Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen

242-318003 | Brigitte Störmer | ab Sa, 18.05.2024 | 10:00-14:00 | 2 Termine | vhs-Haus, Saal | 80,00 €

BEWEGUNG DRAUSSEN

Nordic Walking für Wiedereinsteiger

242-319001 | Caroline Mais | ab Di, 02.07.2024 | 09:30-11:00 | 6 Termine | Fasanerie, Fasanerie, Parkplatz an der Gaststätte | 61,00 €

Nordic Walking für Wiedereinsteiger

242-319003 | Caroline Mais | ab Mi, 03.07.2024 | 18:30-20:00 | 6 Termine | Fasanerie, Fasanerie, Parkplatz an der Gaststätte | 61,00 €

YOGA

Ashtanga Vinyasa Yoga – taught in traditional Indian style (English)*

242-321012 | Jithesh Prabhakar | ab Mo, 03.06.2024 | 19:30-21:00 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 76,00 €

Yoga

Grundstufe

242-321014 | Günter Wühr | ab Do, 06.06.2024 | 10:00-11:30 | 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 76,00 €

Hatha Yoga

für Anfänger*innen und Geübte

242-321015 | Elena Häcker | ab Do, 16.05.2024 | 17:00-18:30 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 39,00 €

Hatha Yoga

für Anfänger*innen und Geübte

242-321018 | Elena Häcker | ab Do, 16.05.2024 | 18:45-20:15 | 5 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 39,00 €

Resilienz-Yoga

242-321030 | Simone Morhard | Sa, 08.06.2024 | 14:00-16:30 | vhs-Haus, Raum 205 | 20,00 €

Kundalini-Yoga Grundkurs

242-321037 | Sybille Pellkofer | ab Fr, 17.05.2024 | 10:15-11:45 | 7 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 66,50 €

Yoga vital ab 65

242-321041 | Susanne Beckmann | ab Di, 04.06.2024 | 10:30-11:45 | 8 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 71,00 €

Yoga – Grundstufe

242-321043 | Ursula Brauneck | ab Di, 11.06.2024 | 20:00-21:30 | 7 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 75,00 €

Yoga – Grundstufe

242-321044 | Ursula Brauneck | ab Mi, 12.06.2024 | 20:00-21:30 | 7 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 60,00 €

Yoga – Grundstufe

242-321045 | Ursula Brauneck | ab Do, 15.08.2024 | 19:30-21:00 | 6 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 51,50 €

Yoga – Grundstufe

242-321046 | Ursula Brauneck | ab Mo, 12.08.2024 | 19:30-21:00 | 6 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum E01 | 51,50 €

Yoga mit Grundkenntnissen

242-321055 | Jeannette Sylopp | ab Di, 11.06.2024 | 18:30-20:00 | 7 Termine | AOK Veranstaltungszentrum, G18 + G19 | 61,00 €

Hatha -Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

242-321124 | Sybille Hufgard | ab Mi, 15.05.2024 | 18:45-20:15 | 8 Termine | 89,60 €

Sanftes Hatha-Yoga mit rückengerechten Körperübungen

242-321126 | Sybille Hufgard | ab Fr, 17.05.2024 | 09:15-10:45 | 8 Termine | 89,60 €

QI GONG / FELDENKRAIS

Qi Gong Kurs der 5 Elemente

242-322001 | Anja Schübler | ab Mo, 17.06.2024 | 18:00-19:15 | 8 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 63,00 €

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung (Grundstufe)

242-324002 | Cristina Pasimeni | ab Mi, 08.05.2024 | 16:45-17:45 | 5 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum U01 | 36,00 €

MEDITATION

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

242-327003 | Verena Kiesel | ab Mi, 05.06.2024 | 19:45-20:45 | 4 Termine | vhs-Haus, Raum 205 | 32,50 €

MASSAGE

Gesichts-Yoga: natürliche Gesichtstraffung durch gezieltes Muskeltraining

242-328001 | Heidi Roman | Sa, 25.05.2024 | 10:00-18:00 | vhs am Südbahnhof, Raum 201 | 65,00 €

Klassische Massage

Wochenendseminar

242-328050 | Heidi Roman | Fr, 22.03.2024 | 18:30-21:30, Sa., 13.03.2024 9:00-18:00 | 61,00 €

STRESSBEWÄLTIGUNG

Move and Relax für Frauen

242-329009 | Bettina Antl | ab Fr, 21.06.2024 | 16:30-17:30 | 6 Termine | vhs-Haus, Raum U06 | 49,00 €

Move and Relax für Frauen

242-329054 | Bettina Antl | ab Mo, 17.06.2024 | 18:00-19:00 | 6 Termine | 45,00 €

KOCHKURSE

Vegetarische indische Küche

242-331002 | Shabana Akram | Fr, 19.07.2024 | 18:30-22:00 | vhs-Haus, Küche | 45,50 €

vegan kochen for Future – Online Kochkurs zu zweit

242-331008 | Simonetta Zieger, Mona Glock | So, 09.06.2024 | 17:30-20:00 | Online-Seminar (von Zuhause aus) | 18,50 €

Mezze, die Tapas des Orients

242-331053 | Anja Reusing | Fr, 17.05.2024 | 18:00-22:00 | vhs-Haus, Küche | 55,00 €

Wildkräuter sammeln und in der Küche zubereiten

242-331055 | Doris Weis | Sa, 11.05.2024 | 09:45-15:00 | 43,00 €

Chinesische Alltagsküche – vegan

242-332003 | Hui Bergmann-Li | Mi, 15.05.2024 | 18:30-21:30 | vhs-Haus, Küche | 39,00 €

Schnell, schnell kann lecker sein

242-333002 | Stefanie Schulze | Sa, 11.05.2024 | 15:00-19:00 | vhs-Haus, Küche | 50,90 €

Kochkurs für Anfänger

242-333004 | Stefanie Schulze | Sa, 11.05.2024 | 10:00-14:00 | vhs-Haus, Küche | 50,90 €

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

242-333005 | Stefanie Schulze | Sa, 15.06.2024 | 15:00-19:00 | vhs-Haus, Küche | 50,90 €

Kochen mit dem Thermomix®

242-333051 | Doris Weis | Sa, 15.06.2024 | 10:00-13:30 | 35,00 €

Französische Küche – Crêpes, Crêpes, Crêpes!

242-336003 | Marie Fuseau | Sa, 04.05.2024 | 15:00-20:00 | vhs-Haus, Küche | 49,00 €

Sonnige Rezepte – Recettes du soleil

242-336004 | Marie Fuseau | Sa, 06.07.2024 | 15:00-20:00 | vhs-Haus, Küche | 51,00 €

Chinesische Alltagsküche

242-336006 | Hui Bergmann-Li | Mi, 12.06.2024 | 18:30-21:30 | vhs-Haus, Küche | 40,50 €

Ein Gruß aus Thailand

242-336007 | Stefanie Schulze | Sa, 29.06.2024 | 10:00-14:00 | vhs-Haus, Küche | 52,90 €

Zauberhafte südostasiatische Küche

242-336008 | Stefanie Schulze | Sa, 29.06.2024 | 15:00-19:00 | vhs-Haus, Küche | 52,90 €

Neue chinesische Alltagsküche

242-336009 | Hui Bergmann-Li | Mi, 10.07.2024 | 18:30-21:30 | vhs-Haus, Küche | 40,50 €

Entdecken Sie die türkisch-kurdische Küche

242-336010 | Cigdem Deniz | Fr, 28.06.2024 | 18:00-21:30 | vhs-Haus, Küche | 36,50 €

Pikantes aus der indischen Küche

242-336011 | Shabana Akram | Fr, 10.05.2024 | 17:30-20:30 | vhs-Haus, Küche | 44,50 €

Einfache Gerichte der indischen Küche

242-336012 | Shabana Akram | Di, 25.06.2024 | 18:30-22:00 | vhs-Haus, Küche | 46,00 €

Chinesische Alltagsküche

242-336052 | Hui Bergmann-Li | Mi, 05.06.2024 | 18:30-21:30 | 40,50 €

Pikantes aus der indischen Küche

242-336054 | Shabana Akram | Fr, 21.06.2024 | 18:30-22:00 | 48,50 €



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.

Pikantes aus der indischen Küche

242-336055 | Shabana Akram | Di, 23.07.2024 | 18:30-22:00 | 48,50 €

VORTRÄGE ZU GESUNDHEITSTHEMEN

Schreckgespenst Klimawandel – was wir selbst tun können

242-351008 | Melanie Prengel | Di, 25.06.2024 | 19:00-20:30 | vhs-Haus, Saal | 6,00 €

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Kräuterführung mit Verköstigung:

Wildkräuter – Schätze am Wegesrand

242-356053 | Theresia Stock | Sa, 11.05.2024 | 14:00-17:00 | 15,00 €

Kräuterführung zu Johanni mit anschließendem Ansatz eines Kräuterlikörs

242-356061 | Heidrun Gärtner | Sa, 15.06.2024 | 10:00-13:00 | 26,50 €

Kräuterführung

242-356062 | Heidrun Gärtner | Sa, 04.05.2024 | 10:00-13:00 | 22,40 €

SEIT 100 JAHREN

TOP KRANKENVERSICHERT!

MIT UNSEREN GESUNDHEITS-/PRÄVENTIONSKURSEN DIE EIGENE GESUNDHEIT ERHALTEN, VERBESSERN, WIEDERHERSTELLEN.

WIR FÖRDERN PRO JAHR ZWEI KURSE IN DEN BEREICHEN

- + BEWEGUNG
- + ERNÄHRUNG
- + ENTSPANNUNG
- + SUCHTPRÄVENTION

MEINE GESUNDHEIT.MEINE KRANKENKASSE.

Aschaffenburg, Pfaffengasse 16, 06021.584360 | Erlenbach, Glanzstoffstraße 1, 06022.7069260

bkk-akzo.de



ZUSCHUSS ZU SEHHILFEN, OSTEOPATHIE, ZAHNREINIGUNG, REISEIMPFUNGEN!



Wechseljahre, Hormone und Co. 
242-357001 | Rita Gensler | ab Di,
14.05.2024 | 19:00-20:30 | 3 Termine |
vhs-Haus, Raum 105 | 36,50 €

Aktuelle und ausführliche Informati-
onen zu Kursen, Vorträgen und Ver-
anstaltungen finden Sie auf unserer
Website unter
www.vhs-aschaffenburg.de

INKLUSIVES ANGEBOT

**Entspannen und Wohlfühlen
(auch für Menschen mit Handicaps)**
242-372203 | Kristin Kaiser, Roland Ball |
Sa, 11.05.2024, 10:30-17:00 | vhs-Haus,
Raum U06 | 38,50 €

**Wohlfühltag im Sommer – (auch für
Menschen mit Handicaps)**
242-372205 | Kristin Kaiser, Julia Ha-
senstab | Sa, 03.08.2024, 10:30-17:00 |
vhs-Haus, Raum U06 | 38,50 €

**Mein Lieblingsmenü
(auch für Menschen mit Handicaps)**
242-372302 | Katrin Ellenrieder, Kristin
Kaiser | ab Di, 04.06.2024 | 17:30-20:30 |
3 Termine | vhs-Haus, Küche | 53,00 €

**Sommer, Sonne, Heiterkeit – (auch für
Menschen mit Handicaps)**
242-372306 | Kristin Kaiser, Roland Ball |
Sa, 22.06.2024 | 10:30-17:00 | vhs-Haus,
Küche | 38,50 €

**Sommerzeit ist Schlemmerzeit – (auch
für Menschen mit Handicaps)**
242-372309 | Kristin Kaiser, Roland Ball |
Sa, 31.08.2024, 10:30 – 17:00 | vhs-Haus,
Küche | 33,50 €

**Hallo Sommer- Aschaffenburg im
Sommer genießen
(für Menschen mit Handicap)**
242-372502 | Kristin Kaiser, Julia Ha-
senstab | Sa, 13.07.2024, 10:30-17:00 |
vhs-Haus, Raum U06 | 46,50 €

**Mädelstag (auch für Frauen mit Handi-
cap)**
242-372601 | Kristin Kaiser, Julia Hasen-
stab | Sa, 04.05.2024, 10:30 – 17:00 |
vhs-Haus, Raum U06 | 36,50 €

 SPRACHEN

**DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE /
INTEGRATION**

PRÜFUNGEN

Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1 
242-427121 | Theresah Kalkbrenner-
Hartmann | Sa, 06.07.2024 | 10:00-13:00 |
vhs-Haus, Raum 202 | 115,00 €

Goethe-Zertifikat B1 – Prüfung 
242-427344 | Theresah Kalkbrenner-
Hartmann | Sa, 08.06.2024 | 08:30-17:00 |
vhs-Haus, Saal | 215,00 €

Goethe-Zertifikat B1 – Prüfung 
242-427345 | Theresah Kalkbrenner-
Hartmann | Sa, 06.07.2024 | 08:30-17:00 |
vhs-Haus, Raum 205 | 215,00 €

Goethe-Zertifikat B2 – Prüfung 
242-427427 | Theresah Kalkbrenner-
Hartmann | Sa, 27.07.2024 | 08:00-17:00 |
vhs-Haus, Saal | 235,00 €

Hochschulzugangssprachtest TestDaF 
242-427538 | Theresah Kalkbrenner-
Hartmann | Do, 16.05.2024 | 09:30-17:00 |
vhs-Haus, Saal | 215,00 €

Hochschulzugangssprachtest TestDaF 
242-427539 | Theresah Kalkbrenner-
Hartmann | Mi, 17.07.2024 | 09:30-17:00 |
vhs-Haus, Saal | 215,00 €

113. Einbürgerungstest 
242-428201 | Nicole Stegmann | Mi,
26.06.2024 | 15:00-16:00 | vhs Zentrum
Integration Auhofstraße 9, Unterrichtsraum
1.05 | gebührenfrei

ENGLISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

Pubquiz
242-438001 | Joe Ginnane |
Mo, 06.05.2024 | 19:00-21:15 | BierSepp:
Gewölbekeller | 10,00 €

Pubquiz
242-438002 | Joe Ginnane |
Mo, 10.06.2024 | 19:00-21:15 | BierSepp:
Gewölbekeller | 10,00 €

Pubquiz
242-438003 | Joe Ginnane |
Mo, 08.07.2024 | 19:00-21:15 | BierSepp:
Gewölbekeller | 10,00 €

Pubquiz
242-438004 | Joe Ginnane |
Mo, 05.08.2024 | 19:00-21:15 | BierSepp:
Gewölbekeller | 10,00 €

Traditional English Breakfast 
242-438005 | Monika Krapp | Sa,
04.05.2024 | 09:00-12:00 | vhs-Haus,
Küche | 27,50 €

American Football – basic rules 
242-438007 | Jimmy Stogner | Mi,
24.04.2024 | 18:00-19:30 | Kickers Aschaf-
fenburg, Darmstädter Str. 99 | 8,00 €

A walk in the park 
242-438008 | Catherine Hock | Di,
14.05.2024 | 18:00-19:30 | Park Schön-
busch, Parkeingang | 8,00 €

Iconic Australian Foods 
242-438009 | Suzanne Lawerentz | Do,
16.05.2024 | 15:00-18:00 | vhs-Haus,
Küche | 23,50 €

**Unser Tierheim in Aschaffenburg –
Check out your local animal shelter** 
242-438012 | Tierheim Aschaffenburg |
Fr, 14.06.2024 | 14:00-15:00 | Tierheim
Aschaffenburg | gebührenfrei

Shifting perspectives – Exhibition & Talk 
242-438006 | Suzanne Lawerentz | ab Do,
27.06.2024 | 18:00-19:30 | vhs-Haus, Saal
| 6,00 €

A1 / A2

Englisch für die Reise A1/A2  
242-431250 | Margarete Dürig | ab Di,
07.05.2024 | 18:30-20:00 | 10 Termine |
107,00 €

**Englisch Auffrischung Brush up A2
Onlinekurs**  
242-432252 | Monika Krapp | ab Di,
04.06.2024 | 09:00-10:00 | 6 Termine |
40,50 €

B1 / B2

The Beatles – songs in focus 
242-433403 | Eleni Gehre | ab Do,
20.06.2024 | 19:00-20:30 | 4 Termine |
vhs-Haus, Raum 205 | 63,50 €

Bring-along breakfast club 
242-433404 | Eleni Gehre | ab Di,
18.06.2024 | 09:30-11:00 | 3 Termine | vhs
Haus Küche | 47,50 €

FRANZÖSISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

**Le parc Schönbusch – Balade pour
discuter en français** 
242-448000 | Marie Fuseau | Sa,
08.06.2024 | 14:00-15:30 | Treffpunkt :
Infotafel am Schönbusch | 12,00 €

**Stadtbesichtigung auf Französisch –
Visite de la ville en français** 
242-448001 | Marie Fuseau | So,
14.07.2024 | 14:00-15:30 | Schloss Jo-
hannisburg, Schlossplatz 4, Kassenraum |
12,00 €

**Französische Sommerküche –
Recettes estivales** 
242-448003 | Marie Fuseau | Fr, 05.07.2024
| 18:00-21:00 | vhs-Haus, Küche | 38,00 €

Französisches Spielabend 
242-448004 | Marie Fuseau | Fr, 12.07.2024
| 18:00-19:30 | vhs-Haus, Raum 304 |
12,00 €

A1

**Französisch A1 für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse** 
242-441002 | Julie Brossard | ab Do,
02.05.2024 | 18:15-19:45 | 10 Termine |
vhs-Haus, Raum 104 | 112,00 €

**Französisch Expresskurs A1 am Sams-
tag – Fortsetzungskurs**
242-441005 | Marie Fuseau | ab Sa,
08.06.2024 | 09:00-12:00 | 2 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum 112 | 45,00 €

Französisch A1 – Fortsetzungskurs  
242-441051 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Mi,
05.06.2024 | 14:00-15:30 | 6 Termine |
56,00 €

Französisch A1 für den Urlaub  
242-441052 | Marie Fuseau | ab Mo,
06.05.2024 | 16:15-17:45 | 10 Termine |
102,00 €

Französisch Auffrischung A1 
242-441201 | Marie Fuseau | ab Mo,
06.05.2024 | 10:30-12:00 | 8 Termine |
vhs-Haus, Raum 103 | 89,50 €

A2

Französisch A2 Fortsetzungskurs
242-442101 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Do,
06.06.2024 | 20:00-21:30 | 6 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 48,00 €

**Französisch A2 – Auffrischkungskurs mit
französischen Kurzgeschichten**
242-442201 | Anja Howaldt | ab Fr,
03.05.2024 | 10:15-11:45 | 5 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 56,00 €

**Französisch A2 – Auffrischkungskurs mit
französischen Kurzgeschichten**
242-442202 | Anja Howaldt | ab Fr,
28.06.2024 | 10:15-11:45 | 5 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 56,00 €

B1

Französisch B1
242-442105 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Do,
06.06.2024 | 18:15-19:45 | 6 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum 113 | 62,00 €

Französisch B1 Fortsetzungskurs
242-442106 | Anja Howaldt | ab Mi,
15.05.2024 | 10:15-11:45 | 10 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum 102 | 112,00 €

Französisch B1 Konversation 
242-444101 | Julie Brossard | ab Mi,
08.05.2024 | 10:15-11:45 | 10 Termine |
vhs-Haus, Raum 103 | 154,50 €

**Französische Konversation B1 – App-
rendre le français avec une BD** 
242-443201 | Monika Krapp | ab Fr,
07.06.2024 | 18:30-20:00 | 3 Termine |
vhs-Haus, Raum 202 | 33,50 €

SPANISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

App, juegos y... espanol 
242-458005 | Eva Lago Lorenzo |
Fr, 14.06.2024 | 14:00-17:00 | vhs-Haus,
Raum 209 | 16,00 €

A1 / A2

Spanisch A1 – kurze Auffrischung
242-451201 | Elizabeth Gutiérrez-Vogel |
ab Mo, 24.06.2024 | 16:45-18:15 |
5 Termine | vhs am Südbahnhof, Raum 101
| 56,00 €

Spanisch A2 – kurze Auffrischung
242-452201 | Elizabeth Gutiérrez-Vogel |
ab Di, 25.06.2024 | 16:45-18:15 | 5 Termine
| vhs am Südbahnhof, Raum 101 | 56,00 €

ITALIENISCH

RAUS AUS DEM KLASSENZIMMER

**Amore & Passione –
La cucina Calabrese e Siciliana** 
242-468007 | Heidrun Maiolo | Fr.,
07.06.2024 | 18:30-22:00 | vhs-Haus,
Küche | 44,00 €

A1

**Italienisch A1 - für Teilnehmende ohne
Vorkenntnisse**
242-461001 | Alessandro Bulgia | ab Mi,
08.05.2024 | 18:15-19:45 | 10 Termine | vhs
am Südbahnhof, Raum 201 | 87,00€

WEITERE SPRACHEN

Norwegisch A1
242-471106 | Dr. Ingrid Böinghoff | ab Mi,
05.06.2024 | 20:00-21:30 | 6 Termine |
vhs am Südbahnhof, Raum 103 | 62,00 €

 **BERUF UND
DIGITALE BILDUNG**

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

Stressfrei durch den Alltag   
242-515000 | Gülden Gülaydin | Sa,
11.05.2024 | 14:00-18:00 | vhs-Haus,
Raum 304 | 51,50 €

Starke Stimme im Beruf 
242-515002 | Diana Junker | Sa,
04.05.2024 | 09:00 - 16:00 Uhr | vhs-Haus,
Raum 305 | 56,00 €

**Auszeit mit Pferden - Die eigene Per-
sönlichkeit im Beruf stärken und neu
ausrichten „Outdoor-Workshop“**  
242-515001 | Ramona K. Woop | ab Fr,
24.05.2024 | 09:00 - 14:00 | Aschaffenburg
Obernau | 85,00 €

**Auszeit mit Pferden - Die eigene Per-
sönlichkeit stärken und neu ausrichten
„Outdoor-Workshop“**  
242-515005 | Ramona K. Woop | ab Fr,
21.06.2024 | 09:00 - 14:00 | Aschaffenburg
Obernau | 85,00 €

**GroßartICH im Beruf: Transformation
und Weiterentwicklung - Onlinekurs**  
242-515003 | Daniela Scheu | Mo,
03.06.2024 | 18:00-21:00 | 36,50 €

**Schneller lesen - besser merken
Onlinekurs**  
242-515004 | Sabine Krüger-Mühlfeld | Sa,
08.06.2024 | 09:30-11:00 | 18,50 €

**Überzeugen durch Ausstrahlung und
gezielt eingesetzte Kommunikation**  
242-515007 | Diana Junker | Sa,
15.06.2024 | 09:00 – 16:00 Uhr | vhs-Haus,
Raum 105 | 56,00 €

Storytelling : Die Kraft der Wörter   
242-515008 | Inga Wagner-Pieper | Sa,
22.06.2024 | 14:00 - 18:00 | vhs-Haus,
Raum 105 | 54,00 €

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

MANAGEMENT

**Change Management in der digitalen
Transformation - Onlinekurs**   
242-512000 | Daniela Scheu | ab Mo,
10.06.2024 | 18:00-21:00 | 36,50 €



Firmenschulungen bei der vhs Aschaffenburg

Entdecken Sie unsere Workshops und Seminare:

- Effektive Selbstorganisation (Nr. 242-599900)
- Diversitytraining (Nr. 242-599905)
- Teams erfolgreich entwickeln und leiten (Nr. 242-599913)
- Excel 2016 – Formeln und Funktionen (Nr. 242-599942) und mehr!

Im Team
und einzeln
buchbar!



Weitere Informationen unter
www.vhs-aschaffenburg.de
oder unter 06021 38688-65.

INFORMATIONSTECHNOLOGIE EINSTEIGERKURSE

Erste Schritte am PC – für PC Neulinge Teil 1

242-531003 | Biljana Varzic | Mo,
13.05.2024, Di, 14.05.2024, Mi,
15.05.2024, Fr, 17.05.2024, Sa, 18.05.2024
| 10:00-13:00 | vhs-Haus, Raum 209 |
54,00 €

Zweite Schritte am PC – für fortgeschrit- tene PC-Anfänger*innen – Teil 2

242-531004 | Biljana Varzic |
Mo. 29.07.2024, Di. 30.07.2024, Mi.
31.07.2024, Do. 01.08.2024, Fr. 02.08.2024
| 09:30-12:30 | vhs-Haus, Raum 209,
54,00 €

Endlich Ordnung auf dem PC und Smartphone – sicher Daten speichern und wiederfinden

242-532000 | Biljana Varzic | Mo.
29.07.2024, Mi. 31.07.2024, Fr. 02.08.2024
| 13:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 209 |
36,00 €

OFFICE ANWENDUNGEN

MS Excel 2016 für Anfänger*innen

242-533501 | Thomas Hildmann | Sa.
25.05.2024, So. 26.05.2024 | 09:00-12:45 |
vhs-Haus, Raum 109 | 115,50 €

MS Excel 2016 für Anfänger*innen

242-533502 | Thomas Hildmann | Sa.
27.07.2024, So. 28.07.2024 | 09:00-12:45 |
vhs-Haus, Raum 109 | 115,50 €

Excel effizient einsetzen – Automati- sierung und Optimierung mit MS Excel Onlinekurs

242-533503 | Daniela Scheu | Mo,
13.05.2024 | 18:00-21:00 | 36,50 €

Möglichkeiten der Datenanalyse in Excel Onlinekurs

242-533504 | Daniela Scheu | Do,
06.06.2024 | 18:00-21:00 | 36,50 €

TABLETS UND SMARTPHONES

Smartphones, App und Co endlich bes- ser verstehen

241-53601 | Biljana Varzic | ab Mo,
13.05.2024, Di, 14.05.2024, Mi,
15.05.2024, Fr. 17.05.2024, Sa, 18.05.2024
| 13:30 - 16:30 | 5 Termine | vhs-Haus,
Raum 209 | 54,00€

MARKETING UND VERTRIEB

Einführung ins Onlinemarketing

242-534003 | Thomas Hildmann | Fr,
28.06.2024 | 18:00-21:00 | vhs-Haus,
Raum 109 | 37,50 €

INTERNET / SOCIAL NETWORK / KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Digitaltag 2024: Workshop zur vhs Webseite

242-536001 | Erik Weiß | Fr, 07.06.2024
| 10:15-11:45 | vhs-Haus, Raum 109 |
gebührenfrei

Sicherheit im Netz

242-510006 | Biljana Varzic | Di, 30.07.2024
| 13:00-16:00 | vhs-Haus, Raum 209 |
22,00 €

Effiziente Nutzung von ChatGPT – bessere Ergebnisse durch bessere Anfragen – Onlinekurs

242-500008 | Daniela Scheu | Mi,
15.05.2024 | 18:00-21:00 | 36,50 €

ChatGPT – für die Freizeit, Ausbildung und Beruf nutzen

242-500009 | Biljana Varzic | Do,
01.08.2024 | 13:00-16:00 | vhs-Haus,
Raum 209 | 22,00 €

Künstliche Intelligenz: Eine faszinieren- de Reise durch die zukünftige Berufs- welt – Onlinekurs

242-534000 | Thomas Hildmann | Fr,
14.06.2024 | 18:00-21:00 | 33,00 €

Künstliche Intelligenz: Eine faszinieren- de Reise durch die zukünftige Berufs- welt – Onlinekurs

242-534001 | Thomas Hildmann | Fr,
12.07.2024 | 18:00-21:00 | 33,00 €



JUNGE VHS

KINDER-UNI

Was haben Kartoffel-Chips-Tüten mit Handys und Computern zu tun?

242-714001 | Prof. Dr. Manfred Stollenwerk
| Sa, 04.05.2024 | 11:00-12:00 | Hochschu-
le Würzburger Str. 45, Gebäude 40, Raum
E30 | 6,00 €

Resilienz: Fährtenlesen – eine beson- dere Verbindung zur Natur

242-714002 | Andreas Gries | Sa,
22.06.2024 | 11:00-12:00 | vhs-Haus, Saal
| 6,00 €

Schwangerschaft – eine einzigartige Gelegenheit, die wundersame Reise des neuen Lebens zu entdecken

242-714003 | Prof. Dr. Lena Agel | Sa,
06.07.2024 | 11:00-12:00 | Hochschule
Würzburger Str. 45, Gebäude 92, Skills Lab
| 6,00 €

Resilienz: Was macht Kinder stark?

242-714004 | Carolin Faustmann | Sa,
11.05.2024 | 11:00-12:00 | vhs-Haus, Saal
| 6,00 €

GESUNDHEIT

Inline Skating Training RollerKIDS

242-312851 | Bandukabeat GmbH & Co.
KG | Do, 01.08.2024 | 16:00-17:30 | 35,00 €

VHS Dance Monkeys

Moderner Kindertanz (6-10 Jahre)

242-313022 | Anja Ströbel | ab Di,
04.06.2024 | 15:30-16:45 | 8 Termine | AOK
Veranstaltungszentrum, Gymnastikraum |
71,00 €

WenDo – Selbstbehauptung und Selbst- verteidigung für Mädchen 8 -11 Jahre

242-731018 | Brigitte Störmer | ab Sa,
08.06.2024 | 10:00-16:00 | vhs am Süd-
bahnhof, Raum E01 | gebührenfrei

AUSBILDUNG

Lern-Workshop für Kids und Teens im Alter von 9-11 Jahren

242-753400 | Sabine Krüger-Mühlfeld | ab
Sa, 15.06.2024 | 09:00-10:30 | vhs-Haus,
Raum 304 | 19,50 €

Lern-Workshop für Kids und Teens im Alter von 11-14 Jahren, inkl. Mind-Maps

242-753401 | Sabine Krüger-Mühlfeld |
ab Sa, 15.06.2024 | 11:00-12:30 |
vhs-Haus, Raum 304 | 19,50 €

Kreativfabrik 1 – talentCAMPus in den Sommerferien (10 – 15 Jahre)

29.07. – 03.08.2024 | 9:30 – 16:30 |
5 Termine | Brentano-Schule | kostenfrei

Kreativfabrik 2 – talentCAMPus in den Sommerferien (10 – 15 Jahre)

05.08. – 08.08.2024 | 9:30 – 16:30 |
5 Termine | Brentano-Schule | kostenfrei

Die nächste
Ausgabe
„wissenswert“
erscheint
am 23. August!



Gutes tun beim Immobilienkauf!

Als Käufer und Verkäufer einer Immobilie erhalten
Sie von uns einen Spendengutschein in Höhe von
500 Euro – für einen anerkannt gemeinnützigen
Verein Ihrer Wahl. Denn geteilte Freude ist
doppelte Freude.



von Poll Immobilien GmbH · Shop Aschaffenburg
T: +49 6021 - 44 45 97 0 · E: aschaffenburg@von-poll.com
www.vonpoll.io/aschaffenburg



Auflösung „Spessart-Quiz“ S. 11:

Bild 1: a) Biber

Bild 2: a) Waschbär

Bild 3: b) Wildschweine

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: 22.03.2024

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

Bildnachweise (in der Reihenfolge des Erscheinens):

Titelseite: © Ground Picture / Shutterstock
S. 2: © stockfour / Shutterstock
S. 3: © DVV / Frank Schemmann
S. 6: © GEDG, Foto: Christian Faludi © DVV / Frank Schemmann,
© Piyaset / Shutterstock
S. 7: © Anika Koppenstedt, © Suzanne Lawerentz,
© Führungsnetz Aschaffenburg
S. 8: © Tanja Esser / Shutterstock, © Heidrun Gärtner
S. 9: © EvgeniiAnd / Shutterstock, © Heidrun Gärtner, © Simonetta Zieger
S. 10: © Torsten Ruf / Naturpark Spessart e.V., © Victoria Schuler / Naturpark
Spessart e.V.
S. 11: © Andreas Gries / Naturpark Spessart e.V., © Naturpark Spessart e.V.,
© Andreas Gries / Naturpark Spessart e.V., © Andreas Gries / Naturpark Spessart e.V.
S. 12: © Führungsnetz Aschaffenburg, © Stefanie Triebel
S. 13: © Führungsnetz Aschaffenburg
S. 24: © DVV / Frank Schemmann
S. 27: © bbernard / Shutterstock, © nerudol / Shutterstock

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

Die vorliegenden Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem
Gewissen erstellt. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereit-
gestellten Inhalte übernimmt die vhs Aschaffenburg keine Gewähr.

**Sie möchten im vhs Magazin
„wissenswert“ werben?**

Kontaktieren Sie uns unter
marketing@vhs-aschaffenburg.de



ASTA
IHRE STADTWERKE
WWW.STWAB.DE

**vhs-Vortrags-
programm
zum Sonder-
preis von 2€**

**Vielseitig. Regional. Vorteilhaft:
Die Stadtwerke-Karte**

Jetzt kostenlos bestellen, online mit Guthaben aufladen
und verwalten.
Bargeldlos Parken, Baden und Eislaufen, im Webshop ein-
kaufen und viele Vorteile bei Kooperationspartnern nutzen.

www.stwab.de/stadtwerke-karte

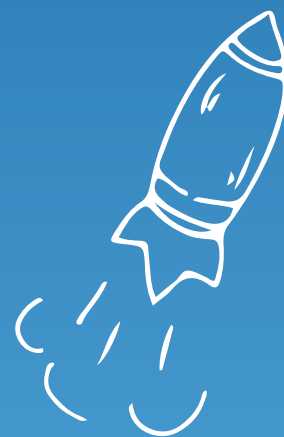
Raus aus dem Klassenzimmer – Sprachen erLeben!



**Sprachenlernen
an ungewöhnlichen Orten.**

Entdecken Sie unser
Kursangebot unter
www.vhs-aschaffenburg.de





Werden Sie
Kursleiter*in

[www.vhs-aschaffenburg.de/
ueber-uns/jobs-karriere](http://www.vhs-aschaffenburg.de/ueber-uns/jobs-karriere)



**Eröffnen Sie anderen
Perspektiven.**