

Studium Generale:
Stadtentwicklung und die
Zukunft des Wohnens

Beruf & Karriere:
Neue Kompetenzen
lernen

Nachhaltig leben:
Gemeinsam Nachhaltig
vor Ort



Vorträge

Studium Generale

Nachhaltig Leben

Bildungspfade 1: Nachhaltigkeit zum Selbermachen

Bildungspfad 2: Gemeinsam Nachhaltig vor Ort

Bildungspfad 3: Nachhaltigkeit Weltweit

Gesund bleiben

Gesundheit aktuell

Seelische Gesundheit

Yoga

Entspannung & Achtsamkeit

Qigong

Pilates

Gymnastik

Fitness

gesund und digital im ländlichen Raum

Gut essen

alternativ & nachhaltig

saisonal & lokal

international

Backen & Süßes

Kultur & Wissen

Alles Trauma oder wie?

Politik

Kultur/Kunst/Geschichte

Gesellschaft

Lokales und Regionales

Erziehung & Familie

Kreativ sein

Tanz

Schreiben

Zeichnen und Malen

Fotografie

Plastisches Gestalten

Grafik

Do it yourself

Nadel und Faden

Tier & Umwelt

1	Sprechen Sie?	33
	Kooperation mit der Hochschule Aalen	34
2	Sprachen Professionell	34
	Sprachen für die Reise	34
3	Chinesisch	35
4	Englisch	35
4	Französisch	36
5	Italienisch	36
	Russisch	36
	Spanisch	37
7		
8		
8	Integrationskurse	38
9	Alphabetisierungskurse	39
10	A 1	39
11	A 2	40
11	B 1	40
12	Orientierungskurse	41
12		
12	Selbstkompetenz	42
15	Beruf & Karriere	44
16	10-Finger-Computerschreiben	45
16	EDV	45
16	Kaufmännische Weiterbildung	49
17	Job & Karriere	53
18	Für Unternehmen	55
19	Führung und Kommunikation	56
20	Besprechungen	57
21	Öffentlichkeit	58
22	Gesundheitsmanagement	58
24	Sprachentraining	59
24	EDV-Kenntnisse	60
	Kaufmännische Weiterbildung	60
25	Datenschutz	61
26	Prozesse	62
26	Nachhaltig	62
27		
28	Junge vhs	63
28	Bildende Kunst	64
28	Die jungen Kreativen...	64
28	U+ MEDIA LAB	67
29	Junge vhs	68
	10-Finger-Computerschreiben	69
30		

Impressum:

Herausgeber:

Volkshochschule Aalen e.V., Gmünderstr. 9, 73430 Aalen

Tel. 07361 9583-0, Fax 07361 680306

E-Mail: info@vhs-aalen.de

Internet: www.vhs-aalen.de

Leiterin: Dr. Nicole Deufel

1. Vorsitzende: Prof. Dr. Annette Limberger

2. Vorsitzende: Monika Theiss

Bildquellen: Adobe Stock, unsplash, pixabay

Registergericht: Amtsgericht Ulm, Registernummer: VR 500093

Datenschutzerklärung auf www.vhs-aalen.de

Änderungen vorbehalten!

April

- Mi., 19.04.2023 Gute medizinische Informationen im Internet finden - gesund und digital
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30031)
- Do., 20.04.2023 Trauma und Demokratie - Polarisierung in Krisen überwinden
Live-Online-Vortrag, 19:00 Uhr, (231-10905)
- Fr., 21.04.2023 Trauma und die Heilkraft des Malens - Kunsttherapie spürbar erleben, 18:30 Uhr, Torhaus, (231-22126)
- Di., 25.04.2023 Stadt.Land.Welt. – Web Müll oder nicht Müll - Auf dem Weg zu Zero Waste, 19:00 Uhr, Online, (231-10352)
- Di., 25.04.2023 Richtig versichert!, 18:00 Uhr, Torhaus, (231-70301)
- Mi., 26.04.2023 Grenzen setzen und dann?, 19:30 Uhr, Online, (231-10701)
- Do., 27.04.2023 Gefühle und Emotionen - Kräfte oder Sprengstoff? Live-Online-Vortrag, 19:00 Uhr, (231-10906)
- Do., 27.04.2023 Informationstermin zum Nähwochenende Info-Veranstaltung, 18:00 Uhr, Bürgerhaus Wasseralfingen, (231-27117)

Mai

- Mi., 03.05.2023 Haus und Reiseapotheke
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30010K)
- Do., 04.05.2023 Zwischen Euphorie und Trauma - Die Künstler und der Erste Weltkrieg
Live-Online-Vortrag, 19:00 Uhr, (231-21010)
- Mi., 10.05.2023 Gesundheits-Apps - gesund und digital
Live-online-Vortrag, 16:00 Uhr, (231-30038)
- Fr., 12.05.2023 Lesung: Allein gegen Hitler. Leben und Tat des Johann Georg Elser, 19:00 Uhr, Torhaus, (231-10102)
- Fr., 12.05.2023 Digitalisierung in der Kunst und im Kulturbereich, 19:00 Uhr, Schloss Untergröningen, Abtsgmünd (231-21011)
- Mo., 15.05.2023 Endstation Armut und Migration? 19:00 Uhr, Torhaus, Aalen (231-19504)
- Mo., 15.05.2023 Der Einfluss der Architektur auf unsere Gesundheit, 18:00 Uhr, Hochschule Aalen, (231-10004)
- Mi., 17.05.2023 Schritte zur elektronischen Patientenakte (ePA) in der Praxis - gesund und digital
Live-online-Vortrag, 16:00 Uhr, (231-30039)
- Mi., 17.05.2023 Coronaimpfung – update
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30011K)
- Mi., 24.05.2023 Intelligentes Wohnen – AAL - gesund und digital
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30032)
- Do., 25.05.2023 Frauen können alles! Finanzielles Empowerment in Indien, Ghana und Peru, 19:00 Uhr, Torhaus, (231-19533)
- Mi., 31.05.2023 Meine digitalen Daten im Pflegefall: Wie kann ich vorsorgen? - gesund und digital
Live-online-Vortrag, 16:00 Uhr, (231-30040)

Juni

- Mi., 14.06.2023 Sturzprophylaxe
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30012K)
- Mo., 19.06.2023 Grüne Architektur 18:00 Uhr, Hochschule Aalen, (231-10005)
- Mo., 19.06.2023 Gesundheits-Apps - gesund und digital
Praxiswerkstatt online, 09:15 Uhr, (231-30033)
- Di., 20.06.2023 KI zum Sehen, Hören und Mitmachen - Lernen mit dem KI-Campus, 19:00 Uhr, Online, (231-19515)
- Mi., 21.06.2023 Alltagshelferlein ChatGPT? Wie künstliche Intelligenz unseren Alltag und die Demokratie verändert., 17:00 Uhr, Online, (231-10206)
- Do., 22.06.2023 Energiewende selber machen? Impulsvortrag mit Diskussion, 19:00 Uhr, Torhaus, (231-19531)
- Mo., 26.06.2023 Verdacht auf Behandlungsfehler – Möglichkeiten und Beratung
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30015K)
- Mo., 26.06.2023 Seriöse Gesundheitsinformationen im Internet - gesund und digital
Praxiswerkstatt 09:15 Uhr, Online, (231-30034)
- Mo., 26.06.2023 Apps, Internet, digitale Gesundheitsanwendungen – wie lässt sich Gesundheit digital unterstützen?
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30041)
- Mi., 28.06.2023 Ärger mit dem Pflegedienst
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30013K)

Juli

- Mi., 19.07.2023 Online zum Arzt: Videosprechstunde
Live-online-Vortrag, 18:00 Uhr, (231-30042)
- Do., 20.07.2023 Polyvagalthorie und Traumasensibles Yoga TSY, 19:00 Uhr, Online, (231-10903)



In Kooperation mit der Hochschule Aalen

Stadtentwicklung und die Zukunft des Wohnens

Der Einfluss der Architektur auf unsere Gesundheit.

Die jüngste globale Krise hat gezeigt, dass der Raum, den wir bewohnen, und die städtische Umgebung, in der wir leben, einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität haben. Die Notwendigkeit, der Förderung der Gesundheit der Bürger:innen in Gebäuden und Städten Priorität einzuräumen, ist daher offensichtlich geworden.

Um dies zu erreichen, müssen wir mit einer breiteren Perspektive an den Häusern der Zukunft arbeiten: Damit sie wirklich hochwertig sind, müssen sie unbedingt gesund sein. Durch Wissenschaft, Technologie und Architektur ist es möglich, unseren Gesellschaften eine viel längere Lebenserwartung zu bieten. Gesundes Wohnen ist die Antwort auf aktuelle und kommende Herausforderungen.

● **231-10004**

vhs Aalen + Hochschule Aalen
Mo., 15.05.2023, 18:00-19:30 Uhr
Aalen, Hochschule Aalen,
Beethovenstraße 1, Neue Aula
Rita Gasella
kostenlos

Grüne Architektur

In ihrem Vortrag geht Prof. Dr. Pfoser der Frage nach, wie Architektur angesichts von Klimawandel, Extremwetterlagen, Rückgang der Artenvielfalt und der Belastung der Stadtbevölkerung durch mangelnde Aufenthaltsqualität und Feinstaubbelastung zu einem Paradigmenwechsel beitragen kann. Kann Architektur nicht nur rückbaubar und recyclingfähig, sondern auch grün sein? Kann Architektur ein Ökosystem sein, in dem Pflanzen als Entwurfsmittel eine Rolle spielen? Für Prof. Dr. Pfoser geht es dabei nicht nur um die Gebäude selbst, sondern auch deren Umgebung.

● **231-10005**

vhs Aalen + Hochschule Aalen
Mo., 19.06.2023, 18:00-19:30 Uhr
Aalen, Hochschule Aalen,
Beethovenstraße 1, Neue Aula
Teilnehmer:innen: 1-50
Prof. Nicole Pfoser
kostenlos



NACHHALTIG LEBEN



Bildungspfade 1: Nachhaltigkeit zum Selbermachen

Mein Haus schützt Klima und Geldbeutel!

Die Baubranche trägt mit einem Anteil von ca. 30 % an den gesamten CO₂-Emissionen wesentlich zum Klimawandel bei. Dabei können Häuser den Energiebedarf minimieren, eigenen Strom erzeugen und sogar CO₂ binden, statt es zu verursachen! Wie? Diese Frage beantwortet Diplom-Ingenieurin Antonie Weinelt von Geiger Holzbau GmbH & Co. KG. Zusammen mit ihr erkunden Sie in Lauchheim ein Mehrfamilienhaus in Holzbauweise. Frau Weinelt erläutert, wie nachhaltig Häuser sein können - für Umwelt und Geldbeutel. Dabei geht sie insbesondere auf die Aspekte Holz als Baustoff, Energiestandards, Photovoltaikanlagen, Heizen mit nachhaltigen Rohstoffen und die eigene E-Auto-Ladestation ein. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ein Haus neu bauen, ihre Bestandsimmobilie sanieren möchten oder sich einfach nur für Nachhaltigkeit im Bausektor interessieren!

Anmeldung möglich bis zum 17.04.2023.

Eigene Anfahrt, Treffpunkt:
Am Kalvarienberg 9, 73466 Lauchheim.

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

- **231-19516**
Sa., 22.04.2023, 14:00-15:30 Uhr
Treffpunkt: Am Kalvarienberg 9,
73466 Lauchheim
Teilnehmer:innen: 15-20
Antonie Weinelt
7,00 €, mit Spionkarte 4,55 €

Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei - natürliche Haushaltshelfer selbst herstellen

Ressourcenschonung, Nachhaltigkeit, Plastik vermeiden und Müllreduktion sind die wichtigen Aspekte eines nachhaltigen Haushalts. Wegwerferzeugnisse werden durch kreative selbsthergestellte Produkte ersetzt, die nicht nur ökologischer, sondern auch ökonomischer sind. Selbst hergestellte Wachstücher ersetzen Plastikverpackungen, Ob genäht, gehäkelt oder gestrickt - handgearbeitete Taschen, Putztücher und Haushaltshelfer aus natürlichen Materialien sehen nicht nur gut aus, sondern sind frei von umweltschädlichem Mikroplastik. Viele konventionelle Haushaltsreiniger nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut sind. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad,

sondern auch die Seele. In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel, Putztücher und vieles mehr einfach und preiswert selbst hergestellt werden können. Bitte saubere Flaschen/Schraubgläser für die Putzmittel mitbringen

- **231-26002**
Im Rahmen des Projektes „Globales Lernen in der vhs“ von DVV International
Mi., 26.04.2023, 18:00-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer:innen: 7
Inés Hermann
23,00 €, mit Spionkarte 14,95 €
Zusätzliche Kosten für Material 5,00 €.

Bildungspfade 2: Gemeinsam Nachhaltig vor Ort

Barcamp - "nachhaltig & wirtschaftlich - care4future"

Ein Barcamp ist ein offenes Veranstaltungsformat. Das bedeutet, sowohl die Inhalte als auch der Ablauf der Tagung sind zu Beginn noch offen. Beides wird erst vor Ort von den Teilnehmenden festgelegt. Barcamps werden auch Unkonferenz, Mitmach-Konferenz oder Ad-hoc-Konferenz genannt. Die Barcamp-Methode dient vor allem dem Austausch und der Diskussion. Charakteristisch für die Barcamp-Methode ist, dass es kein vorab festgelegtes Programm mit festen Sprecher*innen gibt. Die Beiträge werden daher am Anfang eines jeden Barcamps von den Teilnehmenden mitentwickelt. Alle Themen werden von den Beteiligten vorgeschlagen, z.B. Nachhaltigkeit oder Wirtschaft in Transformation, neues Denken, Postwachstum... Es ist für jede*n etwas dabei und jede*r kann das einbringen, wofür er*sie brennt! In einer Opening Session stellen die Teilnehmenden, die etwas einbringen möchten, zu Beginn kurz ihr Thema vor. Das kann ein Vortrag sein, eine Diskussion, eine offene Frage, eine Präsentation, eine Vorführung oder etwas Kreatives. Die Teilnehmenden entscheiden für sich, welcher dieser Vorschläge sie interessiert. So entwickelt sich ein vielseitiges Programm, das ganz den Wünschen der Teilnehmenden entspricht und in so genannten Sessions (45 Min.) stattfindet. Eine Session ist genau das, was die Leute, die an ihr teilnehmen, daraus machen. Wer eine Session anbieten will, der*die setzt den Rahmen dafür. Das Konzept stellt dabei alle auf Augenhöhe. Zusammen mit dem aktiven Einbinden aller Personen entsteht auf diesem Weg ein intensiver Austausch, es werden neue Ideen generiert, gemeinsame Projekte angestoßen und Kontakte geknüpft. Und Spaß macht es auch! Wir als Veranstalterinnen bieten lediglich den

Rahmen - Räume, in denen Sie sich wohlfühlen, natürlich Essen und Trinken und die Organisation des Ganzen. Alles Weitere liegt in unser aller Hand! Wenn Sie unsicher sind, ob ein Barcamp das Richtige für Sie ist, schicken Sie einfach eine E-Mail an hinsen@vhs-aalen.de. Wir besprechen das gerne mit Ihnen! Für die Teilnahme am Barcamp hätten wir gerne eine Anmeldung bis zum 20. April 2023 online, telefonisch oder persönlich.

- **231-10160**
vhs Aalen + UtopiAA
Sa., 06.05.2023, 13:00-18:00 Uhr
Aalen, Torhaus,
Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer:innen: 20-80
kostenlos

Den Naturpark Schwäbisch- Fränkischer Wald hautnah erleben

Auf unserer kleinen Wanderung durch den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald erlebt Ihr, wie vielfältig die Tier- und Pflanzenwelt direkt vor unserer Haustür ist.

Am Kloster Lorch trifft Ihr Försterin Nora Walbrun von ForstBW und Carola Moser, unsere vhs-Mitarbeiterin für Bildung für Nachhaltige Entwicklung. Gemeinsam mit ihnen macht Ihr einen ca. 3,5 km langen Spaziergang durch den frühsummerlichen Wald. Von Nora Walbrun erfahrt Ihr, welche Tiere und Pflanzen im Schwäbisch-Fränkischen Wald zu Hause sind, wie sich die Wälder mit dem Klimawandel verändern und was jede:r Einzelne von uns zu ihrem Schutz beitragen kann.

Der Forstweg ist auch für Kinderwagen begehbar und Kinder in Begleitung der Eltern oder Großeltern sind herzlich willkommen. Kinder von 0-6 Jahren bezahlen keine Teilnahmegebühr.

Anmeldung möglich bis einschließlich 12. Juni 2023.

Treffpunkt: Limes-Wachturm am Kloster Lorch

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

Übrigens: Wer Lust auf noch mehr Natur hat, findet unter 231-19505 unsere familienfreundliche Exkursion zur Schneidheimer Sechta und der Auerochsenherde!

- **231-19511**
So., 18.06.2023, 14:00-16:00 Uhr
Lorch Kloster Lorch, Limes-Wachturm
Teilnehmer:innen: 15-20
Nora Walbrun
6,00 €, mit Spionkarte 6,00 €
Kinder von 0-6 Jahren kostenlos

Energiewende selber machen? Impulsvortrag mit Diskussion

Unsere Energieversorgung muss viele Ziele erfüllen: Sie soll zuverlässig, unabhängig und krisensicher sein. Zugleich soll sie aber auch einen Beitrag zum Klimaschutz und zur CO₂-Neutralität leisten. Geht das? Welche Energieträger sind zukunftsfähig? Und (wie) können wir unsere Energieversorgung mitgestalten? Welche Möglichkeiten haben wir als Energiegenossenschaftsmitglieder, Eigenstrom- bzw. Mieterstromnutzer:innen? Darüber möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Bevor wir in die Diskussion starten, erhalten wir zwei Impulse zu Akteuren der Energiewende vor Ort.

Diplom-Betriebswirt Hans-Peter Weber ist Gründungsinitiator und Vorstand der OstalbBürgerEnergie eG (OBE). Er stellt die Genossenschaft OstalbBürgerEnergie und die Aktivitäten der OBE vor und zeigt Beteiligungsmöglichkeiten auf: für Genossenschaftsmitglieder ebenso wie für PV-Anlagenbetreiber:innen und solche, die es werden wollen.

Michael Gerdung ist Projektleiter des Photovoltaik Netzwerks Ostwürttemberg an der Hochschule Aalen. Er stellt das Netzwerk vor und informiert über die aktuellen rechtlichen Rahmenbedingungen rund um Photovoltaik und die Neuerungen im Erneuerbare-Energien-Gesetz 2023. Anhand von Faustformeln und Beispielen vermittelt er zudem Photovoltaik-Interessierten erste Hilfestellungen zur Planung einer eigenen Anlage.

Fragen und Diskussionsbeiträge sind willkommen!

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

- **231-19531**
Do., 22.06.2023, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer:innen: 15-16
Hans-Peter Weber, Michael Gerdung
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Was geht's mich an? Selbstlernkurs BNE für mehr Mitgestaltung

In diesem Selbstlernkurs BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) lernt Ihr, was es historisch, politisch und gesellschaftlich mit Nachhaltigkeit auf sich hat. Ihr macht Euch ein eigenes Bild vom Begriff "Nachhaltigkeit", lernt Nachhaltigkeitsdefinitionen anzuwenden und dadurch ernsthafte Nachhaltigkeitsbemühungen von Greenwashing zu unterscheiden - in Werbung, politischen Aussagen und in den Medien). Vor allem aber soll Euch der Kurs dabei helfen, selbst aktiv zu werden. Ihr lernt, wie Ihr die Nachhaltigkeitsinitiativen und -akteur:innen vor Ort identifiziert, wie sie arbeiten und wie Ihr Euch einbringen könnt. Außerdem erkundet Ihr die Auswirkungen Eurer individuellen

Entscheidungen auf die 17 Nachhaltigkeitsziele. Mit Praxistipps und Aufgaben für jedes Lernmodul vergehenwärtigt Ihr Euch Gestaltungsmöglichkeiten und findet heraus, wie Ihr sie in Eurem persönlichen Leben anwenden könnt.

Wie funktioniert's?

Der Kurs beginnt am 26.04. mit einem gemeinsamen Online-Treffen über zoom. Dabei erfahrt Ihr, wie der Kurs aufgebaut ist, wie die Online-Lernplattform vhs.cloud funktioniert und wie Ihr in den sechs Lernmodulen arbeiten könnt. Anschließend ist der Kurs für zwei Monate auf der Lernplattform freigeschaltet, sodass Ihr Euch die Inhalte im eigenen Lerntempo erarbeiten könnt. Der Zeitaufwand pro Lernmodul beträgt ca. 2,5 Stunden.

- **231-19536**
1x, mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
[\(online\)](#) Zoom
Teilnehmer:innen: 5-20
Carola Anna Moser
20,00 €, mit Spionkarte 13,00 €

Bildungspfade 3: Nachhaltigkeit Weltweit

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen? Livestream - vhs.wissen live

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Übrigens: Der Klimawandel ist auch Thema auf unserem Spaziergang durch den Schwäbisch-Fränkischen Wald am 18. Juni. Wer zusammen mit Försterin Nora Walbrun die Tier- und Pflanzenwelt vor unserer Haustür erkunden will, findet unter der Kursnummer 231-19511 die Anmeldung!

- **231-10062**
Di., 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
[\(online\)](#) Zoom
Teilnehmer:innen: 1-50
Prof. Dr. Mojib Latif
kostenlos

Exkursion in den Weleda-Heilpflanzengarten Führung für alle Sinne

Auf unserer sommerlichen Weleda-Exkursion erhaltet Ihr eine Führung für alle Sinne: Zusammen mit Michael Silber vom Weleda Erlebniszentrum und Carola Moser, vhs-Mitarbeiterin für Nachhaltigkeit, erkundet Ihr den Heilpflanzengarten und das Calendula-Feld. Schnuppern und Fühlen sind ausdrücklich erlaubt! Dabei erfahrt Ihr, welche Pflanzen in Naturkosmetik und Arzneimitteln wirken, und wie sie zu Tinkturen oder Essenzen verarbeitet werden. Dazu gibt es Informationen zum ökologischen Landbau bei Weleda - vor Ort und in weltweiten Anbauprojekten. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Unternehmen zum Erreichen der Nachhaltigkeitsziele beitragen können: durch menschenwürdige Arbeitsplätze, Maßnahmen zum Klimaschutz, umweltverträgliche Produktion und vieles mehr.

Anmeldung möglich bis zum 18.06.2023.

Individuelle Anreise. Treffpunkt: Weleda Erlebniszentrum, Schwäbisch Gmünd

Gefördert im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

- **231-19522**
Sa., 24.06.2023, 13:00-16:30 Uhr
Teilnehmer:innen: 15-25
Carola Anna Moser
16,00 €, ohne Ermäßigung

Rohstoffsünde oder Schatzkiste? Entdeckungsreise durch unsere Smartphones

Die weltweiten Rohstoffe werden knapper. Ihr Abbau, ihre Verarbeitung und ihre Entsorgung haben große negative Auswirkungen auf die Menschen vor Ort und auf den Planeten. Und doch kaufen wir in Deutschland alle paar Jahre neue Geräte und verzichten auf die Reparatur. Dabei ist das Smartphone ein kleiner Schatz mit mehr als 60 wertvollen Rohstoffen. Wie kann eine faire und zukünftige Rohstoffpolitik aussehen? Und wie können wir selber bewusster, achtsamer und gerechter mit Ressourcen umgehen? Ann-Kathrin Hartter, Referentin bei Brot für die Welt, zeigt Euch, wie Ihr (nicht nur) beim Smartphone Konsumentscheidungen hinterfragt und nachhaltige Alternativen findet. Das schont nicht nur den Planeten, sondern auch Euer Budget!

Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich. Anmelden könnt Ihr Euch bis einschließlich 11.06.2023.

im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

- **231-19529**
Di., 13.06.2023, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 10-16
Ann-Kathrin Hartter
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Frauen können alles! Finanzielles Empowerment in Indien, Ghana und Peru

Frauen gehen anders mit Geld um: Ihr Einkommen investieren sie vor allem in Ernährung, Gesundheitsversorgung und in die Schulbildung ihrer Kinder. Allerdings ist der Zugang zu Finanzdienstleistungen vielerorts ein Problem - besonders im Globalen Süden und vor allem für Frauen.

Was muss passieren, damit Frauen finanziell eigenständig werden? Wie können Mikrokredite dazu beitragen? Welche Rahmenbedingungen sind nötig, damit Mikrokredite positiv wirken? Und was haben unsere Bankkonten mit dem Globalen Süden zu tun? Christina Alff, Bildungsreferentin bei der internationalen Genossenschaft Oikocredit, stellt Beispiele aus Indien, Ghana und Peru vor. Sie macht deutlich, wie der Zugang zu Krediten nicht nur die ökonomische Situation von Frauen verbessert, sondern ihr Selbstvertrauen und ihre Position in der Familie stärkt.

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

Lust auf noch mehr fairen Handel und faire Finanzen? In unserem Workshop "Meine fairen Finanzen" (Kursnummer 231-19520) gehen wir das Thema von der praktischen Seite an!

Und wer sich weiter mit internationaler Handelspolitik und Wirtschaft auseinandersetzen möchte, findet unter der Kursnummer 231-19504 den Vortrag "Endstation Armut und Migration?".

● 231-19533

Do., 25.05.2023, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer:innen: 10-12
Christina Alff
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Solidarische Landwirtschaft - Was ist das?

Exkursion zur SoLaWi Reyerhof

Ernährungssicherheit gewährleisten, den Konsument:innen gute Lebensmittel bieten, die Natur erhalten und die Existenz der Landwirt:innen sichern: Wie kann die Landwirtschaft all diesen großen Anforderungen gleichermaßen gerecht werden? Mit dieser Frage beschäftigt sich das Konzept der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi). Hier bilden Landwirt:innen und Verbraucher:innen eine Gemeinschaft, von der beide Seiten profitieren. Die Landwirt:innen erhalten Planungssicherheit und faire Abnahmepreise, die Verbraucher:innen wissen: "Wo kommen meine Lebensmittel her und wie werden sie hergestellt?" Zudem spielen Ökologie, Naturschutz und die Wertschätzung unseres Essens eine große Rolle.

Zusammen mit Carola Moser, unserer Mitarbeiterin für Bildung für nachhaltige Entwicklung, lernt Ihr eine SoLaWi aus

nächster Nähe kennen. Andi Wenzel von act for transformation ist langjähriges Mitglied bei der SoLaWi Reyerhof. Er zeigt Euch, wie die tierischen Bewohner des Reyerhofs leben, wie die Streuobstwiesen und Äcker bewirtschaftet werden und beantwortet all Eure Fragen rund um das Konzept Solidarische Landwirtschaft. Außerdem beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen wie dem Thema Ernährungssouveränität: Wie stellen wir sicher, dass wir auch in Zeiten von Klimawandel, Kriegen und erschwerten Lieferketten genügend und gut zu essen haben?

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Vespers mit Produkten der SoLaWi.

Individuelle Anreise. Treffpunkt um 10:45 Uhr am Reyerhof, Unteraicher Str. 8, 70567 Stuttgart-Möhringen. Kinder in Begleitung der Eltern oder Großeltern sind herzlich willkommen. Kinder von 0-6 Jahren bezahlen keine Teilnahmegebühr. Es besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Anfahrt mit dem Zug von Aalen nach Stuttgart-Möhringen und zum gemeinsamen Ticketkauf (Metropoliticket). Interessierte treffen sich um 08:45 Uhr am Bahnhof Aalen. Eine Kooperation der vhs Aalen mit act for transformation.

Gefördert im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

● 231-19534

vhs Aalen + act for transformation
So., 21.05.2023, 11:00-13:15 Uhr
Reyerhof, Stuttgart-Möhringen
Teilnehmer:innen: 15-25
Andreas Wenzel
10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €

Bean to Bar - Schokoladengenuss direkt vom Erzeuger

Nur etwa 7 % des Endpreises einer Tafel Schokolade kommen den Kakaobäuerinnen und -bauern zugute! Der größte Teil der Verarbeitung spielt sich in Europa ab und dort verbleibt auch der Löwenanteil des Gewinns. Aber es geht auch anders! Wir sprechen mit Leuten von Kallari Futuro aus Ecuador, die die Herstellung komplett im Ursprungsland organisieren. Sie unterstützen vor allem kleine Erzeuger, hauptsächlich aus indigenen Völkern, bei der Direktvermarktung und leisten so einen bedeutenden Beitrag zur Erhaltung von Artenvielfalt sowie Kultur und Tradition dieser Erzeuger. Natürlich werden wir auch die Schokoladen von Kallari verkosten. Die Veranstaltung ist gleichzeitig die Vernissage zur Ausstellung. "Map Your Icecream" und findet im Um-Welthaus statt - aber auch eine Online-Teilnahme ist möglich. Dann bekommen Sie ein Verkostungspaket zugeschickt. Bitte melden Sie sich dazu bis zum 5. Juni an, damit Ihr Paket rechtzeitig bei Ihnen ankommt!

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 € inklusive des Verkostungspakets mit verschiedenen Schokoladensorten.

Eine Kooperation der vhs Aalen mit act4transformation.

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

● 231-19535

vhs Aalen + act4transformation
Do., 15.06.2023, 18:00-19:30 Uhr
((hybrid)) Aalen, Torhaus, Um-Welthaus,
Bildungsraum, 4.OG
Teilnehmer:innen: 6-15
Andreas Wenzel
15,00 €, ohne Ermäßigung

Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei - natürliche Haushaltshelfer selbst herstellen

Ressourcenschonung, Nachhaltigkeit, Plastik vermeiden und Müllreduktion sind die wichtigen Aspekte eines nachhaltigen Haushalts. Wegwerferzeugnisse werden durch kreative selbsthergestellte Produkte ersetzt, die nicht nur ökologischer, sondern auch ökonomischer sind.

Selbst hergestellte Wachstücher ersetzen Plastikverpackungen, Ob genäht, gehäkelt oder gestrickt - handgearbeitete Taschen, Putztücher und Haushaltshelfer aus natürlichen Materialien sehen nicht nur gut aus, sondern sind frei von umweltschädlichem Mikroplastik.

Viele konventionelle Haushaltsreiniger nicht nur gefährlich für die Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut sind. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative. Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad, sondern auch die Seele.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel, Putztücher und vieles mehr einfach und preiswert selbst hergestellt werden können.

Bitte saubere Flaschen/Schraubgläser für die Putzmittel mitbringen

● 231-26002

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International
Mi., 26.04.2023, 18:00-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer:innen: 7
Inés Herrmann
23,00 €, mit Spionkarte 14,95 €
Zusätzliche Kosten für Material 5,00 €.





**GESUND
BLEIBEN**

Gesundheit aktuell

Haus und Reiseapotheke

Live-online-Vortrag

Husten, Schnupfen, Heiserkeit und kleine Verletzungen kommen immer plötzlich und ungelegen. Nicht immer ist ein Arztbesuch notwendig. Eine richtig bestückte Hausapotheke ersetzt im Zweifelsfall nicht den Arztbesuch, hilft jedoch medizinische Bagatellen daheim und unterwegs selbst zu lösen. Im Webinar werden die Ausstattung von Haus- und Reiseapotheke besprochen und Tipps zur Lagerung gegeben.

231-30010

vhs Aalen + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW Mi., 03.05.2023, 18:00-19:00 Uhr
 ((online)) Online
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Thi To Uyen Nguyen
 kostenlos

Coronaimpfung - update

Live-online-Vortrag

Im dritten Corona-Winter und auch in Zukunft werden sich viele Mensch mit Fragen zur Corona-Impfung auseinandersetzen: Welche Impfstoffe gibt es und wie unterscheiden sie sich? Wie viele Impfungen sind sinnvoll und wie soll ich mich impfen lassen, wenn ich bereits eine Infektion hatte? Verständliche Informationen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand rund um die Impfung und Informationen zu der Erkrankung sind Inhalt in diesem Webinar.

● **231-30011**

vhs Aalen + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW Mi., 17.05.2023, 18:00-19:00 Uhr
 ((online)) Online
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Nicole Masaka
 kostenlos

Sturzprophylaxe

Live-online-Vortrag

30 Prozent aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal jährlich - bei älteren Menschen führt das häufig zu einer Verletzung. Die Gründe für die Stürze sind vielfältig - von Stolperfallen über Sehstörungen zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen. Die gute Nachricht ist: Viele der Stürze sind vermeidbar! Ziel dieses Webinars ist Sturzrisiken besser zu erkennen und Stürze zu vermeiden.

● **231-30012**

vhs Aalen + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW Mi., 14.06.2023, 18:00-19:00 Uhr
 ((online)) Online
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Saskia Constabel, Christel Kehr-Fuckel
 kostenlos

Die Veranstaltungen findet in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg statt und wurde mit der Unabhängigen Patientenberatung (UPD) geplant.

Ärger mit dem Pflegedienst

Live-online-Vortrag

Viele Menschen versorgen daheim pflegebedürftige Angehörige und bekommen Unterstützung von Pflegediensten. Nicht immer verläuft diese Zusammenarbeit reibungslos. Oft gibt es Ärger rund um die erbrachten - oder nicht erbrachten - Pflegeleistungen. Ziel des Webinars ist, Basisinformationen zur guten pflegerischen Versorgung zu vermitteln und konkrete Tipps zur Lösung von Problemen mit dem Pflegedienst zu geben.

● **231-30013**

vhs Aalen + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW Mi., 28.06.2023, 18:00-19:00 Uhr
 ((online)) Online
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Barbara Heuchl
 kostenlos

Gesetzliche Regelungen in der Pflege - was sollte ich wissen?

Live-online-Vortrag

4,13 Millionen pflegebedürftige Menschen leben in Deutschland. Tritt der Pflegefall ein, haben sie und ihre Angehörigen meist viele Fragen und viel zu organisieren. Welche Rechte und Ansprüche bestehen, muss für jeden Fall individuell geprüft werden. Zudem kommen immer wieder gesetzliche Neuregelungen hinzu, die es Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen erschweren, den Durchblick zu bewahren.

Im Rahmen des Webinars vermittelt die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Informationen zu gesetzlichen (Neu-) Regelungen in der Pflege, die wichtig für die Betroffenen sind.

- Was bedeutet pflegebedürftig?
- Wie läuft eine Einstufung in die Pflegegerade ab?
- Welche Ansprüche können bei häuslicher Pflege oder im Pflegeheim geltend gemacht werden?
- Welche Rechte haben pflegende Angehörige?

● **231-30014**

vhs Aalen + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW Mo., 12.06.2023, 18:00-19:00 Uhr
 ((online)) Online
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Raquel Reng
 kostenlos

Verdacht auf Behandlungsfehler - Möglichkeiten und Beratung

Live-online-Vortrag

Nach einer nicht zufriedenstellenden Behandlung fragen sich Patient:innen, ob ein Behandlungsfehler vorliegen könnte.

In diesem Webinar beantwortet die Juristin Anja Lehmann folgende Fragen:

- Was versteht man unter einem Behandlungsfehler?
- Welche Möglichkeiten habe ich als Patient*in, wenn ich einen Behandlungsfehler vermute?
- Wie kann ich darüber mit dem Arzt/der Ärztin sprechen und muss mich der Arzt/die Ärztin informieren, was genau passiert ist?
- Habe ich Ansprüche auf Schadenersatz und Schmerzensgeld?
- Wie bekomme ich ein kostenfreies Gutachten?
- Mit welchen Aufwänden und Zeiträumen muss ich rechnen, wenn ich bestimmte Schritte einleite?
- Bis wann kann ich Ansprüche geltend machen?
- Brauche ich einen Rechtsanwalt?
- Wie informiert und berät mich die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD*) dazu?

● **231-30015**

vhs Aalen + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW Mo., 26.06.2023, 18:00-19:00 Uhr
 ((online)) Online
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Anja Lehmann
 kostenlos

Seelische Gesundheit

Sie können nicht schlafen ?

Endlich wieder besser schlafen - tief und erholsam

Erholung ist wichtig für unseren Körper, doch oft fällt es uns schwer, zur Ruhe zu kommen und im Schlaf die Erholung zu finden, die wir dringend benötigen.

Ein guter Schlaf verbessert die Konzentrationsfähigkeit, schenkt neue Energie und Lebensfreude und sorgt für ein seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Wir üben in diesem Seminar: Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen (Maria-Holl-Methode)® Sie helfen bei Einschlaf-, und Durchschlafstörungen

Sie sind leicht zu lernen und anzuwenden. Probieren Sie es!

● **231-30122**

Mi., 14.06.2023, 18:00-21:30 Uhr
 Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
 Teilnehmer:innen: 6-8
 Traute Surborg-Kunstleben
 33,00 €, mit Spionkarte 21,45 €



Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbinding

Du hast viel um die Ohren und bist gern in der Natur? Lerne, wie du besser mit Stress umgehen kannst, indem du ihn zu deinem Verbündeten machst und mit Naturerlebnissen deine eigene Natur entdeckst. So kannst du deinen Körper in eine gesunde Balance bringen, neues Selbstbewusstsein tanken und zuversichtlich deinen Weg gehen.

Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet 36 anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch und besteht aus 4 Bereichen:

1. Einem Stresskompetenz-Training mit Psychologin Julia Windisch mit vielen Hintergründen und Übungen.
2. Einem Training zur Stärkung der Naturverbinding mit vielen Anleitungen für Naturerlebnisse
3. Einer Einführung in „Essbare Wildkräuter“ mit Autorin und Kräuterexpertin Leonie Bräutigam
4. Einer Einführung ins „Spurenlesen“ mit Spuren-Experte Ralf Greiner.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, du kannst die Inhalte in deinem Tempo und so oft du möchtest durchlaufen. Im Kursbereich kannst du dich mit anderen Teilnehmer*innen und dem/der Kursleiter:in austauschen. Geh raus und komm bei dir an.

- **231-32010**
[\(\(online\)\)](#) Online
 Teilnehmer:innen: 1-30
 Steve Windisch
 95,00 €

Allgemeine Infos für Onlinekurse:
 Sie benötigen einen Internetzugang, ein Headset oder Lautsprecher an Ihrem PC oder Tablet.
 Den Zugangslink zu der online-Plattform Zoom erhalten Sie von der vhs direkt per E-Mail.

Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei online-Selbstlern-Kurs (zertifiziert ZPP)

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchtest du lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben?
 Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt dich mit auf eine Reise und zeigt dir einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Du wirst lernen, wie du deinen Körper wieder in eine Balance bringst - und wie du deine Gedanken bändigst, damit du gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen kannst. Du wirst lernen, wie du mit belastenden Umständen besser umgehen kannst und wie es dir gelingt, diese schrittweise zu verändern.

In 8 Wochen durchläufst du insgesamt 32 Videolektionen und baust deine Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft dir, die Dinge für dich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen dir, dich sofort zu entspannen. Du kannst den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in deinem Tempo durchlaufen.
 Im Kursbereich kannst du dich jederzeit mit anderen und den Kursleitern austauschen und deine Krankenkasse erstattet dir am Ende sogar bis zu 100% der Kursgebühr zurück. Geh glückwärts!

- **231-32050**
[\(\(online\)\)](#) Online
 Teilnehmer:innen: 1-30
 Steve Windisch
 119,00 €

Wandern mit allen Sinnen - Qigong - Atem

In freie Natur ist es oft einfacher sich mit der Erde und dem Himmel zu verbinden, da uns hier das Gefühl der Unbegrenztheit unmittelbar berührt.
 Im Wald können wir wunderbar frische Energie auftanken und in den Genuss eines tiefen Atems kommen. Ein sanfter, tiefer Atem fördert unsere Gesundheit auf allen Ebenen: körperlich, geistig, emotional und seelisch. Hierzu lade ich Alle ein, die sich gerne in freier Natur bewegen und ohne Schmerzen gehen können.
 Die Wanderung ist leicht, Qigong Kenntnisse sind nicht erforderlich.
 Im angemessenen Tempo gehen wir achtsam, über den Atem genießen wir die Gelassenheit

und in Verbindung mit der Natur nehmen wir unsere Sinne wahr. Einfache Qigong Übungen, sowie weitere angenehme Überraschungen begleiten uns während der Wanderung.

Bitte warme, bequeme Kleidung anziehen, gutes Schuhwerk und bei Bedarf einen kleinen Rucksack für Getränk und kleinen Snack.

- **231-33023**
 Sa., 27.05.2023, 14-17 Uhr
 Aalen Parkplatz Osterbacher Steige, Waldparkplatz, oberhalb Limes Thermen
 Teilnehmer:innen: 6-8
 Renate Zorniger
 28,00 €, mit Spionkarte 18,20 €

Yoga

Hatha-Yoga

Das umfassende System verschiedenster Yogaformen entwickelte sich in Indien im Laufe von 3000 - 4000 Jahren. Vom Westen wurde vorwiegend eine Sonderform übernommen: der Hatha-Yoga. Dieser bildet ein harmonisches Zusammenwirken von Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Die Körperübungen vitalisieren und aktivieren die eigene Kraft und Energie, wirken positiv auf Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel und sind wirksam gegen Verspannungen und dadurch verursachte Rücken- und Kopfschmerzen. Yoga gibt Zugang zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und hilft, das Gleichgewicht von Körper und Seele wieder herzustellen um unseren Lebensweg ruhiger und gelassener zu gehen.

Hatha-Yoga - Mit Leichtigkeit und Kraft in den Sommer!

- **231-30210**
 5x, dienstags, 20:00-21:30 Uhr
 Beginn: Di., 13.06.2023
 Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2
 Teilnehmer:innen: 9
 Margrit Baumann
 46,00 €, mit Spionkarte 29,90 €
- **231-30211**
 5x, dienstags, 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: Di., 13.06.2023
 Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2
 Teilnehmer:innen: 9
 Margrit Baumann
 46,00 €, mit Spionkarte 29,29 €
- **231-30213**
 8x, montags, 9:00-10:30 Uhr
 Beginn: Mo., 05.06.2023
 Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Saal der Vereine, 2.OG
 Teilnehmer:innen: 8-9
 Hannelore Köhler
 83,00 €, mit Spionkarte 53,95 €

Hatha-Yoga für Frauen

Im eigenen Atemrhythmus werden Bewegungen erkundet und Haltungen erforscht, führen in die Tiefe des eigenen Erlebens. Luna-Yoga® als alte, neu belebte Heilweise bietet einen Weg zur Pflege der eigenen Gesundheit, zu einem neuen Verständnis der eigenen Rhythmen und Zyklen. Luna-Yoga® arbeitet mit sanften Spür- und Atemübungen, klassischen Yogahaltungen, Bewegungsabläufen, kraftvollen Tanzbewegungen und Entspannung. Mehr über die Methode unter www.luna-yoga.de.

- **231-30250**
8x, 17:30-18:45 Uhr
Beginn: Mi., 03.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 1
Teilnehmer:innen: 8-9
Hannelore Köhler
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €
- **231-30252**
8x, 19:15-20:30 Uhr
Beginn: Mi., 03.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 1
Teilnehmer:innen: 8-9
Hannelore Köhler
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €

Hatha-Yoga für Frauen Live-Online-Kurs

- **231-30402**
8x, montags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 05.06.2023
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 8-13
Hannelore Köhler
83,00 €, mit Spionkarte 53,95 €

Hatha-Yoga Sommer

- **231-30263**
5x, donnerstags, 13:15-14:45 Uhr
Beginn: Do., 15.06.2023
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c,
Eingang über Friedrichstraße 19/2
Teilnehmer:innen: 5-8
Anita Häußler
83,00 €, mit Spionkarte 53,95 €

Hatha-Yoga für Kraft und Gelassenheit Präsenz und live-online-Kurs (hybrid)

In diesem Hybrid-Kurs nehmen Teilnehmende vor Ort und online zusammen an einem Kurs teil. D.h. im Präsenzkurs werden zusätzlich Teilnehmende online von zuhause aus zugeschaltet.

Was ist eine hybride Veranstaltung?

Das heißt, Sie können entweder in Präsenz oder von zu Hause aus teilnehmen. Wenn Sie sich für Letzteres entscheiden, benötigen Sie einen Internetzugang und einen Lautsprecher an Ihrem PC oder Tablet. Mit der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail.

- **231-304108**
5x, 17:30-18:45 Uhr
Beginn: Mo., 17.04.2023
((hybrid)) Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 3
Teilnehmer:innen: 9
Susanne Stern
43,00 €, mit Spionkarte 27,95 €
- **231-304109**
5x, 19:00-20:15 Uhr
Beginn: Mo., 17.04.2023
((hybrid)) Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 3
Teilnehmer:innen: 9
Susanne Stern
43,00 €, mit Spionkarte 27,95 €

Yoga & Qigong

Sie sind eingeladen zur Ruhe zu kommen, für diese Stunde ganz bei sich und für sich selbst da zu sein. Wir üben Yoga im achtsamen Umgang mit dem Körper und zur bewußten Körperwahrnehmung. Wir üben Qigong in fließenden Bewegungsabläufen zur Förderung des freien Flusses der Lebensenergie (Qi). Die Entspannung und die dazugehörigen Texte am Anfang und am Ende der Stunde sollen ebenfalls dazu beitragen den Einklang von Körper, Geist und Seele zu erfahren.

- **231-30503**
9x, 17:45-18:45 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
Aalen Evangelisches Gemeindehaus
Dewangen, Am alten Schulhaus 2
Teilnehmer:innen: 7-9
Karin Plath
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €
- **231-30504**
9x, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
Aalen Evangelisches Gemeindehaus
Dewangen, Am alten Schulhaus 2
Teilnehmer:innen: 7-11
Karin Plath
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

Entspannung & Achtsamkeit

Einladung in die Fülle Energie-Übungen für mehr Wohlbefinden

Unser Körper ist ein kleines Wunderwerk, in dem viel Potential schlummert. Dies können wir fördern und unterstützen. An drei Kursabenden lernen Sie Anwendungen, mit denen Sie ihr Energiesystem unterstützen, Entspannung fördern und vitaler werden. So können Sie im Alltag aus dem Vollen schöpfen ohne leer zu laufen.

Die Vitalitäts- und Entspannungstrainerin Monika Orban vermittelt Ihnen an drei Abenden Techniken aus der Kinesiologie, die ihr Wohlbefinden fördern.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Wasser ohne Kohlensäure mitbringen.

- **231-32017**
3x, montags, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 08.05.2023
Aalen, Torhaus,
Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer:innen: 6-8
Monika Orban
28,00 €, mit Spionkarte 18,20 €

POWERBALANCE to go Kopf & Körper stärken; richtig entspannen; Kraft aus Musik schöpfen

Der Mensch ist eine einzigartige Verknüpfung von Körper, Geist und Seele. Ein klarer Kopf, mentale und physische Ausgeglichenheit und Energie sind wünschenswert und erhöhen die Lebenskraft und -qualität. Powerbalance to go hilft dabei, die Körperwahrnehmung zu optimieren und fördert, in Kombination mit Entspannungstechniken und Musiktherapeutischen Elementen, das Wohlfühl. Mit sich selbst gut im Kontakt sein, inneren Frieden und die eigenen Aufgaben und Lebensziele gut im Fokus zu haben, sind Aspekte, die gemeinsam angestrebt werden. Trainingsgeräte, die bei der Körperwahrnehmung und Entspannung zum Einsatz kommen: Trampolin, Balanceboard
Mitzubringen sind:
Warme Überziehsocken mit ABS (Stopper), Decke und evtl. ein kleines Kissen

- **231-32021**
Sa., 13.05.2023, 9:00-13:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-10
Elke Gelhardt
37,00 €, mit Spionkarte 24,05 €

Laufend neue Kurse auf
www.vhs-aalen.de



Qigong

Qigong

Qigong - Die Kunst Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Qigong-Übungen öffnen die Energietore und Meridiane (Energieleitbahnen) unseres Körpers, so dass unsere Lebensenergie, das Qi, frei fließen kann. Qigong kann von jeder/m erlernt werden und bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten. Die uralte fernöstliche Methode besteht aus einfachen und fließenden Bewegungen. Dabei verbinden wir Bewegungen mit Imagination und Meditation, so bringen wir das Qi in den Fluss und können unseren gesamten Körper und Geist harmonisieren.

In diesem Kurs werden wir die 8 Brokate erlernen und uns auf unser Holzelement konzentrieren. Holz entspricht hierbei der treibenden Qualität des Frühlings, dem Aufbruch, der Expansion und dem Steigen.

Zum Üben ist grundsätzlich jede Kleidung geeignet, die den Körper nicht einengt und in der man sich frei bewegen kann. Auch das Schuhwerk sollte bequem sein und nicht drücken oder einschnüren.

- **231-33001**
5x, donnerstags, 18:15-19:30 Uhr
Beginn: Do., 20.04.2023
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer:innen: 6-11
Iris Holzinger
58,00 €, mit Spionkarte 37,70 €

Qigong im Freien - Sommerübungen

Das Jahr durchläuft einen Zyklus von 4 Jahreszeiten. Auch der Mensch und die Natur leben in diesem Kreislauf. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist das dem Sommer zugeordnete Element das Feuer. Der Sommer ist die Zeit des Herzens, im Spätsommer sind es Milz und Magen.

Passend zur Jahreszeit Sommer werden wir daher in diesem Kurs Qigongübungen kennen lernen, die die o.g. Organe stärken, denn zur richtigen Jahreszeit geübt, entfalten diese Übungen ihre größte positive Wirkung. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und wirken insgesamt unterstützend auf Immunsystem, Stoffwechsel, Durchblutung und Verdauung.

- **231-33008**
6x, montags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 19.06.2023
Aalen, Stadthalle Hinterhof, Treffpunkt: Stadthalle, Haupteingang
Teilnehmer:innen: 6-12
Jutta Kuklinski
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €

Bitte zu allen Bewegungskursen Isomatte, bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

Wandern mit allen Sinnen - Qigong - Atem

In freie Natur ist es oft einfacher sich mit der Erde und dem Himmel zu verbinden, da uns hier das Gefühl der Unbegrenztheit unmittelbar berührt.

Im Wald können wir wunderbar frische Energie auftanken und in den Genuss eines tiefen Atems kommen. Ein sanfter, tiefer Atem fördert unsere Gesundheit auf allen Ebenen: körperlich, geistig, emotional und seelisch. Hierzu lade ich Alle ein, die sich gerne in freier Natur bewegen und ohne Schmerzen gehen können.

Die Wanderung ist leicht, Qigong Kenntnisse sind nicht erforderlich. Im angemessenen Tempo gehen wir achtsam, über den Atem genießen wir die Gelassenheit und in Verbindung mit der Natur nehmen wir unsere Sinne wahr. Einfache Qigong Übungen, sowie weitere angenehme Überraschungen begleiten uns während der Wanderung.

Bitte warme, bequeme Kleidung anziehen, gutes Schuhwerk und bei Bedarf einen kleinen Rucksack für Getränk und kleinen Snack.

- **231-33021**
Sa., 06.05.2023, 14:00-17:00 Uhr
Essingen, Treffpunkt: Tauchenweiler ,
Parkplatz unterhalb der Gastwirtschaft
Tauchenweiler
Teilnehmer:innen: 6-8
Renate Zorniger
28,00 €, mit Spionkarte 18,20 €
- **231-33022**
Sa., 17.06.2023, 14:00-17:00 Uhr
Essingen, Treffpunkt: Tauchenweiler ,
Parkplatz unterhalb der Gastwirtschaft
Tauchenweiler
Teilnehmer:innen: 6-8
Renate Zorniger
28,00 €, mit Spionkarte 18,20 €

Pilates

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz, der Körper und Geist über das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten gleichermaßen fördert. Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, das sogenannte „Powerhouse“, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung.

- **231-34011**
8x, montags, 17:30-18:30 Uhr
Beginn: Mo., 22.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 4
Teilnehmer:innen: 9-10
Angelika Mayer
49,00 €, mit Spionkarte 31,85 €



- **231-34013**
8x, mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
Beginn: Mi., 24.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 4
Teilnehmer:innen: 9-10
Angelika Mayer
49,00 €, mit Spionkarte 31,85 €
- **231-34014**
8x, dienstags, 9:30-10:30 Uhr
Beginn: Di., 23.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 4
Teilnehmer:innen: 9-10
Angelika Mayer
49,00 €, mit Spionkarte 31,85 €
- **231-34015**
8x, montags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 22.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 4
Teilnehmer:innen: 9-10
Angelika Mayer
49,00 €, mit Spionkarte 31,85 €
- **231-34017**
8x, dienstags, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: Di., 23.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 4
Teilnehmer:innen: 9
Angelika Mayer
49,00 €, mit Spionkarte 31,85 €
- **231-34019**
8x, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Mo., 22.05.2023
Aalen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 4
Teilnehmer:innen: 9
Angelika Mayer
49,00 €, mit Spionkarte 31,85 €

Pilates für Ältere

- **231-34021**
10x, mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Mi., 19.04.2023
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,
An der Sonnenhalde 12
Teilnehmer:innen: 10
Rosemarie Becker
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €

Pilates für Fortgeschrittene

- **231-34023**
10x, mittwochs, 10:15-11:15 Uhr
Beginn: Mi., 19.04.2023
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,
An der Sonnenhalde 12
Teilnehmer:innen: 9-10
Rosemarie Becker
62,00 €, mit Spionkarte 40,20 €
- **231-34027**
8x, mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
Fachsenfeld, Gesundheitszentrum
Fachsenfeld, Wasseralfinger Straße 6
Teilnehmer:innen: 6-8
Michaela Steckbauer
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €

Pilates-physiolates®

Basierend auf der ursprünglichen Pilates-Lehre, ist die Methode „Pilates-physiolates®“ eine behutsame und lebendige Weiterentwicklung. Dabei wird das Wissen aus der Vergangenheit mit aktuellen Forschungsergebnissen und neuen Erkenntnissen aus den Bereichen Biomechanik, Physiologie, Anatomie, Physiotherapie und Sportmedizin verknüpft.

- **231-34057**
10x, montags, 18:15-19:15 Uhr
Beginn: Mo., 08.05.2023
Aalen-Ebnat Massagepraxis Tirpak,
Hirschstr. 14
Teilnehmer:innen: 5-7
Bettina Böhme
111,00 €, mit Spionkarte 72,15 €
- **231-34058**
10x, montags, 19:25-20:25 Uhr
Beginn: Mo., 08.05.2023
Aalen-Ebnat Massagepraxis Tirpak,
Hirschstr. 14
Teilnehmer:innen: 5-8
Bettina Böhme
111,00 €, mit Spionkarte 72,15 €
- **231-34060**
8x, freitags, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Fr., 12.05.2023
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen,
Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus
Teilnehmer:innen: 8-14
Bettina Böhme
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

Gymnastik

Schongymnastik

Das spezielle Konzept der Schongymnastik möchte kein hohes sportliches Körpertraining erreichen, sondern enthält Dehn- und Kräftigungsübungen, die sich exakt an den Bewegungsfunktionen von Muskeln und Gelenken orientieren.

Ziel ist das Durcharbeiten des ganzen Körpers, wobei auch die Psyche durch Arbeiten mit Atem- und Entspannungstechniken stimuliert wird.

Sie fühlen sich rundum wohler und ausgeglichener und das in jedem Alter.

- **231-35002**
5x, donnerstags, 9:45-10:45 Uhr
Beginn: Do., 29.06.2023
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer:innen: 10-11
Petra Seeh
27,00 €, mit Spionkarte 17,55 €
- **231-35004**
5x, donnerstags, 11:00-12:00 Uhr
Beginn: Do., 29.06.2023
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer:innen: 10-11
Petra Seeh
27,00 €, mit Spionkarte 17,55 €

Fitness

Energy Dance

Energy-Dance ist eine Methode bei der Menschen auf neue Art in Bewegung geführt werden und ihr Herz-Kreislaufsystem sowie die gesamte Muskulatur auf gesundheits-sportliche Weise, durch ganzkörperliche und vielfältige Bewegungen umfassend trainiert werden. Bei Energy-Dance werden keine Tanzschritte vermittelt sondern mit den Elementarenergien (Erde, Feuer, Wasser, Luft) gearbeitet. Die Bewegungen sind leicht nachzumachen und werden fließend weiterentwickelt. Das Bewegungskonzept ist ideal für Menschen, die Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik haben.

- **231-20613**
10x, mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 19.04.2023
Hofherrnweiler, Weststadt-Zentrum,
Pelikanweg 21
Teilnehmer:innen: 8-18
Rosemarie Becker
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €

Allgemeine Infos für Onlinekurse:

Sie benötigen einen Internetzugang, ein Headset oder Lautsprecher an Ihrem PC oder Tablet.
Den Zugangslink zu der online-Plattform Zoom erhalten Sie von der vhs direkt per E-Mail.

gesund und digital im ländlichen Raum



Um Menschen gerade im Ländlichen Raum die Teilhabe an der digitalen Transformation, insbesondere im Gesundheitswesen zu ermöglichen, finden Sie hier Veranstaltungen die Sie mit neuen, digitalen Lösungen vertraut machen. Sie erhalten Informationen zu digitalen Anwendungen und Dienstleistungen im Gesundheitswesen - verständlich vermittelt und meistens bequem von zu Hause aus. Damit möchten wir Sie bei einem souveränen Umgang mit dem Internet unterstützen.

Die Veranstaltungen finden im Rahmen des Projekts "gesund und digital im Ländlichen Raum" statt und werden gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Gute medizinische Informationen im Internet finden - Live-online-Vortrag

Gesundheitsinformationen im Internet zu suchen ist oft wie der Versuch, aus einem Feuerwehrschauch zu trinken: hinterher ist man zwar nass, aber immer noch durstig. Im Internet finden sich zwar sehr gute, laienverständliche und wissenschaftlich korrekte Gesundheitsinformationen - umgekehrt aber leider noch viel mehr schlechte Gesundheitsinformationen, die interessengeleitet, unverständlich oder schlicht falsch sind.

Ziel dieses Online-Seminars ist, Orientierung bei der Suche nach guten Gesundheitsinformationen zu bieten: An welchen Qualitätssiegeln erkenne ich gute Informationen und welche guten Quellen für seriöse Gesundheitsinformationen gibt es?

In den monatlich stattfindenden Impulsvorträgen mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen, wird sich den Neuerungen im Gesundheitswesen angenähert. Die Veranstaltung kommt via Livestream zu Ihnen nach Hause. Über die Online Plattform sli.do können Sie Fragen zum Thema stellen.

- **231-30031**
vhs Aalen + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW
Mi., 19.04.2023, 18:00-19:30 Uhr
[\(\(online\)\)](#) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Saskia Cobstabel
kostenlos



Intelligentes Wohnen - AAL - Live-online-Vortrag

Wohnen ist Leben und das Leben hat in seinen Phasen verschiedene Anforderungen. Ein selbstbestimmtes Leben durch alle Lebensphasen hinweg, erfordert manchmal auch Unterstützung - Unterstützung aus der Umgebung und dem Umfeld. Was gibt es für technische und soziale Innovationen, die das Wohnen lebenswert machen?

Mit AAL - „Ambient Assisted Living“ (also umgebungsgestütztes Wohnen und teilweise übersetzt als altersgerechte Assistenzsysteme) gibt es Ideen, Produkte und Dienstleistungen, die dazu befähigen sollen, selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden möglichst lange wohnen zu können. Diese dienenden technischen Lösungen reichen von einfachen Kommunikationsgeräten über Sturz- und Gefahrenerkennung bis hin zum voll ausgestatteten SmartHome. Der Vortrag soll einen Einblick über Lösungen geben, die unseren Alltag unaufdringlich unterstützen und einen positiven Effekt auf die Lebensqualität haben. In den monatlich stattfindenden Impulsvorträgen mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen, wird sich den Neuerungen im Gesundheitswesen angenähert. Die Veranstaltung kommt via Livestream zu Ihnen nach Hause. Über die Online Plattform sli.do können Sie Fragen zum Thema stellen.

- **231-30032**
Mi., 24.05.2023, 18:00-19:30 Uhr
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Landeskompetenzzentrum
Pflege & Digitalisierung B.W.
kostenlos

Gesundheits-Apps - Praxiswerkstatt online

Die Praxiswerkstatt führt Sie in die Welt der Gesundheits-Apps ein. Es wird Ihnen erklärt, wie Sie die App auf Ihr Gerät bekommen, wie Sie die App benutzen und woran Sie erkennen, welche App seriös und zuverlässig ist. Bestimmte Qualitätsanforderungen werden Ihnen vorgestellt und unterstützende medizinische Behandlungsoptionen dargelegt.

- **231-30033**
Mo., 19.06.2023, 9:15-11:45 Uhr
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
kostenlos

Seriöse Gesundheitsinformationen im Internet - Praxiswerkstatt online

Wer glaubwürdige Informationen über Gesundheitsthemen sucht, muss sich die Quellen dafür genauer anschauen. Wie sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten? Die Praxiswerkstatt bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege wird vorgestellt.

- **231-30034**
Mo., 26.06.2023, 9:15-11:45 Uhr
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
kostenlos

Digitale Gesundheit - Überblick über Möglichkeiten und Nutzen Praxiswerkstatt

Hier erhalten Sie einen Überblick, was mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen (Stichwort Telematikinfrastruktur) geplant oder schon umgesetzt wurde - wie z.B. die elektronische Patientenakte (ePA), das elektronische Rezept (E-Rezept), die elektronische Krankmeldung (eAU) u.v.m.

- **231-30035**
vhs Aalen + vhs Ostalb
Mi., 26.04.2023, 9:30-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer:innen: 3-15
Matthias Weller
kostenlos

Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden Praxiswerkstatt

Wer glaubwürdige Informationen über Gesundheitsthemen sucht, muss sich die Quellen dafür genauer anschauen. Wie sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten? Die Praxiswerkstatt bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Sie lernen eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege kennen.

- **231-30036**
vhs Aalen + vhs Ostalb
Do., 27.04.2023, 9:30-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer:innen: 3-15
Matthias Weller
kostenlos

Online-Videosprechstunde Praxiswerkstatt

Der Gang zur Ärztin oder zum Arzt ist oft nicht mehr notwendig, ärztliche Termine können auch online wahrgenommen werden. Wie läuft ein digitaler Praxisbesuch ab? Was sind die Chancen und Herausforderungen? Was sind die technischen Voraussetzungen?

Sehen Sie hier ein Beispiel aus der SWR-Sendung Odysso. Hier erklärt Jo de Ville, wie er die Videosprechstunde nutzt. Mit Hilfe von praktischen Übungen erlangen Sie Sicherheit für die Online-Videosprechstunde.

- **231-30037**
vhs Aalen + vhs Ostalb
Fr., 28.04.2023, 9:30-12:30 Uhr
Rainau/Schwabsberg, VHS-Kursraum 1, Strutrain 2,
Teilnehmer:innen: 1-15
Matthias Weller
kostenlos

Gesundheits-Apps - Live-online-Vortrag

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und sich auf die Medikamenteneinnahme hinweisen lassen, dies und noch viel mehr ist mittels Gesundheits-Apps möglich. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps.

Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie? Die Chancen und Risiken werden beleuchtet, zudem wird Datenschutz ein Thema sein. Hier erklärt Jo de Ville die Gesundheits-Apps. Sie werden die Handhabung am eigenen Endgerät üben.

- **231-30038**
Mi., 10.05.2023, 16:00-17:30 Uhr
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 1-50
Matthias Weller
kostenlos

Schritte zur elektronischen Patientenakte (ePA) in der Praxis - Live-online-Vortrag

Hier wird es konkret: Wie funktioniert? Welche Bedingungen und Maßnahmen müssen der Patient und die Arztpraxis haben, damit die Patientenakte auf elektronischer Basis genutzt werden kann.

- **231-30039**
Mi., 17.05.2023, 16:00-17:30 Uhr
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 1-50
Matthias Weller
kostenlos

Für die Kurse der Reihe „gesund und digital“:

Empfohlen wird eine Teilnahme an einem PC oder Laptop, die mit Mikrofon, Lautsprecher (oder Headset) und Kamera ausgerüstet sind (Laptops / Notebooks haben diese Geräte in der Regel bereits integriert). Bitte halten Sie - sofern vorhanden - ihr Smartphone oder Tablet für praktische Übungen bereit.

Meine digitalen Daten im Pflegefall: Wie kann ich vorsorgen? - gesund und digital

Live-online-Vortrag

Wenn ich erkranke und mich nicht mehr um Dinge kümmern kann, wie kommen Vertraute an dann meine elektronischen Zugangsdaten und können mir helfen? Mit Smartphone & Co. legen Nutzer:innen im Internet verschiedene Benutzerzugänge (Name, Kennwort, ...) an. Sie sollten für Vertrauenspersonen einen Zugang zu diesen elektronischen Schlüsseln wie eine Patientenvollmacht oder ein Testament als einen Digitalen Nachlass vorsorglich regeln. Zudem ist eine solche Sammlung für sich selbst auch hilfreich.

Wie das sinnvoll geht und was es zu beachten gilt, erfahren Sie in diesem Vortrag.

● 231-30040

Mi., 31.05.2023, 16:00-17:30 Uhr

[\(\(online\)\)](#) Zoom

Teilnehmer:innen: 1-50

Matthias Weller

kostenlos

Apps, Internet, digitale Gesundheitsanwendungen - wie lässt sich Gesundheit digital unterstützen?

Live-online-Vortrag

Persönliche Kontakte und Gespräche sind nach wie vor die wichtigste Quelle für Antworten auf Gesundheitsfragen. Doch viele nutzen längst auch digitale Angebote. Auch Ärztinnen und Ärzte können bestimmte „Apps“ verschreiben. Im Online-Vortrag geht es darum, wie Sie Ihren Weg durch den Dschungel finden.

In den monatlich stattfindenden Impulsvorträgen mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen, wird sich den Neuerungen im Gesundheitswesen angenähert. Die Veranstaltung kommt via Livestream zu Ihnen nach Hause. Über die Online Plattform sli.do können Sie Fragen zum Thema stellen.

● 231-30041

Mo., 26.06.2023, 18:00-19:30 Uhr

[\(\(online\)\)](#) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

kostenlos

Online zum Arzt: Videosprechstunde Live-online-Vortrag

Die Videosprechstunde ist eine ärztliche Sprechstunde, die per Videochat durchgeführt wird. Una Großmann von der Stiftung Gesundheitswissen erläutert die Vor- und Nachteile der Videosprechstunde. Ganz konkret wird dargestellt, wie Sie an einer Videosprechstunde teilnehmen können, was man dafür benötigt und wie sie abläuft.

In Baden-Württemberg können gesetzlich Versicherte die „docdirekt-App“ für eine telemedizinische Beratung nutzen. Swantje Middeldorf von der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg, stellt die App vor und die konkreten Funktionen und Handhabe vor.

In den monatlich stattfindenden Impulsvorträgen mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen, wird sich den Neuerungen im Gesundheitswesen angenähert. Die Veranstaltung kommt via Livestream zu Ihnen nach Hause. Über die Online Plattform sli.do können Sie Fragen zum Thema stellen.

● 231-30042

Mi., 19.07.2023, 18:00-19:30 Uhr

[\(\(online\)\)](#) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

kostenlos



Immer informiert.

Erhalten Sie schon unseren monatlichen Newsletter?

Einfach QR-Code scannen und abonnieren:





GUT ESSEN

alternativ & nachhaltig

**Resteküche -
restlos lecker kochen!**

Wie oft gibt es Reste und man weiß nicht so recht, was man dann damit machen soll. Aber es gibt so viele tolle Leckereien, die man damit zaubern kann: aus den Radieschenblättern vom Vesper machen wir eine Radieschenblättersuppe mit Croutons. Mit trockenen Brotresten und dem Rest Bier im Fass gibt's eine köstliche Bier-Brot-Suppe. Vom Vesper oder Raclette sind noch Silberzwiebeln und Kartoffeln übrig oder vom Sonntagsbraten Sauerkraut- daraus zaubern wir einen Flammkuchen. Mit verschiedenen Fleischresten vom Grillen machen wir kleine Aufläufe mit Toast. Es ist noch Reis übrig vom Mittagessen, damit mischen wir einen herzhaften Thunfisch-Paprika-Reis-Salat. Aus den restlichen Spaghetti wird eine Spaghettipizza aus der Muffinform, mit den restlichen Croissants und Zopfresten, gibt's bei uns einen Kipferlschmarrn mit Vanillesauce. Mit den überreifen Bananen machen wir ein saftiges Bananenbrot. Die Ideen sind unendlich und es gibt noch einige Tipps und Anregungen.

● **231-37306**

Mo., 19.06.2023, 18:30-22:00 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Tilman Schneider
35,00 €, mit Spionkarte 28,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

saisonal & lokal

**Spargel, Erdbeeren, Rhabarber
und Co.**

Saisunküche ist immer köstlich und gleichzeitig nachhaltig und frisch! Als Vorspeise genießen wir eine gelbe Paprikasuppe mit Bärlauchschöberln und Flusskrebserl-Cocktail mit Spargel. Als Hauptspeise gibt's einmal eine Brennessel-Schafskäse-Roulade mit frischen Beeren auf Salat und als Alternative Schweinefilet im Speckmantel mit Rhabarber-Gemüse. Buttrige Kirschknödel und Grießflammeri mit marinierten Erdbeeren, bilden dann den süßen Abschluss. Dazu genießen wir eine Ginger-Ale-Kiwi-Bowle.

● **231-37101**

Mo., 08.05.2023, 18:30-22:00 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Tilman Schneider
35,00 €, mit Spionkarte 28,70 €
einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Bitte etwas zu trinken, Schürze, Geschirrhandtuch und Aufbewahrungsbehälter mitbringen.

**Sommerküche - mitnehmen, mitbringen, genießen**

Im Sommer ist man viel draußen und da ist es schön, wenn man Leckereien fürs Picknick einpacken kann oder für eine Grillparty noch etwas mitbringen kann. Wir starten mit einem herrlichen sommerlichen Obstsalat mit einem köstlichen Mango-Minz-Dressing. Wir zaubern Paprikasandwiches mit Rucola, Auberginentalern und Frischkäse. Toll ist auch Caprese vom Grill oder Pfirsiche mit Blauschimmelkäse. Toll zum vorbereiten sind Frischkäsebällchen mit Zwiebeln und Feigen Chutney und auch Würstchen im Schlafrock. Perfekte Grillbeilagen sind der Tortellinisalat und ein griechischer Schichtsalat. Frisch, sommerlich, lecker.

● **231-37316**

Mo., 10.07.2023, 18:30-22:00 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Tilman Schneider
35,00 €, mit Spionkarte 28,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

international

Koch-Challenge

Zwei Teams, zwei Tüten mit Lebensmitteln und los geht's! Es gibt keine Rezepte, keine Anleitungen, nur die Lebensmittel und die Aufgabe, daraus ein 3-Gänge-Menü zu zaubern. Es ist Juni und die Märkte sind voll. Angebote ausnutzen und saisonal einkaufen, das ist mein Motto und ihr dürft dann kreativ sein. Im Team besprechen, was man machen könnte und dann ans Werk. Natürlich, stehe ich mit Rat und Tat zur Seite. Anschließend lassen wir uns die kreativen Ergebnisse auf der Zunge zergehen und bewerten die einzelnen Gänge. Langeweile ist hier kein Thema!

Ihr könnt alleine kommen oder mit Freunden, Kollegen oder Familie, das ist ganz egal. Am Herd sind alle gleich!

Gerne planen wir für Familien, Freunde oder Kollegen ganz individuelle Koch-Challenges.

● **231-37006**

Di., 27.06.2023, 18:30-22:00 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Tilman Schneider
32,00 €, mit Spionkarte 25,70 €

Streetfood vegetarisch - einmal kulinarisch um die Welt!

Wir reisen einmal um die Welt und kochen weniger bekanntes, aber nicht weniger leckeres Streetfood. Köstliche Wareniki aus der Ukraine mit Kartoffelfüllung, eine Laksa-Bowl aus Malaysia oder auch köstliche Baba-Ganoush-Taschen aus dem Libanon. Focaccia mit Paprika aus Italien ist eine tolle Alternative zur Pizza und gebackener Reis aus Malta bringt Abwechslung. Batatenbällchen mit Mango Chili Dip aus Südafrika sind fruchtig scharf. Süß wird es mit den Mohnnudeln aus Österreich und mit der süßen Variante des ungarischen Klassikers, Langos.

Viel Abwechslung und köstliche Entdeckungen.

- **231-37305**
Mo., 24.04.2023, 18:30-22:00 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Tilman Schneider
35,00 €, mit Spionkarte 28,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Asiatische Küche - Sommerrollen, Peking-Suppe & Co

Im Kurs werden verschiedene Gerichte aus asiatischen Ländern mit frischem Gemüse, Fleisch, Fisch, Tofu vorbereitet und im Wok gebraten oder gegart. Als Vorspeise gibt es frische Sommerrollen mit Reispapier und Salat. Ein gesundes Essen mit leckeren Gerichten aus den asiatischen Ländern. Wir kochen mit Original-Zutaten unserer thailändischen Kochkursleiterin. Ein gesundes und leckeres Essen wie im Urlaub!

Bitte Wok mitbringen wenn Sie haben.

- **231-37310**
Mo., 22.05.2023, 17:45-21:45 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Pakwipa Strahl
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

- **231-37311**
Mi., 05.07.2023, 17:45-21:45 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Pakwipa Strahl
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Moderne italienische Küche nach Stefano Zarrella

Die Familie Zarrella hatte Jahre lang eine gut gehende Pizzeria in Hechingen. Der Sohn Giovanni Zarrella ist ein gefeierter Popstar und Stefano Zarrella, hat jetzt sein erstes Kochbuch veröffentlicht. Wir wollen in seine moderne, italienische Küche eintauchen. Wir starten mit einem Rucola-Mango Salat und Focaccia. Dann geht es weiter mit einer raffinierten Wodka-pasta und einer weißen Bolognese. Dann für alle One Pot Fans: Schinken-Käse Farfalle und verführerische Gnocchis. Zum süßen Abschluss machen wir einen Zebra Cheesecake und einen No Bake Kiwi Cake. Modern, italienisch und einfach prezioso.

- **231-37317**
Fr., 07.07.2023, 18:30-22:00 Uhr
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche
Teilnehmer:innen: 10-12
Tilman Schneider
35,00 €, mit Spionkarte 28,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Backen & Süßes

Naschen ohne Reue - einfach, gesund und süß!

Sie haben häufig Heißhunger auf Süßigkeiten und wünschen sich eine gesunde Alternative? Dann kommen Sie gerne in meinen Workshop. Ich zeige Ihnen wie sie aus wenigen gesunden Zutaten wie zum Beispiel Datteln und Nüssen, ohne extra Zucker, leckere Pralinen herstellen können. Mit diesen feinen Köstlichkeiten stillen Sie Ihren Heißhunger auf Süßes, tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes und gleichzeitig haben Sie auch leckere Mitbringsel für Ihre Lieben zuhause.

Zusätzlich erhalten Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie Ihren Heißhunger auf „Süßes“ reduzieren können.

Mir selbst hat es sehr geholfen meinen Vorratsschrank mit gesunden Naschereien zu füllen um der „großen Versuchung“ ungesundes Süßes zu essen, widerstehen zu können. Vor allem liebe ich das gute Gefühl, welches sich nach dem Genuss einstellt, dies war meine große Motivation.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit - Genießen Sie die süßen Köstlichkeiten und freuen sich schon jetzt auf das gute Gefühl danach

- **231-37402**
Sa., 24.06.2023, 10:00-11:30 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 6-8
Andrea Vogel
13,00 €, mit Spionkarte 8,45 €

Laufend neue Kurse auf www.vhs-aalen.de





**KULTUR
& WISSEN**



Alles Trauma - oder wie?

Für eine traumainformierte und traumasensibilisierte Gesellschaft!

Gerade hören wir das Wort „Trauma“ immer wieder. Was der Begriff jedoch wirklich bedeutet, dem wollen wir zusammen mit dem YOGARAUM Aalen nachspüren.

Was hat ein Trauma mit dem Körper zu tun? Können Traumata vererbt werden? Welche Arten von Traumata gibt es? Wie würden wir miteinander reden, wenn wir von unseren Verletzungen wüssten? Hat Trauma was mit mir zu tun?

Mit verschiedenen Vorträgen und Workshops wollen wir diese und noch mehr Fragen erforschen.

Diese finden Sie auf den Websites der vhs Aalen und des YOGARAUM Aalen

Polyvagaltheorie und Traumasensibles Yoga TSY

Live-Online-Vortrag

Traumasesibles Yoga (TSY) als körperorientierter Ansatz, die eigene Resilienz in schwierigen Zeiten zu entdecken, Würde und Integrität zurück zu gewinnen.

Gesellschaftliche Umbrüche und Krisen, wie sie aktuell stattfinden, treffen häufig auf einen unsicheren Kontext - sowohl auf gemeinschaftlicher als auch persönlicher Ebene. Mangelnde Resilienz löst zusätzliche Konflikte aus, Stress und seelische Traumata führen zu elementarer Verunsicherung.

Der Weg zurück zur Selbstermächtigung ist lang. Das Wiedererlangen der eigenen Spürfähigkeit und das wieder in Besitz nehmen des eigenen Körpers sind elementare Schritte. Traumasesibles Yoga (TSY) ist ein praktisch erprobter und theoretisch reflektierter Ansatz,

der Resilienz und Posttraumatisches Wachstum fördert. Durch das Prinzip der achtsamen Körperwahrnehmung werden Prozesse angestoßen, die den vom Er-Leben abgeschnittenen traumatisierten Menschen wieder mit sich selbst in Verbindung bringen.

Das ermöglicht den Zugang und die Integration verletzter innerer Anteile. Diese wieder gefundene Sicherheit stärkt die Resilienz und das Vertrauen in die eigene Person. Das ist die Voraussetzung für Empathie, eine angemessene kritische Haltung gegenüber gesellschaftlichen und politischen Zusammenhängen und ggf. ein konstruktives Mitgestalten. Frieden fängt bei jedem selbst an.

● 231-10903

vhs Aalen + YOGARAUM Aalen
Do., 20.07.2023, 19:00-20:30 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 10-70
Joachim Pfahl
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Trauma und Demokratie - Polarisierung in Krisen überwinden

Live-Online-Vortrag

Wir erleben in den letzten Jahren eine rasante Entwicklung von miteinander verbundenen Krisen. In dieser Situation ist es wichtig, auch die verborgenen Kräfte in unserer gesellschaftlichen Struktur zu erkennen: die individuellen, generationsübergreifenden und kollektiven Traumata. In Krisen werden unsichtbare Wunden der Vergangenheit aktiviert und führen zu gesellschaftlicher Fragmentierung und Polarisierung. Die Corona-Krise, gepaart mit der Klimakrise, die nun durch den Krieg in der Ukraine noch verschärft wird, stellt unsere Demokratien vor die Herausforderung Polarisierung zu überwinden, Orientierung zu finden und gemeinsam angemessene Maßnahmen zu ergreifen.

In diesem Beitrag wollen wir die Frage erkunden, ob das Verständnis von und ein bewussterer Umgang mit kollektiven Traumdynamiken dabei helfen, unsere Demokratie zu stärken und Polarisierung zu überwinden. Kosha Joubert arbeitet als CEO des Pocket Project e.V., das sich der Erforschung und Heilung kollektiver Traumata widmet. Kosha Joubert wuchs in Südafrika während der Apartheid auf und widmet sich seitdem der Heilung von Spaltungen und kollektiven Traumata.

Sie war beteiligt am Forschungsprojekt zu Trauma und Demokratie mit über 350 Bürger*innen welches 2022 im Auftrag von Mehr Demokratie e.V. und Pocket Project e.V. organisiert wurde.

● 231-10905

vhs Aalen + YOGARAUM Aalen
Do., 20.04.2023, 19:00-20:30 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 10-100
Kosha Joubert
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Gefühle und Emotionen - Kräfte oder Sprengstoff?

Live-Online-Vortrag

Unsere Gefühle gehören zum Menschsein und sie bestimmen unser Leben - ob wir wollen oder nicht. Und doch sind sie uns oft ein Rätsel. Warum kommen sie zuweilen so unglaublich heftig daher? Wir kennen sie alle, die Situationen, in denen uns eine Kleinigkeit auf die Palme bringt, wir komplett die Fassung verlieren und unsere innere Steuerung aller guten Vorsätze zum Trotz entgleist. Was lässt Wut zerstörerisch werden? Warum kann Angst lähmen und Trauer uns resignieren lassen? Und was, wenn wir plötzlich gar nichts mehr fühlen? Wie können wir mit solchen emotionalen Ausnahmezuständen umgehen? Emotionale Kompetenz ist als eine der wichtigsten Soft-Skills in aller Munde, doch die meisten Menschen verbringen sehr viel Zeit und Energie damit, schmerzhaften Gefühlen auszuweichen, sie zu betäuben oder auf eine ungute Art auszuagieren. Wie finden wir einen gesunden Umgang? Wie können wir unsere Gefühle als Kräfte nutzen?

Im Vortrag wird auf Grundlage der Arbeit von Gefühlsexpertin Vivian Dittmar der wichtige Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen beleuchtet. Außerdem schauen wir uns die Abgrenzung zu Trauma näher an und was es braucht, damit alte Wunden heilen können. Darüber hinaus gibt es praxistaugliche Tipps für den Umgang mit Triggern.

● 231-10906

vhs Aalen + YOGARAUM Aalen
Do., 27.04.2023, 19:00-20:30 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 10-50
Ramona Hülsmann
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Der emotionale Rucksack - endlich mit ungesunden Gefühlen aufräumen

Kennen Sie das auch? Sie wissen genau um Ihre Triggerpunkte. Sie haben viel reflektiert, analysiert und sogar geübt, um beim nächsten Mal garantiert anders zu reagieren. Vielleicht haben Sie sich sogar mit Hilfe der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation oder anderer Tools vorbereitet, um bei Begegnungen mit potentiellen „Knöpfedrückern“ gewappnet zu sein. Und dann geht es doch schief. Trotz besseren Wissens und aller guten Vorsätze verlieren Sie die Fassung und Ihre emotionale Steuerung entgleist.

Vivian Dittmar nennt das: Unser emotionaler Rucksack kommt uns in die Quere. Er überschwemmt uns schlagartig mit starken Emotionen oder wir fühlen plötzlich gar nichts mehr. Der emotionale Rucksack, das sind die schwierigen, nicht verdauten Gefühle aus der Vergangenheit, die wir alle mit uns herumschleppen. Und dieser Rucksack hat die unliebsame Eigenschaft, sich unkontrolliert zu entladen - in den ungünstigsten Situationen und oft genau bei den Menschen, die uns eigentlich so sehr am Herzen liegen.

Im Workshop schauen wir uns diese Themen genauer an:
Gefühle und Emotionen - eine wichtige Unterscheidung!

Rucksack aktiviert? Woran erkenne ich emotionale Ausnahmezustände? Die Praxis der „Bewussten Entladung“ nach Vivian Dittmar in Theorie und Praxis
Emotionales Gepäck ist kein überflüssiger Ballast. Bei genauerem Hinsehen und vor allem Hinfühlen entpuppt es sich als eine Quelle von Schätzen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Damit es uns öfter gelingt, die Menschen zu sein, die wir sein möchten!

- **231-10907**
vhs Aalen + YOGARAUM Aalen
Do., 11.05.2023, 19:00-21:00 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 10-30
Ramona Hülsmann
15,00 €, mit Spionkarte 9,75 €

Zwischen Euphorie und Trauma - Die Künstler und der Erste Weltkrieg

Live-Online-Vortrag

Zu den befremdlichsten Kapiteln europäischer Kulturgeschichte gehörten die Kriegserwartung und -sehnsucht, die auch und gerade die Intellektuellen Europas am Vorabend des Ersten Weltkriegs erfasst hatten. Dessen Ausbruch schrieben und malten Kunst- und Kulturschaffende geradezu herbei. Mit ihren Werken unterstützten sie den patriotischen Furor in allen kriegsbeteiligten Ländern. Die Liste der freiwillig in den Krieg gezogenen Künstler liest sich wie ein 'who is who' der Klassischen Moderne. Die Konfrontation mit der Wirklichkeit ließ jedoch schon bald die Euphorie der Ernüchterung weichen. Viele kehrten - wenn überhaupt - körperlich verwundet und seelisch versehrt zurück. Ihre Kunst diente fortan der Aufarbeitung und Traumabewältigung. Der Vortrag hinterfragt die Motive der anfänglichen Kriegsbegeisterung und begleitet Maler und Bildhauer durch ihre Kriegserlebnisse. Dabei wird ein fundamentaler Wandel der Ein- und Darstellungen zu beobachten sein.

- **231-21010**
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd
Do., 04.05.2023, 19:00-21:00 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 3-25
Markus Golser
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Allgemeine Infos für Onlinekurse:
Sie benötigen einen Internetzugang, ein Headset oder Lautsprecher an Ihrem PC oder Tablet.
Den Zugangslink zu der online-Plattform Zoom erhalten Sie von der vhs direkt per E-Mail.



Trauma und die Heilkraft des Malens - Kunsttherapie spürbar erleben

Die Kunsttherapie gehört zu den Kreativtherapien.

Hierbei geht es nicht um Kunst und Können, es geht um den kreativen Ausdruck dessen, was ist.

Über die Kunsttherapie kann es gelingen dem traumatisierten, verwundeten Teil in uns einen nonverbalen, kreativen Ausdruck zu geben. Und in weiteren Schritten diesem Teil in uns, einen Platz zu geben, an dem er gut sein kann. Trauma geht meist mit Dissoziation einher, ein weggehen von sich selbst.

Das Malen kann den Kontakt mit sich selbst wieder herstellen. Dieses Malen ohne Anspruch kann sehr befreiend, beruhigend und entspannend wirken.

Innere Bilder, Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht, Scham, Schuld... können sich in Farben ausdrücken und so sichtbar und erlebbar werden. Unbewusstes kann sich zeigen, in unser Bewusstsein geholt und kreativ gewandelt und integriert werden.

Zum Ablauf:

Kurze theoretische Einführung und Gelegenheit zum Fragen stellen.

Über eine Entspannungsübung führe ich Sie zum Malen ohne Anspruch, zum einfach sein. In einem praktischen Teil lade ich Sie ein, mit Papier und Farben Kunsttherapie in der Entspannung und im Kontakt mit sich selbst zu erleben.

Entdecken Sie neugierig Ihre eigene Kreativität, lassen Sie die Farben fließen und geben Sie sich dem kreativen Tun hin.

„Jeder Mensch ist ein Künstler“ Joseph Beuys

- **231-22126**
Fr., 21.04.2023, 18:30-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-7
Susanne Cornelia Funk
18,00 €, mit Spionkarte 9,75 €
(einschließlich 3,00 € Materialkosten)

Politik

Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Livestream - vhs.wissen live

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat - und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel - und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf. Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik. Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

- **231-10063**
So., 23.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 1-50
Prof. Thomas Faist
kostenlos

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

Livestream - vhs.wissen live

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

- **231-10070**
Mo., 08.05.2023, 19:30-21:00 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 1-50
Kateryna Mishchenko,
Martin Schulze Wessel
kostenlos

Kultur/Kunst/Geschichte

Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Livestream - vhs.wissen live

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

- **231-10064**
Mi., 26.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 1-50
Prof. Dr. Michael Wolffsohn
kostenlos

Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne

Livestream - vhs.wissen live

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik. Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

- **231-10066**
Do., 11.05.2023, 19:30-21:00 Uhr
[\(\(online\)\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 1-50
Prof. Dr. Stefan Matuschek
kostenlos

Lesung: Allein gegen Hitler. Leben und Tat des Johann Georg Elser

Prof. Dr. Wolfgang Benz liest aus seinem neuen Buch "Allein gegen Hitler".

Am 8. November 1939 explodierte im Münchener Bürgerbräukeller eine Bombe. Eigentlich hätte sie Adolf Hitler töten sollen, während er gerade eine Rede hielt. Wenn dieser Plan aufgegangen wäre, hätten der Zweite Weltkrieg und mit ihm die Weltgeschichte einen völlig anderen Verlauf genommen. Doch der «Führer» verließ vorzeitig den Saal und kam mit dem Leben davon. Dieses Buch erzählt die Geschichte des Mannes, der die Tat ganz allein plante und ausführte: Johann Georg Elser.

Früher als die meisten Deutschen erkannte der Schreiner Georg Elser, dass Hitlers Regime Krieg und Verderben bedeutete. Um das zu verhindern, fasste er den Entschluss zum Attentat, konstruierte - technisch perfekter als die Offiziere des militärischen Widerstands - eine Bombe samt Zündmechanismus und versteckte sie unbemerkt in einer Säule des Bürgerbräukellers. Heute ist Elser zwar fast so berühmt wie die Geschwister Scholl und Graf Stauffenberg, der Held des 20. Juli 1944. Aber als Person blieb er unbekannt. Dieses akribisch recherchierte Lebensbild zeigt den Schreiner aus Königsbronn in seinem sozialen, historischen und persönlichen Kontext. Wolfgang Benz holt damit nach, was längst überfällig ist: eine wissenschaftlich fundierte Biografie des einfachen Mannes aus dem Volk, der zur Einsicht in die verbrecherische Natur des NS-Regimes gelangte und sich bis zur letzten Konsequenz zum Widerstand entschloss.

- **231-10102**
vhs Aalen + Gegen Vergessen - für Demokratie Regionalgruppe Ostwürttemberg, der Gedenkstätte Georg Elser Königsbronn Fr., 12.05.2023, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus,
Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer:innen: 1-100
Prof. Dr. Wolfgang Benz
kostenlos

**Der Löwenmensch vom Hohlenstein
Kunstexkursionen - Die Schwäbische Alb als Wiege der Kunst**

Die Schwäbische Alb gilt als Wiege der Kunst. Die spektakulären Funde aus hiesigen Eiszeithöhlen zeigen die ältesten von Menschen gemachten Skulpturen, ein UNESCO Welterbe der Menschheit. Worin liegt der Unterschied zwischen Kunst und Abbildung? Warum wird diese Grenze mit der Venus vom Hohlefelds und dem Löwenmensch vom Hohlenstein überschritten?

Mit diesen Fragen setzen wir uns vor Ort auseinander, im Angesicht der Skulpturen und/oder an den Orten wo sie entstanden sind. Aber noch wichtiger, Sie schlagen die persönliche Brücke zu unseren Vorfahren und versuchen sich selbst an mystischen Figuren.

Treffpunkt ist das Museum Ulm, wo wir das Original des 35.000 bis 41.000 Jahre alten Löwenmenschen auf uns wirken lassen können. Im Anschluss gehen wir zusammen in die Volkshochschule Ulm. Hier steht der künstlerische Aspekt der Figur im Vordergrund und Sie interpretieren die Figur mit neuen Mitteln, zum Beispiel Holz, Speckstein oder Powertex. Die Größe Ihrer Skulptur orientiert sich ungefähr am Original bzw richtet sich nach dem verwendeten Material.

Materialkosten je nach Art und Verbrauch ab ca 10,00 €

- **231-21002**
Sa., 17.06.2023, 13:00-18:00 Uhr
Ulm, Treffpunkt: Museum Ulm
Teilnehmer:innen: 1-12
Paul Ganzenmiller
43,00 € Keine Ermäßigungen!
(einschließlich Eintritt 8,00 €)

**Die Venus vom Hohlefelds
Kunstexkursionen - Die Schwäbische Alb als Wiege der Kunst**

Die Schwäbische Alb gilt als Wiege der Kunst. Die spektakulären Funde aus hiesigen Eiszeithöhlen zeigen die ältesten von Menschen gemachten Skulpturen, ein UNESCO Welterbe der Menschheit. Worin liegt der Unterschied zwischen Kunst und Abbildung? Warum wird diese Grenze mit der Venus vom Hohlefelds und dem Löwenmensch vom Hohlenstein überschritten?

Mit diesen Fragen setzen wir uns vor Ort auseinander, im Angesicht der Skulpturen und/oder an den Orten wo sie entstanden sind. Aber noch wichtiger, Sie schlagen die persönliche Brücke zu unseren Vorfahren und versuchen sich selbst an mystischen Figuren.

Wir treffen uns im Urgeschichtlichen Museum in Blaubeuren und erleben hier die älteste Frauenfigur der Welt, die ca 40.000 Jahre alte Venus vom Hohlefelds und vergleichen sie mit der deutlich jüngeren Venus von Willendorf. Im Anschluss begeben wir uns mit jeweils eigenem Fahrzeug zur Originalfundstätte, in die Karsthöhle bei Schelklingen ca 7 km entfernt. 40.000 Jahre nach dem Original erschaffen Sie sich aus Speckstein oder Ton eine neue Venus. Materialkosten nach Verbrauch ca 10,00 €

- **231-21004**
Sa., 01.07.2023, 13:00-18:00 Uhr
Treffpunkt.: Urgeschichtliches Museum Blaubeuren
Teilnehmer:innen: 1-12
Paul Ganzenmiller
43,00 € Keine Ermäßigungen!
(einschließlich Eintritt 7,00 €)





Kunstreise vom 18.9. bis 23.9.2023 ins „Blaue Land“ Murnau am Staffelsee

Erleben Sie die Wiege des Expressionismus, die Wahlheimat von Franz Marc, Gabriele Münter, Wassily Kandinsky, Alexej von Jawlensky, Marianne von Werefkin, Heinrich Campendonk und anderen Künstler:innen... Erleben heißt nicht nur das Besuchen von Originalschauplätzen, nicht nur Spüren und Verstehen, sondern vor allem das Erfahren auch selbst umsetzen in eigenen Bildern, mit eigenem expressionistischem Stil. An sechs Tagen erfahren Sie an den Vormittagen in Museen (unter fachkundiger Leitung) in und um Murnau am Staffelsee alles Wissenswerte über diese evolutionäre deutsche Kunstform am Beginn des 20. Jahrhunderts - der Schritt in die Moderne. Nach einer mittäglichen Ruhepause geht es nachmittags ans Selbermachen, in allen expressionistischen Varianten, Aquarell, Hinterglas, statt Ölfarben aber Acryl (Trocknungszeit). Bei schönem Wetter wie die großen Vorbilder en plein air, also draußen oder in gut ausgestatteten Kursräumen. Fühlen Sie Ihr kreatives Potenzial in dieser Kunstregion.

Um gut vorbereitet in Kurs und Reise zu starten, beachten Sie bitte den Anmeldeschluss spätestens am 15. Juli 2023.

Sie erhalten dann Unterlagen und Hinweise zur Buchung einer Unterkunft Ihrer Wahl. (Murnau und Umgebung, das Voralpenland, sind ein beliebtes Ferienziel, je früher Sie sich entscheiden, desto besser).

Im Kurspreis enthalten sind:
alle Eintritte in Museen und Ateliers
alle Führungen vor Ort
Kursräume vor Ort
Materialien für Ihre Bilder
komplette künstlerische Betreuung durch den Kursleiter

Nicht enthalten:
An- und Abreise, Übernachtung, Essen, An- und Abfahrten zu den Museen

Mitbringen: natürlich Arbeitskleidung, so vorhanden eigene Aquarellfarben und Staffelei (nicht zwingend)

- **231-21001**
18.9. bis 23.09.2023
Teilnehmer:innen: 1-5
Paul Ganzenmiller
600,00 € Keine Ermäßigungen!

Digitalisierung in der Kunst und im Kulturbereich

Die Digitalisierung ist Alltag und entsprechend auch bereits in der Kunst und der Kunstpräsentation angekommen. Mit tiefgreifende Folgen für den Kulturbereich - sowohl, was die Präsentation von Kunstwerken betrifft als auch die Auswahl. Denn unsere Wahrnehmung hat sich durch die Digitalisierung verändert, das Sehverhalten und die Erwartungshaltung von Besucher*innen ebenso. Was ist technisch machbar für Galerien? Wohin entwickeln sich Online-Galerien? Wie online-präsent müssen Künstler*innen sein?

Auch für den Schaffensprozess in der Kunst spielt die Digitalisierung ebenso eine immer größere Rolle. Als Thema, als technische Unterstützung von Kunstwerken, letztendlich als digitale Kunst selbst. Durch Digitalisierung werden die Möglichkeiten der Kunst grenzenlos. Kuratorin und Künstlerin Heidi Hahn setzt sich damit in diesem Vortrag auseinander und erläutert digitale Ansätze und Umsetzungen von Kunst in den Ausstellungen von KiSS; außerdem zeigt sie bei einer Führung durch die aktuelle Ausstellung GLASSHOUSE im Schloss Untergröningen, wo überall die Digitalisierung nicht mehr wegzudenken ist. Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen.

- **231-21011**
Fr., 12.05.2023, 19:00-21:00 Uhr
Schloss Untergröningen, Abtsgmünd
Teilnehmer:innen: 3-25
Heidi Hahn
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Gesellschaft

Ethik der Digitalisierung Livestream - vhs.wissen live

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

- **231-10067**
Mo., 22.05.2023, 19:30-21:00 Uhr
[\(online\)](#) Zoom
Teilnehmer:innen: 1-50
Prof. Dr. Wolfgang Huber
kostenlos

Der zeitliche Aufwand für die Bearbeitung der einzelnen Module in den Kursen „Wer sieht mich“ und „Gemeinsam allein“ beträgt ca. drei Stunden.

Diese Kurse werden in Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg angeboten. Die Landeszentrale wird alle notwendigen Zugangsdaten für die genutzten Videokonferenz-Tools und Online-Plattformen bereitstellen.

Eine Teilnahme am Auftakt- und Abschlusstreffen ist erwünscht. Bei aktiver und qualifizierter Beteiligung an zwei von drei Forumsaufgaben wird ein Zertifikat erteilt.

Wer sieht mich? Datenkompetenz für eine digitale Demokratie

Beim Einkaufen oder auf dem Weg zum Wahllokal kann man noch erahnen, wer uns gerade im Blick hat. Aber wie sieht es aus, wenn ich mich im digitalen Raum bewege? Wer sieht mich da?

Machen Sie sich auf eine digitale Entdeckungsreise. Los geht es bei Ihren persönlichen Daten-Spuren im Netz. Finden Sie heraus, wo Ihre persönlichen Daten landen und was Sie machen können, um weniger Spuren zu hinterlassen.

Dann weiten wir den Blick. Nicht alle Daten müssen geschützt werden. In unseren Behörden liegen viele öffentliche Informationen. Diese oft ungenutzten Daten können unsere Demokratie stützen. Sie machen Entscheidungsprozesse sichtbar und bilden eine unerlässliche Basis für eine Bürgerbeteiligung auf Augenhöhe.

Daten sichtbar machen - wir wünschen viel Spaß bei der Entdeckungsreise in die Welt der digitalen Daten!

- **231-10204**
vhs Aalen + Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg
mittwochs bis donnerstags
jeweils 15:30-17:00 Uhr
Beginn: Mi., 21.06.2023
[\(online\)](#) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Thomas Staehelin
15,00 €

Laufend neue Kurse auf www.vhs-aalen.de



Gemeinsam allein Wie gestalten wir den Zusammenhalt im Quartier?

Individualität wird in unserer Gesellschaft großgeschrieben. Wir sind unabhängig und flexibel. Wir ziehen für neue Jobs in andere Orte und antworten auch mal am Wochenende auf dienstliche E-Mails. Dank digitaler Medien sind wir bestens vernetzt, und kennen doch manchmal die Nachbarin von nebenan nicht.

Studien zeigen: Über 14 Millionen Deutsche geben an, einsam zu sein. Nicht nur ältere Menschen leiden unter Einsamkeit, sondern schon unter Dreißigjährige machen die größte Gruppe derer aus, die sich allein gelassen und nicht als Teil unserer Gesellschaft fühlen.

Hier bietet die Quartiersarbeit viele Ansätze, um diese Situation zu verändern!

Was macht sozialen Zusammenhalt aus und wie viel davon braucht eine demokratische Gesellschaft? Wie können wir den Zusammenhalt im Quartier gestalten und Verbindungen schaffen? Großbritannien hat das weltweit erste Ministerium für Einsamkeit eingeführt und zeigt die politische Dimension persönlicher Erfahrungen.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Nachdenken über Wege aus der Einsamkeit in ein lebendiges Quartier!

Ablauf

Spezielles Auftakttreffen für Aalener Teilnehmende in Präsenz im Treffpunkt Röttenberg, Charlottenstraße 19 in Aalen am 30. Juni 2023 von 14:00 bis 15:30 Uhr. Zum Start lernen wir uns kennen und steigen inhaltlich in das Thema ein. Dabei haben wir auch Gelegenheit, mit Sven Mielke, Leiter des Treffpunkt Röttenberg, und Juliane Ulbert von der städtischen Quartiersentwicklung über ihre Arbeit in Aalen zu sprechen. Eine Einführung in die Lernumgebung bereitet auf die folgende Online-Phase vor.

- **231-10205**
vhs Aalen + Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg
freitags bis mittwochs
jeweils 15:30-16:30 Uhr
Beginn: Fr., 30.06.2023
[\(\(online\)\)](#) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Thomas Staehelin
20,00 €

Alltagshelferlein ChatGPT? Wie künstliche Intelligenz unseren Alltag und die Demokratie verändert.

Der auf künstlicher Intelligenz (KI) basierende Textgenerator ChatGPT ist erst seit Ende November 2022 frei verfügbar und hält doch schon die halbe Welt in Atem. Wie nutzt man ChatGPT und andere durch KI gesteuerte Programme sinnvoll im Alltag und im Berufsleben?

Welche Vorteile liegen in dem Programm und welche Herausforderungen bringt es mit sich? Wie vertrauenswürdig sind die Ergebnisse und wie gehen wir mit Fake News um? Welchen Einfluss hat ChatGPT auf den Wert, den wir geistiger Arbeit beimessen? Wem gehören die Inhalte und was bedeutet Open-Source-Software?

Im Vortrag testen wir die Möglichkeiten und befassen uns mit den gesamtgesellschaftlichen Auswirkungen der neuen KI-Generation.

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg angeboten. Er wird mit dem Videokonferenztool "BigBlueButton" durchgeführt. Den Link zur Videokonferenz erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

- **231-10206**
vhs Aalen + Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg
Mi., 21.06.2023, 17:00-18:30 Uhr
[\(\(online\)\)](#) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Thomas Staehelin
kostenlos

Die Veranstaltungsreihe „Stadt.Land.Welt. - Web“ findet im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) von Engagement Global und in Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) statt. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.

Stadt.Land.Welt. - Web Müll oder nicht Müll - Auf dem Weg zu Zero Waste

Berlin und viele andere Städte und Kommunen machen sich auf den Weg Richtung Zero Waste - mit vielen Projekten und Initiativen. Welche Auswirkungen hat unser Konsum auf das globale Müllaufkommen sowie die Menschen und die Umwelt im Global Süden? Was können wir als Einzelne tun, um Müll zu vermeiden? Was kann und sollte Politik in Deutschland tun? Diese Fragen diskutieren wir aus wissenschaftlicher Perspektive und mit Menschen aus aktuellen Projekten. Diskutieren Sie mit - online oder in unserem Berliner Studio.

Die Berliner Volkshochschulen in Kooperation mit ENGAGEMENT GLOBAL und ALEX Offener Kanal Berlin.

- **231-10352**
Di., 25.04.2023, 19:00-20:30 Uhr
[\(\(online\)\)](#) Online
Teilnehmer:innen: 1-15
kostenlos

Endstation Armut und Migration?

Was hat Europa mit der Armut in Westafrika zu tun? Inwiefern schaden die europäische Agrar- und Handelspolitik den dort ansässigen kleinbäuerlichen Betrieben? Welche Auswirkungen haben Freihandelsabkommen und landwirtschaftliche Überschüsse aus der EU auf lokale Märkte und auf die Zukunftsperspektiven wirtschaftlich benachteiligter Menschen? Christina Alff, Bildungsreferentin bei Oikocredit, erläutert, was soziale Investitionen in landwirtschaftliche Wertschöpfungsketten bewirken können und wie sie Arbeitsplätze und Einkommen vor Ort schaffen. Außerdem erfährt Ihr, was Ihr für faire Lieferketten tun und wie Ihr mit Eurem Handeln gerechte und menschenwürdige Arbeitsbedingungen in Westafrika unterstützen könnt.

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

Lust auf noch mehr fairen Handel und faire Finanzen? In unserem Workshop "Meine fairen Finanzen" (Kursnummer 231-19520) gehen wir das Thema von der praktischen Seite an!

- **231-19504**
Mo., 15.05.2023, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 15
Christina Alff
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

KI zum Sehen, Hören und Mitmachen - Lernen mit dem KI-Campus

Künstliche Intelligenz, die Einfluss auf das Leben der Menschen nimmt? Das kennen wir aus Science-Fiction-Filmen wie "2001: Odyssee im Weltraum" oder "I, Robot". Dabei spielt Künstliche Intelligenz (KI) bereits heute in vielen Bereichen unseres Lebens eine große Rolle, z.B. als Algorithmus unserer Social Media, in Konzepten wie dem autonomen Fahren und zuletzt in Form des Chatbots ChatGPT.

Ein kompetenter Umgang mit KI und Daten wird vor allem zukünftig immer wichtiger. Besonders im beruflichen und schulischen Umfeld, aber auch im privaten Leben werden Künstliche Intelligenzen weiterhin Teil des Alltags sein.

Die digitale Lernplattform für Künstliche Intelligenz des KI-Campus ermöglicht einen niederschweligen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Mit Onlinekursen, Podcasts und Lernvideos können Interessierte sich mit KI und ethischen Fragestellungen beschäftigen, Chatbots verstehen und programmieren, Grundlagen in Machine Learning sich aneignen oder sich mit KI und Medizin beschäftigen u.v.m.

- **231-19515**
Di., 20.06.2023, 19:00-20:30 Uhr
[\(\(online\)\)](#) Zoom
Teilnehmer:innen: 10-30
Alina Häßler
kostenlos



Lokales und Regionales

Stuttgart für Flaneure Auf versteckten Wegen durch den Stuttgarter Süden

In dieser neuen Reihe zeigt Ihnen Autorin Elisabeth Kabatek, die eine "Gebrauchsanweisung für Stuttgart" (Piper Verlag) geschrieben hat, "ihr" Stuttgart. Die erste Tour führt in den Stuttgarter Süden (nächstes Semester: Stuttgart West).

Stuttgart ist eine Stadt für Flaneure - man muss sie sich zu Fuß und ohne Hektik erlaufen. Auf dieser kleinen Wanderung steigen wir vom Marienplatz auf versteckten Wegen hinauf zum Haigst, genießen dort den herrlichen Panoramablick und gehen durch den Wald weiter zum Teehaus. Unterwegs erfahren Sie, warum es in Stuttgart so viele Mammutbäume gibt, warum der Bauwisch typisch Schwäbisch ist und wo Schiller seinen Freunden vorgelesen hat. Die Tour endet am Teehaus im Weißenburgpark. Dort bietet sich ein herrlicher Rundblick über ganz Stuttgart und bei schönem Frühsommerwetter die Möglichkeit, nach der Führung in einem der schönsten Biergärten Stuttgarts einzukehren und dann entspannt zurück nach Aalen zu fahren.

Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein (steiler Aufstieg!) und festes Schuhwerk tragen.

Freitag, 5. Mai, 16.30 Uhr
Treffpunkt: Marienplatz Stuttgart, unterhalb der Haltestelle Zahnradbahn
Eigene An- und Rückfahrt (vom Hauptbahnhof Stuttgart: 2 Stationen zum Charlottenplatz, dort umsteigen in U1 oder U9, 3 Stationen bis Marienplatz; zurück zum Hauptbahnhof direkte U-Bahn von der Haltestelle Bopser)
Dauer der Tour ca. 2,5 Stunden

- **231-11401**
Fr., 05.05.2023, 16:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Marienplatz Stuttgart
Teilnehmer:innen: 10-25
Elisabeth Kabatek
20,00 €

Erziehung & Familie

Grenzen setzen und dann?

Es ist nachvollziehbar, dass (Tages-)Eltern sich wünschen, dass die (Tages-)Kinder ihre Grenzen/Regeln verstehen und einhalten.

Aber was ist, wenn das Kind freundlich lächelnd weitermacht? Oder es läuft einfach weg und ignoriert die Eltern?

Was, wenn die Kinder so anders reagieren als Ratgeber es vorgeben und Eltern es erwarten? Für alle Eltern mit Kindern von 2-10 Jahren.

- **231-10701**
vhs Aalen + Kindertagespflege
Landratsamt Ostalbkreis
Mi., 26.04.2023, 19:30-21:45 Uhr
[\(online\)](#) Zoom
Teilnehmer:innen: 10-70
Ulrike Altmann
7,00 €

ElternGold -

Wie Kinder eigenständig lernen 5-Wochen-online-Selbstlern-Kurs

Dein Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock?

Du kannst deinem Kind helfen eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln und dem Leistungsdruck in der Schule mehr gewachsen zu sein.

Du kannst Einfluss auf die Lern-Motivation deines Kindes nehmen und sie gezielt stärken. Mit diesem Onlinekurs lernst du die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie du dein Kind nachhaltig beim Lernen unterstützt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

- **231-10710**
[\(online\)](#) Online
Teilnehmer:innen: 1-30
Steve Windisch
69,00 €

Sie suchen? Wir bieten!

Einfach anrufen:
07361 95830.

Auch Anregungen für neue Kurse
sind immer willkommen.

Wir machen es möglich!



KREATIV SEIN





Tanz

Bewegen, was mich bewegt

Vielleicht kennen Sie das auch: Manchmal kann man mit Worten nicht oder nur schwer ausdrücken, was einen bewegt. In "Authentic Movement" (Authentische Bewegung) gibt es eine Möglichkeit, das auszudrücken, was so bewegend ist. Im Stehen, Liegen oder Sitzen - spüren, ob und welche Bewegungsimpulse entstehen, ihnen Raum geben - neugierig forschend, was sich entfalten mag. Ich lade Sie ein, diese Möglichkeit kennen zu lernen.

Die klare Struktur von „Authentic Movement“, sowie meine Begleitung geben dem Raum des gemeinsamen Forschens und Ausprobierens einen tragenden Boden.

- **231-20618**
Do., 11.05.2023, 18:00-19:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer:innen: 6-12
Sylvia Kreuzer
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €
- **231-20619**
Do., 15.06.2023, 18:00-19:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer:innen: 6-12
Sylvia Kreuzer
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €
- **231-20620**
Do., 06.07.2023, 18:00-19:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer:innen: 6-12
Sylvia Kreuzer
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

Schreiben

Stilmittelkunde Lyrik online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

Sie lernen in diesem Online-Kurs neben den typischen lyrischen Stilmitteln die wesentlichen Reimarten und Versmaße kennen und üben diese in praktischen Beispielen an vorgegebenen und selbst zu verfassenden Gedichten ein. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, lyrische Stilmittel sicher zu analysieren und anzuwenden.

- **231-20402**
((online)) vhs.cloud
Teilnehmer:innen: 1-50
Thomas Opfermann
119,00 € Keine Ermäßigungen!

Das Haiku online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen: geschichtlicher Ursprung, die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen, die Bedeutung der Jahreszeitwörter etc. Das theoretische Grundwissen vermittelt Ihnen ein PDF-Dokument mit einer Vielzahl an Beispielen. Im Anschluss bearbeiten Sie die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Hierzu erhalten Sie innerhalb einer Woche ein qualifiziertes Feedback. Auf dieser Basis haben Sie im Anschluss die Möglichkeit, die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail) zu vertiefen.

Am Kursende besteht für jede*n Interessierte*n die Möglichkeit, bis zu 5 Haiku in einer Anthologie (inkl. ISBN-Nummer, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 15 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

- **231-20403**
((online)) vhs.cloud
Teilnehmer:innen: 1-50
Thomas Opfermann
119,00 € Keine Ermäßigungen!

online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

Termin:
Der Kursbeginn ist jederzeit individuell möglich.
Spätestens eine Woche nach Einsendung der Übungen erhalten Sie ein erstes Feedback per E-Mail, der weitere Austausch (Telefon/Videochat) erfolgt in flexibler Absprache mit dem Dozenten.

Dauer/Umfang:
4 einzeln zu bearbeitende Kurspakete, jeweils bestehend aus:
mind. 45 min. selbstständiges Studium des Lehrmaterials (PDF-Dokument)
ca. 45 min. selbstständige Bearbeitung der Übungen
max. 30 min. Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail)

Voraussetzungen:
Internetzugang, E-Mail-Adresse, Software zur Anzeige von PDF-Dokumenten (z.B. AcrobatReader). Die Kommunikation erfolgt bevorzugt über die vhs.cloud und/oder E-Mail.

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung den Zugang zum Kurs auf der vhs-cloud.

Jeweils im Januar und August eines Jahres besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, maximal 3 eigene Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberefahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug (Plot, Handlungs-/Spannungsbogen, Figurenausgestaltung etc.) in Form eines PDF-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen.

- **231-20404**
((online)) vhs.cloud
Teilnehmer:innen: 1-50
Thomas Opfermann
119,00 € Keine Ermäßigungen!

Kurzgeschichten - Aufbaukurs online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

Sie haben erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr theoretisches Grundwissen über Aufbau, Konzeption und Ausgestaltungsmöglichkeiten Ihrer Kurzgeschichten. In den verschiedensten Übungen wenden Sie das Gelernte direkt in der Praxis an, die Themen und speziellen Übungstexte der Kursteile 2-4 sprechen Sie individuell mit Ihrem Dozenten ab. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen.

- **231-20405**
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Thomas Opfermann
 119,00 € Keine Ermäßigungen!

Kreatives Schreiben online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ vermittelt dieser Kurs in vielen Praxis-Übungen einen Einblick in die Ausgestaltung: Automatisches Schreiben, Homonyme, Vorgegebener Anfang, ABC-Gedicht, Verdrehte Pärchen, Perspektivenwechsel, Dialog, 1 Foto - 2 Genres und einige mehr... Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern.

- **231-20406**
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Thomas Opfermann
 119,00 € Keine Ermäßigungen!

Kreatives Schreiben - Aufbaukurs online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

Dieser Kurs führt die im Grundkurs „Kreatives Schreiben“ gewonnenen Schreiberfahrungen in vielen Praxis-Übungen fort: Elfchen, Synonyme, Vorgegebenes Ende, Text ohne „E“, Pleonasmen, Interview und einige mehr... Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern.



- **231-20407**
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Thomas Opfermann
 119,00 € Keine Ermäßigungen!

Individuelle Autorenschulung - Kurzgeschichten / Haiku / - online-Selbstlern-Kurs mit tutorieller Begleitung

Sie schreiben Kurzgeschichten und/oder Haiku? Sie benötigen keinen Einsteigerkurs oder haben diesen bereits absolviert? Individuelles persönliches Feedback bekommen Sie im Rahmen dieser Autorenschulung. Sie senden max. 2 Kurzgeschichten bzw. max. 10 Haiku an den Kursleiter und bekommen innerhalb einer Woche ein erstes schriftliches Feedback. Auf dieser Grundlage tauschen Sie sich im Anschluss max. 30 Minuten persönlich per Webchat in der vhs-cloud oder Telefon aus. So können Sie konstruktive Hinweise direkt in Ihren Texten umsetzen.

- **231-20408**
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)
 Teilnehmer:innen: 1-50
 Thomas Opfermann
 30,00 € Keine Ermäßigungen!

Zeichnen und Malen

Das Porträt - Studien gezeichnet oder gemalt

Um ein gutes Porträt zeichnen zu können, braucht es mehr als ein Blatt Papier und einen angespitzten Bleistift.

Es beginnt bei der Betrachtung des Gegenübers, dem Erfassen von Linien und Proportionen und später der Übertragung all dessen auf das Papier.

Sie lernen in aufeinander aufbauenden Übungsschritten, wie Sie sich charakteristische Merkmale des menschlichen Kopfes und seinen Proportionen erarbeiten.

Es kann mit Bleistift, Buntstift, Kohle oder Farbe gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte/Buntstifte/Kohle, Knetgummiradierer, Spiegel und/oder Fotografie.

- **231-22002**
 vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd
 Sa., 29.07.2023, 10:00-18:00 Uhr
 Schwäbisch Gmünd, Unipark, Gegenüber
 Buchstraße 117, Haus 10, Malraum
 Teilnehmer:innen: 6-12
 Inés Germann, VHS Schwäbisch Gmünd
 56,00 €

Kunst zu Hause - Kunstepochen selber machen Expressionismus - Franz Marc, Gabriele Münter

Was war das Neue bei den Expressionist:innen und warum sind sie heute so berühmt?

Der Expressionismus, also der persönliche Ausdruck rückte in den Vordergrund. Von München ausgehend ging auch diese Kunst nach draußen, vor allem ins Voralpenland der Region Murnau; Natur, Gebirge, Tiere wurden zu einem ursprünglichen Thema der persönlichen, inneren Betrachtung.

Das Darstellen persönlicher Sichtweisen wurde wichtiger als starre Stilkonventionen.

Besonders interessant ist hier der Blickwinkel einer der wichtigsten Frauen in einer der wichtigsten deutschen Kunstrichtungen.

Was sind die Ideen dahinter und wie können sie in Ihre Arbeit einfließen?

Sehen und malen Sie wie Ihre Lieblingsmaler:innen, durch Verstehen und nicht durch Kopieren, nach deren oder eigenen Motiven.

Im Kurs entwickeln wir Bilder der Größe (ca 40x60) - jede:r Teilnehmer:in nach Wunschmotiv und arbeiten mit Acrylfarben.

Vor Beginn der Kurse erhalten Sie eine Materialliste.

- **231-22132**
 5x, mittwochs, 18:30-20:30 Uhr
 Beginn: Mi., 19.04.2023
[\(\(online\)\) Zoom](#)
 Teilnehmer:innen: 3-12
 Paul Ganzenmiller
 79,00 €, mit Spionkarte 51,35 €

Kunst zu Hause - Kunstepochen selber machen Henri Matisse, Paul Gauguin

Henri Matisse und Paul Gauguin galten Anfang des 20. Jahrhunderts als die Wilden der Kunst und fanden sich in der Kunstrichtung Fauvismus wieder. Starke Farben und Kontraste, statt akademischer Schattenmalerei.

Neue Motive und Techniken wurden interessant. Wie kamen diese Maler dazu und wie haben sie ihre Ideen umgesetzt?

Das ist der Inhalt des Kurses - mit diesen Eindrücken entwickeln wir im Kurs 1-2 Bilder der Größe (ca 40x60) - jede:r Teilnehmer:in nach Wunschmotiv und arbeiten mit Acrylfarben und verschiedenen Papieren.

Vor Beginn der Kurse erhalten Sie eine Materialliste.

- **231-22133**
 5x, mittwochs, 18:30-20:30 Uhr
 Beginn: Mi., 14.06.2023
[\(\(online\)\) Zoom](#)
 Teilnehmer:innen: 3-12
 Paul Ganzenmiller
 79,00 €, mit Spionkarte 51,35 €



Foto: Bettina Schwermer

Fotografie

Naturfotografie Weiherwiesen

Auf einer von dichten Wäldern umschlossenen und von Birken bewachsenen weiten Lichtung bei Tauchenweiler erstreckt sich das Naturschutzgebiet "Weiherwiesen". Der Naturschutzpark Weiherwiesen hat in jeglicher Hinsicht der Fotografie alles zu bieten.

In diesem Workshop werden Sie viele tolle Fotos erstellen und ich werde Ihnen mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Naturfotografie/Makrofotografie zur Seite stehen. Beeindruckend ist die außerordentlich vielfältige Flora. Wir starten Früh, damit wir den Sonnenaufgang, Blaue Stunde und Goldene Stunde nutzen können. Wir werden Frösche, Libellen, Blumen, Krabbeltiere uvm. ablichten.

Empfohlenes Equipment:

- Spiegel/-Systemkamera
- Stativ
- 1:1 Macroobjektiv ist sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich
- Teleobjektiv (70-200mm, 70-300mm, 150-600mm oder ähnlich) ist sehr wichtig, da der Radius in geschützten Bereichen erhöht und die Fluchtdistanz von Insekten verringert werden kann
- Evtl. Weitwinkelobjektiv (Sonnenaufgang)
- Zwischenring
- Fernauslöser
- Polfilter/GND Filter
- Wetterfeste und ausreichend warme Kleidung
- Evtl. Regenschutz für die Kamera

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen, als auch an fortgeschrittene Hobbyfotograf:innen. Die Grundlagen der Fotografie sollten beherrscht werden, wir werden ausschließlich im M Modus arbeiten. Wir fotografieren in der Freien Natur, somit haben wir keinerlei Einfluss auf die Witterungsbedingungen.

- **231-24011**
So., 02.07.2023, 4:00-9:30 Uhr
Tauchenweiler Weiherwiesen
Teilnehmer:innen: 6-8
Bettina Schwermer
41,00 €, mit Spionkarte 26,65 €

Plastisches Gestalten

Transfertechniken, die raffinierte Art der Collage

Bei der normalen Collage werden Motive auf einen Untergrund geklebt. Diese Technik ist viel eleganter. Sie übertragen nur das Motiv, nicht das Papier.

So ergeben sich völlig neue und interessante Möglichkeiten der Darstellung und andere Untergründe werden möglich: auf Leinwand, auch (rohem) Holz.

Robert Rauschenberg führte diese Technik als großes Geheimnis in die Kunst ein. Mit Schichtungen, Überlagerungen und Transparenz schaffen Sie ganz neue Realitäten. Ob künstlerische Verfremdung, kreativer Stammbaum oder dekorative Serien mit Ihren Motiven (z.B. aus Urlaub oder mit Ihren Lieben). Bitte unempfindliche Arbeitskleidung tragen.

- **231-22139**
3x, dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Di., 18.04.2023
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-9
Paul Ganzenmiller
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €
Materialkosten nach Bedarf und Verbrauch ab ca 15,00 €

Mosaiken - Malerei in Stein Marmor Glas

Der Limes war genau vor unseren Toren und damit römische Lebensart.

So nähern wir uns zweitausend Jahre alten Kunsttechniken mit heutigen Mitteln, z.B. Mosaik.

Ob mit Marmor oder Glassteinen machen Sie in diesem Kurs Bilder aus Stein, ob nach römischen Vorbildern oder eigenen Vorstellungen, antik oder modern.

Sie arbeiten auf speziellen Platten oder gegossenem Beton, auf Wunsch auch direkt auf steinernen Findlingen, bis in Größe von ca 40x40.

Und das Tollste, diese Mosaiken sind komplett wetterfest, also auch für den Garten geeignet, auch im Winter!

Mitbringen: Arbeitskleidung

- **231-25006**
2x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Sa., 22.04.2023
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum
Teilnehmer:innen: 6-9
Paul Ganzenmiller
60,00 €, mit Spionkarte 39,00 €
Materialkosten nach Bedarf und Verbrauch ab ca 15,00 €

Grafik

Der Tanz mit der Spitzfeder - Großbuchstaben im Lettering-Stil

Die Spitzfeder ist eine sehr feine, filigrane Feder, die wunderbar in den Trend des Handletterings passt. In diesem Kurs beschäftigen wir uns vorwiegend mit Großbuchstaben im Letteringstil. Diese passen gut zum Alphabet aus dem ersten Kurs. Wir lernen die Buchstaben, kreieren unterschiedliche Layouts und binden mit unseren Unterlagen ein kleines Kursbuch.

Bitte mitbringen: Spitzfeder, Federhalter, Tinte, evtl. Aquarellfarben oder Pearlglanzfarben oder Gouache, Skizzenblock, Lineal, Bleistift, Radiergummi, Schere, Wasserglas, Lappen, Pinsel.

- **231-23003**
6x, dienstags, 17:00-19:00 Uhr
Beginn: Di., 18.04.2023
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 8-9
Ulrike Hofer
68,00 €, mit Spionkarte 47,20 €
(Inklusive Kosten für Papier und Kursbuch 3,00 €)

Do it yourself

millefiori - Schmuck aus "1000 Blüten"

Auch eine Technik, die schon in der Antike und bei den alten und jungen Römer bekannt war und ist.

Aufwändig heute noch aus Glas in Murano hergestellt, machen wir es uns etwas leichter und fertigen unsere Schmucksteine aus polymer Ton, bekannt auch als Fimo.

Die Grundtechniken des Marmorierens, Farbverlauf und Terrazzo gehören auch dazu. Ob Anhänger, Kette oder Brosche, oder andere Miniatur entscheiden Sie.

Die Zeit reicht jedenfalls für mehrere Objekte, die Sie fertig mit nach Hause nehmen.

Mitbringen: Arbeitskleidung
Materialkosten nach Bedarf ab 15,00 €
(Offenzeit ca 30 Min 110°)

- **231-25007**
So., 18.06.2023, 14:00-18:30 Uhr
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum
Teilnehmer:innen: 6-9
Paul Ganzenmiller
34,00 €, mit Spionkarte 22,10 €

Laufend neue Kurse auf
www.vhs-aalen.de





Nadel und Faden

Makramee - für Anfänger:innen Für Menschen ab 12 Jahren

Gönne Dir beim meinem Workshop eine kreative Pause, kreierte etwas schönes und erlerne das Handwerk Makramee!

Du möchtest auch deine eigenen Dekostücke oder ein ganz persönliches Kunstwerk aus Seil knoten können?

In diesem Workshop ist ein Projekt frei wählbar:

- Blumenampel
- Windlicht
- Schlüsselanhänger
- Taschengurt

Das erwartet Dich:

Nach einer Begrüßung folgt eine kleine theoretische Einheit. Ich erkläre Euch wie man die Knoten richtig knüpft und wo die Schwierigkeiten sind. Danach dürft Ihr ran und losknüpfen. Selbstverständlich stehe ich Euch mit Rat und Tat zur Seite

Für wen ist der Kurs geeignet?

Hier ist jeder willkommen, der sich kreativ ausprobieren möchte und einen entspannten Abend haben möchte. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen ab 12 Jahren.

Material kann vor Ort gegen Aufpreis erworben werden (100% recyclete Baumwollgarn, Karabiner, Holzringe etc.), oder man kann gerne eigenes Material mitbringen.

- **231-27105**
2x, dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Di., 18.04.2023
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer:innen: 6-8
Amalia Davydova
33,00 €, mit Spionkarte 21,45 €
Zusätzliche Materialkosten: nach Bedarf.

Nähwochenende Wochenendkurs

Mitmachen können alle, die schon etwas Näherfahrung haben und trotzdem Tipps einer Fachfrau benötigen. Sie schneiden an diesem Wochenende ein bis zwei Kleidungsstücke selbst, wobei der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.

Bitte besuchen Sie den kostenlosen Informationstermin zum Kurs am 27.04.2023 um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs Raum 3 (Kurs Nr. 231-27117). Da bringt die Kursleiterin aktuelle Stoffmuster, Modezeitschriften und Schnittbücher mit. Sie erhalten Tipps für eine figurbezogene Schnittberatung und den richtigen Stoffkauf.

- **231-27116**
2x, 16:00-16:30 Uhr
Beginn: Fr., 05.05.2023
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,
vhs-Raum 3
Teilnehmer:innen: 5-6
Erika Schnee
92,00 €, mit Spionkarte 59,80 €

Informationstermin zum Nähwochenende Info-Veranstaltung

An diesem Einführungstermin bringt die Kursleiterin aktuelle Stoffmuster, Modezeitschriften und Schnittbücher mit. Sie erhalten Tipps für eine figurbezogene Schnittberatung und den richtigen Stoffkauf.

Das Nähwochenende findet am 05. und 06. Mai 2023 statt (siehe Kurs 231-27116)

- **231-27117**
Do., 27.04.2023, 18:00-18:45 Uhr
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,
vhs-Raum 3
Teilnehmer:innen: 1-6
Erika Schnee
kostenlos

Kursleiter:in gesucht!

In allen Bereichen
sind Kursleitungen
willkommen!

Wir helfen Ihnen bei der
Umsetzung Ihrer
Kompetenzen und Ihres
Engagements im
qualifizierten Unterricht.

Wir freuen uns auf ihren
Anruf.

Tel. 07361 95830



TIER & UMWELT

Den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald hautnah erleben

Auf unserer kleinen Wanderung durch den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald erlebt Ihr, wie vielfältig die Tier- und Pflanzenwelt direkt vor unserer Haustür ist.

Am Kloster Lorch trifft Ihr Försterin Nora Walbrun von ForstBW und Carola Moser, unsere vhs-Mitarbeiterin für Bildung für Nachhaltige Entwicklung. Gemeinsam mit ihnen macht Ihr einen ca. 3,5 km langen Spaziergang durch den fröhlichen Wald. Von Nora Walbrun erfahrt Ihr, welche Tiere und Pflanzen im Schwäbisch-Fränkischen Wald zu Hause sind, wie sich die Wälder mit dem Klimawandel verändern und was jede:r Einzelne von uns zu ihrem Schutz beitragen kann.

Der Forstweg ist auch für Kinderwagen begehbar und Kinder in Begleitung der Eltern oder Großeltern sind herzlich willkommen. Kinder von 0-6 Jahren bezahlen keine Teilnahmegebühr.

Anmeldung möglich bis einschließlich 12. Juni 2023.

Treffpunkt: Limes-Wachturm am Kloster Lorch

Im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

Übrigens: Wer Lust auf noch mehr Natur hat, findet unter 231-19505 unsere familienfreundliche Exkursion zur Schneidheimer Sechta und der Auerochsenherde!

- **231-19511**
So., 18.06.2023, 14:00-16:00 Uhr
Lorch Kloster Lorch, Limes-Wachturm
Teilnehmer:innen: 15-20
Nora Walbrun
6,00 €
Kinder von 0-6 Jahren kostenlos

Was geht's mich an? Selbstlernkurs BNE für mehr Mitgestaltung

In diesem Selbstlernkurs BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) lernt Ihr, was es historisch, politisch und gesellschaftlich mit Nachhaltigkeit auf sich hat. Ihr macht Euch ein eigenes Bild vom Begriff "Nachhaltigkeit", lernt Nachhaltigkeitsdefinitionen anzuwenden und dadurch ernsthafte Nachhaltigkeitsbemühungen von Greenwashing zu unterscheiden - in Werbung, politischen Aussagen und in den Medien).

Vor allem aber soll Euch der Kurs dabei helfen, selbst aktiv zu werden. Ihr lernt, wie Ihr die Nachhaltigkeitsinitiativen und -akteur:innen vor Ort identifiziert, wie sie arbeiten und wie Ihr Euch einbringen könnt. Außerdem erkundet Ihr die Auswirkungen Eurer individuellen Entscheidungen auf die 17 Nachhaltigkeitsziele. Mit Praxistipps und Aufgaben für jedes Lernmodul vergegenwärtigt Ihr Euch Eure Gestaltungsmöglichkeiten und findet heraus, wie Ihr sie in Eurem persönlichen Leben anwenden könnt.

Wie funktioniert's?

Der Kurs beginnt am 26.04. mit einem gemeinsamen Online-Treffen über zoom. Dabei erfahrt Ihr, wie der Kurs aufgebaut ist, wie die Online-Lernplattform vhs.cloud funktioniert und wie Ihr in den sechs Lernmodulen arbeiten könnt. Anschließend ist der Kurs für zwei Monate auf der Lernplattform freigeschaltet, sodass Ihr Euch die Inhalte im eigenen Lerntempo erarbeiten könnt. Der Zeitaufwand pro Lernmodul beträgt ca. 2,5 Stunden.

- **231-19536**
1x, mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
Zoom
Teilnehmer:innen: 5-20
Carola Anna Moser
20,00 €, mit Spionkarte 13,00 €

BNE-Bildungspfade der vhs Aalen:
<https://www.vhs-aalen.de/im-fokus>
Gefördert durch das Projekt
„Globales Lernen in der vhs“
von DVV International.

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegen- setzen?

Livestream - vhs.wissen live

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden.

Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Übrigens: Der Klimawandel ist auch Thema auf unserem Spaziergang durch den Schwäbisch-Fränkischen Wald am 18. Juni. Wer

zusammen mit Försterin Nora Walbrun die Tier- und Pflanzenwelt vor unserer Haustür erkunden will, findet unter der Kursnummer 231-19511 die Anmeldung!

- **231-10062**
Di., 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
[\(online\) Zoom](#)
Teilnehmer:innen: 1-50
Prof. Dr. Mojib Latif
kostenlos

Exkursion in den Weleda- Heilpflanzengarten Führung für alle Sinne

Auf unserer sommerlichen Weleda-Exkursion erhaltet Ihr eine Führung für alle Sinne: Zusammen mit Michael Silber vom Weleda Erlebniszentrum und Carola Moser, vhs-Mitarbeiterin für Nachhaltigkeit, erkundet Ihr den Heilpflanzengarten und das Calendula-Feld. Schnuppern und Fühlen sind ausdrücklich erlaubt! Dabei erfahrt Ihr, welche Pflanzen in Naturkosmetik und Arzneimitteln wirken, und wie sie zu Tinkturen oder Essenzen verarbeitet werden. Dazu gibt es Informationen zum ökologischen Landbau bei Weleda - vor Ort und in weltweiten Anbauprojekten. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Unternehmen zum Erreichen der Nachhaltigkeitsziele beitragen können: durch menschenwürdige Arbeitsplätze, Maßnahmen zum Klimaschutz, umweltverträgliche Produktion und vieles mehr.

Anmeldung möglich bis zum 18.06.2023.

Individuelle Anreise. Treffpunkt: Weleda Erlebniszentrum, Am Pflanzengarten 1, 73527 Schwäbisch Gmünd

Gefördert im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

- **231-19522**
Sa., 24.06.2023, 13:00-16:30 Uhr
Schwäbisch Gmünd, Weleda
Erlebniszentrum
Teilnehmer:innen: 15-25
Carola Anna Moser
16,00 €

Laufend neue Kurse auf
www.vhs-aalen.de





Rohstoff-sünde oder Schatzkiste? Entdeckungsreise durch unsere Smartphones

Die weltweiten Rohstoffe werden knapper. Ihr Abbau, ihre Verarbeitung und ihre Entsorgung haben große negative Auswirkungen auf die Menschen vor Ort und auf den Planeten. Und doch kaufen wir in Deutschland alle paar Jahre neue Geräte und verzichten auf die Reparatur. Dabei ist das Smartphone ein kleiner Schatz mit mehr als 60 wertvollen Rohstoffen. Wie kann eine faire und zukünftige Rohstoffpolitik aussehen? Und wie können wir selber bewusster, achtsamer und gerechter mit Ressourcen umgehen? Ann-Kathrin Hartter, Referentin bei Brot für die Welt, zeigt Euch, wie Ihr (nicht nur) beim Smartphone Konsumentscheidungen hinterfragt und nachhaltige Alternativen findet. Das schont nicht nur den Planeten, sondern auch Euer Budget!

Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich. Anmelden könnt Ihr Euch bis einschließlich 11.06.2023.

im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

- **231-19529**
Di., 13.06.2023, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 10-16
Ann-Kathrin Hartter
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Solidarische Landwirtschaft - Was ist das? Exkursion zur SoLaWi Reyerhof

Ernährungssicherheit gewährleisten, den Konsument:innen gute Lebensmittel bieten, die Natur erhalten und die Existenz der Landwirt:innen sichern: Wie kann die Landwirtschaft all diesen großen Anforderungen gleichermaßen gerecht werden? Mit dieser Frage beschäftigt sich das Konzept der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi). Hier bilden Landwirt:innen und Verbraucher:innen eine Gemeinschaft, von der beide Seiten profitieren. Die Landwirt:innen erhalten Planungssicherheit und faire

Abnahmepreise, die Verbraucher:innen wissen: "Wo kommen meine Lebensmittel her und wie werden sie hergestellt?" Zudem spielen Ökologie, Naturschutz und die Wertschätzung unseres Essens eine große Rolle.

Zusammen mit Carola Moser, unserer Mitarbeiterin für Bildung für nachhaltige Entwicklung, lernt Ihr eine SoLaWi aus nächster Nähe kennen. Andi Wenzel von act for transformation ist langjähriges Mitglied bei der SoLaWi Reyerhof. Er zeigt Euch, wie die tierischen Bewohner des Reyerhofs leben, wie die Streuobstwiesen und Äcker bewirtschaftet werden und beantwortet all Eure Fragen rund um das Konzept Solidarische Landwirtschaft. Außerdem beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen wie dem Thema Ernährungssouveränität: Wie stellen wir sicher, dass wir auch in Zeiten von Klimawandel, Kriegen und erschwerten Lieferketten genügend und gut zu essen haben?

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Vespers mit Produkten der SoLaWi.

Individuelle Anreise. Treffpunkt um 10:45 Uhr am Reyerhof, Unteraicher Str. 8, 70567 Stuttgart-Möhringen. Kinder in Begleitung der Eltern oder Großeltern sind herzlich willkommen. Kinder von 0-6 Jahren bezahlen keine Teilnahmegebühr. Es besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Anfahrt mit dem Zug von Aalen nach Stuttgart-Möhringen und zum gemeinsamen Ticketkauf (Metropolticket). Interessierte treffen sich um 08:45 Uhr am Bahnhof Aalen. Eine Kooperation der vhs Aalen mit act for transformation.

Gefördert im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" von DVV International.

- **231-19534**
vhs Aalen + act for transformation
So., 21.05.2023, 11:00-13:15 Uhr
Reyerhof, Stuttgart-Möhringen
Teilnehmer:innen: 15-25
Andreas Wenzel
10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €

Naturfotografie Weierwiesen

Auf einer von dichten Wäldern umschlossenen und von Birken bewachsenen weiten Lichtung bei Tauchenweiler erstreckt sich das Naturschutzgebiet "Weierwiesen". Der Naturschutzpark Weierwiesen hat in jeglicher Hinsicht der Fotografie alles zu bieten.

In diesem Workshop werden Sie viele tolle Fotos erstellen und ich werde Ihnen mit vielen praktischen Tipps und Tricks zum Thema Naturfotografie/Makrofotografie zur Seite stehen. Beeindruckend ist die außerordentlich vielfältige Flora. Wir starten Früh, damit wir den Sonnenaufgang, Blaue Stunde und Goldene Stunde nutzen können. Wir werden Frösche, Libellen, Blumen, Krabbeltiere uvm. ablichten.

Empfohlenes Equipment:

- Spiegel-/Systemkamera
- Stativ
- 1:1 Macroobjektiv ist sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich
- Teleobjektiv (70-200mm, 70-300mm, 150-600mm oder ähnlich) ist sehr wichtig, da der Radius in geschützten Bereichen erhöht und die Fluchtdistanz von Insekten verringert werden kann
- Evtl. Weitwinkelobjektiv (Sonnenaufgang)
- Zwischenring
- Fernauslöser
- Polfilter/GND Filter
- Wetterfeste und ausreichend warme Kleidung
- Evtl. Regenschutz für die Kamera

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen, als auch an fortgeschrittene Hobbyfotograf:innen. Die Grundlagen der Fotografie sollten beherrscht werden, wir werden ausschließlich im M Modus arbeiten. Wir fotografieren in der Freien Natur, somit haben wir keinerlei Einfluss auf die Witterungsbedingungen.

- **231-24011**
So., 02.07.2023, 4:00-9:30 Uhr
Tauchenweiler Weierwiesen
Teilnehmer:innen: 6-8
Bettina Schwermer
41,00 €, mit Spionkarte 26,65 €

SPRECHEN SIE?



Kooperation mit der Hochschule Aalen

Französisch für den Urlaub A1 Kleingruppe

Sie möchten Ihren Urlaub in Frankreich verbringen und mehr sagen können als "Bonjour" und "Merci"? Wir bieten einen Einstieg in die französische Sprache, abgestimmt auf Situationen vor und während des Urlaubs wie zum Beispiel Begrüßung, Einkäufe, Reservierung und anderes. Unsere Dozentin lässt sich auf Ihre Ideen und Wünsche ein, gearbeitet wird mit eigenen Materialien. Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse.
Bonjour et bienvenue!

- **231-43203**
vhs Aalen + Hochschule Aalen + vhs Ostalb
6x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Mi., 14.06.2023
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 3
Teilnehmer:innen: 6-8
Alexise Atchade
53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €
Studierende der Hochschule Aalen: 18,00 €

Italienisch A 2 Kleingruppe

Wir haben gemeinsam das Lehrbuch A1 beendet und starten mit Niveau A2 neu.

Lehrbuch: Chiaro! A 2, Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1.

- **231-45208**
vhs + Hochschule Aalen
10x, dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Di., 18.04.2023
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 15
Teilnehmer:innen: 6-8
Rossella Rizzi-Kuznik
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €
Studierende der Hochschule Aalen: 30,00 €



Sprachen Professionell

Online-Kurs Business Communication A 2/B 1 Infotermin Let's talk!

Dieser unverbindliche und kostenlose Informationstermin für den Business English Course A 2/B 1 lernen Sie Ihre Kursleiterin, Christine Bosman kennen, Sie machen sich außerdem mit den Voraussetzungen und dem Kursinhalt vertraut.

Dieser Kurs ist ideal für Personen ab gutem A 2 Niveau, die in ihrem Berufsalltag zunehmend Englisch brauchen und flexibel lernen möchten. Telefonate, E-Mails oder auch persönliche Gespräche mit ausländischen Kolleg*innen oder Kund*innen scheitern oft an fehlenden Vokabeln oder der nötigen sprachlichen Sicherheit. Dem wird in diesem Kurs mit realistischen Rollenspielen und gezieltem Training abgeholfen.

Bitte melden Sie sich für diesen Informationstermin an, damit wir Ihnen den zoom Link zuschicken können.

- **231-42609**
vhs Aalen + vhs Heidenheim
Di., 23.05.2023, 19:00-20:00 Uhr
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 6-8
Christine Bosman
kostenlos

Online-Kurs Business Communication A 2/B 1

Dieser online Kurs ist ideal für Personen ab gutem A 2 Niveau, die in ihrem Berufsalltag zunehmend Englisch brauchen und flexibel lernen möchten. Telefonate, E-Mails oder auch persönliche Gespräche mit ausländischen Kolleg*innen oder Kund*innen scheitern oft an fehlenden Vokabeln oder der nötigen sprachlichen Sicherheit. Dem helfen wir in diesem Kurs mit realistischen Rollenspielen und gezieltem Training ab.

Sie frischen Ihre Englischkenntnisse, die Sie besonders im Büro, beim Telefonieren oder für das Verfassen einfacher E-Mails auf Englisch benötigen, auf und festigen sie. Grammatische Strukturen und themenorientiertes Vokabular werden eingeführt oder wiederholt und geübt.
Inhalte u.a.:

Presenting your Company
Telephoning
Arranging meetings
Announcing events
Expressing opinions
Writing business Emails
Communicating with international Partners

Ihre Kursleiterin kommt aus Südafrika.

Der kostenlose Infoabend zum Kurs findet online am 07.03.23 um 19 Uhr statt.

- **231-42610**
vhs Aalen + vhs Heidenheim
7x, dienstags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Di., 13.06.2023
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 6-8
Christine Bosman
139,00 €, mit Spionkarte 90,35 €

Mehr Professionelle Sprachkurse finden Sie in unserem Unternehmensbereich.

Sprachen für die Reise

Französisch für den Urlaub A1 Kleingruppe

Sie möchten Ihren Urlaub in Frankreich verbringen und mehr sagen können als „Bonjour“ und „Merci“? Wir bieten einen Einstieg in die französische Sprache, abgestimmt auf Situationen vor und während des Urlaubs wie zum Beispiel Begrüßung, Einkäufe, Reservierung und anderes. Unsere Dozentin lässt sich auf Ihre Ideen und Wünsche ein, gearbeitet wird mit eigenen Materialien. Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse.
Bonjour et bienvenue!

- **231-43203**
vhs Aalen + Hochschule Aalen + vhs Ostalb
6x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Mi., 14.06.2023
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 3
Teilnehmer:innen: 6-8
Alexise Atchade
53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €
Studierende der Hochschule Aalen: 18,00 €

Italienisch für den Urlaub - Kleingruppe

Italienisch für Anfänger:innen - Ciao! Um im Urlaub mehr sagen zu können, gibt Ihnen der Kurs eine Einführung ins Italienische und bereitet Sie auf Situationen im Urlaub vor: Wie finde ich mich im Lokal, im Hotel und in der Stadt zurecht? Wie nehme ich Kontakt auf? Wir nähern uns dem Italienischen mit vielen Hör- und Sprechübungen.

Lehrbuch: Viva le vacanze! Neu, Hueber Verlag.

- **231-45203**
6x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Mi., 14.06.2023
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-8
Vera Veverita
60,00 €, mit Spionkarte 39,00 €



Spanisch für den Urlaub Kleingruppe

Spanisch für Anfänger:innen - Hola! Um im Urlaub mehr sagen zu können, gibt Ihnen der Kurs eine Einführung ins Spanische und bereitet Sie auf Situationen im Urlaub vor: Wie finde ich mich im Lokal, im Hotel und in der Stadt zurecht? Wie nehme ich Kontakt auf? Wir nähern uns dem Spanischen mit vielen Hör- und Sprechübungen.

Lehrbuch: Spanisch à la carte neu, Klett Verlag.

- **231-47203**
6x, dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Di., 13.06.2023
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-8
Vera Veverita
60,00 €, mit Spionkarte 39,00 €

Brasilianisches Portugiesisch A 1.1

Schnupperkurs Minigruppe
Portugiesisch ist eine Weltsprache. Außer dem europäischen Portugiesisch gibt es die brasilianische Variante und viele mehr. Wussten Sie, dass es von über 240 Millionen Muttersprachlern gesprochen wird?

Im Kurs kommen Sie mit allen Varianten des Portugiesischen in Berührung; der Schwerpunkt liegt auf dem brasilianischen Portugiesisch. Das Lehrbuch "Oi! Brasil! aktuell" berücksichtigt die Vielfalt der brasilianischen bzw. europäischen Sprachvarianten. Mit geeignetem Audiomaterial werden die unterschiedlichen Ausspracheweisen auch vorgeführt. Die Kursleiterin Luzimar ist Brasilianerin und freut sich darauf, Ihnen ihre Sprache und Kultur näherzubringen..

Wir starten mit dem Lehrbuch „Oi! Brasil! aktuell“, Hueber Verlag, ab Lektion 1.

- **231-49025**
6x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Mi., 19.04.2023
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 22
Teilnehmer:innen: 4-6
Luzimar Louisa Monteiro
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

Chinesisch

Chinesisch A 1.1 Exklusiv

Jetzt ist China wieder offen! Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die keine Vorkenntnisse haben und als Touristen, beruflich oder als Austauschstudent*in nach China reisen möchten oder sich für das faszinierende Land interessieren. Die chinesische Muttersprachlerin, Wei Zhang, bereitet Sie in einer kleinen Gruppe optimal auf den Alltag und auf wichtige Bräuche und Sitten vor.

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 Klett Verlag,
ab Lektion 1.
Zusätzliche Kosten für Kopien: 1,00 €

Exklusivkurse in einer Minigruppengröße an (2 max. 4 Teilnehmer/-innen). Da wir für Kurse unter 5 Personen keine Zuschüsse erhalten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Der Kurs kostet mit
2 Teilnehmer/-innen: 531,00 €, mit Spionkarte 345,15 €
3 Teilnehmer/-innen: 353,00 €, mit Spionkarte 229,45 €
4 Teilnehmer/-innen: 265,00 €, mit Spionkarte 172,25 €

- **231-49009**
10x, dienstags, 18:15-20:40 Uhr
Beginn: Di., 09.05.2023
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer:innen: 2-4
Wei Zhang

Englisch

Hybrid Zentangle®-inspiriertes meditatives Zeichnen - in Englisch ab B1

Kooperation mit der Stadt Schwäbisch Gmünd und der Partnerstadt Bethlehem, USA

Meditatives Zeichnen nach Zentangle® eignet sich für jedes Alter, Fehler gibt es nicht und es entstehen mit kleinem Aufwand tolle Kunstwerke. Die dabei erlebte Entspannung überträgt sich in den Alltag und führt zu mehr Gelassenheit. Beim Betrachten der kleinen Kunstwerke kommt ein unerwartetes Glücksgefühl auf, das Lust auf mehr macht. In diesem Einsteigerkurs werden die Grundlagen der Zentangle®-Methode, die Philosophie und verschiedene Techniken und Muster vermittelt. Dabei gestaltet jede(r) TN mehrere Kacheln. Auch jüngere Teilnehmer ab 12 Jahren sind willkommen. Der Kurs wird von Gabriela Geyer geleitet, CZT® (Certified Zentangle Teacher).

Der Kurs findet hybrid statt und Sie können sowohl in Präsenz als auch online teilnehmen. Die Teilnehmenden aus den USA nehmen per Videokonferenz teil - dort findet der Kurs um 13:00 Ortszeit statt.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Schwäbisch Gmünd statt. Nach der Anmeldung geben wir Ihre Daten an den Kooperationspartner weiter.

- **231-42510**
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd
So., 07.05.2023, 19:00-21:15 Uhr
((hybrid)) Schwäbisch Gmünd, VHS-Zentrum
am Münsterplatz 15, Raum A 1.3
Teilnehmer:innen: 6-24
Gabriela Geyer
12,00 €

Englisch A 1- Auffrischkurs Fortsetzung - Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit verschütteten Vorkenntnissen, die noch einmal wiederholen möchten.

Wir arbeiten weiter mit dem Lehrwerk Great! A1 second edition, ab Lektion 8.

Was ist eine hybride Veranstaltung?

Das heißt, Sie können entweder in Präsenz oder von zu Hause aus teilnehmen. Wenn Sie sich für Letzteres entscheidet, benötigen Sie einen Internetzugang und einen Lautsprecher an Ihrem PC oder Tablet. Mit der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail.

231-42005

10x, 18:15-19:45 Uhr
 Beginn: Mi., 19.04.2023
 Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
 Raum E 16
 Teilnehmer:innen: 6-8
 Chloe Shinn
 103,00 €, mit Spionkarte 66,95 €

Englisch Auffrischkurs B1

Frischen Sie Ihre „eingerosteten“
 Englischkenntnisse auf.
 Durch den lebendigen Englischkurs von Ursula
 Sedlacek lernen Sie Englisch mit Spaß und
 Leichtigkeit und erhalten eindrucksvolle
 Einblicke in die englischsprachige Welt.
 Klare kommunikative Ziele und abwechslungs-
 reiche Lernaktivitäten sorgen für einen schnel-
 len Lernerfolg und halten Ihre Sprachkenntnis-
 se lebendig, damit Sie diese auf Reisen und im
 Alltag anwenden können.

Lehrbuch: Great B1 2nd edition! Ab Unit 4,
 Klett Verlag

● 231-42121

10x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
 Beginn: Mi., 03.05.2023
 Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
 Raum E 13
 Teilnehmer:innen: 8-12
 Ursula Sedlacek
 75,00 €, mit Spionkarte 48,75 €

Französisch

Sommerspaziergang durch Aalen - auf Französisch (ab A 2)

Bienvenues!

Kommen Sie mit zum Sommerspaziergang
 durch Aalen auf Französisch. Die Begleiterin
 zeigt Ihnen "ihr" Aalen und führt sie an ihre
 Lieblingsplätze.

Weitere Termine und Sprachen finden Sie auf
 unserer Homepage!

● 231-41106

vhs Aalen + Hochschule Aalen
 Di., 18.07.2023, 17:00-18:00 Uhr
 Treffpunkt: Eingang Torhaus
 Teilnehmer:innen: 6-10
 Nathalie Bruynooghe
 10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €

Italienisch

Italienisch A 1.2

Wir haben sprachliche Grundlagen gelegt und
 lernen weiterhin gemeinsam Italienisch.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Chiaro! A 1,
 Nuova edizione, ab Lektion 6

● 231-45204

vhs Aalen + Hochschule Aalen
 10x, dienstags, 20:00-21:30 Uhr
 Beginn: Di., 18.04.2023
 Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
 Raum E 13
 Teilnehmer:innen: 8-12
 Rossella Rizzi-Kuznik
 85,00 €, mit Spionkarte 55,25 €
 Studierende der Hochschule Aalen: 30,- €

Italienisch A 1.4

Kleingruppe Fortsetzung

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die
 italienische Sprache weiterlernen und Spaß
 haben möchten.

Wir lernen weiterhin gemeinsam und haben
 das Ziel auszugehen, im Restaurant bestellen
 zu können, ein Lied zu hören und den Text zu
 verstehen und uns aus komplizierten
 Situationen zu befreien, die während des
 Urlaubs im Bel Paese auftreten können.

Lehrbuch: Chiaro A 1 Nuova edizione, ab
 Lektion 8

● 231-45206

vhs Aalen + Hochschule Aalen
 10x, 18:15-19:45 Uhr
 Beginn: Di., 18.04.2023
 Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
 Raum E 16
 Teilnehmer:innen: 6-8
 Marina Natale-Wick
 99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €
 Studierende der Hochschule Aalen:
 30,00 €

Mit Liedern Italienisch lernen A 2 - Kleingruppe

Italienisch ist musikalisch, warum also nicht
 einige Aspekte der Sprache mit Liedern
 auffrischen und die Melodie der italienischen
 Sprache genießen? Ein unterhaltsamer Weg,
 die Strukturen der italienischen Sprache
 anhand von Liedern mit viel Spaß zu üben. Mit
 der Begleitung der alten und neuen Gesichter
 der italienischen Popmusik wird das Erlernen
 der italienischen Sprache einfach.

Das Material wird von der Dozentin im Kurs zur
 Verfügung gestellt.

L'italiano è musicale, quindi perché non
 ripassare alcuni aspetti della lingua con le
 canzoni e godersi la melodia della lingua
 italiana? Un modo divertente per praticare le
 strutture della lingua italiana attraverso le
 canzoni. Con l'accompagnamento dei volti
 vecchi e nuovi della musica pop italiana,
 imparare l'italiano diventa facile.

Il materiale verrà messo a disposizione
 dall'insegnante durante il corso.

● 231-45232

4x, dienstags, 18:15-19:45 Uhr
 Beginn: Di., 02.05.2023
 Aalen, Bürgerhaus Wasseraalengen,
 vhs-Raum 2
 Teilnehmer:innen: 6-8
 Annamaria Parodi-Böckling
 40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

Online: Corso di cartapesta - i fiori Auf Italienisch ab B1

An drei Abenden vermittelt Ihnen die Künstlerin
 aus der Gmünder Partnerstadt Faenza - auf
 Italienisch - die Technik, die sie für ihre
 zauberhaften Papierobjekte benutzt. Sie
 werkeln fleißig mit und falls Sie irgendwann
 einmal nach Faenza reisen, können Sie die
 Künstlerin in ihrem hübschen Laden an der
 Piazza del Popolo besuchen.

Si tratta di un corso di livello base, che non
 richiede competenze specifiche. Durante le 3
 lezioni affronteremo la tecnica della cartapesta
 in particolare modo della "carta a strati".
 La prima lezione sarà dedicata alla
 realizzazione della struttura (dei fiori), mentre
 durante la seconda lezione ci occuperemo
 del rivestimento con la carta, concluderemo
 il lavoro con la pittura degli oggetti realizzati
 durante il corso. Le finalità del corso sono
 quelli di fornire le prime basi per imparare a
 lavorare con questa tecnica. Sono ben accetti
 interventi personalizzati principalmente sulla
 fase di pittura.

Materialliste und Kurs sind in italienischer
 Sprache. Sprachliche Unterstützung ist
 eingeplant, es wird aber nicht systematisch
 gedolmetscht.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS
 Schwäbisch Gmünd statt.

● 231-45411

vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd
 3x, donnerstags, 19:45-22:00 Uhr
 Beginn: Do., 27.04.2023
[\(\(online\)\) Zoom](#)
 Teilnehmer:innen: 6-12
 Mariapia Gambino
 120,00 €

Russisch

Russisch A 1.1

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an
 der russischen Sprache haben und keine
 Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen das
 russische Alphabet und bekommen sprachliche
 Grundlagen für alltägliche Situationen, bilden
 kleine Dialoge und vieles mehr!
 Kurs- und Arbeitsbuch: Otlitschno! aktuell, ab
 Lektion 1.
 Minigruppe

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch:
 Otlitschno! aktuell. (Hueber Verlag)

- **231-49031**
9x, mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mi., 10.05.2023
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer:innen: 4-6
Elizaveta Mitin
134,00 €, mit Spionkarte 87,10 €

Spanisch

Sommerspaziergang durch Aalen -auf Spanisch (ab A 2)

Bienvenidos!

Kommen Sie mit zum Sommerspaziergang durch Aalen auf Spanisch. Die Begleiterin zeigt Ihnen "ihr" Aalen und führt sie an ihre Lieblingsplätze.

Weitere Termine und Sprachen finden Sie auf unserer Homepage!

- **231-41104**
vhs Aalen + Hochschule Aalen
Fr., 23.06.2023, 17:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Torhaus
Teilnehmer:innen: 6-10
Gabriela Zarzuela
10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €

Spanisch A 2.2 Kleingruppe (Teil 1)

Lehrbuch: Caminos hoy A2, ab Lektion 2

Wir setzen unseren Kurs und unser Lehrbuch fort.

- **231-47210**
5x, donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Do., 20.04.2023
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 3
Teilnehmer:innen: 6-8
Gabriela Zarzuela
50,00 €, mit Spionkarte 32,50 €

Spanisch A 2 Kleingruppe (Teil 2)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1.

Für alle, die neu mit A2 beginnen.

- **231-47209**
5x, donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Do., 15.06.2023
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 3
Teilnehmer:innen: 6-8
Gabriela Zarzuela
50,00 €, mit Spionkarte 32,50 €

Spanisch B 1 Conversación sencilla y repetición de gramática - Minigruppe

Has hecho ya varios cursos de español, pero no pudiste continuar, porque después del trabajo ha sido muy cansado aprender o por otros motivos. Pues bien, en este curso repetimos la gramática. ¡Claro que hablamos, hablamos y hablamos hasta los codos! ¿De qué temas? De todos, pero en general de temas actuales. Te espera un grupo muy agradable, naturalmente muy interesado en la lengua, así como en la cultura y todo lo relacionado con ella. Usamos diferentes métodos didácticos para facilitar el aprendizaje y para pasar un sábado placentero. Algunas fechas las adaptamos a los participantes del curso.

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 11

- **231-47424**
4x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Sa., 22.04.2023
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer:innen: 4-6
Maria Auxilio Brenner
149,00 €, mit Spionkarte 96,85 €



INTEGRATIONSKURSE





Alphabetisierungskurse

Alphabetisierungskurs (Modul 6) Integrationskurs intensiv

- **231-40602I**
Montag bis Freitag
25x, 8:30-11:45 Uhr
Beginn: Do., 27.04.2023
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer:innen: 10-12
Alexandra Mooz
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

Alphabetisierungskurs (Modul 7) Integrationskurs intensiv

- **231-40702I**
Montag bis Freitag
25x, 8:30-11:45 Uhr
Beginn: Di., 20.06.2023
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer:innen: 10-11
Alexandra Mooz
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

A 1

Deutsch A 1 - Teil 1 Integrationskurs - intensiv

Sie lernen Deutsch von Grund auf. In kleinen, leicht verständlichen Schritten bekommen Sie Grundwortschatz und Basisstrukturen der deutschen Sprache vermittelt. Damit können Sie bald Alltagssituationen bewältigen. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Bitte mitbringen:
Pluspunkt Deutsch A1 neu (Cornelsen Verlag)

- **231-40062I**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mo., 24.04.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03
Teilnehmer:innen: 16-19
Medina Bijavica, Wilfried Scheu

- **231-40063I**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mo., 12.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.01
Teilnehmer:innen: 16-19
Nathalie Ahrndt
- **231-40066**
Montag, Mittwoch, Donnerstag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Mo., 17.04.2023
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer:innen: 15-18
Anna Bischoff
- **231-40067**
Dienstag, Mittwoch, Freitag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Di., 04.07.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum E 09
Teilnehmer:innen: 16-20
Bettina Wendelberger, Nadzeya Wörner
- **231-40162I**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr,
Beginn: Mo., 24.04.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03
Teilnehmer:innen: 16-18
Medina Bijavica, Wilfried Scheu
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40163I**
Montag bis Donnerstag
jeweils 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mo., 12.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.01
Teilnehmer:innen: 16-17
Nathalie Ahrndt
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **231-40166**
Montag, Mittwoch, Donnerstag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Mo., 17.04.2023
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer:innen: 15-18
Anna Bischoff
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40167**
Dienstag, Mittwoch, Freitag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Di., 04.07.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum E 09
Teilnehmer:innen: 16-20
Bettina Wendelberger, Nadzeya Wörner
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

Deutsch A 1 - Teil 2 Integrationskurs - intensiv

Sie lernen Deutsch von Grund auf. In kleinen, leicht verständlichen Schritten bekommen Sie Grundwortschatz und Basisstrukturen der deutschen Sprache vermittelt. Damit können Sie bald Alltagssituationen bewältigen. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Bitte kaufen Sie:
Pluspunkt Deutsch A1 neu, Cornelsen Verlag

- **231-40261I**
Montag bis Donnerstag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Di., 25.04.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.02
Teilnehmer:innen: 16-19
Aljona Kraneis, Nadzeya Wörner
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40262I**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mi., 14.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03
Teilnehmer:innen: 16
Medina Bijavica, Wilfried Scheu
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40263I**
Montag bis Donnerstag
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.01
Teilnehmer:innen: 16-18
Nathalie Ahrndt
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40264I**
Montag bis Donnerstag
34x, 18:15-20:40 Uhr
Beginn: Mo., 08.05.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 07
Teilnehmer:innen: 16-18
Yulia Bondarchuk, Emre Kaya
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **231-40266**
Montag bis Donnerstag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Mi., 14.06.2023
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer:innen: 15-18
Anna Bischoff
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

A 2

Deutsch A 2 - Teil 1 Integrationskurs - abends

Sie können schon etwas Deutsch, aber es fällt Ihnen noch schwer, ganze Sätze zu bilden und sich verständlich auszudrücken? In diesem Kurs soll die Grammatik systematisch erarbeitet werden. Sie sollen aber auch lernen, selbstständiger zu lesen, zu schreiben, zu hören und vor allem zu sprechen. Wir arbeiten auch mit ergänzendem Zusatzmaterial.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch+ Arbeitsbuch:
Pluspunkt Deutsch A 2 neu, Cornelsen Verlag

- **231-40360**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Do., 20.04.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 04
Teilnehmer:innen: 16-19
Heidi Nowak, Bettina Wendelberger
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40361**
Montag bis Donnerstag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Do., 15.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.02
Teilnehmer:innen: 16-19
Aljona Kraneis, Nadzeya Wörner
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40362**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mi., 19.07.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03
Teilnehmer:innen: 16-20
Medina Bijavica, Wilfried Scheu
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40364**
Montag bis Donnerstag
34x, 18:15-20:40 Uhr
Beginn: Do., 20.07.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 07
Teilnehmer:innen: 16-18
Yulia Bondarchuk, Emre Kaya
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

Deutsch A 2 - Teil 2 Integrationskurs - intensiv

Sie können schon etwas Deutsch, aber es fällt Ihnen noch schwer, ganze Sätze zu bilden und sich verständlich auszudrücken? In diesem Kurs soll die Grammatik systematisch erarbeitet werden. Sie sollen aber auch lernen, selbstständiger zu lesen, zu schreiben, zu hören und vor allem zu sprechen. Wir arbeiten auch mit ergänzendem Zusatzmaterial.

Bitte kaufen Sie das Kurs- und Arbeitsbuch:
Pluspunkt Deutsch A 2 neu, Cornelsen Verlag

- **231-40458**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.02
Teilnehmer:innen: 16-20
Irina Korzhenevich, Marina Dambacher
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40460**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Di., 13.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 04
Teilnehmer:innen: 16-19
Heidi Nowak, Bettina Wendelberger
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40461**
Montag bis Donnerstag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Do., 20.07.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.02
Teilnehmer:innen: 16-19
Aljona Kraneis, Nadzeya Wörner
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

B 1

Deutsch B 1 - Teil 1 Integrationskurs - abends

In einer netten Gruppe werden wir sowohl den bereits gelernten Stoff wiederholen und festigen, als auch neuen Wortschatz und Strukturen erarbeiten, sodass Sie ohne Angst gut vorbereitet in die Sprachprüfung Deutschtest für Zuwanderer A2/B 1 gehen können.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch:
Pluspunkt Deutsch B 1 neu, Cornelsen Verlag

- **231-40554**
Dienstag bis Freitag
34x, 18:15-20:40 Uhr
Beginn: Di., 20.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03
Teilnehmer:innen: 16-20
Nadzeya Wörner, Marina Dambacher
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

Deutsch B 1 - Teil 1 Integrationskurs - intensiv

In einer netten Gruppe werden wir sowohl den bereits gelernten Stoff wiederholen und festigen, als auch neuen Wortschatz und Strukturen erarbeiten, sodass Sie nach dem 2. Teil ohne Angst gut vorbereitet in die Sprachprüfung Deutschtest für Zuwanderer A2/B 1 gehen können.

Bitte kaufen Sie das Kurs- und Arbeitsbuch:
Pluspunkt Deutsch Leben in Deutschland B 1, Cornelsen Verlag

- **231-40558**
Montag bis Donnerstag
jeweils 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mo., 19.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.02
Teilnehmer:innen: 16-19
Irina Korzhenevich, Marina Dambacher
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **231-40559**
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Di., 23.05.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum E 09
Teilnehmer:innen: 12-20
Zainab Badawi
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **231-40560**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Di., 18.07.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 04
Teilnehmer:innen: 16-18
Heidi Nowak, Bettina Wendelberger
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

Deutsch B1 - Teil 2 Integrationskurs - intensiv

In einer netten Gruppe werden wir sowohl den bereits gelernten Stoff wiederholen und festigen, als auch neuen Wortschatz und Strukturen erarbeiten, sodass Sie ohne Angst gut vorbereitet in die Sprachprüfung Deutschtest für Zuwanderer A2/B 1 gehen können.

Bitte kaufen Sie das Kurs- und Arbeitsbuch:
Pluspunkt Deutsch B 1 neu, Cornelsen Verlag

- **231-40653**
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Fr., 21.04.2023
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer:innen: 16-20
Songül Ünal, Vera Holzwarth
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **231-40656I**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mi., 19.04.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,
Raum 2.06
Teilnehmer:innen: 16-20
Bac Dang, Agnes Lichtenthäler
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40657I**
Montag bis Donnerstag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Do., 04.05.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50
Raum 2.01
Teilnehmer:innen: 16-20
Nathalie Ahrndt
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **231-40659I**
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
20x, 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Di., 11.07.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,
Raum E 09
Teilnehmer:innen: 12-20 (0)
Zainab Badawi
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

Orientierungskurse

Deutsch B1 - Orientierungskurs intensiv

Im 100-stündigen Orientierungskurs erhalten die Teilnehmer*innen gute Kenntnisse der deutschen Geschichte, Kultur und Politik. Sie erfahren Wissenswertes über das Leben in Deutschland und das demokratische System. Darüber hinaus lernen die Teilnehmer*innen regionale Sitten sowie kulturelle und historische Hintergründe kennen. Am Ende des Kurses findet ein Abschlusstest statt (Test Leben in Deutschland). Bei erfolgreicher Teilnahme am Abschlusstest erhalten die Teilnehmer*innen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ein Zertifikat für den Orientierungskurs.

Lehrbuch: 100 Stunden Deutschland (Ernst Klett Verlag)

Bitte mitbringen: Lehrbuch 100 Stunden Deutschland. Klett Verlag, ISBN-13: 9783126752299

- **231-40753I**
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Do., 15.06.2023
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal,
EG
Teilnehmer:innen: 16-20 (0)
Songül Ünal, Vera Holzwarth
260,00 € (einschließlich Prüfungsgebühr
25,00 €)
mit Spionkarte 177,75 €

- **231-40755I**
Montag bis Donnerstag
20x, 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,
Raum E 09
Teilnehmer:innen: 16-20
Nadzeya Wörner, Bettina Wendelberger
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €
(einschließlich Prüfungsgebühr 25,00 €)
- **231-40756I**
Montag bis Donnerstag
jeweils 8:30-12:30 Uhr
Beginn: Mo., 12.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,
Raum 2.06
Teilnehmer:innen: 16-20
Bac Dang, Agnes Lichtenthäler
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €
(einschließlich Prüfungsgebühr 25,00 €)
- **231-40757I**
Montag - Donnerstag
jeweils 14:00-18:00 Uhr
Beginn: Mo., 26.06.2023
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,
Raum 2.01
Teilnehmer:innen: 16-20
Nathalie Ahrndt
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €
(einschließlich Prüfungsgebühr 25,00 €)





SELBST- KOMPETENZ



Seine Meinung zu äussern, heißt Reden zu lernen

Fragst du Dich auch manchmal, warum es Dir so schwer fällt, Dich vor Publikum zu äussern? Ich kenne die Antwort.

Reden ist wie Kochen, das kann man lernen - mit oder ohne Rezept.

Wer kennt das nicht! Die Hände werden feucht, der Puls steigt und die Knie zittern. Das muss allerdings nicht so sein.

Lange ging es mir selber auch nicht anders. Auch ich durfte dazu lernen. In enger Zusammenarbeit mit Hermann Scherer und seinem Team habe ich zahlreichen Menschen geholfen ihr Potenzial zu entdecken und sichtbar zu machen. (www.katrinklug.com)

Diese Erfahrung möchte ich gerne mit Dir teilen: In einem kleinen geschützten Kreis lernst Du, Deine Stimme zu erheben und zu modulieren, Du nutzt Deine Körpersprache und gibst Deiner Leidenschaft Raum. Dadurch wirst du souveräner und selbstsicherer. Alleine dafür lohnt es sich schon, mitzumachen!

Das Training macht nicht nur großen Spaß, es hilft Dir auch in jeder Lebenssituation. Wir werden viel üben, lachen und lernen. Dadurch bekommst du Sicherheit und Selbstvertrauen.

Jede und Jeder hat etwas zu sagen! Trau Dich und sei mutig. Jetzt ist die Zeit dafür da.

- **231-10411**
Sa., 22.04.2023, 9:30-17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-8
Katrin Klug
113,00 €, mit Spionkarte 73,45 €

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Sie wollen gehört werden, erfolgreich sprechen,
Sie üben im Seminar:

- selbstsicher aufzutreten
- Klartext zu reden
- gehört zu werden
- Gestik und Mimik
- Herausforderungen, z. B. Umgang mit Störungen zu meistern

- Körperhaltung, Atem, Stimme, Gestik, Blickkontakt

und erfahren dadurch

- Stärkung Ihrer Persönlichkeit.
- Sicherheit und Souveränität
- Authentizität

Konstruktives Feedback und Videoaufzeichnungen helfen Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen

Mit Leichtigkeit, Inspiration, Gestaltung üben Sie achtsame Rhetorik, die überzeugt.

Sprache ist Kommunikation!

- **231-10414**
2x, 18:00-17:00 Uhr
Beginn: Fr., 23.06.2023
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-9
Traute Surborg-Kunstleben
113,00 €, mit Spionkarte 73,45 €

Setzen Sie Ihre Stimme ein! Damit das Gesagte ankommt!

Sie wollen erfolgreich sprechen, moderieren, präsentieren!

- Im Seminar erarbeiten wir
- Stimmhöhe und Stimmdynamik.
 - Stimmmodulation, Klangfarbe.
 - Stimmvolumen, deutliche Aussprache.
 - Eine souveräne Stimme bei Herausforderungen.
 - Atem, Gestik, Körpersprache.
 - Selbstsicherheit und Ausstrahlung.

Sie lernen und erfahren, wie vielfältig Ihre Stimme einsetzbar ist

- kraftvoll und dynamisch
- laut und leise
- deutlich und klar

Die Stimme ist der Ausdruck, der andere beeindruckt!

- **231-10421**
Teilnehmer:innen: 6-8
kostenlos

Lernfrust adé - Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg 6-Wochen-online-Selbstlern-Kurs

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste?

Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- Optimierte dein Zeitmanagement und lerne effizienter.
- Baue Motivation auf und besiege deinen Schweinehund.
- Überwinde Prüfungsängste und verabschiede dich von Blockaden.
- Halte deinen Fokus und lerne schneller.

- Stärke deine Ressourcen und erlange mehr Selbstvertrauen.

In 6 Modulen erwarten dich 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Solltest du Fragen haben, kannst du dich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden.

Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und dir dabei helfen, deine Lernziele zu verwirklichen.

Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

- **231-10711**
Beginn: Do., 01.06.2023
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-30
Julia Windisch
69,00 €

Innere Stärke dank Resilienz online-Selbstlern-Kurs (zertifiziert ZPP)

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüberhinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

- **231-10925**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-30
Steve Windisch
119,00 €



BERUF & KARRIERE

10-Finger-Computerschreiben

10-Finger-Computerschreiben Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Hast du es auch satt, beim Schreiben von Hausaufgaben, Referaten, Emails und anderem Schriftverkehr ständig jeden Buchstaben auf der Tastatur suchen zu müssen? Dabei verlierst du viel Zeit und das nervt.

Jetzt ist Schluss damit! Mit dem Kurs 10-Finger-Computerschreiben hörst die Buchstaben-suche vor dem Bildschirm auf. In unserem Kurs erklärt dir unsere Tipp-Expertin wie das Schnellschreiben spielend leicht funktioniert und du in kurzer Zeit zum Tipp-Profi werden kannst.

An nur 2 Nachmittagen erlernst du mit abwechslungsreichen Lernmethoden das gesamte Tastenfeld und kannst alle Buchstaben und Ziffern blind schreiben. Zu Beginn noch langsam, aber die Geschwindigkeit kommt, wenn du fleißig an deinem Computer tippst. Dadurch verbessert sich deine Konzentrations- und Lernfähigkeit und du kannst dich ganz auf den Textinhalt konzentrieren.

- **231-50422**
2x, 18:00-12:30 Uhr
Beginn: Fr., 16.06.2023
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-12
Anneliese Härle
61,00 €, mit Spionkarte 40,35 €
Schülerpreis: 34,00 €
(einschließlich Kopien 2,00 €)

10-Finger-Computerschreiben für Kinder ab 10 Jahren

- **231-50423**
2x, 14:00-12:30 Uhr
Beginn: Fr., 28.07.2023
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer:innen: 8-10
Anneliese Härle
Schülerpreis: 34,00 €, mit Spionkarte 28,00 €
(einschließlich Kopien 2,00 €)

Allgemeine Infos für Onlinekurse:

Sie benötigen einen Internetzugang, ein Headset oder Lautsprecher an Ihrem PC oder Tablet.
Den Zugangslink zu der online-Plattform Zoom erhalten Sie von der vhs direkt per E-Mail.

EDV

Linux-User Group

Die Linux User Group (LUG) ist eine Gruppe von Linux-interessierten Personen und -Anwendern, die sich regelmäßig treffen, um zu diskutieren, Wissen rund um das Thema Linux und freie Software (Open Source) auszutauschen, voneinander zu lernen und sich miteinander zu vernetzen. In unserer Aalen Linux User Group (LUG) wird das Thema User (Nutzer) des Betriebssystems LINUX und dessen Anwendungen groß geschrieben.

Die Ziele unserer LUG sind:
Anlaufstelle für Neueinsteiger*innen, Umsteiger*innen und Anwender*innen mit Problemen und Fragen zu sein, noch mehr Spaß mit Linux zu haben und sich regelmäßig mit Gleichgesinnten darüber auszutauschen, Wissen über Linux zu verbreiten.
Bei unseren LUG Treffen haben Sie die Möglichkeit Linux (Ubuntu) auf den von der VHS zur Verfügung gestellten PCs zu testen. Selbstverständlich können Sie auch Ihren Laptop mit Linux mitbringen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.lug-aalen.de. Hier können Sie sich auch in unsere Verteiler-Liste eintragen lassen und erhalten so regelmäßige Informationen zu den Treffen der LUG. Zudem erreichen Sie unsere Linux User Group per E-Mail unter info@lug-aalen.de.

Alle diese Aktivitäten sind ohne Mitgliedschaft möglich und können jederzeit beendet werden.

- **231-50130**
Mo., 12.06.2023, 19:00-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 1-12
Stefan Puder
kostenlos

Einzeltraining - iPhone / iPad

Bitte bringen Sie Ihre eigenen aufgeladenen Geräte mit Netzadapter in den Kurs.
Ihre eigenen aufgeladenen Geräte mit Netzadapter mitbringen

- **231-50135**
Alexander Janus
50,00 € pro Unterrichtsstunde

Ein Fotobuch am PC erstellen

Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als (Weihnachts-) Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.
Mit einer erprobten kostenlosen Software wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden.

Im Kurs erhalten Sie einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 €, damit können Sie sich Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen.

Bitte eigenes digitales Bildmaterial (max. 200 ausgesuchte Fotos) auf USB-Stick (min. 4 GB frei) mitbringen.

Voraussetzung:
PC-Grundkenntnisse (Bildbearbeitungskenntnisse nicht erforderlich!)

- **231-50320**
2x, mittwochs, 8:30-11:45 Uhr
Beginn: Mi., 28.06.2023
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-9
Christine Weis
54,00 €, mit Spionkarte 35,10 €

Word - Einzeltraining

Voraussetzung:
Windows-Kenntnisse

- **231-50150**
Susann Barth
50,00 € pro Unterrichtsstunde

Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

Live-Online-Kurs

- Anschriftenfeld nach neuer Norm DIN 5008 (Änderung 2020)
- Geschäftsbrief mit Infoblock
- Basiswissen Seriendruck
- Seriendruckfelder
- Regeln

Voraussetzung:
Word-Grundkenntnisse

- **231-50154**
Di., 18.04.2023, 18:00-19:30 Uhr
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 1-5
Sigrid Müller
25,00 €, mit Spionkarte 25,00 €

Korrespondenz nach DIN 5008 Live-Online-Kurs

Die Norm DIN 5008 legt Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung fest. Sie gehört zu den grundlegenden Normen für Arbeiten im Büro- und Verwaltungsbereich und wurde 2011 aktualisiert. Eine regelgerechte Beschriftung von Briefen ist z.B. auch Voraussetzung für die elektronische Erfassung bei Briefzustellern.

Kursinhalte:

Normen und Regeln des Briefverkehrs, Schreib- und Gestaltungsregeln nach DIN 5008, aktuelle Änderungen
Briefgestaltung: Aufbau, Struktur und Positionen, Anschriftenfelder u. a.
Rechtschreibung von Zahlen, Zahlengliederungen, Schreibweise von Hausnummern, Kalenderdaten, Uhrzeiten u. a.
E-Mail als Ersatz für Geschäftsbriefe.

● **231-50155**

Do., 11.05.2023, 18:00-20:00 Uhr
 ((hybrid)) Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
 Teilnehmer:innen: 4-10
 Anneliese Härle
 32,00 €, mit Spionkarte 25,00 €
 inkl. Lehrbuch 10,10 €

**Word: Fortgeschrittene
 Formatierung
 Live-Online-Kurs**

- Tabulatoren: Standardtabstopps nutzen, Individuelle Tabstopps verwenden und bearbeiten
- Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzung:
 Word-Grundkenntnisse

● **231-50157**

Fr., 21.04.2023, 18:00-19:30 Uhr
 ((online)) Zoom
 Teilnehmer:innen: 1-5
 Sigrid Müller
 25,00 €

**Word: Dokument mit Grafik und
 Textgestaltung
 Live-Online-Kurs**

- Zeichen- und Absatzformatierungen
- Text in Tabelle umwandeln
- Mit Formen arbeiten
- Größe und Position von Grafiken
- Grafiken bearbeiten, zuschneiden
- WordArt, Textfeld, Initial, Fußnote

Voraussetzung:
 Word-Grundkenntnisse

● **231-50158**

Di., 25.04.2023, 18:00-19:30 Uhr
 ((online)) Zoom
 Teilnehmer:innen: 1-5
 Sigrid Müller
 25,00 €

**Word: Formulare
 Live-Online-Kurs**

- Erstellen und gestalten von Formularen mit Tabellen
- Inhaltssteuerelemente einfügen und bearbeiten
- Formulare schützen

Voraussetzung:
 Word-Grundkenntnisse

● **231-50159**

Mi., 26.04.2023, 18:00-19:30 Uhr
 ((online)) Zoom
 Teilnehmer:innen: 1-5
 Sigrid Müller
 25,00 €

Excel 2019 - Grundkurs kompakt

Dieser Grundkurs ist etwas kürzer als ein normaler Grundkurs mit 6 Terminen. Inhaltlich etwas abgespeckt bietet der Kurs einen kompakten Einstieg in die Nutzung von Excel.

- Kursinhalte:
- Aufbau und Planung eines Tabellenblatts
 - Eingeben und Verändern von Texten, Zahlen
 - Ausfüllen, Kopieren und Verschieben
 - Mit Formeln arbeiten; elementare Funktionen z. B. SUMME, MITTELWERT
 - Relative und absolute Zellbezüge
 - Liste sortieren und filtern
 - Formatieren und Drucken von Tabellen
 - Grundlagen der Diagrammdarstellung, Diagrammtypen

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse
 Bitte einen USB-Stick mitbringen.

● **231-50161**

4x, montags, 8:30-11:45 Uhr
 Beginn: Mo., 19.06.2023
 Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
 Teilnehmer:innen: 6-12 (0)
 Hans Huth
 129,10 € (einschließlich Kursunterlagen 18,10 €)
 mit Spionkarte 90,35 €

Excel 2019 - Aufbaukurs

- Kursinhalte:
- Wichtige Filter-, Sortier- und Auswertungsmöglichkeiten bei Listen, die zu Tabellen formatiert wurden
 - Übersichten mit Pivot-Tabellen; einen Datenbestand z. B. flexibel nach Monaten, Quartalen oder Jahren auswerten
 - Mit VERWEIS-Funktionen auf die Daten anderer Bereiche zugreifen
 - Vier Rechenmethoden: Rechnen mit Bezügen, mit Namen, mit Matrixformeln und mit der Schnellanalyse
 - Aus 12 Monatstabellen eine Jahresübersicht erstellen und Querbezüge zu anderen Arbeitsmappen
 - Aufzeichnen und Ausführen von Makros
 - Zwei ähnliche Listen vergleichen und zusammenführen
 - Daten in Excel importieren und aus Excel exportieren
 - Einführung in PowerPivot mit der Möglichkeit auf VERWEIS-Funktionen verzichten und mehrere Millionen Datensätze einbinden und auswerten zu können

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung:
 Excel-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

● **231-50165**

6x, dienstags, 18:15-21:30 Uhr
 Beginn: Di., 13.06.2023
 Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
 Teilnehmer:innen: 6-9
 Dr. Volker Hole
 184,00 €, mit Spionkarte 123,10 €
 (einschließlich Skript 10,00 €)

PowerPoint - Einzeltraining

Voraussetzung:
 Windows-Kenntnisse

● **231-50175**

Susann Barth
 Gebühr: 50 € / Unterrichtsstunde à 45 min

PC-Einsteigerkurs: Grundlagen

Lernen Sie Ihren Computer kennen und zwar Schritt für Schritt: Umgang mit Tastatur und Maus, Dateien und Ordner anlegen und speichern, Programme installieren, Musik am PC abspielen, im Internet surfen. Zusätzlich erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **231-50111**

6x, mittwochs, 18:15-21:30 Uhr
 Beginn: Mi., 19.04.2023
 Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
 Teilnehmer:innen: 6-9
 Hans Huth
 180,10 €, mit Spionkarte 123,40 €
 (einschließlich Kursunterlagen 18,10 €)

**PC-Netzwerk für Ältere
 Kostenloser offener PC-Treff**

Kostenlose Beratung und Hilfestellung bei Computerproblemen durch erfahrene Mentoren.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Jeden dritten Montag im Monat,
 jeweils 14:30-17:00 Uhr
 In der Volkshochschule Aalen,
 Torhaus, EDV-Raum 1, 3. OG

Wenn Sie sich als computererfahrene/-r/j Mentor/-in (ehrenamtlich) engagieren möchten, melden Sie sich bitte beim Stadtseniorenrat Aalen
ssr.aalen@t-online.de

● **231-50118**

vhs Aalen + Stadtseniorenrat
 Mo., 17.04.2023, 14:30-17:00 Uhr
 Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
 Teilnehmer:innen: 1-10
 Hans Zürn
 kostenlos

● **231-50118**

vhs Aalen + Stadtseniorenrat
 Mo., 15.05.2023, 14:30-17:00 Uhr
 Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
 Teilnehmer:innen: 1-10
 Hans Zürn
 kostenlos

- **231-50118I**
vhs Aalen + Stadtseniorenrat
Mo., 19.06.2023, 14:30-17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 1-10
Hans Zürn
kostenlos

- **231-50118J**
vhs Aalen + Stadtseniorenrat
Mo., 17.07.2023, 14:30-17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 1-10
Hans Zürn
kostenlos

Nie zu alt fürs Internet: Internet für Einsteiger

Lernen Sie die ungeahnten und vielfältigen Möglichkeiten des Internets kennen!
Technische Voraussetzungen
Umgang mit dem Browser
Effektives Arbeiten mit Suchmaschinen
Weiterverarbeitung von gefundenen Inhalten (Speichern, Drucken, usw.)
Umgang mit APPs
Kommunikation übers Internet und Mailverkehr
Gefahrenquellen im Internet
Der Kurs bietet Raum um persönliche Fragen und Probleme zu besprechen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse
USB-Stick

- **231-50211**
3x, montags, 8:30-11:45 Uhr
Beginn: Mo., 08.05.2023
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer:innen: 6-12
Hans Huth
86,00 €, mit Spionkarte 56,95 €
(einschließlich Skript 3 €)

SAP-Grundlagen: Navigation Online

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegende Navigation im SAP® S/4HANA System

Seminarinhalte:

Einführung in die Videokonferenztechnik
alfaview®
Überblick SAP® S/4HANA
Anmelden am System
Navigation - SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und - Sonderfunktionen
Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen im SAP
Einrichten von Stammdaten
Durchführen von Transaktionen
Nutzung von SAP-Standardberichten
Ausgabefunktionen im SAP

Erforderliches Wissen: PC-Kenntnisse
Empfohlenes Wissen: Buchführungskenntnisse (Grundlagen)

Seminarzeiten:
Freitag, 13:00-18:00 Uhr
(6 UE, 2 Pausen à 15 Minuten) und
Samstag, 9:00-16:15 Uhr
(8 UE, 2 Pausen à 15 Minuten, 45 Minuten
Mittagspause)

Termine:
Freitag, 28.04. + Samstag, 29.04.2023
Freitag, 23.06. + Samstag, 24.06.2023
Freitag, 21.07. + Samstag, 22.07.2023
Freitag, 01.09. + Samstag, 02.09.2023
Freitag, 13.10. + Samstag, 14.10.2023
Freitag, 10.11. + Samstag, 11.11.2023
Freitag, 08.12. + Samstag, 09.12.2023

Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

- **231-50540**
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum
((online)) Online
315,00 € (keine Ermäßigungen)

Finanzbuchhaltung in SAP Online

Zielgruppe: Anwenderinnen und Anwender im Bereich Finanzbuchhaltung.

Seminarziele:
Diese Schulung ist speziell für Anwenderinnen und Anwender im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung in SAP S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden.

Seminarinhalt:

Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs
Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Buchführungskenntnisse
Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems
Bitte suchen Sie sich den passenden Kurstermin aus und geben diesen bei der Anmeldung an.
Die Teilnahme erfolgt online über eine Lernplattform. Sie können bequem von zu Hause oder vom Arbeitsplatz aus an der zweitägigen Schulung teilnehmen.

Seminarzeiten:
Freitag, 13:00-18:00 Uhr
(6 UE, 2 Pausen à 15 Minuten) und
Samstag, 9:00-16:15 Uhr
(8 UE, 2 Pausen à 15 Minuten, 45 Minuten
Mittagspause)

Termine:
Freitag, 07.07. + Samstag, 08.07.2023
Freitag, 17.11. + Samstag, 18.11.2023

Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

- **231-50541**
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum
((online)) Online
315,00 € (keine Ermäßigungen)

SAP-Einkauf Online

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen den Anwenderinnen und Anwendern in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP kennen.

Seminarinhalte:

Einführung in die Videokonferenztechnik
alfaview®
An- und Abmelden in der SAP-Cloud
Anlegen von Materialstammsätzen
Anlegen von Lieferantenstammsätzen
Verwenden von Partnerfunktion im Einkauf
Grundlagen der Preisfindung analysieren
Einkaufsinfosätze anlegen
Durchführung eines Bestellprozesses
Seminarvoraussetzungen:
Erforderliches Wissen: Betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen
Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems

Seminarzeiten:
Freitag, 13:00-18:00 Uhr
(6 UE, 2 Pausen à 15 Minuten) und
Samstag, 9:00-16:15 Uhr
(8 UE, 2 Pausen à 15 Minuten, 45 Minuten
Mittagspause)

Termine:
Freitag, 20.10. + Samstag, 21.10.2023

Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

- **231-50543**
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum
((online)) Online
315,00 € (keine Ermäßigungen)

Für alle SAP Kurse erhalten Sie ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.

Bitte suchen Sie sich den passenden Kurstermin aus und geben diesen bei der Anmeldung an.

Die Teilnahme erfolgt online über eine Lernplattform. Sie können bequem von zu Hause oder vom Arbeitsplatz aus an der zweitägigen Schulung teilnehmen.

SAP-Personaladministration Online

Dieses Seminar richtet sich an Anwender*innen in der Personaladministration, welche das routinierte Arbeiten mit SAP Human Capital Management (HCM) erlernen möchten. Einführend werden grundlegende Begriffe, Strukturen und Prozesse im SAP HCM erläutert. Den Schwerpunkt bildet die Vermittlung der wesentlichen Kernprozesse in der Personalstammdatenpflege. Anhand praxisorientierter Übungen am original SAP®-Schulungssystem gewinnen Sie Kenntnisse, mit denen Sie am Ende dieses Seminars in der Lage sein werden, die wesentlichen Funktionsbereiche eigenständig vorzunehmen.

Seminarinhalte:

Strukturen im HCM
Organisationsmanagement
Anlegen von Personalstammdaten
HCM-Stammdatenpflege
Personalmaßnahmen ausführen

Seminarzeiten:

Freitag, 13:00-18:00 Uhr
(6 UE, 2 Pausen à 15 Minuten) und
Samstag, 9:00-16:15 Uhr
(8 UE, 2 Pausen à 15 Minuten, 45 Minuten
Mittagspause)

Termine:

Freitag, 24.11. + Samstag, 25.11.2023

Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

231-50544

vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum
((online)) Online
315,00 € (keine Ermäßigungen)

Android-Smartphones und -Tablets:

Individuelles Intensivtraining

In Abhängigkeit von Ihren gewünschten Themen und Inhalten, vereinbaren wir die Kursdauer und den Kurstermin (vorzugsweise Mittwochvormittag) in Absprache mit dem Kursleiter.

Ab zwei Unterrichtsstunden ist z.B. eine Einführung in den Umgang mit einem Smartphone oder einem Tablet möglich.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen aufgeladenen Geräte mit Netzadapter in den Kurs.

231-50140

Axel Rohde
Gebühr: 50 € / Unterrichtsstunde à 45 min

Für Ehrenamtliche: Canva-Einführungskurs Design to go

Dieser Kurs wird gefördert vom Landratsamt Aalen und ist ausschließlich für ehrenamtlich engagierte Personen! Ein kurzer Impulsbeitrag kommt anfangs von Melanie Graf vom Musikverein Fachsenfeld. Sie gestaltet alle Flyer, Plakate, Insta-Posts mit Canvas.

Canva ist der wahr gewordene Traum für alle, die es gerne selbst und einfach machen. Dieses einfach zu bedienende Grafik-Design-Tool bietet Millionen von Vorlagen, die es einem leicht machen, tolle Grafiken zu kreieren: Auch die nächste Einladungskarte oder Flyer für den Flohmarkt gehen jetzt leicht von der Hand und sehen aus wie vom Profi. Entdecken sie die Möglichkeiten! Alle wichtigen Funktionen im Detail für den perfekten Einstieg.

Kursinhalte:

Bilder einfügen, freistellen und bearbeiten
Grafiken hinzufügen und anpassen
Texte hinzufügen und bearbeiten
Animationen hinzufügen
Bilder als Video exportieren
Musik hinzufügen
Videos hinzufügen
Vorlagen kennenlernen und verändern
Eigenes Projekt erstellen:
o Bewerbungs-Anschreiben
o Lebenslauf
o Sonstige anschreiben
o Präsentationen
o Einladungen
o Poster
o Arbeitsblätter
o Social Media Content
o und vieles mehr

Voraussetzungen:

Sicherer Umgang mit einem PC; Gratis-Account ist Voraussetzung zum aktiven Mitmachen. *Alle vermittelten Inhalte sind mit der Gratis-Version nutzbar.

231-50330

Sa., 06.05.2023, 8:30-11:45 Uhr

((online)) Zoom

Teilnehmer:innen: 4-15

Christine Hoefl

10,00 €

Canva für Fortgeschrittene

Du kennst Canva schon und hast bereits experimentiert? Du willst dein Wissen vertiefen und zeitsparend professionelle Designs mit Canva erstellen? Wir kommen auf den Punkt und machen einen Canva-Experten aus dir:

Grundregeln in der Grafik
Markenunterlagen Anlegen
Teams erstellen
Eigenes Projekt erstellen
Präsentationen aufnehmen
Videos erstellen
E-Books gestalten
Websites anlegen
Broschüren erstellen
Zusätzliche Apps, die nur für Pro zur Verfügung stehen
und vieles mehr

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Canva-Einführungskurs beschrieben; eigener Zugang zur Pro Version von Canva

*Es werden Funktionen benutzt, die nur mit der Pro Version zur Verfügung stehen.

231-50331

vhs Aalen + KHS

Sa., 13.05.2023, 8:30-14:30 Uhr

((online)) Zoom

Teilnehmer:innen: 5-8

Christine Hoefl

163,00 €, mit Spionkarte 105,95 €



Kaufmännische Weiterbildung

**Geprüfte Fachkraft
Büromanagement 2023/24
(Xpert Business)**

In allen Branchen nimmt der Anteil an Büro-tätigkeiten kontinuierlich zu. Wer sein Büro im Griff haben will, benötigt klare Strukturen, fachliche Kompetenzen sowie sozialkommuni-kative Fähigkeiten. Diese Fortbildung vermittelt in kompakter Form die wichtigsten Grundlagen für ein erfolgreiches Büromanagement.

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an: Berufstätige Fachkräfte mit Ausbildung in kauf-männischen oder Verwaltungsberufen, die eine Zusatzqualifikation erwerben wollen. Berufsrückkehrer/innen mit beruflicher Vorbil-dung, die ihre Kenntnisse auffrischen und sich für den Wiedereinstieg qualifizieren wollen. Existenzgründer/innen und Einzelunternehmer ohne Ausbildung in kaufmännischen oder Ver-waltungsberufen, die anfallende Büroarbeiten kompetent meistern wollen. Interessierte ohne bzw. mit einer nicht aner-kannten Berufsausbildung, die eine Basisquali-fikation fürs Büro erwerben wollen.

Die Teilnehmenden weisen ihre erworbenen Kompetenzen durch eine Prüfung pro Kompe-tenzfeld nach. Die Gesamtnote des Abschlus-ses wird aus drei Kompetenzfeldern zu je einem Drittel berechnet.

EDV
Computerschreiben (16 UE mit Prüfung)
Briefgestaltung am PC (14 UE mit Prüfung)

Die nachfolgenden EDV-Module mit Prüfung führen zum zusätzlichen und eigenständigen Zertifikat "Europäischer Computerpass (Xpert european computer passport)
Textverarbeitung mit Word (32 UE mit Prüfung)
Tabellenkalkulation mit Excel (44 UE mit Prüfung)
Kommunikation/Organisation mit Outlook (16 UE mit Prüfung)
Wirtschaftswissen (30 UE online, mit Prüfung)
Wirtschafts- und Vertragsrecht
Unternehmensorganisation
Rechnungswesen, Kostenrechnung

Büroorganisation (30 UE mit Prüfung)
Arbeitsraum- und Arbeitsplatzgestaltung
Office-Management
Ordnen und Speichern von Informationen und Schriftgutverwaltung
Protokollführung

Selbstmanagement (24 UE)
Umgang mit Konflikten
Gut organisiert am Arbeitsplatz
Projektmanagement (online)
Telefontaining (online)

Die Kurstermine sind zweimal wöchentlich: mittwochs abends an der vhs Schwäbisch Gmünd, samstags vormittags an der vhs Aalen.

Informationstermin zum Lehrgang: 4. Juli 2023, 18 Uhr, EDV-Raum 2, 4. OG

Beratung und Informationen zum Lehrgang: vhs Aalen: Jutta Frank, Tel. 07361/958315

- **232-50501**
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd
42x, mittwochs und samstags,
jeweils 18:15-13:30 Uhr
Beginn: 15.11.2023
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 8-12
Dozententeam, Anneliese Härle, Christel Diehm, Julius Brenner
1.650,00 €, mit Spionkarte 1169,45 €
(einschließlich Kursunterlagen und Prü-fungsgebühr 277,00 €)

**Geprüfte Fachkraft
Lohn und Gehalt
Online-Lehrgang mit Zertifikat**

Der Abschluss "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt" besteht aus den drei Modulen Lohn und Gehalt 1, Lohn und Gehalt 2, Lohn und Gehalt mit der DATEV-Software und der jeweiligen Xpert-Business-Prüfung zu jedem Modul.

Es besteht die Wahl zwischen Live-On-line-Kursen (mit festem Beginndatum) und Video-Selbstlernkursen (individueller Beginn). Auf diese Weise können Sie den Kursbeginn und Ihre Lernzeiten individuell zusammenstel-len.

Kursinhalt: Lohn und Gehalt 1:
Bruttoabrechnung
Lohnarten
Zeitermittlung
Ermittlung der Steuern und Sozialversiche-rungsbeiträge:
Laufender Arbeitslohn
Beitragsbemessungsgrenzen
Einmalzahlungen, auch Märzklausele und Fünftelregelung
Lohnsteuerjahrestabelle
Teillohnzahlungszeiträume
Grundlagen der Sozialversicherung:
Versicherungspflicht, Versicherungsfreiheit
Geringfügige und kurzfristige Beschäftigungen
Melderecht und Beitragsgruppen
Umlageverfahren
Besonderheiten im Steuer - und Sozialversi-cherungsrecht:
Pauschalierung der Steuern
Sachbezüge
Betriebliche Altersvorsorge
Beitragsberechnung in der Gleitzone
Ausgewählte Themen:
Vermögenswirksame Leistungen
Reisekosten
Lohnsteuerjahresausgleich

Kursinhalt Lohn und Gehalt 2:
Arbeitslohn nach § 3 EStG
Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen
Zuschläge
Betriebsfeiern und Incentives
Privatnutzung von Firmenfahrzeugen

Nettolohnvereinbarung
Nachzahlung und Rückforderung von Arbeits-lohn
Zahlung an Hinterbliebene
Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich
Pauschalversteuerung
Abfindungen
Betriebliche Altersvorsorge
Vorstände und Geschäftsführer
Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten
Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern
Reisekosten
Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung
Prüfungen durch staatliche Stellen

Kursinhalt Lohn und Gehalt mit der DA-TEV-Software:
Institutionsdaten verwalten
Anlegen von Lohnarten
Anlegen von Firmen- und Mandanten- stamm-daten
Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrech-nungen
Ausgeben von Auswertungen
Lohnjournale
Bescheinigungen erstellen
Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzen-trum

Voraussetzung: keine Voraussetzungen erfor-derlich

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: jeweils 95,00 € pro Modul (in Kursgebühr enthalten)

Information und Beratung:
Jutta Frank, Tel. 07361 / 9583-15 oder unter frank@vhs-aalen.de

- **231-50530**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
1.576,10 €
(einschließlich Kursunterlagen und Prü-fungsgebühr)

**Geprüfte Fachkraft
Finanzbuchführung
Online-Lehrgang mit Zertifikat**

Der Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanz-buchführung“ besteht aus den drei Modulen Finanzbuchführung 1, Finanzbuchführung 2, Finanzbuchführung mit der DATEV-Software und der jeweiligen Xpert-Business-Prüfung zu jedem Modul.

Es besteht die Wahl zwischen Live-Online-Kur-sen (fester Beginn) und Video-Selbstlernkursen (individueller Beginn). Auf diese Weise können Sie den Kursbeginn und Ihre Lernzeiten indivi-duell zusammenstellen.

Kursinhalt: Finanzbuchführung 1:
Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
Inventur, Inventar und Bilanz
Errichten von Bestandskonten
Organisation der Buchführung- Kontenrahmen

und Kontenplan
Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
Warenkonten
Umsatzsteuer
Besonderheiten beim Warenverkehr
Privatkonten
Personalkosten einschließlich vermögenswirksamer Leistungen
Steuern
Steuerliche Besonderheiten

Kursinhalt Finanzbuchführung 2:
Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse
Unterschiede zwischen Handels- und Produktionsbetrieben
Mindestgliederung von Bilanz und GuV
Jahresabgrenzungen unterscheiden und buchen
Erweiterung der Kenntnisse zur Umsatzsteuer
Inneregemeinschaftliche Lieferung / Innergemeinschaftlicher Erwerb Ausfuhr in Drittländer / Einfuhr aus Drittländern
Bewertung des Anlagevermögens
Planmäßige und außerplanmäßige Abschreibung
Reparaturen und Instandhaltung
Investitionsabzugsbetrag
Bewertung des Umlaufvermögens, Vorräte, Forderungen
Bewertung von Kapital, Verbindlichkeiten und Rückstellungen

Kursinhalt Finanzbuchführung mit der DATEV-Software:
Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
Drucken von Auswertungen
Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
Periodenabschluss

Voraussetzung: keine Voraussetzungen erforderlich

Die Prüfungen mit Xpert Business Zertifikat mit jeweils 95,00 € pro Modul (in Kursgebühr enthalten)

- **231-50503**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
1.576,10€ (einschließlich Kursunterlagen und Prüfungsgebühr)

Lohn und Gehalt mit der DATEV-Software Live-Online-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte:
Institutionsdaten verwalten
Anlegen von Lohnarten
Anlegen von Firmen- und Mandantenstammdaten
Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
Ausgeben von Auswertungen
Lohnjournale
Bescheinigungen erstellen
Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 beschrieben.
Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

- **231-50535**
16x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr
Beginn: 18.04.2023
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 €, keine Ermäßigung!
(einschl. Kursunterlagen 29 €)

Personalwirtschaft Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:
Grundlagen der Personalwirtschaft
Planung und Ermittlung von Personalbedarf
Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung
Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
Planung des Personaleinsatzes
Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
Maßnahmen zur Personalfreisetzung
Entlohnung und Anreizsysteme

Voraussetzung: Betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

- **231-50625**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 €, keine Ermäßigung
(einschließlich Lehrbuch 59 €)

Lohn und Gehalt 1 Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können

sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:
Bruttoabrechnung
Lohnarten
Zeitermittlung
Ermittlung der Steuern und Sozialversicherungsbeiträge:
Laufender Arbeitslohn
Beitragsbemessungsgrenzen
Einmalzahlungen, auch Märzklause und Fünftelregelung
Lohnsteuerjahrestabelle
Teillohnzahlungszeiträume
Grundlagen der Sozialversicherung:
Versicherungspflicht, Versicherungsfreiheit
Geringfügige und kurzfristige Beschäftigungen
Melderecht und Beitragsgruppen
Umlageverfahren
Besonderheiten im Steuer- und Sozialversicherungsrecht:
Pauschalierung der Steuern
Sachbezüge
Betriebliche Altersvorsorge
Beitragsberechnung in der Gleitzone
Ausgewählte Themen:
Vermögenswirksame Leistungen
Reisekosten
Lohnsteuerjahresausgleich

Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse erleichtern den Einstieg

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

- **231-50631**
vhs + vhs Gmünd
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 €, keine Ermäßigung
(einschließlich Lehrbuch 59 €)

Lohn und Gehalt 2 Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:
Arbeitslohn nach § 3 EStG
Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen
Zuschläge
Betriebsfeiern und Incentives
Privatnutzung von Firmenfahrzeugen
Nettolohnvereinbarung
Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn
Zahlung an Hinterbliebene
Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich
Pauschalversteuerung
Abfindungen

Betriebliche Altersvorsorge
Vorstände und Geschäftsführer
Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten
Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern
Reisekosten
Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung
Prüfungen durch staatliche Stellen

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Lohn- und Gehaltsabrechnung 1 beschrieben

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

- **231-50632**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 €, keine Ermäßigung
(einschließlich Lehrbuch 59 €)

Lohn und Gehalt mit der DATEV-Software Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte:
Institutionsdaten verwalten
Anlegen von Lohnarten
Anlegen von Firmen- und Mandantenstammdaten
Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
Ausgeben von Auswertungen
Lohnjournale
Bescheinigungen erstellen
Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 beschrieben

Kursumfang: 16 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

- **231-50633**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 €, keine Ermäßigung
(einschließlich Kursunterlagen 29 €)

Finanzbuchführung 1 Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalt:
Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
Inventur, Inventar und Bilanz
Errichten von Bestandskonten
Organisation der Buchführung- Kontenrahmen und Kontenplan
Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
Warenkonten
Umsatzsteuer
Besonderheiten beim Warenverkehr
Privatkonten
Personalkosten einschließlich vermögenswirksamer Leistungen
Steuern
Steuerliche Besonderheiten
Prüfungsvorbereitung

Voraussetzung:
Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

- **231-50610**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 €, keine Ermäßigung
(einschließlich Kursunterlagen 59 €)

Finanzbuchführung 2 Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:
Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse
Unterschiede zwischen Handels- und Produktionsbetrieben
Mindestgliederung von Bilanz und GuV
Jahresabgrenzungen unterscheiden und buchen
Erweiterung der Kenntnisse zur Umsatzsteuer
Innere Gemeinschaftliche Lieferung/Innere Gemeinschaftlicher Erwerb/Ausfuhr in Drittländer/
Einfuhr aus Drittländern
Bewertung des Anlagevermögens

Planmäßige und außerplanmäßige Abschreibung
Reparaturen und Instandhaltung
Investitionsabzugsbetrag
Bewertung des Umlaufvermögens, Vorräte, Forderungen
Bewertung von Kapital, Verbindlichkeiten und Rückstellungen

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Modul Finanzbuchführung 1 beschrieben

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

- **231-50611**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 € keine Ermäßigungen
(einschließlich Kursunterlagen 59 €)

Finanzbuchführung mit der DATEV-Software Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte:
Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
Drucken von Auswertungen
Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
Periodenabschluss

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Modul Finanzbuchführung 1 und 2 beschrieben

Kursumfang: 16 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

- **231-50613**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50
Dozententeam
380,00 €, keine Ermäßigung
(einschließlich Kursunterlagen 29 €)

Finanzwirtschaft

Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:

Zahlungsverkehr im In- und Ausland
Finanzierungsregeln und -arten
Kapitalbedarfsermittlung
Finanzplanung/Cash Management
Leasing, Factoring und Forfaitierung
Kapitalbeschaffung und Kredite
Anlageformen für freie Liquidität

Voraussetzung: Kenntnisse wie Finanzbuchführung 1 beschrieben

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

● 231-50614

[\(\(online\)\)](#) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

Dozententeam

380,00 €, keine Ermäßigung

(inklusive Kursunterlagen 59 €)

Kosten- und Leistungsrechnung

Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:

Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
Kostenartenrechnung
Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
Deckungsbeitragsrechnung

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 1 beschrieben

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

Kursumfang: 20 Videos à 120 min
(einschließlich Kursunterlagen 59 €)

● 231-50615

[\(\(online\)\)](#) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

Dozententeam

380,00 €, keine Ermäßigung

(einschließlich Kursunterlagen 59 €)



Bilanzierung

Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:

Grundlagen der Bilanzierung
Inhalt und Gliederung der Bilanz
Vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen
Jahresabschluss
Wichtige Kennzahlen der Bilanzanalyse
Bewertungen von Vermögen und Kapital
Sonderfragen des Anlagevermögens
Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen
GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 2 beschrieben

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business 95,00€

● 231-50616

[\(\(online\)\)](#) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

Dozententeam

380,00 € keine Ermäßigung

(einschließlich Lehrbuch 59 €)

Einnahmen-Überschussrechnung

Online-Selbstlernkurs

Kursinhalte:

die EÜR und wichtige Voraussetzungen
Schritt für Schritt zur EÜR
der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
die Umsatzsteuer
die private Pkw-Nutzung
das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR
Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung
ABC von Buchungen
Wechsel der Gewinnermittlungsart

(von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Voraussetzung:

betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

● 231-50617

[\(\(online\)\)](#) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

Dozententeam

230,00 €, keine Ermäßigungen

(einschließlich Lehrbuch 29 €)

Controlling

Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:

System und Organisation des ganzheitlichen Controllings
Controlling als Steuerungsinstrument
Kostenrechnung als Instrument des Controllings
Praktische Instrumente des Controllings
Kennzahlen und Kennzahlensysteme
Balanced Scorecard
Controllingbericht und Reporting
Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 1 und 2 beschrieben

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

● 231-50618

[\(\(online\)\)](#) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

Dozententeam

380,00 € keine Ermäßigung

(einschließlich Lehrbuch 59 €)

Weiterbildungsberatung - Ihre Chancen für neue Perspektiven

Sie haben Interesse an einer kostenfreien Weiterbildungsberatung in der Nähe Ihres Wohnorts? Einer Fortbildungsberatung, die nicht nur auf Ihre individuellen Interessen eingeht, sondern ebenso die Angebote unterschiedlicher Weiterbildungsanbieter berücksichtigt? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Die nachfolgenden Beratungsangebote werden zur Verfügung gestellt
Beratung zu Fragen der beruflichen Weiterbildung; Qualifizierungsberatung
Bildungsprämienberatung; Qualifizierungsberatung
Kompetenzentwicklungsberatung
Beratung für Wiedereinsteiger/-innen

Gerne können wir einen persönlichen Termin vereinbaren zu einer für Sie passenden Zeit, telefonisch, online oder gerne an der vhs im persönlichen Gespräch..

Ihre Ansprechpartnerin:
Jutta Frank, Tel. 07361 958315 oder frank@vhs-aalen.de

Gerne erreichen Sie mich in der Chat-Beratung zu den folgenden Zeiten:
Mo-Fr 9-12 Uhr, Mo - Do 14-16 Uhr

Wir sind ein Teil des Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung weitere Informationen unter www.lnwbb.de

Betriebliche Steuerpraxis Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Der Videokurs bleibt für das gesamte Jahr 2020 aktiv. Im kostenfreien Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:

Grundlagen der Unternehmensbesteuerung: Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen

Besteuerungsverfahren: Steuerpflichtige und Steuerpflichten, örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, steuerliche Rechtsbehelfe

Umsatzsteuer: Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren

Einkommensteuer: Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag

Lohnsteuer

Körperschaftsteuer

Gewerbesteuer: Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld
Steuerliche Gestaltungsfelder: Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zins-schranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte
Steuerliche Aspekte bei Investitionen
Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung: Wahl der Rechtsform
Gestaltungsmisbrauch

Voraussetzung: Betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

231-50620

((online)) Online

Teilnehmer:innen: 1-50

Dozententeam

380,00 €, keine Ermäßigung

(einschließlich Lehrbuch 30,99 €)

Job & Karriere

Problemlösungsmethoden

Praxisworkshop

Ob Produktionsstörungen, Qualitätsprobleme oder Probleme anderer Art, sie treten meist unerwartet und im ungünstigsten Moment auf. Nicht selten werden dann unter Termindruck nur die Symptome behandelt, das eigentliche Problem bleibt bestehen und tritt früher oder später wieder auf.

In diesem Seminar wird der Blick für das eigentliche Problem, die Ursache geschärft. Es werden verschiedene Analyse- und Problemlösungsmethoden vorgestellt, mit deren Hilfe Probleme systematisch analysiert, geeignete Maßnahmen definiert sowie zielgerichtet umgesetzt werden, damit das Problem nachhaltig eliminiert wird. Anhand von anschaulichen Beispielen wird der Einsatz der verschiedenen Methoden anschaulich erläutert.

Damit Sie das Erlernte vertiefen können, bearbeiten Sie im Workshop Ihre eigene Problemstellung. Hierzu wählen Sie in Vorbereitung auf diesen Workshop eine Problemstellung aus Ihrem Arbeitsalltag aus, stellen diese im Workshop kurz vor und bearbeiten sie nach den erlernten Methoden.

Seminarinhalt:

- Was ist ein Problem?
- Vorstellung von Analyse- und Problemlösungsmethoden, u.a.
- 5W-Methode
- Ishikawa-Diagramm
- PDCA-Methode
- 8D-Report
- Ausarbeiten von Lösungsansätzen zur eigenen Problemstellung

231-50808

vhs Aalen + vhs Ostalb + vhs Ellwangen
Do., 29.06.2023, 9:00-16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer:innen: 5-12
Sabine Heinz
125,50 €, mit Spionkarte 85,25 €
(inklusive Kursunterlagen 10,50 €)

Einzelcoaching in Präsenz oder online möglich

Kennen Sie das?

- Sie wissen eigentlich was Sie tun möchten und sollten. Dennoch haben Sie das Gefühl, dass Sie irgendwas daran hindert.
- Sie fühlen sich in manchen Situationen eher wie ein kleines Kind?
- Sie stellen immer wieder fest, dass Gefühlsregungen, ob zu impulsiv oder nervös oder zurückhaltend, Sie daran hindern, sicher und flexibel zu agieren.
- Sie wünschen sich Selbstsicherheit und Selbstvertrauen ... und haben schon vieles ausprobiert, leider ohne Erfolg.

Ein professionelles Einzelcoaching unterstützt Sie, Gegebenheiten zu ändern oder zu lösen was Sie blockiert.

Ein professionelles Einzelcoaching hilft Ihnen auch bei der Erreichung persönlicher oder beruflicher Ziele auf effektive und effiziente Weise.

Vorab: 15 Minuten kostenloses Analyse- und Kennenlerngespräch ist in der Kursgebühr enthalten.

Das Coaching ist in Präsenz oder online möglich. Der Preis von 115 € bezieht sich auf eine Dauer von 60 min. Die Zeitdauer kann je nach Bedarf angepasst werden.

231-50811

vhs Aalen + TKV Training
Tanja Krapp

Pressemitteilungen schreiben Live-Online-Kurs

Sie müssen des Öfteren Pressemitteilungen verfassen, entweder aus Ihrem beruflichen Hintergrund heraus oder für Ihren Sport- oder Kulturverein und wissen nicht, wie? In diesem Online-Seminar erhalten Sie einen Überblick, wie eine Pressemitteilung verfasst werden sollte, was hinein gehört und welche Formulierungen Sie besser weglassen sollten.

Ablauf und Inhalt:

1. Videokonferenz im Plenum: Einführung und inhaltlicher Input (1,5 h)

Anschließende Praxisphase: Jede:r Teilnehmer:in erstellt eine individuelle Pressemeldung und erhält von der Kursleiterin Verbesserung und Anmerkungen zum eingereichten Text
2. Videokonferenz im Plenum: Besprechung, Feedback, und Problemlösungen, Fragen (1,5 h)

- **231-50814**
2x, dienstags, 8:30-10:00 Uhr
Beginn: Di., 20.06.2023
((online)) vhs.cloud
Teilnehmer:innen: 4-10
Gaia Born
72,00 €, mit Spionkarte 55,55 €
(inklusive kostenloses Skript)

Schlagfertigkeit online - Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalte

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Lehrbuch (inklusive): Schlagfertigkeit Online, Matthias Dahms, 2020

- **231-50913**
vhs + KHS
Do., 04.05.2023, 18:30-21:30 Uhr
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 1-9
Matthias Dahms
60,00 € (inklusive Skript 15,00 €)



Sie suchen? Wir planen!

Einfach anrufen:
07361 95830.

Auch Anregungen für neue Kurse
sind immer willkommen.

Wir machen es möglich!

FÜR UNTERNEHMEN



Führung und Kommunikation

Soft Skills im Betrieb

Zu den Soft Skills gehören die persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen.

Wir bieten Ihnen:

- Themen wie Selbstvertrauen, Selbstbeobachtung und Selbstdisziplin
- Angebote zum Umgang und zur Kommunikation mit anderen Menschen z.B. Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen und Menschenkenntnis
- Methoden und Techniken z.B. im Umgang mit neuen Medien und Präsentationstechniken, sowie die Fähigkeit, Probleme strukturiert anzugehen und zu lösen
- Methoden, sich selbst zu motivieren und effizient zu arbeiten

● 231-10940

Teilnehmer:innen: 6-10

Führen als Aufgabe

- Systemische Hintergründe zum Thema Führung, Rollen, Plätze, Hierarchien, auch anhand der Status-Typen.
 - Reflexion des eigenen Führungsverhaltens: welcher Führungstyp bin ich?
 - MBTI-Test und Thomann-Riemann-Quadrat SWOT-Analyse
 - Führen in der VUKA-Welt und zunehmend flacheren Hierarchien.
 - Was heißt das für mich persönlich in Sachen Reflexion, Selbstmanagement und Rollenerwartungen.
 - Welche Führungsstile sind anzuwenden und was will ich trainieren.
 - transaktionale Führung
 - transformationale Führung
 - emotionale Führung
- Dieser Punkt ist durchgezogen von Fallbeispielen, die die TeilnehmerInnen in Gruppenarbeit lösen.
- Führen von unterschiedlichen Generationen
 - Vom „Babyboomer“ bis Generation Y und Generation Z
 - Highlights und Herausforderungen der jeweiligen Generation
 - Richtiges Führen unterschiedlicher Generationen und auch: wie bringe ich sie zusammen?
 - Gruppenarbeiten anhand von Fallbeispielen
 - Richtig motivieren
 - Anhand von unterschiedlichen Typen
 - Anhand der Potenzial- und Performancemöglichkeit
 - Transaktional / transformational / emotional
 - Die Zieltreppe als Motivationsinstrument

● 231-50823

Teilnehmer:innen: 6-12

Change-Knowhow kompakt

- Change als permanenter Prozess
- Umgang mit Veränderung im digitalen Zeitalter (Arbeitsmethodiken, Auftragschwerpunkte, Teamsettings und zusammensetz-



- ungen, immer mehr Quantität usw.)
- Change und meine Rolle als Führungskraft
- Change und Typen, Antreiber / Generationen
- typische Konflikte
- Veränderungskurven und emotionale Akzeptanz im Change-Prozess
- Vertrauen als wichtiges Instrument gegen Veränderungsängste
- Umgang mit Widerstand
- 11 griffige Do's und Don'ts in Veränderungsprozessen anhand von konkreten Beispielen

● 231-50826

Teilnehmer:innen: 6-12

Interkulturelle Kompetenz in Unternehmen

Interkulturelle Kompetenz zu stärken bedeutet, in konkreten Situationen des beruflichen Alltags kulturelle Differenzen dort zu erkennen, wo sie unter Umständen zu Missverständnissen und Konflikten führen können. Dies ist nicht nur für die Zusammenarbeit in multikulturellen Teams innerhalb eines Unternehmens wichtig. Auch im Austausch mit internationalen Geschäftspartner:innen sind Grundlagen der interkulturellen Kompetenz unabdingbar.

In unseren Schulungen begegnen Ihre Mitarbeiter:innen bewährten Techniken, um kulturelle Differenzen zu erfassen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Unsere Trainer:innen sind im bundesweiten Xpert Culture Communication Skills (C) qualifiziert und akkreditiert, das seit über 16 Jahren kontinuierlich an neue wissenschaftliche Erkenntnisse und berufliche Praxis angepasst wird.

Wir bieten Ihnen ein und mehrtägige Seminare vor Ort in Ihrem Unternehmen, sowie online oder im Blended Learning Format (also online Selbstlernphasen, die sich mit Live-Terminen in Präsenz oder online abwechseln).

Auch inhaltlich passen wir unsere Schulungen zur interkulturellen Kompetenz gerne direkt an Ihre Anforderungen und Schwerpunktthemen an.

● 231-10013

Diversitätssensibler Umgang mit Mitarbeitenden und Kund:innen.

Diversitätssensibler Umgang mit und zwischen Mitarbeitenden sowie mit Kund:innen ist Voraussetzung für ein erfolgreiches Zusammenarbeiten. So können alle Beteiligten ihre Potentiale entwickeln, ohne dabei von Barrieren gehindert zu werden. Barrieren können dabei sowohl physischer Art sein also auch in Form von Vorurteilen und Stereotypen in den Köpfen anderer entstehen.

In dieser Schulung lernen Teilnehmende die unterschiedlichen Diskriminierungsrisiken kennen, denen Menschen ausgesetzt sind, etwa aufgrund ihrer Herkunft, ihrer sexuellen Orientierung oder einer körperlichen Einschränkung. Teilnehmende beschäftigen sich mit der vermeintlichen Normalität, die die Gefahr birgt, Menschen auszugrenzen und so an der effektiven Mitgestaltung des Erfolges Ihres Unternehmens oder Ihrer Organisation zu hindern. Teilnehmende erhalten Impulse für einen diversitätssensiblen Umgang mit Menschen.

Wir bieten verschiedene Formate online, offline oder als Blended Learning an (also online Selbstlernphasen, die sich mit Live-Terminen in Präsenz oder online abwechseln). Gerne kontaktieren Sie uns um zu eruieren, welches Format am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

Auch inhaltliche Schwerpunkte, die sich aus Ihrer Arbeit ergeben, können in der Schulung berücksichtigt werden.

● 231-10014

Beste Lösungen finden, respektvoll entscheiden

Durch Systemisches Konsensieren kollektive Intelligenz nutzen!

Wenn in Gruppen Entscheidungen gefällt werden, geht es oft heiß her. Viel Energie und Zeit werden in hitzigen Debatten zugebracht, weil jede*r seinen Vorschlag und seine Interessen durchsetzen will. Wie hilfreich wäre ein Verfahren, das die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen berücksichtigt, Kämpfe erübrigt und stattdessen Empathie, Motivation und Kreativität anregt und intelligent für tragfähige Lösungen nutzt? Lernen Sie anhand von Beispielen und Übungen die wohltuende Wirkung dieses andersartigen und wertschätzenden Entscheidungsprozesses kennen und einsetzen.

● 231-10420

Teilnehmer:innen: 6-10

Kommunikation und Konfliktlösung

Inhalte:

Konflikte erkennen:

- Konfliktwahrnehmung und -diagnose: Was ist mein Anteil am Konflikt?
- Merkmale von Konflikten: Schluss mit der Schuldzuweisung
- Entstehung von Konflikten: Ursachen und Eskalation
- Persönlicher Umgang mit Konflikten: Ab wann gehe ich den Konflikt ein und was ist mir der Konflikt wert?

Konflikttypen:

- Die Rollen im Konflikt: Das Dramadreeck
- Psychologische Mechanismen im Umgang mit Konflikten: Angst, Abwehr, Aggression, Angriff, Verteidigung, Flucht
- Lösungsorientierter Umgang mit der Unterschiedlichkeit Anderer

Konfliktlösung:

- Konflikte konstruktiv ansprechen
- Grundmuster eines Konfliktgesprächs
- Zielorientierte Kommunikationstechniken
- Umgang mit dem eigenen Ärger

Methoden:

praxisnahe Theorieinputs, Gruppenarbeit, Rollenspiel, Reflexion und Feedback

● 231-50918

Teilnehmer:innen: 6-12

Setzen Sie Ihre Stimme ein! Damit das Gesagte ankommt.

Sie wollen erfolgreich sprechen, moderieren, präsentieren.

Im Seminar erarbeiten wir Stimmhöhe und Stimmmodulation, Klangfarbe, Stimmvolumen, deutliche Aussprache. Eine souveräne Stimme bei Herausforderungen. Atem, Gestik, Körpersprache. Selbstsicherheit und Ausstrahlung.

Sie lernen und erfahren, wie vielfältig Ihre Stimme einsetzbar ist

- kraftvoll und dynamisch
- laut und leise
- deutlich und klar

Die Stimme ist der Ausdruck, der andere beeindruckt!

● 231-10421

Teilnehmer:innen: 6-8



Besprechungen

Moderation

Besprechungen und Workshops verlaufen oft unkoordiniert und unstrukturiert und lassen greifbare Ergebnisse vermissen. Ein bewährtes Tool, um diesem Durcheinander Herr zu werden, ist die Moderation. Sie liefert bewährte Methoden und Werkzeuge, um Ihre Meetings effektiver und ergebnisorientierter zu steuern. Die Teilnehmenden lernen, Besprechungen zielsicher zu strukturieren, Moderationstechniken anzuwenden, mit schwierigen Situationen und „Störern“ souverän umzugehen und damit handfeste Resultate zu erzielen.

Inhalte:

- Rolle, Aufgabe und Selbstverständnis des Moderators
- Gruppendynamik und Grundregeln der Gruppendiskussion
- Phasen einer moderierten Sitzung, Spannungsbogen halten
- Kreativitätspotentiale erkennen und freisetzen mit der geeigneten Moderationstechnik
- Grund-Techniken und Hilfsmittel der Moderation kennen lernen
- Teilnehmer, Zeit und Ziel im Fokus halten
- Gesprächsregeln, Leitfaden und Problembehandlung
- Ergebnissicherung, Dokumentation und Maßnahmenplan
- Souveräner Umgang mit Störungen, Konflikten und Kritiken

Methoden:

Praxisorientierte Theorieinputs, Reflexion und Feedback, Gruppenarbeiten, Rollenspiel

● 231-50919

Teilnehmer:innen: 6-12

Problemlösungsmethoden

Praxisworkshop

Ob Produktionsstörungen, Qualitätsprobleme oder Probleme anderer Art, sie treten meist unerwartet und im ungünstigsten Moment auf. Nicht selten werden dann unter Termindruck nur die Symptome behandelt, das eigentliche Problem bleibt bestehen und tritt früher oder später wieder auf.

In diesem Seminar wird der Blick für das eigentliche Problem, die Ursache geschärft. Es werden verschiedene Analyse- und Problemlösungsmethoden vorgestellt, mit deren Hilfe Probleme systematisch analysiert, geeignete Maßnahmen definiert sowie zielgerichtet umgesetzt werden, damit das Problem nachhaltig eliminiert wird. Anhand von anschaulichen Beispielen wird der Einsatz der verschiedenen Methoden anschaulich erläutert.

Damit Sie das Erlernte vertiefen können, bearbeiten Sie im Workshop Ihre eigene Problemstellung. Hierzu wählen Sie in Vorbereitung auf diesen Workshop eine Problemstellung aus Ihrem Arbeitsalltag aus, stellen diese im Workshop kurz vor und bearbeiten sie nach den erlernten Methoden.

Seminarinhalt:

- Was ist ein Problem?
- Vorstellung von Analyse- und Problemlösungsmethoden, u.a.
- 5W-Methode
- Ishikawa-Diagramm
- PDCA-Methode
- 8D-Report

Ausarbeiten von Lösungsansätzen zur eigenen Problemstellung

● 231-50808

Teilnehmer:innen: 5-12

Sabine Heinz

Erfolgreiche Besprechungen und workshops mit Zoom online-Schulung für Firmen, Vereine, Organisationen

Ein Angebot für alle, die lebendig online moderieren wollen

Online-Meetings/Seminare stellen alle - Moderator*innen und Teilnehmende - vor neue Herausforderungen. Eine kompetente Moderation ist hier noch wichtiger als im direkten persönlichen Kontakt.

In diesem Kurs lernen Sie anschaulich die Grundlagen und Phasen einer online-Moderation kennen und erleben wie Sie mit einfachen Mittel und reduzierter Technik ein online-Seminar gestalten können.

Wir beantworten Ihre Fragen:

- Wie moderiere und gestalte ich Workshops und Meetings?
- Was sind die wichtigsten Schritte?
- Mit welchen Tools arbeite ich?
- Wie bereite ich mich auf Didaktik und Technik vor?
- Wie schaffe ich ein Gruppengefühl?

Inhalte:

- Einführung in Technik und Didaktik der Gestaltung von online-Angeboten mit Zoom
- Methodische Ansätze und Tipps zur Moderation
- einfache technische Möglichkeiten und Tools
- Inputs zur eigenen Rolle und Haltung
- Hinweise zur Vorbereitung und Selbstorganisation
- Beispiele zur Aktivierung der Gruppe
- Interaktivität und Kollaboration mit einfachen Mitteln

● 222-50220

(((online))) Zoom

Teilnehmer:innen: 4-12

Flipcharts gestalten

Sie möchten bei Meetings oder anderen Anlässen gerne Flipcharts einsetzen und damit Dialogprozesse zu unterstützen? Dabei würden Sie gerne die Inhalte mit Zeichnungen veranschaulichen, denken aber, Sie können nicht zeichnen?

In diesem Kurs lernen Sie ihre Flipcharts interessanter und ansprechender zu gestalten. Es geht darum, die Informationen gut leserlich

und strukturiert unterzubringen und komplexe Begriffe ebenso wie Emotionen mit einfach gezeichneten Bildern zu veranschaulichen. Das setzen wir im Kurs gleich in die Praxis um. Nach dem Kurs können Sie Icons zeichnen, Bildideen entwickeln und ihre eigenen Flipcharts gestalten.

Ziele:

- Begriffe und Inhalte mit Bildern veranschaulichen
- Mit einfachen Icons Emotionen wecken
- Mit Templates arbeiten
- Lebendige & abwechslungsreiche Flipcharts gestalten

Flipchartpapier wird zur Verfügung gestellt sowie ein Startpaket mit Flipchartmarkern welches in der Kursgebühr enthalten ist. Wenn Sie dies nicht wünschen geben Sie es bitte bei der Kursanmeldung an.

- **231-22020**
Teilnehmer:innen: 8-10

Sketchnotes - einfach loslegen

Sketchnotes sind visuelle Notizen - zusammengesetzt aus den Englischen Begriffen „sketch“ (Skizze) und „note“ (Notiz). Sie helfen, neue Informationen schneller zu durchblicken und besser im Gedächtnis zu verankern. Ob für persönliche Mitschriften von Vorträgen oder Besprechungen, für die Erarbeitung von Konzepten oder für die einfachere Kommunikation in Workshops oder in der Schule - visuelle Notizen sind vielfältig einsetzbar. Und sie machen Spaß. In diesem Seminar werden die Grundlagen des Visualisierens vermittelt. „Ich kann aber nicht zeichnen“ gilt nicht: es geht darum, Bildsymbole auf einfache und wiedererkennbare Art aufs Papier zu bringen - und dafür gibt es viele Tricks. Es geht um Ideen und nicht um Kunst. Sie lernen eigene Ideen, Informationen und Inhalte zu visualisieren und kommen durch viele spielerische Übungen auch gleich ins Tun.

Inhalte:

- Grundlagen der Visualisierung
- Mit einfachen Icons Emotionen wecken
- Eigene Bildbegriffe finden und zeichnen
- Zusammenspiel Schrift und Bild
- Eigene Sketchnotes zeichnen: Aufbau, Struktur, Vorgehen

- **231-22021**
Teilnehmer:innen: 7-15



Öffentlichkeit

Canva-Tagesschulung

Canva ist der wahr gewordene Traum für alle, die es gerne selbst und einfach machen. Dieses einfach zu bedienende Grafik-Design-Tool bietet Millionen von Vorlagen, die es einem leicht machen, tolle Grafiken zu kreieren: Flyer, Plakate, Postkarten, Visitenkarten, Postings für Social Media, Präsentationen, Lebensläufe, Bewerbungsschreiben.

Kursinhalte eines Einführungskurses:

- Bilder einfügen, freistellen und bearbeiten
- Grafiken hinzufügen und anpassen
- Texte hinzufügen und bearbeiten
- Animationen hinzufügen
- Bilder als Video exportieren
- Musik hinzufügen
- Videos hinzufügen

- **231-50333**
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 3-12
Christine Hoelt

Gesundheitsmanagement

Gesundheit im Betrieb

Als Partnerin der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements helfen wir Ihnen die Gesundheitspotentiale Ihrer Mitarbeitenden zu fördern. Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung spezifischer Gesundheitsmaßnahmen.

Dazu bieten wir Ihnen

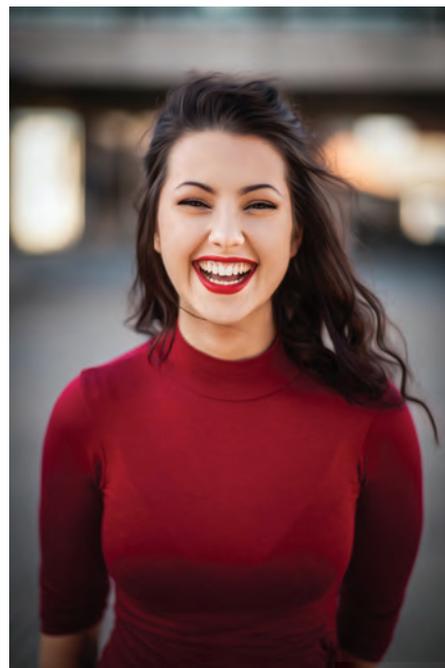
- ein umfassendes Angebot von Stressbewältigung, Entspannung, Bewegung bis hin zur Ernährung
- Beratung bei der Zusammenstellung von einzelnen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Maßnahmen
- Beratung und Prozessbegleitung bei der Einführung und Umsetzung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements

- **231-30101**
Teilnehmer:innen: 6-10

Resilienz- Das Geheimnis der Steh-auf-Menschen

Krisen, Schwierigkeiten und Rückschläge werden uns leider in unserem Leben immer wieder begegnen. Gerade die momentane Situation lehrt uns: Keiner von uns ist vor diesen Schicksalsschlägen sicher.

Und trotzdem begegnen die einen von uns diesen besonderen Situationen voller innerer Widerstandskraft und scheinen daran zu wachsen, während Andere daran zerbrechen. Was ist das Geheimnis dieser Steh-auf-Menschen?
Das Zauberwort heißt Resilienz. Die gute Nachricht: Auch Sie können einer dieser Menschen sein, die durch innere emotionale Stärke an einer Krise wachsen. Denn Resilienz ist lern- und trainierbar!



Wir lernen in diesem Kurs die sieben Säulen der Resilienz kennen. Durch die Beschäftigung mit der eigenen Lebenswirklichkeit und den Aufbau der jeweiligen Schutzfaktoren werden wir an diesem Tag unsere Resilienz Stärke. Ausgestattet mit den wichtigsten Informationen und einem umfangreichen Trainingsplan können Sie so gestärkt und motiviert in die eigene Resilienz-Praxis starten. Denn Resilienz ist eine Aufgabe, die es zu trainieren lohnt. Wir lernen dadurch, auch in schwierigen Lebenssituationen aktiv für uns selbst zu sorgen und gelassener durchs Leben zu gehen.

- **231-10950**
Teilnehmer:innen: 6-10

Achtsamkeit im Job und Alltag - gelassen agieren anstatt re-agieren

Achtsamkeit im Job und Alltag - gelassen agieren anstatt re-agieren (für Unternehmen)

Für alle, die raus möchten aus dem Hamster rad des Re-Agierens und des Gestresst-Seins - hin zu einem gelasseneren und selbstbestimmten Leben. Mit Inhalten aus dem MBSR-Kurs und der Möglichkeit zum Üben zwischendurch Zuhause mit Hilfe von Audiodateien und einem Online-Handbuch.

Der Kurs lädt alle ein, die

- belastende Situationen besser bewältigen
- mehr Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- selbstbestimmter leben
- und einen gesunden Umgang mit Stress lernen möchten.

- **231-30150**
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 1-12
Anne Hausmann

Sprachentraining

Fremdsprachentraining für Firmen

Kommen Sie auf uns zu, wenn Sie eine neue Sprache lernen oder eine bereits bekannte wiederholen und weiterlernen möchten: Wir bieten Ihnen Gruppen- und Einzelunterricht für verschiedene Sprachen an, z.B. Englisch, Französisch, Spanisch und weitere Sprachen. Dabei richten wir uns nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen und vereinbaren die gewünschten Themen und Inhalte individuell mit Ihnen.

● 231-49160

Deutsch Sichere Kommunikation im beruflichen Alltag (A 2 bis C1)

In diesem berufsbezogenen Sprachkurs trainieren Sie Ihren Wortschatz und Ihr Wissen rund um die Themen Alltag, Arbeit und Beruf. Das Ziel ist, dass Sie an Ihrem Arbeitsplatz sicherer kommunizieren können und gut auf die Besonderheiten der Arbeitswelt in Deutschland vorbereitet sind. So können Sie leichter und schneller eine Arbeit finden oder Ihren bisherigen Beruf sprachlich kompetenter ausüben. Dieser Kurs kann auf den Sprachniveaus A 2-C 1 angeboten werden.

● 231-49161
Teilnehmer:innen: 6-8

Deutsch für den Beruf Einzeltraining Differenziert und korrekt kommunizieren (A 2 bis C1)

Sie leben und arbeiten schon länger in Deutschland, Sie können sich ganz gut verständigen, sind aber mit Ihrem Deutsch dennoch nicht zufrieden. Sie wünschen sich mehr Korrektheit und Struktur in der Sprache und möchten sich differenzierter ausdrücken können, im Schriftlichen wie im Mündlichen. Im Einzeltraining wird gezielt auf Ihre sprachlichen Schwächen und typischen Fehler eingegangen, sie werden sprachlich sensibilisiert, dass Sie selbst merken, wenn etwas "nicht stimmt". Dieser Kurs kann auf den Sprachniveaus B 2-C 1 angeboten werden.

● 231-49162
Teilnehmer:innen: 6-8

Italienisch Training für den beruflichen Alltag (A 1 bis C1)

Dieser berufsbezogene Sprachkurs trainiert Ihren Wortschatz und Ihr Wissen in den Themen Alltag, Arbeit und Beruf. Sie lernen, mit Geschäftspartnern in Italien kompetent zu kommunizieren und erfahren mehr über die dortige Arbeitswelt. Dieser Kurs kann auf den Sprachniveaus A 1 bis C 1 angeboten werden.

Die Sprachkenntnisse werden durch den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen Sprachen (GER) beschreibbar und messbar.
Überblick:

- A1 – Keine Vorkenntnisse/Anfänger
- A2 – Grundkenntnisse
- B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung
- B2 – Selbständige Sprachverwendung
- C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse
- C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse.

Um Ihr Sprachniveau zu bestimmen, können Sie zunächst einen online Einstufungstest in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch machen. Unter www.vhs-aalen.de und dem Stichwort Selbsteinstufung finden Sie den entsprechenden Test. Für die weitere Beratung nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Bitte kalkulieren Sie für die Vor- und Nachbereitung Ihres Trainings zusätzlich circa 2 Stunden pro Woche ein.

Sie möchten einen Nachweis für Ihre Sprachkenntnisse? Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zu einer Sprachprüfung und zu Zertifikaten haben.

● 231-49164
Teilnehmer:innen: 6-8

Let's talk business English

Dieser Kurs eignet sich für Lernende, die Wortschatz und Sprachstrukturen für unterschiedliche berufliche Kommunikationsanlässe benötigen.

Wir widmen uns entspannt den Themen: Telefonate, Sitzungen, Dienstreisen und Präsentationen. Ihre Kursleiterin ist amerikanische Muttersprachlerin.

Dieser Kurs kann auf den Sprachniveaus A 2-C 1 angeboten werden.
Zeit und Umfang nach Vereinbarung.

● 231-49165
Teilnehmer:innen: 6-8

Brush up your Business English Auffrischkurs

Dieser Auffrischkurs ist für alle geeignet, die ihre Englischkenntnisse möglichst schnell für den Beruf reaktivieren möchten. In realistischen beruflichen Situationen trainieren Sie Business English in einer angenehm kleinen Gruppe: Telephoning, Small Talk, Präsentations, Business Correspondence u.ä. Der Kurs vermittelt aktuellen Wortschatz, den Sie unmittelbar in Ihren konkreten beruflichen Kontexten benötigen. Die Trainerin stimmt dabei die Schwerpunkte nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden ab.

Dieser Kurs kann auf den Sprachniveaus A 2-C 1 angeboten werden.

● 231-49166
Teilnehmer:innen: 6-8

Business Conversation A boost for your career

Perhaps you already get along in most situations, but you wish to become more confident and efficient in using the language when dealing with customers, colleagues or business partners. In this course you will work through a range of authentic tasks and situations from modern business life: person-to-person contacts, telephoning, taking parts in meetings, exchanging information, dealing with problems, entertaining visitors and business travel. The main focus of this course is on developing listening and speaking skills. The training of language skills will be complemented by studying and discussing issues from the business world.

Dieser Kurs kann auf den Sprachniveaus A 2-C 1 angeboten werden.

● 231-49167
Teilnehmer:innen: 6-8

Ungarisch Einzeltraining

Dieser berufsbezogene Sprachkurs trainiert Ihren Wortschatz und Ihr Wissen in den Themen Alltag, Arbeit und Beruf. Sie lernen, mit Geschäftspartnern in Ungarn kompetent zu kommunizieren und erfahren mehr über die dortige Arbeitswelt. Dieser Kurs kann auf den Sprachniveaus A 1 bis C 1 angeboten werden.

● 231-49169
Teilnehmer:innen: 6-8

Laufend neue Kurse auf
www.vhs-aalen.de



EDV-Kenntnisse

Word - Einzeltraining

Voraussetzung:
Windows-Kenntnisse

- 231-50150
Susann Barth

Word 2019 - Grundkurs Tagesschulung

- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Text suchen, ersetzen, verschieben, kopieren, korrigieren
- Automatische Rechtschreibprüfung und Silbentrennung
- Arbeiten mit Tabstopps
- Schnellbausteine anlegen und anwenden
- Kopieren und Verschieben über die Zwischenablage
- Grafik einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen und Illustrationen

- 231-50156
Teilnehmer:innen: 4-12

Excel - Einzeltraining

Voraussetzung:
Windows-Kenntnisse

- 231-50160
Susann Barth

Excel 2019 - Aufbaukurs Tagesschulung

- Aufbau des Excel-Anwendungsfensters
- Verändern von Grundeinstellungen
- Wichtige Tasten und Tastenkombinationen
- Drei Rechenmethoden: Rechnen mit Bezügen, Namen und Schnellanalyse
- Eine als Tabelle formatierte Liste sortieren, filtern und auswerten
- Einführung in die Pivot-Tabellen
- Elementare Funktionen

- 231-50167
Teilnehmer:innen: 4-12

Excel 2019 - Grundlagen Tagesschulung

Kursinhalte:

- Excel anpassen (Optionen - Schnellzugriff)
- Tabelle (an konkretem Beispiel aus dem Alltag) erstellen
- Tabelle: Daten gruppieren und Fenster fixieren
- Berechnungen (Anzahl)
- Berechnungen (Teilergebnisse)
- Tabelle ergänzen, optimieren, Summen berechnen
- Bedingte Formatierung
- Tabellen individuell drucken
- Diagramme erstellen und bearbeiten

- 231-50168
Teilnehmer:innen: 4-12



Kaufmännische Weiterbildung

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt

Online-Lehrgang mit Zertifikat

Der Abschluss „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“ besteht aus den drei Modulen Lohn und Gehalt 1, Lohn und Gehalt 2, Lohn und Gehalt mit der DATEV-Software und der jeweiligen Xpert-Business-Prüfung zu jedem Modul.

Es besteht die Wahl zwischen Live-Online-Kursen (mit festem Beginndatum) und Video-Selbstlernkursen (individueller Beginn). Auf diese Weise können Sie den Kursbeginn und Ihre Lernzeiten individuell zusammenstellen.

Kursinhalt: Lohn und Gehalt 1:

- Bruttoabrechnung
- Lohnarten
- Zeitermittlung
- Ermittlung der Steuern und Sozialversicherungsbeiträge:
 - Laufender Arbeitslohn
 - Beitragsbemessungsgrenzen
 - Einmalzahlungen, auch Märzklause und Fünftelregelung
 - Lohnsteuerjahrestabelle
 - Teillohnzahlungszeiträume
- Grundlagen der Sozialversicherung:
 - Versicherungspflicht, Versicherungsfreiheit
 - Geringfügige und kurzfristige Beschäftigten
 - Melderecht und Beitragsgruppen
 - Umlageverfahren
- Besonderheiten im Steuer- und Sozialversicherungsrecht:
 - Pauschalierung der Steuern
 - Sachbezüge
 - Betriebliche Altersvorsorge
 - Beitragsberechnung in der Gleitzone
- Ausgewählte Themen:
 - Vermögenswirksame Leistungen
 - Reisekosten
 - Lohnsteuerjahresausgleich

Kursinhalt Lohn und Gehalt 2:

- Arbeitslohn nach § 3 EStG

- Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen
 - Zuschläge
 - Betriebsfeiern und Incentives
 - Privatnutzung von Firmenfahrzeugen
 - Nettolohnvereinbarung
 - Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn
 - Zahlung an Hinterbliebene
 - Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich
 - Pauschalversteuerung
 - Abfindungen
 - Betriebliche Altersvorsorge
 - Vorstände und Geschäftsführer
 - Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
 - geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten
 - Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern
 - Reisekosten
 - Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
 - Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung
 - Prüfungen durch staatliche Stellen
- Kursinhalt Lohn und Gehalt mit der DATEV-Software:
- Institutionsdaten verwalten
 - Anlegen von Lohnarten
 - Anlegen von Firmen- und Mandantenstammdaten
 - Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
 - Ausgeben von Auswertungen
 - Lohnjournale
 - Bescheinigungen erstellen
 - Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

- 231-50530
((online)) Online

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Online-Lehrgang mit Zertifikat

Der Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ besteht aus den drei Modulen Finanzbuchführung 1, Finanzbuchführung 2, Finanzbuchführung mit der DATEV-Software und der jeweiligen Xpert-Business-Prüfung zu jedem Modul.

Es besteht die Wahl zwischen Live-Online-Kursen (fester Beginn) und Video-Selbstlernkursen

(individueller Beginn). Auf diese Weise können Sie den Kursbeginn und Ihre Lernzeiten individuell zusammenstellen.

Kursinhalt: Finanzbuchführung 1:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Organisation der Buchführung- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
- Warenkonten
- Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatkonten
- Personalkosten einschließlich vermögens wirksamer Leistungen
- Steuern
- Steuerliche Besonderheiten

Kursinhalt Finanzbuchführung 2:

- Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse
- Unterschiede zwischen Handels- und Produktionsbetrieben
- Mindestgliederung von Bilanz und GuV
- Jahresabgrenzungen unterscheiden und buchen
- Erweiterung der Kenntnisse zur Umsatzsteuer
- Innergemeinschaftliche Lieferung / Innergemeinschaftlicher Erwerb Ausfuhr in Drittländer / Einfuhr aus Drittländern
- Bewertung des Anlagevermögens
- Planmäßige und außerplanmäßige Abschreibung
- Reparaturen und Instandhaltung
- Investitionsabzugsbetrag
- Bewertung des Umlaufvermögens, Vorräte, Forderungen
- Bewertung von Kapital, Verbindlichkeiten und Rückstellungen

Kursinhalt Finanzbuchführung mit der DATEV-Software:

- Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
- Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
- Drucken von Auswertungen
- Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
- Periodenabschluss

● **231-50503**
((online)) Online

Lohn und Gehalt mit der DATEV-Software Live-Online-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die effiziente Nutzung des Programms.

Kursinhalte:

- Institutionsdaten verwalten
- Anlegen von Lohnarten
- Anlegen von Firmen- und Mandantenstammdaten
- Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Ausgeben von Auswertungen
- Lohnjournale
- Bescheinigungen erstellen
- Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 beschrieben.

● **231-50535**
((online)) Online

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung Online-Lehrgang mit Zertifikat

Der Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ besteht aus den drei Modulen Finanzbuchführung 1, Finanzbuchführung 2, Finanzbuchführung mit der DATEV-Software und der jeweiligen Xpert-Business-Prüfung zu jedem Modul.

Es besteht die Wahl zwischen Live-Online-Kursen (fester Beginn) und Video-Selbstlernkursen (individueller Beginn). Auf diese Weise können Sie den Kursbeginn und Ihre Lernzeiten individuell zusammenstellen.

Kursinhalt: Finanzbuchführung 1:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Organisation der Buchführung- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten bzw. Ergebniskonten
- Warenkonten
- Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatkonten
- Personalkosten einschließlich vermögens wirksamer Leistungen
- Steuern
- Steuerliche Besonderheiten

Kursinhalt Finanzbuchführung 2:

- Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse
- Unterschiede zwischen Handels- und Produktionsbetrieben
- Mindestgliederung von Bilanz und GuV
- Jahresabgrenzungen unterscheiden und buchen
- Erweiterung der Kenntnisse zur Umsatzsteuer
- Innergemeinschaftliche Lieferung / Innergemeinschaftlicher Erwerb Ausfuhr in Drittländer / Einfuhr aus Drittländern
- Bewertung des Anlagevermögens
- Planmäßige und außerplanmäßige Abschreibung
- Reparaturen und Instandhaltung
- Investitionsabzugsbetrag
- Bewertung des Umlaufvermögens, Vorräte, Forderungen

- Bewertung von Kapital, Verbindlichkeiten und Rückstellungen

Kursinhalt Finanzbuchführung mit der DATEV-Software:

- Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
- Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
- Drucken von Auswertungen
- Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
- Periodenabschluss

● **231-50503**
((online)) Online
Teilnehmer:innen: 1-50

Personalwirtschaft Online-Selbstlern-Kurs

Ab sofort können Sie sich für diesen qualifizierten Video-Selbstlernkurs anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können bequem von zu Hause lernen, in Ihrem eigenen Tempo. Im kostenfreier Zugang zum Forum können sich alle Teilnehmer untereinander zum jeweiligen Thema austauschen und gemeinsam lernen und natürlich auch Fragen stellen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf
- Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung
- Entlohnung und Anreizsysteme

Voraussetzung: Betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

Kursumfang: 20 Videos à 120 min

● **231-50625**
((online)) Online

Datenschutz

Daten sichern (Mac)

Die perfekte Ergänzung für jeden Unternehmensaufbau und für die Beratung kleiner Unternehmer.

Ob Coaches, Berater oder Digitale Nomaden, in diesem Kurs lernene Deine Kunden:

- warum eine Datensicherung wichtig und vorgeschrieben ist
- welche Gefahren ihren Daten drohen
- wie Sie sowohl ein Online-Backup in der Cloud als auch ein Offline-Backup auf Festplatten/SSDs machen

Der Kurs wendet sich an Mac-Benutzer.

● **231-50213**
Dr. Michael Symalla

Security-Awareness-Strategie - Unternehmensdaten schützen

Betriebsausfälle durch Schadsoftware
Lösegeldforderungen durch Verschlüsselungstrojaner
Wirtschaftsspionage durch Phishing Mails

Haben Sie das schon erlebt? Auch wenn Ihr Unternehmen bisher verschont geblieben ist, Informationsdiebstahl, Erpressung und Betrug nehmen mit steigender Digitalisierung zu. Technische Maßnahmen alleine bieten leider keine umfassende Sicherheit.

Der beste Schutz sind sicherheitsbewusste Mitarbeiter. Um ein nachhaltiges Sicherheitsbewusstsein zu erzielen, muss neben der Wissensvermittlung auch das richtige Verhalten trainiert werden.

Eine nachhaltige Verhaltensänderung erzielen Sie durch eine individuelle Security-Awareness-Strategie:

- Identifikation und Analyse Ihrer "Kronjuwelen" und Schutzziele,
- Formulierung des angestrebten Verhalten der Mitarbeiter-Zielgruppen,
- Planung und Durchführung von Awareness-Kampagnen

Zielgruppengerecht, unter Verwendung verschiedenster Methoden und Medien vermitteln wir das notwendige Wissen einfach und verständlich. Unsere Schulungen sind dazu ein Baustein und werden mit realistischen Beispielen und praktischen Anteilen unterhaltsam und lehrreich aufbereitet.

- **231-50214**
Dr. Michael Symalla

5S - Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz

Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz sind die Basis für effizientes Arbeiten. Sie werden in Unternehmen als eine Selbstverständlichkeit vorausgesetzt, doch die Realität ist oftmals eine andere. Mitarbeiter*innen verbringen eine nicht unerhebliche Zeit ihrer Arbeit mit Suchen und Warten, wertvolle Potentiale gehen somit verloren. Mit Hilfe des Lean-Management Werkzeugs 5S werden Ordnung und Sauberkeit in mehreren Schritten aufgebaut und nachhaltig aufrechterhalten, bis sie zur Selbstverständlichkeit geworden sind. In diesem Seminar lernen Sie die einzelnen Schritte von 5S kennen und erfahren, wie ein Workshop in Ihrem Unternehmen geplant und durchgeführt wird. In Praxisbeispielen wenden Sie das Erlernte an, auftretende Fragen können direkt im Seminar beantwortet werden.

- **231-50805**
Sabine Heinz

Prozesse

KVP - der kontinuierliche Verbesserungsprozess

KVP beschäftigt sich mit der stetigen Verbesserung von Tätigkeiten, Prozessen und Abläufen. Das Ziel ist es, Verschwendungen (nicht wertschöpfende Tätigkeiten) aus allen Bereichen des Unternehmens zu eliminieren oder zumindest auf ein Minimum zu reduzieren. Ziel ist der sog. Idealzustand. Dieses Ziel wird nicht ausschließlich durch innovative Verbesserungen herbeigeführt, für die es viel Entwicklungsarbeit, Investitionen und Manpower benötigt. Vielmehr sind es viele kleine Optimierungen, mit denen man sich dem Idealzustand Stück für Stück nähert.

Inhalt:

- Vorstellung der verschiedenen Verschwendungsarten
- Vorstellen der verschiedenen KVP-Verfahren
- Wie führe ich KVP im Unternehmen und in den einzelnen Abteilungen ein?

- **231-50806**
Teilnehmer:innen: 5-12
Sabine Heinz

Projektmanagement

- Projektmanagementtools
- Situationsanalyse
- Vernetztes Denken und Systemabgrenzung
- Projektziele und Projektstrukturplan trotz Komplexität, Einfachheit und Klarheit schaffen
- Inhaltliche und zeitliche Projektplanung
- Lösungsfindung, -bewertung und -auswahl
- Ressourcen- und Kostenplanung
- Risikomanagement
- Projektkommunikation und Projektcontrolling
- Projektdokumentation

- **231-50825**
Teilnehmer:innen: 6-12

Nachhaltigkeit

Was geht's mich an? Selbstlernkurs BNE für mehr Mitgestaltung

In diesem Selbstlernkurs BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) lernt Ihr, was es historisch, politisch und gesellschaftlich mit Nachhaltigkeit auf sich hat. Ihr macht Euch ein eigenes Bild vom Begriff „Nachhaltigkeit“, lernt Nachhaltigkeitsdefinitionen anzuwenden und dadurch ernsthafte Nachhaltigkeitsbemühungen von Greenwashing zu unterscheiden - in Werbung, politischen Aussagen und in den Medien).

Vor allem aber soll Euch der Kurs dabei helfen, selbst aktiv zu werden. Ihr lernt, wie Ihr die Nachhaltigkeitsinitiativen und -akteur:innen vor Ort identifiziert, wie sie arbeiten und wie Ihr Euch einbringen könnt. Außerdem erkundet Ihr die Auswirkungen Eurer individuellen Entscheidungen auf die 17 Nachhaltigkeitsziele. Mit Praxistipps und Aufgaben für jedes Lernmodul vergegenwärtigt Ihr Euch Eure Gestaltungsmöglichkeiten und findet heraus, wie Ihr sie in Eurem persönlichen Leben anwenden könnt.

Wie funktioniert's?

Der Kurs beginnt am 26.04. mit einem gemeinsamen Online-Treffen über zoom. Dabei erfahrt Ihr, wie der Kurs aufgebaut ist, wie die Online-Lernplattform vhs.cloud funktioniert und wie Ihr in den sechs Lernmodulen arbeiten könnt. Anschließend ist der Kurs für zwei Monate auf der Lernplattform freigeschaltet, sodass Ihr Euch die Inhalte im eigenen Lerntempo erarbeiten könnt. Der Zeitaufwand pro Lernmodul beträgt ca. 2,5 Stunden.

- **231-19536**
1x, mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
((online)) Zoom
Teilnehmer:innen: 5-20
Carola Anna Moser
20,00 €, mit Spionkarte 13,00 €



JUNGE VHS



Bildende Kunst

Kleine Fotograf*innen auf Reise (für 6 bis 10 jährige)

Hier erfahrt ihr die Grundlagen der Fotografie im Praxiseinsatz. Wir gehen zusammen auf eine kleine Foto-Reise. Wie ist die richtige Haltung? Wie sind die unterschiedlichen Perspektiven? Wie verbessere ich die Verwacklung? Dann geht's raus ins Freie und ab zum Fotografieren. Nach der Mittagspause bekommt ihr eure ausgedruckten Fotos und könnt damit eine bunte Collage basteln.

Bitte mitbringen: Kamera (kein Handy!!!!), Gebrauchsanleitung, Akku, ggfs. Ersatzakku und wettergerechte Kleidung.

In der Pause werden die Kinder nicht betreut.

Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren.

● **231-22205**

Sa., 29.04.2023, 8:30-15:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 6

Bettina Schwermer

Kinderpreis: 40,00 €,

mit Spionkarte 26,70 €

(einschließlich Materialkosten 2,00 €)

die jungen kreativen...

Immer freitags um 16:30 Uhr können die jungen kreativen ab 8 Jahren jetzt bei uns ganz besondere Kunsttechniken ausprobieren. Dabei gestalten wir ein Citylife, kreieren Masken oder Insekten für die Krabbelkiste. Ihr könnt an nur einem Kurs teilnehmen, oder gleich alle buchen. Wir haben auch ein ganz besonderes Angebot für Euch: 6 Kurse zum Preis von 5!

Acrylfarben gießen statt Malen - ab 8 Jahren

Diese neue Technik heißt "pouring" vom englischen Wort für gießen. Wenn man genau weiß, wie es geht und dazu die richtigen Mittel hat, entstehen so in ganz kurzer Zeit tolle Bilder, die aussehen als ob Farbe explodiert.

Die Effekte entstehen von ganz allein, aber ihr müsst alles gut vorbereiten.

Der Zauber funktioniert nur, wenn alles stimmt. Die fertigen Bilder können erst 1-2 Tage später abgeholt werden.

Bitte sehr unempfindliche Kleidung mitbringen.

● **231-22306**

Fr., 21.04.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-9

Paul Ganzenmiller

Schülerpreis: 42,00 €,

mit Spionkarte 34,30 €

(einschließlich Materialkosten 20 €)

Mund, Auge, Ohr, Nase - ab 8 Jahren

Aus Knetbeton formen wir zusammen unsere Sinnesorgane und zwar richtig realistisch und in Originalgröße. Was genau zu beachten ist und wie es geht, damit es wirklich gut aussieht, lernt ihr im Kurs. Wir machen sogar einen Aufhänger dran, damit ihr es an der Wand platzieren könnt.

Dann habt ihr immer einen Mund, der spricht, ein Auge, das sieht, ein Ohr das hört und eine Nase die riecht in eurem Zimmer.

Das tolle Material trocknet von selbst und wird hart wie Stein.

● **231-22307**

Fr., 28.04.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-9

Paul Ganzenmiller

Schülerpreis: 27,00 €,

mit Spionkarte 19,30 €

(einschließlich Materialkosten 5 €)

Skulptur bis 50cm groß - ab 10 Jahren

Nicht gießen, selber machen und zwar eine große Figur oder Skulptur.

Dazu muss man gar kein Vorbild haben, die Fantasie zählt. Erst schauen wir uns an, was Künstler (wie zum Beispiel Giacometti) oder andere Teilnehmer*innen machen konnten, dann entscheidet ihr selbst, wie es weitergeht. Es geht ganz einfach, ihr arbeitet mit den Händen aber nicht mit Ton, sondern mit Powertex. Lange, hohe Skulpturen bis 50cm Größe in verschiedenen Farben, aber einfarbig, die auf einem Sockel stehen.

Die fertigen Arbeiten müssen einen Tag trocknen und können dann abgeholt werden.

Bitte Kleidung die schmutzig werden darf mitbringen.

● **231-22308**

Fr., 05.05.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-9

Paul Ganzenmiller

Schülerpreis: 42,00 €,

mit Spionkarte 35,30 €

(einschließlich Materialkosten 20 €)

Papierblumen - ab 10 Jahren

Aus Papier einen Blumenstrauß für ein Geburtstagskind binden oder die Blumen selbst mitnehmen. Ein bisschen knifflig, aber wunderschön, Rosen, Iris, Lilien...

Ein tolles Geschenk oder zur Deko und selber freuen.

● **231-22309**

Fr., 12.05.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-9

Paul Ganzenmiller

Schülerpreis: 27,00 €,

mit Spionkarte 19,30 €

(einschließlich Materialkosten 5 €)



Masken machen - ab 8 Jahren

Sich verkleiden macht immer Spaß, am besten noch mit einer Maske dazu, damit man euch nicht gleich erkennt, ganz bunt bis ganz scary, mit Glitzer, oder Federn, Blättern oder Blumen...

Spielt mit eurer Fantasie.

So könnt ihr erschrecken oder erstaunen.

Die Masken könnt ihr gleich mitnehmen, wenn sie fertig sind.

Bitte Kleidung die schmutzig werden darf mitbringen.

● **231-22310**

Fr., 26.05.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-9

Paul Ganzenmiller

Schülerpreis: 30,00 €,

mit Spionkarte 22,30 €

(einschließlich Materialkosten 8 €)

Krabbelkiste - ab 10 Jahren

Bienen, Käfer und Insekten, aber nicht die Echten.

Wir machen sie selber, aus Draht und aus kleinen Dingen wie Kronkorken, Flaschendeckel und anderen Sachen, die man sonst wegwirft. So entstehen phantasievolle neue Wesen in einem kleinen Schaukasten, als Kunstwerk zum Aufhängen, euer eigenes Insektarium.

● **231-22311**

Fr., 16.06.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-9

Paul Ganzenmiller

Schülerpreis: 37,00 €,

mit Spionkarte 19,30 €

(einschließlich Materialkosten 5 €)

Citylife - ab 10 Jahren

Fotos eurer Stadt auf Leinwand übertragen und künstlerisch gestalten. Darum geht es in diesem Kurs.

Die Fotos werden nicht auf die Leinwand geklebt, sondern durch eine spezielle Technik auf die Leinwand übertragen, in Farbe oder Schwarz/Weiß. Anschließend macht ihr mit Farbe und Kreativität auf den 30x40cm großen Leinwänden ein richtiges Kunstwerk daraus. Unempfindliche Kleidung bitte mitbringen.

- **231-22312**
Fr., 23.06.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 32,00 €, mit Spionkarte 24,30 €
(einschließlich Materialkosten 10 €)

Muschelkranz und Muschelrahmen - ab 9 Jahren

Jede*r sammelt Muscheln, aber sie sind viel zu schade, um sie rumliegen zu lassen.

Lasst uns damit was Tolles machen, damit man sie auch immer sehen kann, z.B. schöne Rahmen für eure Fotos oder einen richtigen Muschelkranz, den man als Willkommen an die Tür hängen kann.

Ihr könnt gern eure eigenen gesammelten Muscheln mitbringen, aber wir haben auch viele verschiedene Sorten für euch da und ihr könnt eure Arbeiten gleich mit nach Hause nehmen.

- **231-22313**
Fr., 30.06.2023, 16:30-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 30,00 €, mit Spionkarte 22,30 €
(einschließlich Materialkosten 8 €)

Faltgesichter - ab 10 Jahren Ferienkurs

Papier ist mehr! Durch falten und kleben entstehen richtige Porträts. Im Kurs lernt ihr, wie es geht. Das fertige Gesicht könnt ihr aufhängen oder so gestalten, dass man es sogar aufstellen kann.

- **231-22314**
Di., 30.05.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 33,00 €, mit Spionkarte 24,95 €
(einschließlich Materialkosten 10 €)

Tipp:
die jungen kreativen - 6 zum Preis von 5

alcohol inks - Farben werden wild - ab 10 Jahren

Ferienkurs

Starke Farben im wilden Verlauf und doch ganz anders als bei pouring, denn Alkoholtinten werden in die Richtung geföhnt, wo man sie haben will. So entstehen tolle Farbmuster, mal kräftig, mal zart, ganz wie Ihr wollt.

Für den Kontrast gibt es extra Metallfarben und Glitzer.

Für traumhafte Ergebnisse ist alles vorhanden.

Die fertigen Bilder können gleich mitgenommen werden

Bitte sehr unempfindliche Kleidung mitbringen.

- **231-22315**
Di., 30.05.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 33,00 €, mit Spionkarte 24,95 €
(einschließlich Materialkosten 10 €)

Flaschentiere - ab 8 Jahren Ferienkurs

Kennt ihr das? Man schaut irgendwas an und erkennt darin plötzlich ein Gesicht, z.B. eine Steckdose.

So kann man auch ganze Figuren machen aus den alten Plastikflaschen von Spülmittel oder Reinigern.

Dazu braucht es meistens nur wenig Material aber viel Fantasie.

Und im Kurs entstehen dann eure eigenen Tierkreationen.

- **231-22316**
Mi., 31.05.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 28,00 €, mit Spionkarte 19,95 €
(einschließlich Materialkosten 5 €)

Meine Stadt - ab 8 Jahren Ferienkurs

Mit Farben und Fantasie machen wir eine kleine Stadt, als richtiges Modell aus Getränkekartons oder als großes Panorama in einem Leporello.

Bitte mitbringen: jede Menge leere und saubere alte Milchkartons und Flaschenkartons, klein, groß, verschiedene Formen

- **231-22317**
Mi., 31.05.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 31,00 €, mit Spionkarte 22,95 €
(einschließlich Materialkosten 8 €)

Figuren gießen weiß, golden oder farbig - ab 9 Jahren

Ferienkurs

Ob Einhorn, oder Ananas, ob Froschkönig oder Gartenzwerg, wir arbeiten mit einem ganz feinem weißen Material. Es trocknet schnell und kann dann toll mit Gold oder anderen Farben verziert und bemalt werden.

Fürs eigene Zimmer oder als Geschenk für eure Lieben. Die feinen Figuren (10-15cm groß) könnt ihr am gleichen Tag mitnehmen.

Bitte Kleidung die schmutzig werden darf mitbringen.

- **231-22318**
Do., 01.06.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 31,00 €, mit Spionkarte 22,95 €
(einschließlich Materialkosten 8 €)

Silber und Perlen - ab 9 Jahren Ferienkurs

Dekorative Figuren aus Draht und Perlen, z.B. Fische, Krebse, Hummer, die sich fliegend wunderbar in einem Baum im Garten oder am Fenster machen.

Mit viel Fantasie schaffen wir die Figuren, Einhörner, Drachen und haben dafür schöne Vorlagen und jede Menge Perlen oder Glöckchen. Mit Draht haben auch schon viele große Künstler gearbeitet, wie zum Beispiel Picasso. Werde selbst zur/m Künstler/in und mach mit. Die fertigen Arbeiten könnt ihr gleich mit nach Hause nehmen.

- **231-22319**
Do., 01.06.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 31,00 €, mit Spionkarte 22,95 €
(einschließlich Materialkosten 8 €)

Krabbelkiste - ab 10 Jahren Ferienkurs

Bienen, Käfer und Insekten, aber nicht die Echten.

Wir machen sie selber, aus Draht und aus kleinen Dingen wie Kronkorken, Flaschendeckel und anderen Sachen, die man sonst wegwirft. So entstehen phantasievolle neue Wesen in einem kleinen Schaukasten, als Kunstwerk zum Aufhängen, euer eigenes Insektarium.

- **231-22320**
Fr., 02.06.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 28,00 €, mit Spionkarte 19,95 €
(einschließlich Materialkosten 5 €)

Citylife - ab 10 Jahren Ferienkurs

Fotos eurer Stadt auf Leinwand übertragen und künstlerisch gestalten. Darum geht es in diesem Kurs.

Die Fotos werden nicht auf die Leinwand geklebt, sondern durch eine spezielle Technik auf die Leinwand übertragen, in Farbe oder Schwarz/Weiß. Anschließend macht ihr mit Farbe und Kreativität auf den 30x40cm großen Leinwänden ein richtiges Kunstwerk daraus. Unempfindliche Kleidung bitte mitbringen.

● 231-22321

Fr., 02.06.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 33,00 €,
mit Spionkarte 24,95 €
(einschließlich Materialkosten 10 €)

Skulptur bis 50cm groß - ab 10 Jahren Ferienkurs

Nicht gießen, selber machen und zwar eine große Figur oder Skulptur.

Dazu muss man gar kein Vorbild haben, die Fantasie zählt. Erst schauen wir uns an, was Künstler (wie zum Beispiel Giacometti) oder andere Teilnehmer*innen machen konnten, dann entscheidet ihr selbst, wie es weitergeht. Es geht ganz einfach, ihr arbeitet mit den Händen aber nicht mit Ton, sondern mit Powertex. Lange, hohe Skulpturen bis 50cm Größe in verschiedenen Farben, aber einfarbig, die auf einem Sockel stehen.

Die fertigen Arbeiten müssen einen Tag trocknen und können dann abgeholt werden. Bitte Kleidung die schmutzig werden darf mitbringen.

● 231-22322

Mo., 05.06.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 43,00 €,
mit Spionkarte 34,95 €
(einschließlich Materialkosten 20 €)

Muschelkranz und Muschelrahmen - ab 9 Jahren Ferienkurs

Jede*r sammelt Muscheln, aber sie sind viel zu schade, um sie rumliegen zu lassen. Lasst uns damit was Tolles machen, damit man sie auch immer sehen kann, z.B. schöne Rahmen für eure Fotos oder einen richtigen Muschelkranz, den man als Willkommen an die Tür hängen kann.

Ihr könnt gern eure eigenen gesammelten Muscheln mitbringen, aber wir haben auch viele verschiedene Sorten für euch da und ihr könnt eure Arbeiten gleich mit nach Hause nehmen.



● 231-22323

Mo., 05.06.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 31,00 €,
mit Spionkarte 22,95 €
(einschließlich Materialkosten 8 €)

Masken machen - ab 8 Jahren Ferienkurs

Sich verkleiden macht immer Spaß, am besten noch mit einer Maske dazu, damit man euch nicht gleich erkennt, ganz bunt bis ganz scary, mit Glitzer, oder Federn, Blättern oder Blumen...

Spielt mit eurer Fantasie. So könnt ihr erschrecken oder erstaunen. Die Masken könnt ihr gleich mitnehmen, wenn sie fertig sind. Bitte Kleidung die schmutzig werden darf mitbringen.

● 231-22324

Di., 06.06.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 31,00 €,
mit Spionkarte 22,95 €
(einschließlich Materialkosten 8 €)

Kunst geschrumpft - ab 8 Jahren Ferienkurs

Mit Folie gehen nicht nur Fensterbilder. Man kann sie bemalen und durch einen Trick viel kleiner und fest werden lassen, als tollen (Schlüssel)Anhänger zum Beispiel. So werden schnell richtige kleine Kunstwerke daraus.

● 231-22325

Di., 06.06.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 29,00 €,
mit Spionkarte 20,95 €
(einschließlich Materialkosten 8 €)

Acrylfarben gießen statt Malen - ab 8 Jahren Ferienkurs

Diese neue Technik heißt "pouring" vom englischen Wort für gießen. Wenn man genau weiß, wie es geht und dazu die richtigen Mittel hat, entstehen so in ganz kurzer Zeit tolle Bilder, die aussehen als ob Farbe explodiert.

Die Effekte entstehen von ganz allein, aber ihr müsst alles gut vorbereiten.

Der Zauber funktioniert nur, wenn alles stimmt. Die fertigen Bilder können erst 1-2 Tage später abgeholt werden.

Bitte sehr unempfindliche Kleidung mitbringen.

● 231-22326

Mi., 07.06.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 42,00 €,
mit Spionkarte 34,95 €
(einschließlich Materialkosten 20 €)

Papierblumen - ab 10 Jahren Ferienkurs

Tipp: die jungen kreativen - 6 zum Preis von 5 Aus Papier einen Blumenstrauß für ein Geburtstagskind binden oder die Blumen selbst mitnehmen. Ein bisschen knifflig, aber wunderschön, Rosen, Iris, Lilien...

Ein tolles Geschenk oder zur Deko und selber freuen.

● 231-22327

Mi., 07.06.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 28,00 €,
mit Spionkarte 19,95 €
(einschließlich Materialkosten 5 €)

Mund, Auge, Ohr, Nase - ab 8 Jahren

Ferienkurs

Aus Knetbeton formen wir zusammen unsere Sinnesorgane und zwar richtig realistisch und in Originalgröße. Was genau zu beachten ist und wie es geht, damit es wirklich gut aussieht, lernt ihr im Kurs. Wir machen sogar einen Aufhänger dran, damit ihr es an der Wand platzieren könnt.

Dann habt ihr immer einen Mund, der spricht, ein Auge, das sieht, ein Ohr das hört und eine Nase die riecht in eurem Zimmer.

Das tolle Material trocknet von selbst und wird hart wie Stein.

● **231-22328**

Fr., 09.06.2023, 10:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 28,00 €, mit Spionkarte 19,95 € (einschließlich Materialkosten 5 €)

Seifen selber gießen - in Farbe und mit Duft - ab 6 Jahren

Ferienkurs

Aus roher Glycerinseife erschafft ihr ganz eigene Seifenkreationen, in Farbe und Duft, wie ihr es wollt. Nebenbei lernt ihr noch, warum wir Düfte mögen und was sie mit uns anstellen, ob sie uns zum Beispiel entspannen der ganz aktiv machen.

Vielleicht wollt ihr aber auch ein kleines Geheimnis in eure Seife eingießen.

Lasst euch überraschen oder überrascht jemand, den ihr gern habt, mit einem selbst gemachten Seifengeschenk.

Die Seifen müssen einen Tag trocknen bis sie fertig sind, am besten ihr holt sie einen Tag später ab.

Bitte Kleidung die schmutzig werden darf mitbringen.

● **231-22329**

Fr., 09.06.2023, 13:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5-9
Paul Ganzenmiller
Schülerpreis: 28,00 €, mit Spionkarte 19,95 € (einschließlich Materialkosten 5 €)

U+ MEDIA LAB



Offenes Media Lab im U+ Media Lab

Im Offenen Media Lab kannst Du mit Hilfe der Dozent:innen deine eigenen künstlerischen Projekte erarbeiten und umsetzen. Im Raum stehen dir iMac-Stationen, iPads, MacBooks, Key Boards, Mikrofone, Kameras, VR-Brillen und vieles weitere zur Verfügung, um deine Ideen umzusetzen oder um die Technik einfach mal ein bisschen auszutesten. Wir nutzen dafür verschiedene Programme und Apps, wie zum Beispiel Photoshop, Logic oder Procreate. Die Möglichkeiten in der Medienkunst sind grenzenlos. Jede Woche bekommst Du neue Inputs und lernst weitere Möglichkeiten kennen dich künstlerisch auszudrücken.

Damit Du im Offenen Media Lab durchstarten kannst, bieten wir regelmäßig Starter Workshops an. In den Starter Workshops lernst du die Basics der einzelnen Stationen im U+ Media Lab kennen. Mit deinem Grundwissen kannst du im Offenen Media Lab an deinen angefangenen Projekten weiterarbeiten oder ganz neuen Ideen nachgehen. Unsere Dozent:innen sind Künstler:innen und Kunstpädagog:innen, die selbst im Bereich der Medienkunst tätig sind und dadurch total praxisnah arbeiten. Mit ihnen zusammen bieten wir auch regelmäßig Impuls Workshops an, in denen du bestimmte Techniken und Kenntnisse vertiefen kannst.

Für das Offene Media Lab benötigst Du ein Monatsabo, mit dem Du jeden Samstag flexibel ins Lab kommen kannst. Das Abo kostet 40,00 Euro im Monat. Mit dem Abo erhältst Du auch eine 20% Ermäßigung auf alle Starter und Impuls Workshops im Media Lab. Das Abo kann jeweils vier Wochen zum Monatsende gekündigt werden.

Das Projekt wird gefördert durch den Fonds Soziokultur aus dem Programm der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien „NEUSTART KULTUR“.

● **231-29541**

samstags, 15:00-17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Studio, 3.OG
Teilnehmer:innen: 1-20
Jakob Arold, Julia Merdes, Amelie Kiener, Faris Badarni
monatlich 40,00 €

Schnupperstunde im U+ Media Lab

Du möchtest einmal einen Einblick ins U+ MEDIA LAB erhalten und herausfinden, wie Du Medienkunst machen kannst?

In der Schnupperstunde kannst Du einfach mal mit deiner Familie oder mit deinen Freund*innen vorbeischaun! Wie zeigen Dir, wie unsere Kurse aufgebaut sind, mit welcher Technik und mit welchen Programmen wir arbeiten und gemeinsam machen wir auch gleich direkt eine kleine medienkünstlerische Arbeit.

Für die Schnupperstunde musst Du Dich nicht anmelden. Bitte bringe jedoch 5 Euro als Unkostenbeitrag mit.

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

Das Projekt wird gefördert durch den Fonds Soziokultur aus dem Programm der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien „NEUSTART KULTUR“.

● **231-29542**

samstags, 14:00-15:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Studio, 3.OG
Teilnehmer:innen: 1-20
Amelie Kiener, Jakob Arold, Julia Merdes, Faris Badarni
5,00 € pro Termin

U+ Sound Art: Methoden der Musikproduktion Impuls Workshop im U+ Media Lab

Einführung in die kreativen Methoden der Musikproduktion

Wolltest Du schon immer wissen, wie deine Lieblingsmusik produziert wird? Mit Faris Badarni wirst du ganz intuitiv durch direkten Kontakt mit Musikprogrammen und Geräten eigene Musik produzieren können.

Du benötigst keine Vorkenntnisse, nur die Freude am Experimentieren!

Wir werden uns mit den Basics von Musiksoftware, Aufnahmetechnik, Song-Arrangement, Sound-Synthese und vielem mehr beschäftigen.

Faris Badarni ist Musiker und Komponist. Nach seinem Studium der Film- und Musikkomposition in München hat er bereits eigene Musik veröffentlicht, spielt Konzerte und ist Teil freier künstlerischer Projekte. Seine Musik ist ein Mix aus Klassik, Jazz und Elektronischen Sounds.

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.



Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien



● **231-22239**

Sa., 29.04.2023, 9:00-12:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Studio, 3.OG
Teilnehmer:innen: 2-6
Faris Badarni
38,00 €, mit Spionkarte 24,70 €
30,40 € mit Abo Offenes Media Lab

U+ Video Art:

Surreale Video Produktion

Impuls Workshop im U+ Media Lab

Surreale Video Projektionen

In diesem Impuls Workshop verbinden wir Video und Beamer-Projektion mit Foto, Raum, Skulptur und Interaktion. Wir gehen raus und filmen alles, was interessant ist. Wir zoomen, schneiden, verfremden und bearbeiten unsere Videos. Daraus entwickeln wir kleine Videosequenzen, die wir mit dem Beamer entweder an die Wand, an Gegenstände oder an uns selbst projizieren können. Wir setzen uns selbst oder Objekte in Zusammenhang mit der Sequenz und entwickeln daraus ganz neue Fotos und Videos. Ein interaktiver Workshop, der zu spannenden und unerwarteten Ergebnissen führt.

Amelie Kiener arbeitet installativ mit Malerei, Video und Video-Mapping, Zeichnung, Fotografie und Keramik. Im intermedialen Zusammenspiel ergeben sich immer wieder neue ästhetische Zusammenhänge, die schlussendlich ein künstlerisches Erleben im Raum ermöglichen.

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

● **231-22240**

Sa., 20.05.2023, 9:00-12:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Studio, 3.OG
Teilnehmer:innen: 2-6
Amelie Kiener
35,00 €, mit Spionkarte 24,70 €
30,80 € mit Abo Offenes Media Lab

U+ Film Art:

Die Grundlage des Filmemachens

Impuls Workshop im U+ Media Lab

Im Filmworkshop werden die Teilnehmer:innen unter der Leitung von Simon Niedermaier und Jeanine Lang gemeinsam als Team Einblicke in die Grundlagen des Filmemachens bekommen.

Ausgehend von einem ausgewählten Text wird ein Drehbuch erarbeitet, vor der Kamera umgesetzt und anschließend am PC zu einem fertigen Kurzfilm geschnitten. In diesem Prozess können sich die Teilnehmer:innen in unterschiedlichen Positionen wie Regie, Drehbuch, Kamera, Schauspiel, Licht, Ton und Schnitt ausprobieren. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, da das technische und künstlerische Austesten im Vordergrund stehen.

Ziel ist es, neben dem fertigen Endprodukt, hinter die Kulissen zu blicken, einmal die Abläufe am Filmset mitzerleben und die einzelnen Bereiche einer Filmproduktion näher kennenzulernen.

Wir bitten die Teilnehmer:innen sich mit ausreichend Trinken und Verpflegung auszustatten und freuen uns auf einen gemeinsamen, kreativen Schaffensprozess!

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

● **231-22243**

2x, 15:00-17:00 Uhr
Beginn: Fr., 26.05.2023
Aalen, Torhaus, Studio, 3.OG
Teilnehmer:innen: 2-6
Janine Lang, Simon Niedermaier
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €
95,20 € mit Abo Offenes Media Lab

Noch mehr U+ Media Lab Kurse sind gerade in Planung. Mehr auf unserer Website unter www.vhs-aalen.de

Junge vhs

Spielzwerge (ab 5 - 9 Jahre)

Du hast Lust auf der Bühne zu stehen egal ob mit Theaterspiel, Tanz, Gesang, oder was auch immer du machen möchtest?

Bei den Spielzwerge hat jede:r ab 5 Jahren die Möglichkeit erste Bühnenluft zu schnuppern und auf neue Freunde in unserer Gruppe zu treffen.

Nach den Osterferien geht unser Kurs in die zweite Runde. Einige Spielzwerge machen weiter in unserem Kurs und freuen sich auf neue Gesichter.

Bis Juli 2023 beschäftigen wir uns mit dem Thema Natur. Wir machen kleine Ausflüge und lassen uns durch die Außenwelt inspirieren, damit auf der Bühne tolle Szenen und Bilder entstehen können. Dabei soll der Spielspaß natürlich nicht zu kurz kommen.

Bei Fragen zum Kurs melden Sie sich unter: info@theater-stoa.de

In den Schulferien finden keine Proben statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die STOA: 07361 / 61688 oder info@theater-stoa.de

● **231-20315**

vhs Aalen + Theater STOA
12x, montags, 16:15-17:45 Uhr
Beginn: Mo., 17.04.2023
Aalen, Theater STOA,
Bischof-Fischer-Straße 43
Teilnehmer:innen: 7-12
Ben Retetzki
92,00 €, mit Spionkarte 59,80 €



Yoga für Grundschul Kinder

Durch Yogahaltungen, Bewegung, Spiel und Entspannung entdeckst Du mehr Körperbewusstsein und Ruhe.

Bitte eine eigene Matte mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

● **231-30246**

3x, freitags, 15:45-16:30 Uhr
Beginn: Fr., 16.06.2023
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer:innen: 7-9
Anita Häußler
18,00 €, mit Spionkarte 11,70 €

Speed-Coaching für Schüler:innen und Student:innen

Für alle Schulabsolventen und Studenten, die individuelle Fragen rund um das Thema Berufsorientierung und Berufsperspektiven haben:

Ziele:

Das Speed-Coaching ermöglicht eine schnelle Orientierung für dein konkretes Anliegen in kurzer Zeit.

Lösungen oder Erkenntnisse gewinnen.

Impulse & Ideen zur Entscheidungsfindung finden.

Motivation für die nächsten Schritte erlangen.

Ablauf Speed-Coaching:

Individuelle Terminvereinbarung per Telefon oder Mail vorab

Kurzer Vorab-Fragebogen zur Themadefinition per Mail vorab

45minütiges lösungsorientiertes Kurzcoaching per Videokonferenz oder telefonisch

Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt mit mir auf, um Ihren Kurstermin und Ihre Kursinhalte zu vereinbaren.

Jutta Frank, Telefon (0 73 61) 95 83-15

● **231-50804**

(((online))) Online

Teilnehmer:innen: 1-5

Dragica Kling

60 € pro Unterrichtsstunde à 45 Minuten

**Deutsch und Mathe
Klasse 1 + 2 - Förderunterricht
Einlösung von Rückenwind-
Gutscheinen möglich**

Förderunterricht im Fach Deutsch und Mathematik mit jeweils 45 min für Kinder der 1. und 2. Grundschulklasse in der Kleingruppe mit maximal 5 Kindern.

Über einen Gutschein der Schule aus dem Programm Lernen mit Rückenwind, kann Ihr Kind 5 Doppelstunden kostenlos bei uns buchen. Eine Verlängerung mit weiteren Gutscheinen ist jederzeit möglich. Die Gutscheine müssen bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle vorgelegt werden - eine Online-Anmeldung mit Gutscheinen ist nicht möglich. Eine Buchung ohne Gutschein ist selbstverständlich möglich.

- **231-59511**
5x, dienstags, 14:00-15:30 Uhr
Beginn: Di., 25.04.2023
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5
Heike Felgenhauer
60,00 €, mit Spionkarte 40,05 €

**Deutsch und Mathe
Klasse 3 + 4 - Förderunterricht
Einlösung von Rückenwind-
Gutscheinen möglich**

Förderunterricht im Fach Deutsch und Mathematik mit jeweils 45 min für Kinder der 3. und 4. Grundschulklasse in der Kleingruppe mit maximal 5 Kindern.

Über einen Gutschein der Schule aus dem Programm Lernen mit Rückenwind, kann Ihr Kind 5 Doppelstunden kostenlos bei uns buchen. Eine Verlängerung mit weiteren Gutscheinen ist jederzeit möglich. Die Gutscheine müssen bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle vorgelegt werden - eine Online-Anmeldung mit Gutscheinen ist nicht möglich. Eine Buchung ohne Gutschein ist selbstverständlich auch möglich.

- **231-59513**
5x, mittwochs, 14:00-15:30 Uhr
Beginn: Mi., 26.04.2023
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer:innen: 5
Heike Felgenhauer
60,00 €
mit Spionkarte 39,00 €



**10-Finger-
Computerschreiben**

**10-Finger-Computerschreiben
Jugendliche ab 14 Jahren und
Erwachsene**

Hast du es auch satt, beim Schreiben von Hausaufgaben, Referaten, Emails und anderem Schriftverkehr ständig jeden Buchstaben auf der Tastatur suchen zu müssen? Dabei verlierst du viel Zeit und das nervt.

Jetzt ist Schluss damit! Mit dem Kurs 10-Finger-Computerschreiben hörst die Buchstabensuche vor dem Bildschirm auf. In unserem Kurs erklärt dir unsere Tipp-Expertin wie das Schnellschreiben spielend leicht funktioniert und du in kurzer Zeit zum Tipp-Profi werden kannst.

An nur 2 Nachmittagen erlernst du mit abwechslungsreichen Lernmethoden das gesamte Tastenfeld und kannst alle Buchstaben und Ziffern blind schreiben. Zu Beginn noch langsam, aber die Geschwindigkeit kommt, wenn du fleißig an deinem Computer tippst. Dadurch verbessert sich deine Konzentrations- und Lernfähigkeit und du kannst dich ganz auf den Textinhalt konzentrieren.

- **231-50422**
2x, 18:00-12:30 Uhr
Beginn: Fr., 16.06.2023
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer:innen: 6-12
Anneliese Härle
61,00 €, mit Spionkarte 40,35 €
Schülerpreis: 34,00 €
(einschließlich Kopien 2,00 €)

**10-Finger-Computerschreiben
für Kinder ab 10 Jahren**

- **231-50423**
2x, 14:00-12:30 Uhr
Beginn: Fr., 28.07.2023
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer:innen: 8-10
Anneliese Härle
34,00 €, mit Spionkarte 28,00 €
Schülerpreis: 34,00 €
(einschließlich Kopien 2,00 €)

Laufend neue Kurse auf
www.vhs-aalen.de



Laufend neue Kurse auf
www.vhs-aalen.de

