

*Stimme(n)...*



*... Erheben ... Hören ... Geben*

## 2 Mitgliedervorteile

## 3 Vorträge

## 4 Studium Generale

## 6 Gesellschaft & Umwelt

- 6 Gesellschaft
- 6 Philosophie
- 7 Pädagogik & Familie
- 8 Selbstkompetenz
- 10 Ratgeber: Recht & Verbraucherfragen
- 10 Naturwissenschaften
- 11 Umwelt
- 11 Nachhaltig leben

## 13 Gesundheit

- 13 Gesundheit aktuell
- 13 gesung und digital im ländlichen Raum
- 14 Seelische Gesundheit
- 15 Yoga
- 16 Entspannung & Achtsamkeit
- 16 Qigong
- 17 Pilates
- 17 Bewegung
- 18 Gut essen

## 22 Kunst & Kreativität

- 22 Bildungsreise
- 23 Tanz
- 23 Kultur-/Kunstgeschichte
- 23 Zeichnen und Malen
- 25 Schreiben
- 26 Grafik
- 26 Fotografie
- 27 Plastisches Gestalten
- 27 Do it yourself
- 28 Nadel und Faden

## 30 Sprachen

- 30 Deutsch und Integration
- 30 Integrationskurse
- 30 Alphabetisierungskurse
- 34 Orientierungskurse
- 34 Prüfungen
- Informationen zum gemeinsamen Europäischen
- 35 Referenzrahmen für Sprachen
- 36 Englisch
- 36 Italienisch
- 37 Spanisch
- 38 weitere Sprachen
- 38 Chinesisch
- 38 Neugriechisch
- 38 Mehrsprachen

## 40 Beruf & Karriere

- 40 Beratung & Information
- 40 EDV
- 40 Einsteigerkurse
- 40 Betriebssysteme
- 41 Microsoft Office
- 42 Internet & Webdesign
- 42 Grafik & Bildbearbeitung
- 43 Kaufmännische Weiterbildung
- 43 Büromanagement
- 43 Rechnungswesen
- 44 Lohn & Gehalt
- 45 SAP
- 46 Berufliche Kompetenz
- 49 Schulabschlüsse

## 51 Junge vhs

- 51 die jungen KREATIVEN
- 51 Ferienprogramm
- 53 Schule & Ausbildung
- 54 Bildungspartnerin für Schulen

## 56 vhs3

- 56 Gesundheit
- 58 Kunst & Kreativität
- 59 Sprachen
- 60 EDV

### Unser Service in der Anmeldung mit persönlicher Sprechzeit:

#### für die allgemeinen Kurse

Mittwoch 9:00 – 13:00 Uhr  
Freitag 9:00 – 12:00 Uhr

#### für Deutsch-Integrationskurse

Montag und Donnerstag 10:00 – 13:00 Uhr  
Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr

Telefonisch sind wir zu diesen Zeiten ebenfalls zu erreichen. Eine Email können Sie uns rund um die Uhr schicken.

## #GEMEINSAM

Die Neugier und der Wunsch zu lernen, zu verstehen, uns weiterzuentwickeln verbindet uns. In der vhs Aalen können Sie Ihre Fähigkeiten und Ihr Wissen erweitern, um erfolgreich und digitaler im Beruf voranzukommen, um gesünder zu leben oder eine Sprache zu lernen, sich intellektuell auszutauschen oder sich kreativ inspirieren lassen.

### Lernen verbindet uns.

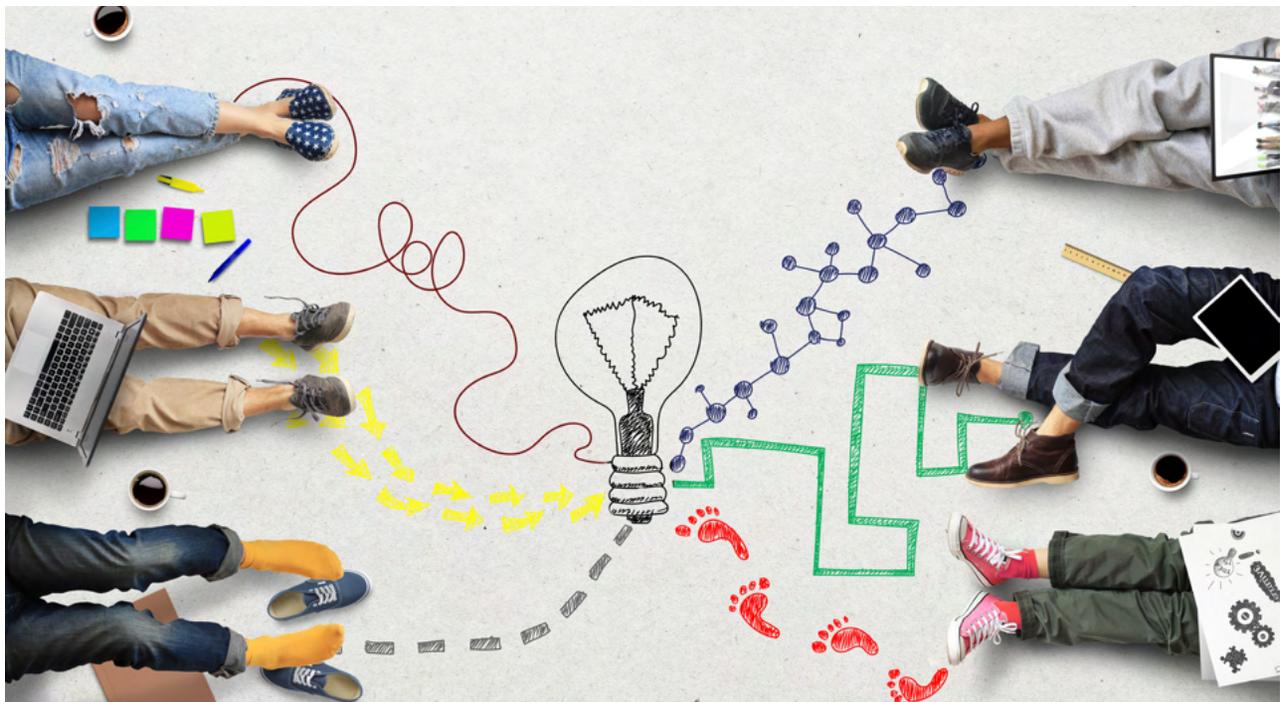
Was bedeutet KI für unser Denken, unsere Lernkultur und die Arbeitswelt? Wie wirkt sich künstliche Intelligenz auf den Prozess der Meinungsbildung aus? Die Fähigkeit der KI, schnell umfangreiche Informationen zu liefern, entbindet uns nicht davon, selbst zu lernen, zu analysieren und im Kontext zu interpretieren. Erst durch uns Menschen wird Wissen lebendig - verbindet sich mit Kreativität und Verantwortungsbewusstsein. Mit zunehmender Digitalisierung wird dabei auch das Von- und Miteinanderlernen in ihrer Volkshochschule Aalen besonders wertvoll.

Ihre Bildungsbedarfe stehen dabei im Mittelpunkt unserer Programmplanung. Zusammen gestalten, sich weiterentwickeln und gegenseitig inspirieren: genau das ist es, was unsere vhs Aalen ausmacht. Gemeinsam mit unserer neuen Leiterin Christiane Finner starten wir im vhs-Team zusammen mit fast 200 Dozent\*innen und verschiedenen Kooperationspartnern voller Vorfreude in das Sommerprogramm 2025. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihr Feedback, um das vhs-Bildungsprogramm für Sie und mit Ihnen auszubauen.

Gern beraten wir Sie auch persönlich bei der Auswahl des passenden Angebots.

Bis dahin wünschen wir Ihnen viel Freude beim Stöbern in der Programmauswahl der vhs-Blitzlichter.

Ihr  
vhs-Team



### Werden Sie Mitglied im vhs-Verein.

Damit unterstützen Sie uns als Einrichtung der Erwachsenenbildung und helfen uns, unser Ziel der Verwurzelung der vhs Aalen in der Stadtgesellschaft zu erreichen.

Als Vereinsmitglieder genießen Sie ab sofort diese Vorteile:

Unseren Programmauszug, das Blitzlichter-Heft, erhalten Sie als pdf per E-Mail noch vor Drucklegung und öffentlicher Verteilung.

Ein Mal im Jahr haben Sie die Möglichkeit, an unserer Mitgliederversammlung teilzunehmen und so einen Blick „hinter die Kulissen“ zu werfen und mehr über unsere aktuellen Projekte und Neuerungen zu erfahren.

Eine Ermäßigung von 50% auf unsere Einzelveranstaltungen wie z.B. Vorträge.

Sie erhalten zu Jahresbeginn einen Gutschein über 5 €, der für alle Kurse und Veranstaltungen eingesetzt werden kann.

Für besonders beliebte Kurse, z. B. bei Kochkursen, neuen Anfängerkursen im Sprachenbereich, neuen Gesundheitskursen, reservieren wir für Mitglieder ein Kontingent von 2 Plätzen bis eine Woche vor Kursbeginn.

Einen zusätzlichen Gutschein über 5 € erhalten Sie, wenn Sie ein weiteres Mitglied für uns werben.

Wir freuen uns darauf, die Bildungslandschaft in Aalen mit Ihnen gemeinsam stetig weiterzuentwickeln.  
Mehr Informationen zum vhs-Verein finden Sie unter [www.vhs-aalen.de/service](http://www.vhs-aalen.de/service)

**Jetzt Mitglied werden...**



## April

- Di., 01.04.2025 Spektralanalyse: Schlüsseltechnik der modernen Astronomie  
20:00 Uhr, Torhaus, (251-11705)
- Di., 08.04.2025 Fortbildung für das Schöffenam: Die Verständigung im Strafverfahren  
18:00 Uhr, Online (251-10207)
- Mo., 28.04.2025 Nicht-militärische Praktiken der Friedenssicherung afrikanischer Akteure (AT)  
18:00 Uhr, Hochschule Aalen, (251-10065)
- Di., 29.04.2025 Spektroskopie - was verrät das Licht von Novae und Supernovae?  
20:00 Uhr, Torhaus, (251-11702)
- Mi., 30.04.2025 Wie Diskriminierung in den KI-Algorithmus kommt  
18:00 Uhr, Online (251-30042)

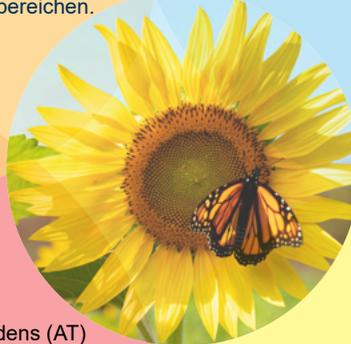


## Mai

- Di., 13.05.2025 Legales Cannabis - Was Sie Wissen Sollten  
19:00 Uhr, Torhaus, (251-10240)
- Do., 22.05.2025 Mut, Lachen, Kraft – Frauenpower gemeinsam spüren & stärken  
After-Work Impuls & Interaktion  
18:30 Uhr, Torhaus, (251-10902)
- Sa., 24.05.2025 2. Aalener Adipositasstag  
9:00 Uhr, Torhaus, (251-30110)
- Mo., 26.05.2025 The Coloniality of Gender in Question  
18:00 Uhr, Online, (251-10063)
- Mi., 28.05.2025 Intelligente Assistenz: Selbstbestimmt leben im Alter  
18:00 Uhr, Online, (251-30043)

**WISSEN LIVE**  
öffnet horizonte

Vorträge der Reihe finden Sie online auf unserer Website und in diesem Heft unter den entsprechenden Themenbereichen.



## Juni

- Mo., 23.06.2025 Legitimation und Ordnung: Die Perspektiven des Globalen Südens (AT)  
18:00 Uhr, Hochschule Aalen, (251-10064)
- Mo., 23.06.2025 Lotte Hofmann - LoHo, Künstlerin und Kunsthandwerkerin im Nachkriegsdeutschland  
19:00 Uhr, Torhaus, (251-21001)
- Mi., 25.06.2025 Lunch & Learn: Stressmanagement & Resilienz kompakt  
12:15 Uhr, online, (251-10926)
- Mi., 25.06.2025 Die Zukunft beginnt jetzt – von Megatrends in Medizin und Pflege: KI im Gesundheitswesen  
18:00 Uhr, Online (251-30044)

## Juli

- Mi., 02.07.2025 Lunch & Learn: Instrumentelle Stresskompetenz  
12:15 Uhr, online, (251-10927)
- Mi., 09.07.2025 Lunch & Learn: Mentale Stresskompetenz  
12:15 Uhr, online, (251-10928)
- Mi., 16.07.2025 Lunch & Learn: Regenerative Stresskompetenz  
12:15 Uhr, online, (251-10928)
- Di., 22.07.2025 Systemisches Konfliktmanagement in der Familie und am Arbeitsplatz  
19:00 Uhr, Torhaus, (251-10917)
- Mi., 23.07.2025 Digitale Gesundheitsanwendungen  
18:00 Uhr, Online (251-30045)

In Kooperation mit der Hochschule Aalen

## Globale Perspektiven auf Themen unserer Zeit

### The Coloniality of Gender in Question.

Lugones' concept of the coloniality of gender has come lately under heavy scrutiny from various quarters. Indigenous, Chicana, and Black feminists dispute its validity, and some go as far as to consider the term which is based on a critique of intersectionality as divisive and epistemically violent. This lecture will focus on some of these critiques and offer an alternative view of the coloniality of gender.

● **251-10063**

Online-Vortrag mit Anmeldung  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
Mo., 26.05.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
Prof. Breny Mendoza  
kostenlos



### Legitimation und Ordnung: Die Perspektiven des Globalen Südens (AT)

Zwei Prozesse sind für die heutige globale Politik von entscheidender Bedeutung: erstens das Auftreten neuer oder zuvor marginalisierter Akteure und zweitens die Entwicklung regional unterschiedlicher Institutionen und Leitlinien. Am German Institute for Global and Area Studies (GIGA), dem Leibniz-Institut für Globale und Regionale Studien, werden diese Prozesse im Projekt „Globale Ordnungen und Außenpolitiken“ erforscht. Dabei werden auch die Wechselwirkungen zwischen normativen Veränderungen in globalen Ordnungen und der Autorität und Legitimität internationaler Institutionen, insbesondere unter Berücksichtigung globaler Machtverschiebungen analysiert. Eine Rolle spielen hierbei auch die Identitäten, Ideen und außenpolitische Präferenzen bestimmter Akteure, insbesondere im Globalen Süden, die Veränderungen globaler Ordnungen vorantreiben.

In diesem Vortrag unserer Studium Generale Reihe stellt Prof. Dr. Miriam Prys-Hansen, Leitung des Forschungsprojektes, Ergebnisse vor.

● **251-10064**

Vortrag ohne Anmeldung  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
Mo., 23.06.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Aalen, Hochschule Aalen,  
Beethovenstraße 1, Audimax, Raum 133  
Prof. Miriam Prys-Hansen  
kostenlos



### Nicht-militärische Praktiken der Friedenssicherung afrikanischer Akteure (AT)

Das „African Non-Military Conflict Intervention Practices“ (ANCIP) ist ein Kompetenznetzwerk, das sich der empirischen Rekonstruktion nicht-militärischer Interventionspraktiken und -routinen ausgewählter afrikanischer Akteure widmet. Darauf aufbauend zielt das Netzwerk auf die Theoriebildung ab. In dem Netzwerk arbeiten Forscher:innen der Universität Leipzig, der Universität Duisburg-Essen und des Peace Research Institute Frankfurt (PRIF) mit Partnern in Europa und Afrika zusammen.

Dr. Antonia Witt des PRIF trägt mit ihrem Team zwei Teilstudien zum Netzwerk bei: zum einen die Analyse der Rolle von Sondergesandten der Afrikanischen Union und subregionaler Organisationen in regionalen nicht-militärischen Interventionen, zum anderen die Analyse der Einbindung zivilgesellschaftlicher Akteure. Mali und Guinea dienen dabei als Fallstudien, die Dr. Witt in diesem Vortrag vorstellen wird.

● **251-10065**

Vortrag ohne Anmeldung  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
Mo., 28.04.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Aalen, Hochschule Aalen,  
Beethovenstraße 1, Audimax, Raum 133  
Dr. Witt Antonia  
kostenlos





# GESELLSCHAFT & UMWELT

**Gesellschaft**

**Dialektik der Hure:  
Von der "Prostitution"  
zur "Sex-Arbeit"**

**Livestream - vhs.wissen live**

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

- **251-10059**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung So., 27.04.2025, 19:30-21:00 Uhr [\(\(online\)\)](#) Zoom  
Prof. Dr. Theodora Becker  
kostenlos

**Frauen-Film-Frühstück:  
Das stille Mädchen**  
Irland 2022

Irland in den 80er Jahren. Cáit, ein stilles neunjähriges Mädchen entwickelt sich trotz Vernachlässigung und Gewalt zu einer aufmerksamen, ruhigen Beobachterin. Als sie in den Sommerferien zu einem verwandten kinderlosen Ehepaar geschickt wird, blüht sie unter der Zuneigung und Fürsorge, die sie zum ersten Mal in ihrem Leben erfährt, richtig auf. Doch das von außen beschaulich wirkende Leben der Pflegeeltern wird immer wieder von den Geistern der Vergangenheit heimgesucht.

Der Preis beinhaltet Frühstück und Film.  
Beginn Frühstück: 9:30 Uhr  
Beginn Film: 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.04.2025

- **251-10954**  
Einzelveranstaltung  
vhs Aalen + Kino am Kocher + UtopiAA So., 13.04.2025, 9:30-13:00 Uhr  
Aalen Kino am Kocher, im Kulturbahnhof Aalen, Georg-Elser-Platz 1  
Teilnehmer:innen: 8-85  
27,00 € (keine Ermäßigungen)



**Frauen-Film-Frühstück:  
Mrs. Harris und ein Kleid von Dior**  
GB 2022

Ada Harris verdient sich in London der 50iger Jahre ihren Lebensunterhalt als Putzhilfe. Sie bekommt bei einer ihrer Arbeitsstellen ein Couture Kleid von Dior in die Hände und ist von dessen Eleganz hingerissen. Sie beschließt, dass sie sich dieses Kleid irgendwann kaufen wird. Für ihren Traum arbeitet sie hart und spart, was sie entbehren kann. Schließlich reist sie nach Paris, was ihr Leben und die Zukunft des Hauses Dior verändert.

Der Preis beinhaltet Frühstück und Film.  
Beginn Frühstück: 9:30 Uhr  
Beginn Film: 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.05.2025

- **251-10956**  
Einzelveranstaltung  
vhs Aalen + Kino am Kocher + UtopiAA So., 11.05.2025, 9:30-13:00 Uhr  
Aalen Kino am Kocher, im Kulturbahnhof Aalen, Georg-Elser-Platz 1  
Teilnehmer:innen: 8-85  
29,00 € (keine Ermäßigungen)

**Endlich ist es zurück -  
das heißgeliebte Frauen-Film-Frühstück.**

vhs Aalen, UtopiaAA und Kino am Kocher zeigen in den nächsten Monaten neue Frauenfilme. Vorher gibt es ein leckeres Frühstück. Mit anderen Frauen zusammensitzen, miteinander reden und lachen und dann gemeinsam einen Film anschauen ist eine kleine Auszeit vom Alltag.



**Frauen-Film-Frühstück:  
Maria träumt -  
oder die Kunst des Neuanfangs**  
Französische Feel-Good-Komödie, 2022,

Maria ist Reinigungskraft und seit 25 Jahren verheiratet, schüchtern und ungeschickt und schreibt heimlich Gedichte. Als sie an einer Pariser Kunstschule zu arbeiten beginnt, trifft sie auf den launischen Hausmeister Hubert und entdeckt einen pulsierenden Ort, an dem Freiheit und Kreativität ausgelebt werden. Begeistert lässt sich Maria davon anstecken und zwischen ihr und Hubert entwickelt sich eine tiefe Bindung, während ihre Lebensfreude wieder erwacht. Wird Maria den Mut aufbringen, noch einmal ganz von vorne zu beginnen?

Der Preis beinhaltet Frühstück und Film.  
Beginn Frühstück: 9:30 Uhr  
Beginn Film: 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.07.2025

- **251-10957**  
Einzelveranstaltung  
vhs Aalen + Kino am Kocher + UtopiAA So., 06.07.2025, 9:30-13:00 Uhr  
Aalen Kino am Kocher, im Kulturbahnhof Aalen, Georg-Elser-Platz 1  
Teilnehmer:innen: 8-85  
29,00 € (keine Ermäßigungen)

**Philosophie**

**Tiere in der antiken und  
islamischen Philosophie**  
Livestream - vhs.wissen live

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzen.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

- **251-10060**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung So., 04.05.2025, 19:30-21:00 Uhr [\(\(online\)\)](#) Zoom  
Prof. Dr. Peter Adamson  
kostenlos

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.

## Der jiddische Witz

### Livestream - vhs.wissen live

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel.

Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem.

Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

- **251-10061**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 02.06.2025, 19:30-21:00 Uhr  
[\(\(online\)\)](#) Zoom  
Prof. Dr. Jakob Hessing  
kostenlos

## Pädagogik & Familie

### 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.

- **242-10710**  
Online-Kurs  
[\(\(online\)\)](#)  
Steve Windisch  
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €



### 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.

- **242-10711**  
Online-Kurs  
[\(\(online\)\)](#)  
Julia Windisch  
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €



### Innere Stärke dank Resilienz

#### online-Selbstlern-Kurs

### (zertifiziert ZPP)

8 Wochen Videokurs zur Stärkung der Resilienz

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 kannst Du deine Herausforderungen besser meistern, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr so unterkriegen und gestaltest mutiger und mit mehr Selbstvertrauen deine Zukunft.

Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat.
- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können.
- 99% gaben an, dass der Kurs alles in Allem ein voller Erfolg war.

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.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück

- **251-10925**  
Online-Kurs  
[\(\(online\)\)](#)  
Steve Windisch  
149,00 €



## Güçlü Veli Güçlü Çocuk Starke Eltern - Starke Kinder

Çocuk eğitiminin asil aktörü olan Anne- Babalara çocuk yetistirme ve eğitimi konusunda yeteneklerini daha da gelistirme, kafalarındaki sorulari giderme amacıyla Die Volkshochschule Aalen e.V (Aalen Halk eğitim merkezi) tarafından Türk ailelere kendi ana dillerinde Eğitim kurslari düzenlemistir. Aileler, bu kurslar da öğrenecekleri yöntemlerle çocuklariyla çatismalardan uzak pozitif bir iliski içinde onların gelismlerine destek olma imkani bulacaklardır.

Der Kurs für türkische Eltern wird in der Muttersprache angeboten. Durch diesen Kurs erlernen Eltern Methoden, mit denen sie Konflikten ausweichen und ein Verhältnis zum Kind aufbauen können, welches sie positiv in ihrer Entwicklung begleiten wird.

### Kurs Konulari:

- Çocukların ihtiyaçlarını daha iyi belirleme ve tanıma
- Kendi kültürünü aktarma yolları
- Duyularını ifade edebilme yeteneklerini artırma
- Doğru iletişim teknikleri
- Fikir çatışmasında çözüm üretme yeteneğini artırma

### Kursthemen :

- Die Bedürfnisse des Kindes feststellen und erkennen
- Die Methoden der Kulturvermittlung
- Förderung der Fähigkeiten Gefühle auszudrücken
- Techniken der richtigen Kommunikation
- Förderung der Fähigkeiten zur Konfliktbewältigung

### ● 251-10720

#### Kurs

10x, mittwochs, 9:00-11:30 Uhr

Beginn: Mi., 02.04.2025

Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 6-10

Bengü Yesim Esrefoglu, Zeynep Kaplan

Ücret/ Kosten: 15,00 €

(für Material, Kopien, Getränke)



## Güçlü Veli - Güçlü Çocuk "Ergenlik"

### Pubertät: Aufbruch, Umbruch, kein Zusammenbruch®

Was tun, wenn die Kids

- zu spät nach Hause kommen
- schlechter in der Schule werden
- mit Leuten ausgehen, die wir Eltern absolut nicht leiden können
- auf Gespräche, Verbote, Taschengeldentzug und andere Erziehungsmaßnahmen nicht reagieren?

### Kursinhalte:

- Welche biologischen Veränderungen laufen ab und welche physischen und psychischen Folgen bringen sie mit sich?
- Welche Anforderungen stellen Schule, Eltern & Clique?
- In welcher Lebensphase befinden wir Eltern uns?

In der Pubertätsphase, in der die Kinder vermutlich am schwersten erreichbar sind, werden die o.g. Punkte einzeln analysiert. Diese Phase wird auch mit anderen Aspekten kennengelernt und bewusst gemacht, dass es nicht so frustrierend ist, wie es aussieht.

### Ergenlik: Baslangıç, Degisim, yıkılmak yok® Eger Çocuk

- Eve çok geç geliyorsa
- Okulda durumu kötülesiyorsa
- Anne-Babasının onaylamadığı kişilerle dışarıya gidiyorsa
- Konusmalar, yasaklar, harçlık kesme ve diğer eğitim önlemleri ise yaramıyorsa ne yapılabilir? Kursun Konulari
- Hangi biyolojik değişimlerin süreci, hangi fizyolojik ve psikolojik sonuçları beraberinde getiriyor?
- Okul, Anne-Baba & Grubun gençlerden beklentileri?
- Anne-Baba olarak biz hangi yaşam dönemi içinde bulunuyoruz?

Ailelerin belkide çocuklarına en zor ulaşabildikleri ergenlik dönemi yukarıdaki noktalar tek tek ele alınarak incelenecektir. Bu dönemi başka yönleriyle de tanıyarak görüldüğü kadar yipracı olmadığının bilincine varabileceklerdir. Aalen vhs Ergenlik Eğitim kurslari Türkçe dilinde sunulmaktadır.

### ● 251-10721

#### Kurs

10x, freitags, 18:30-21:00 Uhr

Beginn: Fr., 04.04.2025

Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum E 09

Teilnehmer:innen: 6

Bengü Yesim Esrefoglu, Zeynep Kaplan

Ücret/ Kosten: 15,00 €

(für Material, Kopien, Getränke)

## Selbst-Kompetenz

### Letzte Hilfe Kurs

Letzte Hilfe will, ähnlich wie die Erste-Hilfe, Menschen befähigen, in einer Notsituation Hilfestellung zu geben. Grundwissen ist notwendig, um Leben zu retten und Grundwissen ist notwendig, um Leben bis zu seinem Ende anteilnehmend zu begleiten.

Der Kurs will Mut machen, sich dem Thema Abschied zuzuwenden. Hinzuschauen-auch wenn es unbehaglich ist. Denn die Berührungängste im Hinblick auf Sterben und Tod - bei Nahestehenden und bei sich selbst- sind bei den meisten Menschen nicht unerheblich. Ein hilfreiches Mittel kann sein, darüber zu sprechen und seinen Ängsten und Fragen Raum zu geben.

Was braucht der sterbende Mensch? Was möchte er/sie, dass ich ihm/ihr tue? Bin ich imstande, das zu leisten? Wohin wende ich mich, wenn ich Unterstützung brauche? Diesen und weiteren Fragen wenden wir uns gemeinsam zu und geben Ihnen anhand von Handreichungen und Informationen Rüstzeug in die Hand, so dass Sie gut gewappnet Ihnen Nahestehende auf ihrer letzten Reise begleitend zur Seite stehen können.

An einem Nachmittag betrachten wir in vier Modulen folgende Inhalte:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

Der Kurs richtet sich an jede/n - Sie benötigen keinerlei Vorwissen.

### ● 251-10210

#### Kurs

vhs Aalen + Ökumenischer Hospizdienst  
Aalen e. V.

Fr., 23.05.2025, 14:00-18:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG

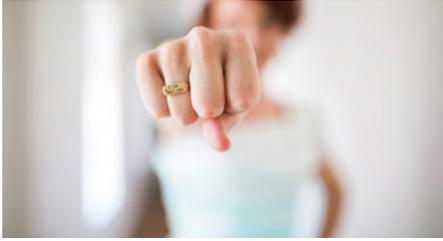
Teilnehmer:innen: 5-15

Giuseppina Mango, Beate Hübner

15,00 €, mit Spionkarte 11,50 €

Laufend neue Kurse  
auf  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)





### Starke Argumente brauchen klare Worte und beherztes Auftreten Rhetorik, die überzeugt

Ein Training zur Stärkung Ihrer rhetorischen und kommunikativen Fähigkeiten

Sie üben im Seminar:

- den eigenen Standpunkt klar und deutlich vertreten zu können,
- engagiert aufzutreten
- lebendig, anschaulich und strukturiert zu sprechen
- die Argumente anderer genau zu erfassen und gute Gegenargumente zu finden
- strittige Punkte zu klären, brauchbare Lösungen zu finden,
- Umgang mit Emotionen - Signale des Körpers
- Übungen für Körperhaltung, Atem, Sprache und Stimme

Konstruktives Feedback hilft Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen.

- **251-10410**  
 Wochenendkurs  
 Freitag, 04.04.2025, 18:00-21:00 Uhr und  
 Samstag, 05.04.2025, 9:30-17:00 Uhr  
 Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
 Teilnehmer:innen: 5-9  
 Traute Surborg-Kunstleben  
 150,00 €, mit Spionkarte 97,50 €

### Mut, Lachen, Kraft - Frauenpower gemeinsam spüren & stärken After-Work Impuls & Interaktion

Dieses außergewöhnliche Event verbindet Inspiration, Austausch und echte Frauenpower! Dich erwarten zwei knackige Kurzvorträge (je 15 Min.), die Mut machen, zum Lachen bringen und neue Kraft schenken. In zwei interaktiven Fragerunden (je 15 Min.) kannst du Impulse vertiefen und deine Gedanken einbringen. Den krönenden Abschluss bildet eine inspirierende Austausch-Runde mit den anderen teilnehmenden Frauen - zum Netzwerken, Stärken und gemeinsam Wachsen.

Aus diesem Abend-Erlebnis gehst Du gestärkt und mit viel guter Laune nach Hause. Bist du dabei?

- **251-10902**  
 Vortrag mit Anmeldung  
 Do., 22.05.2025, 18:30-20:00 Uhr  
 Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
 Karin Sesselmann, Ute Fritz  
 12,00 €, mit Spionkarte 7,80 €

### Systemisches Konfliktmanagement - in der Familie und am Arbeitsplatz

In zwischenmenschlichen Beziehungen sind Konflikte unvermeidlich - sei es in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Meinungsverschiedenheiten zwischen Freund\*innen, Spannungen im Team oder unterschiedliche Charaktere in der Familie kennen wir alle. Doch die Art und Weise, wie diese Konflikte gehandhabt werden, kann den entscheidenden Unterschied machen.

Ein systemischer Ansatz zur Konfliktbewältigung und -lösung konzentriert sich darauf, die zugrundeliegenden Dynamiken, Beziehungen und Strukturen zu verstehen, anstatt nur oberflächliche Probleme anzugehen. Das Denken, Handeln und Fühlen von Menschen werden stark vom Kontext ihrer Beziehungen beeinflusst. Häufig ergeben Verhaltensweisen Sinn, wenn sie im Zusammenhang mit dem System gesehen werden, in dem sich ein Mensch befindet.

Der Vortrag vermittelt Ansätze, wie systemisches Denken dazu beitragen kann, Konflikte effektiv zu steuern und zu lösen. Die Referentin geht unter anderem auf folgende Fragestellungen ein:

- Welche Muster und Dynamiken tragen zu Konflikten in Familien- und Unternehmenssystemen bei?
- Welche effektiven Kommunikationsstrategien zur Deeskalation und Lösung von Konflikten gibt es?
- Wie kann eine Kultur der offenen Kommunikation, des Respekts und des gegenseitigen Verständnisses gefördert werden?

- **251-10917**  
 Vortrag mit Anmeldung  
 Di., 22.07.2025, 19:00-20:30 Uhr  
 Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
 Kathrin Benkenstein  
 9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

### Lunch & Learn: Stressmanagement & Resilienz kompakt

Wie du gelassener bleibst - auch wenn's mal turbulent wird  
 Im Alltag prasseln unzählige Anforderungen auf uns ein - sei es im Beruf, in der Familie oder in der eigenen Selbstorganisation. Dieser Vortrag gibt einen kompakten Überblick über die drei Säulen der Stresskompetenz. Du erhältst praxisnahe Impulse, um bewusster mit Stress umzugehen und deine innere Widerstandskraft zu stärken.

Ideal für alle, die Stress besser verstehen wollen und sich eine erste Orientierung für einen gelasseneren Alltag wünschen.

- **251-10926**  
 Online-Kurs  
 Mi., 25.06.2025, 12:15-13:00 Uhr  
 ((online)) Zoom  
 Teilnehmer:innen: 3-20  
 Mona Kloninger  
 9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

### Lunch & Learn: Instrumentelle Stresskompetenz - Stressoren reduzieren

Endlich mehr Zeit! Wie du äußere Stressfaktoren effektiv reduzierst.

Oft sind es nicht die großen Krisen, sondern die vielen kleinen Stressoren im Alltag, die uns aus der Balance bringen. In diesem Vortrag lernst du, wie du durch geschicktes Zeitmanagement, Priorisierung und bewusstes Delegieren Stress reduzieren kannst. Außerdem erfährst du, warum „Nein“ sagen eine Schlüsselkompetenz für mehr Entlastung ist. Ideal für alle, die sich mehr Struktur und Klarheit in ihrem Alltag wünschen und konkrete Methoden kennenlernen möchten.

- **251-10927**  
 Online-Kurs  
 Mi., 02.07.2025, 12:15-13:00 Uhr  
 ((online)) Zoom  
 Teilnehmer:innen: 3-20  
 Mona Kloninger  
 9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €





**Lunch & Learn:  
Mentale Stresskompetenz -  
Stärkende Denkweisen entwickeln**

Vom Stresskarussell zur inneren Stärke - Wie du dein Denken neu ausrichtest. Unsere Gedanken haben einen enormen Einfluss darauf, wie wir Stress erleben. Dieser Vortrag zeigt, wie du durch mentale Strategien, Resilienztraining und kognitive Umstrukturierung belastende Denkmuster erkennst und umwandeln kannst. So wirst du dein eigener Coach und stärkst deine innere Widerstandskraft nachhaltig. Ideal für alle, die sich von negativen Gedanken nicht mehr ausbremsen lassen und mehr Leichtigkeit in ihren Alltag bringen möchten.

- **251-10928**  
Online-Kurs  
Mi., 09.07.2025, 12:15-13:00 Uhr  
[\(online\)](#) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-20  
Mona Kloninger  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

**Lunch & Learn:  
Regenerative Stresskompetenz -  
Erholung und Entspannung**

Mehr Energie durch echte Erholung - So gelingt es im Alltag. Pausen sind keine Zeitverschwendung, sondern essenziell für unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit. In diesem Vortrag erfährst du, wie du Erholung bewusster in deinen Alltag integrieren kannst. Von effektiven Entspannungstechniken über Achtsamkeit bis hin zur richtigen Gestaltung von Pausen - hier bekommst du wertvolle Impulse für mehr Energie und Wohlbefinden. Ideal für alle, die oft das Gefühl haben, nie wirklich zur Ruhe zu kommen, und lernen möchten, wie der Ausgleich dennoch funktioniert.

- **251-10929**  
Online-Kurs  
Mi., 16.07.2025, 12:15-13:00 Uhr  
[\(online\)](#) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-20  
Mona Kloninger  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

**Ratgeber:  
Recht & Verbraucherfragen**

**Fortbildungsreihe für das  
Schöffenamt:**

Schöffinnen und Schöffen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024-28 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

**Fortbildung für das Schöffenamt:  
Die Verständigung im Strafverfahren - kein Handel mit Gerechtigkeit**

In Zeiten begrenzter Ressourcen kann eine Verständigung über die Rechtsfolgen zwischen allen Verfahrensbeteiligten im Strafverfahren Sinn machen und helfen, überlange Strafverfahren zu vermeiden. In der Praxis werden Verständigungsvorschläge oft im Vorfeld vorbereitet. Wie können Sie als Schöffinnen und Schöffen daran verantwortlich mitwirken? Worüber darf keine Verständigung erfolgen? Ist der Schuldspruch „verhandelbar“? In welchem Umfang dürfen Strafrabatte in Aussicht gestellt werden?

Die Referentin, Dr. Brigitta Stückrath, ist stellvertretende Direktorin am Amtsgericht Lörrach.

- **251-10207**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Di., 08.04.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
Teilnehmer:innen: 20  
Dr. Brigitta Stückrath  
kostenlos

**Naturwissenschaften**

**Spektroskopie - was verrät das  
Licht von Novae und Supernovae?**

Eine Kooperation mit der Astronomischen Arbeitsgemeinschaft Aalen.

In diesem Vortrag an unserer Volkshochschule in Aalen spricht Dr. Michael König über Novae und Supernovae.

Zu den größten Explosionen, die das Universum zu bieten hat, gehören Supernovae. Man spricht bei "Supernovae" zwar von einem "neuen Stern", jedoch handelt es sich um das kurzzeitige, intensive Aufleuchten eines sterbenden Sterns. Diese Sternexplosionen gibt es in allen Galaxien, und typischerweise gibt es 1 - 2 Dutzend pro Jahr pro Galaxie. Sind sie hell genug, verraten die Spektren der Supernovae etwas über die Physik dieser Explosion. So stellt man fest, dass dort Gasmassen mit einigen Tausend Kilometern pro Sekunde expandieren. Und aus den Überresten dieser

Explosionen kann man auf die Vorgängersterne schließen, die allesamt schwerer als unsere Sonne waren.

In unserer Heimatgalaxie, der Milchstraße, gibt es verkleinerte Ausgaben dieser Supernovae. Es handelt sich um Novae. Dies sind leuchtschwächer als Supernovae und der Stern überlebt den Ausbruch. Auch hier bietet die Spektroskopie Einblicke in das Geschehen vor Ort.

- **251-11702**  
Vortrag ohne Anmeldung  
vhs Aalen + Astronomische Arbeitsgemeinschaft Aalen e.V. (AAAA)  
Di., 29.04.2025, 20:00-21:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
Dr. Michael König  
kostenlos

**Spektralanalyse: Schlüsseltechnik  
der modernen Astronomie**

Eine Kooperation mit der Astronomischen Arbeitsgemeinschaft Aalen e.V.

Geschätzte 95 % unseres heutigen Wissens in der Astronomie haben wir der Spektralanalyse zu verdanken. Das Thema reicht vom ältesten bekannten Spektrum, dem Regenbogen, über die Entdeckung der Zerlegung des Lichtes in seine Spektralfarben durch Newton, Fraunhofers Beobachtung der Absorptionslinien im Sonnenspektrum, Bunsen und Kirchhoffs Zuordnung in die „Fingerabdrücke“ der chemischen Elemente bis hin zu den nachfolgenden fundamentalen astronomischen Entdeckungen, basierend auf der Spektralanalyse. Das sind die Klassifizierungen der Sterne nach Hertzsprung und Russell, die Rotverschiebung, die Expansion des Weltalls und zu guter Letzt die Zusammensetzung der Atmosphäre von Exoplaneten.

Im letzten Teil des Vortrages bei uns an der Volkshochschule in Aalen wird unser nächster Stern, nämlich unsere Sonne, im mobilen Sonnenobservatorium spektral „unter die Lupe genommen“, und zwar mittels eines Eigenbaus des Referenten, wofür dieser einen Preis beim Teleskoptreffen Vogelsberg erhalten hat.

- **251-11705**  
Vortrag ohne Anmeldung  
vhs Aalen + Astronomische Arbeitsgemeinschaft Aalen e.V. (AAAA)  
Di., 01.04.2025, 20:00-21:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
Dietmar Mondon  
kostenlos





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

In diesem Selbstlernkurs BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) lernt Ihr, was es historisch, politisch und gesellschaftlich mit Nachhaltigkeit auf sich hat. In insgesamt sechs Lernmodulen macht Ihr 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?

Wenn Ihr am Kurs teilnehmen wollt, schreibt Ihr eine E-Mail an Carola Glaser unter glaser@vhs-aalen.de. Dann erhaltet Ihr alle Informationen zur Registrierung für die Lernplattform vhs.cloud.

Der Kurs ist bis zum Jahresende auf der Lernplattform freigeschaltet, sodass Ihr Euch die Inhalte im eigenen Lerntempo erarbeiten könnt. Der Zeitaufwand pro Lernmodul beträgt ca. 2,5 Stunden.

Unser Kurskonzept:

Der Kurs orientiert sich an den 17 Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen (Sustainable Development Goals, SDGs: <https://unric.org/de/17ziele/>) sowie am dreidimensionalen Modell der Nachhaltigkeit (Ökologie, Gesellschaft und Wirtschaft).

Ein funktionierendes, intaktes Ökosystem bildet die Grundlage, auf der Gesellschaft und Wirtschaft überhaupt existieren können. Deshalb nimmt die Ökologie mit SDGs wie „Maßnahmen zum Klimaschutz“, „Leben unter Wasser“ und „Leben an Land“ eine wichtige Rolle ein.

Nachhaltigkeit bedeutet aber auch, eine gerechte Zukunft zu sichern - für uns persönlich genauso wie für Menschen auf der anderen Seite des Globus. Dabei geht es z.B. um Armutsbekämpfung, Gesundheit, Frieden und die Verringerung von Ungleichheiten. Wie die 17 Nachhaltigkeitsziele zusammenhängen, wie sie sich gegenseitig bedingen, aber auch in Konkurrenz zueinander stehen, erfahrt Ihr in insgesamt sechs Lernmodulen.

Gefördert durch das Projekt „Globales Lernen in der vhs“ von DVV International.

- **251-10436**  
vhs.cloud-Kurs  
[\(\(online\)\)](#) vhs.cloud  
Teilnehmer:innen: 1-25  
Carola Anna Glaser  
24,00 €

**Umwelt**

**Raus aus der Abhängigkeit:  
Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?  
Livestream - vhs.wissen live**

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen?  
Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?  
Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?  
Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

- **251-10057**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Di., 08.04.2025, 19:30-21:00 Uhr  
[\(\(online\)\)](#) Zoom  
Prof. Dr. Jens Gutzmer  
kostenlos



**Nachhaltig Leben**

**Bildungspfade 2:  
Gemeinsam Nachhaltig vor Ort**

**A matter of taste - wie kommt der  
Geschmack in unser Essen?**

**Livestream - vhs.wissen live**  
Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?  
Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.  
Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

- **251-10058**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 10.04.2025, 19:30-21:00 Uhr  
[\(\(online\)\)](#) Zoom  
Prof. Dr. Ilka Axmann  
kostenlos



**GESUNDHEIT**

**Gesundheit aktuell**

**2. Aalener Adipositasstag**

Adipositas - eine unterschätzte Krankheit mit lebensbedrohlichen Folgen

Adipositas ist nicht nur eine Frage des Aussehens, sondern eine ernsthafte chronische Erkrankung, die das Risiko für zahlreiche Folgekrankheiten massiv erhöht. Millionen von Menschen leiden darunter - oft ohne zu wissen, dass es moderne und effektive Therapiemöglichkeiten gibt.

Wussten Sie, dass Adipositas das Risiko für:

- Diabetes Typ 2 um das 7-Fache erhöht?
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall drastisch steigert?
- Zu schwerwiegenden Gelenkerkrankungen, Schlafapnoe und hormonellen Störungen führt?
- Die Lebenserwartung bei schwerer Adipositas um bis zu 10 Jahre verkürzen kann?

Doch es gibt Hoffnung! Mit individuell angepassten Therapien aus den Bereichen Medizin, Ernährung, Bewegung und Chirurgie kann Betroffenen geholfen werden.

Lernen Sie die neuesten Behandlungsstrategien kennen!

Beim 2. Aalener Adipositasstag informieren führende Experten über aktuelle und nachhaltige Therapiemöglichkeiten:

- Dr. Laurentiu Grecu - Koordinator des Adipositaszentrums Aalen Moderne chirurgische und nicht-chirurgische Therapien bei Adipositas
- Dr. Jutta Zimmerer - Fachärztin für Plastische Chirurgie Körperperforation nach massivem Gewichtsverlust - Möglichkeiten der plastisch-rekonstruktiven Chirurgie
- Frau Pidt-Malchus - Ernährungsberaterin Ernährungsstrategien für nachhaltigen Gewichtsverlust

Warum Sie dabei sein sollten?

- Holen Sie sich medizinisch fundierte Informationen
- Erfahren Sie mehr über bewährte und neue Therapieansätze
- Stellen Sie Ihre Fragen direkt an führende Fachleute
- Profitieren Sie von praktischen Tipps für den Alltag

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!  
Der Eintritt ist frei.

- **251-30110**  
Informationsveranstaltung  
Ostaklinikum + vhs Aalen  
Sa., 24.05.2025, 9:00-12:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
kostenlos

**gesund und digital im ländlichen Raum**



Um älteren Menschen, ihren Angehörigen und Betreuenden gerade im ländlichen Raum die Teilhabe an der digitalen Transformation, insbesondere im Gesundheitswesen zu ermöglichen, hat der Volkshochschulverband Baden-Württemberg gemeinsam mit dem Landesmedienzentrum Baden-Württemberg eine Online-Veranstaltungsreihe konzipiert, die Sie mit neuen, digitalen Lösungen vertraut macht und verlässliche Informationen verständlich und bequem zu Ihnen nach Hause bringt.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Finanzierung erfolgt über das Projekt „Gesund und digital im ländlichen Raum“.

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Der Livestream bringt die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform „sli.do“ gestellt werden. Die Teilnehmenden bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym und nehmen über die Chat-Funktion aktiv teil.

**Wie Diskriminierung in den KI-Algorithmus kommt**

Der Einsatz von KI hat direkte Auswirkungen auf menschliche Schicksale: Sie wird beispielsweise genutzt, um Bewerbungen zu filtern, Organtransplantationen effizienter zu koordinieren oder die Kreditwürdigkeit von Menschen zu berechnen. Dabei kommt es immer wieder zu Fehlern, die zu diskriminierenden Konsequenzen führen können - etwa wie beim Bewerbungsfilter von Amazon, der systematisch Frauen benachteiligte. Gemeinsam beleuchten wir, wie es zu diskriminierenden Entscheidungen durch Algorithmen kommt, und lernen anhand konkreter Beispiele, welche Auswirkungen das haben kann. Abschließend besprechen wir, welche Konsequenzen dies für Sie persönlich haben könnte und welche Maßnahmen helfen, Diskriminierung zu vermeiden.

Referent: Michael Puntschuh, Mitgründer Beyond AI Collective e.V.

- **251-30042**  
Online-Vortrag  
Mi., 30.04.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenlos



**Intelligente Assistenz: Selbstbestimmt leben im Alter**

Der Vortrag beleuchtet, wie digitale Technologien das selbstbestimmte Leben im Alter fördern können. Vorgestellt werden innovative assistive Lösungen - vom intelligenten Tabletspender über Lösungen aus dem Bereich Ambient Assisted Living (AAL) bis hin zu modernen Smart-Home-Anwendungen. Dabei wird praxisnah aufgezeigt, wie diese Technologien Sicherheit, Komfort und Autonomie im Alltag unterstützen können. Ziel ist es, die Möglichkeiten digitaler Assistenz verständlich zu machen und aufzuzeigen, wie sie zur Lebensqualität im Alter beitragen können.

Referent: Thomas Heine, Leitung Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung Baden-Württemberg

- **251-30043**  
Online-Vortrag  
Mi., 28.05.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenlos

**Die Zukunft beginnt jetzt - von Megatrends in Medizin und Pflege: KI im Gesundheitswesen**

Fachkräftemangel, strukturelle Finanzierungsprobleme und demografischer Wandel stehen nur als einzelne Chiffren für die großen Herausforderungen, die wir schon heute im Bereich von Medizin und Pflege beobachten können. Diese Herausforderungen werden künftig nicht kleiner werden, wenn wir uns die großen Megatrends unserer Zeit anschauen - und diese im Zusammenhang betrachten. Umso wichtiger, dass wir sie in unserem Sinne frühzeitig anpacken und gemeinsam gestalten. Auch mit technischen und sozialen Innovationen. Dann können in diesen großen Transformationsprozessen auch vielfältige Chancen für den Bereich der Wohlfahrtspflege liegen. Damit aus technischem Fortschritt auch sozialer Fortschritt entstehen kann.

Referent: Prof. Dr. Daniel Buhr, Leiter des Steinbeis Transferzentrum Soziale und Technische Innovation

- **251-30044**  
Online-Vortrag  
Mi., 25.06.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenlos



## Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) - Vorteile für die Gesundheitsversorgung

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bekommen nach und nach ihren festen Platz im Gesundheitswesen. Diese innovativen Anwendungen bieten Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen - von der Therapie bei chronischen Erkrankungen bis hin zur Prävention und Diagnostik. DiGA können von Ärztinnen und Ärzten verschrieben und direkt in den Alltag integriert werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Vorteile DiGA für die Gesundheitsversorgung bieten, wie sie genutzt werden können und welche Voraussetzungen für ihre Anwendung erfüllt sein müssen. Entdecken Sie, wie digitale Technologien die individuelle Gesundheitsförderung revolutionieren.

Referent: Andreas Lenz, Vorstandsvorsitzender BKK Pfalz

- **251-30045**  
Online-Vortrag  
Mi., 23.07.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(\(online\)\)](#)  
kostenlos

## Seelische Gesundheit

### Wecke Deinen Glücksnerv! Mehr brauchst Du nicht.

**Die Inneren Schalter helfen sofort.** Haben Sie mit Grübeln, Schlafstörungen, Schmerzen, Ängsten, negativen Gedanken zu tun? Und haben Sie eine Sehnsucht nach innerer Harmonie und nach dem Gefühl, "auf dem richtigen Weg" zu sein?

Dann sollten Sie Ihren "Ventralen Vagus" wecken. Er wird mittlerweile auch als "Glücksnerv" oder „Selbstheilungsnerv“ bezeichnet. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig: für Regeneration, Resilienz, Heilungsprozesse, Potentialentfaltung u.a. Die „magische“ Wirkung des „Ventralen Vagus“ wurde tatsächlich erst vor wenigen Jahren von dem US-Neuroforscher S. Porges erkannt (Polyvagaltheorie). Seine bahnbrechende Entdeckung ist von größter Bedeutung. Denn jetzt wissen wir genau, wo wir direkt ansetzen können, wenn wir etwas im Leben positiv verändern wollen oder müssen. Keine Umwege mehr, keine Sackgassen!

In diesem Seminar können Sie fünf einfache Bewegungen kennenlernen oder vertiefen, die wie innere Schalter wirken. Sofort, bei jeder und jedem. Sie holen auch in schwierigen Zeiten den Glücksnerv ins Leben zurück. Freuen Sie sich auf das Einüben der einfachen Schalterbewegungen mit stimmungsvoller Musik!

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe, Psychotherapeut und Coach Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte. Er hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: "Dein Bauch ist klüger als du", zusammen mit Gerda Boyesen. "Entspannen mit der Rossini-Methode" und "Dynamisch entspannen".

- **251-10905**  
workshop  
So., 06.07.2025, 10:00-16:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Peter Bergholz  
78,00 €, mit Spionkarte 50,70 €

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

Lerne die Resilienz-stärkende Wirkung der Natur für dich zu nutzen, indem du mit Naturerlebnissen deine eigene Natur stärkst. So kannst du besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und deinen Körper in eine gesunde Balance bringen.

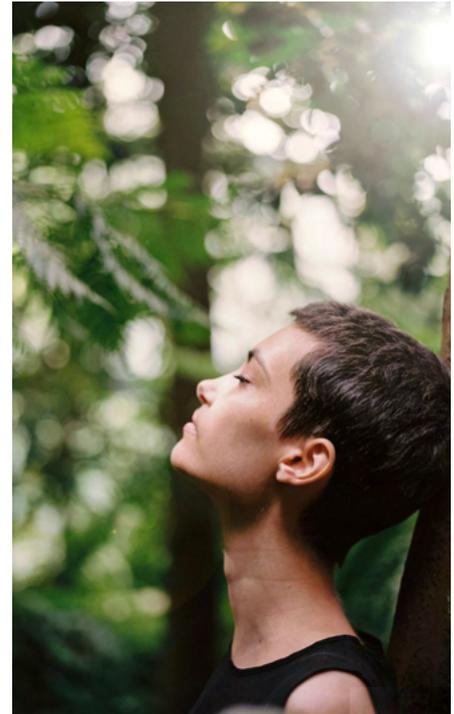
Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDFArbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen du sofort deine Stresskompetenz und deine Naturverbinding stärken kannst.

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 Kursleiter austauschen.

Geh raus und komm bei dir an.

- **1251-32013**  
Online-Kurs  
[\(\(online\)\)](#)  
Teilnehmer:innen: 1-30  
Steve Windisch  
95,00 €, mit Spionkarte 61,75 €

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!

- **251-32051**  
Online-Kurs  
[\(\(online\)\)](#)  
Teilnehmer:innen: 1-30  
Steve Windisch  
189,00 €



## Yoga

### Hatha-Yoga

In meinen Hatha Yoga Klassen lade ich dich ein, die einfache, kraftvolle Verbindung zwischen Atem und Körper neu zu erleben. In jedem Moment geht es darum, in deine eigene Quelle zurückzukehren - zu deiner Wahrheit, deiner Weisheit, deinem inneren Rhythmus. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern darum, mit Hingabe und Präsenz in deinem eigenen Tempo zu fließen.

Jede Bewegung, jedes Atmen, jedes Spüren ist ein Schritt, sich zu erden und in die eigene Stärke zu kommen.

- **251-30212**  
Kurs  
10x, donnerstags, 18:00-19:15 Uhr  
Beginn: Do., 10.04.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 7-9  
Francesca Favetta  
106,00 €, mit Spionkarte 68,90 €

### 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!

- **251-30228**  
Kurs  
5x, montags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Mo., 30.06.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 9  
Margrit Baumann  
53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €



### Hatha-Yoga

- **251-30214**  
Kurs  
4x, montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn: Mo., 30.06.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
Saal der Vereine, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-10  
Hannelore Köhler  
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €
- **251-30234**  
Kurs  
10x, mittwochs, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c,  
Eingang über Friedrichstraße 19/2  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Anita Häußler  
192,00 €, mit Spionkarte 149,50 €

### Hatha-Yoga für Kraft und Gelassenheit

- **251-30412**  
Kurs  
10x, montags, 17:30-18:45 Uhr  
Beginn: Mo., 07.04.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Susanne Stern  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €
- **251-30413**  
Kurs  
10x, montags, 19:00-20:15 Uhr  
Beginn: Mo., 07.04.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Susanne Stern  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

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



### Hatha-Yoga für Männer

Yoga wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv aus. Sie verbessern dadurch Ihre Beweglichkeit, Ihr Körpergefühl und auch Ihre innere Stärke. Sie üben, um mehr Kraft aufzubauen, Muskeln zu dehnen und effektiv zu entspannen. Ob zur Ergänzung Ihrer bisherigen Sportaktivitäten oder zum Einstieg ins Yoga, dieser Kurs richtet sich an alle yogainteressierten Männer, die offen für Neues sind.

- **251-30255**  
Kurs  
8x, mittwochs, 19:00-20:15 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer: 6-10  
Michael Steber  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

### 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](http://www.luna-yoga.de). Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und eine Kanne Kräutertee mitbringen.

- **251-30251**  
Kurs  
4x, mittwochs, 17:30-18:45 Uhr  
Beginn: Mi., 02.07.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-10  
Hannelore Köhler  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €
- **251-30253**  
Kurs  
4x, mittwochs, 19:15-20:30 Uhr  
Beginn: Mi., 02.07.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-11  
Hannelore Köhler  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

## Entspannung & Achtsamkeit

### Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

Das Besondere an der Feldenkrais® Methode ist die Fokussierung auf das, was leicht geht.

Das WIE einer Bewegung steht im Mittelpunkt des Interesses. Überwiegend auf der Matte liegend werden die Bewegungen langsam und ohne Anstrengung ausgeführt. Dadurch sind wir frei für Spüren, Wahrnehmen und Lernen.

Bewusstheit über das WIE einer Bewegung zu erlangen ermöglicht uns, Bewegungsabläufe neu zu koordinieren: geordneter, angenehmer, effektiver.

Hierfür braucht es keine Anstrengung und kein mechanisches Üben, sondern etwas, das wir alle in uns haben: Die Intelligenz unseres Gehirns und unseres Körpers sowie unsere lebenslange Fähigkeit zu lernen. Feldenkrais® Stunden nutzen diese Potentiale und unterstützen uns, sie für unser Leben neu zu entdecken und zu nutzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Feldenkrais® ist eine Lernmethode und keine Behandlungsmethode. Bei Schmerzen sollte vorher ärztlich abgeklärt werden, ob eine Teilnahme am Kurs möglich ist.

#### ● 251-32006

Kurs

3x, freitags, 10:00-11:15 Uhr

Beginn: Fr., 09.05.2025

Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2

Teilnehmer:innen: 6-10

Vera Humburger

40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

#### ● 251-32008

Kurs

3x, freitags, 10:00-11:15 Uhr

Beginn: Fr., 27.06.2025

Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2

Teilnehmer:innen: 6-10

Vera Humburger

40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

Laufend neue Kurse  
auf  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)



## Qigong

### Fit und vital in den Frühling: Qigong mit den 8 Brokaten - Ein Einführungskurs

Fühlen Sie sich oft erschöpft oder überfordert? Spüren Sie den Wunsch, dem hektischen Alltag zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen? Dieser Qigong-Kurs bietet Ihnen eine Oase der Entspannung und eine wirksame Methode, um Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

Mit sanften Bewegungen, achtsamer Atmung und einfachen Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, können Sie Ihre Lebensenergie (Qi) wieder in Fluss bringen und innere Balance finden.

Kursinhalte:

Übungen zur Förderung der Resilienz und Stressbewältigung.

Techniken zur Stärkung der inneren Mitte und Harmonisierung von Körper und Geist.

Praktische Tipps für kleine, alltagstaugliche Auszeiten.

Einführung in die Prinzipien des Qigong (Yin und Yang, Qi-Flow).

Ziele:

Burnout vorbeugen durch bewusste Entspannung und achtsame Bewegung.

Einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung schaffen.

Mehr Lebensfreude und Wohlbefinden durch einfache, nachhaltige Übungen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet - unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Gönnen Sie sich die Zeit, Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen, und erleben Sie die Kraft von Qigong als Schlüssel zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke.

Bitte bequeme Kleidung, Decke sowie warme Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen

#### ● 251-33002

Kurs

5x, dienstags, 18:15-19:30 Uhr

Beginn: Di., 06.05.2025

Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3

Teilnehmer:innen: 6-11

Iris Holzinger

56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €



### Qigong im Mai -

#### Balance zwischen Holz und Feuer

Qigong ist eine aus China stammende Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Nervensystem und können so zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen und Körper und Geist in Einklang bringen. In der heutigen schnelllebigen Zeit kann es nützlich sein um mit dem allgegenwärtigen Druck und Stress besser umzugehen.

Weitere Vorteile von Qigong:

- unterstützt bei der Krankheitsprävention und der Aktivierung von Selbstheilungskräften
- bewirkt körperliche und geistige Entspannung
- wirkt positiv auf die Selbstwahrnehmung, die Konzentrationsfähigkeit und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit
- kann Blockaden auflösen
- macht Gelenke und Wirbelsäule beweglicher und Muskulatur, Sehnen und Faszien geschmeidiger
- und vieles mehr...

Qigong Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Die Stunden schließen wir mit einer kleinen geführten Meditation ab.

#### ● 251-33006

Kurs

4x, donnerstags, 18:15-19:30 Uhr

Beginn: Do., 08.05.2025

Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG

Teilnehmer:innen: 6-11

Iris Holzinger

51,00 €, mit Spionkarte 33,15 €

## 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.

### 251-33008

Kurs  
6x, montags, 18:30-19:30 Uhr  
Beginn: Mo., 23.06.2025  
Aalen, Stadthalle Hinterhof,  
Treffpunkt: Stadthalle, Haupteingang  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Jutta Kuklinski  
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

## 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.

### 251-34018

Kurs  
10x, mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Zoia Belska  
66,00 €, mit Spionkarte 42,90 €

### 251-34021

Kurs  
10x, montags, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: Mo., 28.04.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Zoia Belska  
66,00 €, mit Spionkarte 42,90 €

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



### Pilates für Fortgeschrittene

#### 251-34023

Kurs  
10x, mittwochs, 10:15-11:15 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Rosemarie Becker  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

### Pilates für Ältere

#### 251-34024

Kurs  
10x, mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 11  
Rosemarie Becker  
58,00 €, mit Spionkarte 37,70 €

### Pilates für Fortgeschrittene

#### 251-34027

Kurs  
10x, mittwochs, 18:15-19:15 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Fachsenfeld, Gesundheitszentrum  
Fachsenfeld, Wasseralfinger Straße 6  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Michaela Steckbauer  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

### Pilates-physyolates®

Die Kombination von Pilates und Yoga bietet Kraft- und Dehnungsübungen, Atem- sowie Balanceübungen. Insbesondere die tiefer liegenden Muskeln, die im normalen Alltag oftmals kaum gebraucht werden und daher verkümmern, werden vom Training umfasst. Es verbessert die Bewegungskontrolle, Stabilisation und die Koordination insgesamt.

#### 251-34042

Kurs  
8x, dienstags, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c,  
Eingang über Friedrichstraße 19/2  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Bettina Böhme  
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €

#### 251-34057

Kurs  
8x, montags, 18:15-19:15 Uhr  
Beginn: Mo., 05.05.2025  
Aalen-Ebnat Massagepraxis Tirpak,  
Hirschstr. 14  
Teilnehmer:innen: 8  
Bettina Böhme  
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

#### 251-34058

Kurs  
8x, montags, 19:25-20:25 Uhr  
Beginn: Mo., 05.05.2025  
Aalen-Ebnat Massagepraxis Tirpak,  
Hirschstr. 14  
Teilnehmer:innen: 8  
Bettina Böhme  
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

#### 251-34059

Kurs  
7x, freitags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Fr., 09.05.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen,  
Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Bettina Böhme  
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

## Bewegung

### Funktionsgymnastik

Der Kurs bietet einen gezielten gymnastischen Ausgleich zu einseitiger Alltagstätigkeit. Funktionelle Übungen dehnen und kräftigen geschwächte Muskelpartien des Körpers. Durch die Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und Kondition soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessert werden. Verspannungen können mit Hilfe von Haltings- und Entspannungsübungen vermindert werden. Spaß und Freude an der Bewegung steigern das allgemeine Wohlbefinden.

#### 251-35017

Kurs  
6x, dienstags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 24.06.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11-13  
Silvia Wodniok  
31,00 €, mit Spionkarte 20,15 €

#### 251-35018

Kurs  
6x, montags, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Mo., 23.06.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11  
Silvia Wodniok  
31,00 €, mit Spionkarte 20,15 €





### Fit- Mix

Kraft- Ausdauer: unterschiedliche Formen von Intervalltraining in der Gruppe bringen dich zum Schwitzen.

Wie sehen korrekte Kniebeugen=Squads aus? Stabilität im Rumpf durch Unterarmstütz=Plank.

Mit Spaß fitter im Alltag werden.

● **251-35112**

Kurs  
12x, dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 29.04.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-11  
Claudia Wagner  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

● **251-35113**

Kurs  
12x, dienstags, 17:45-18:45 Uhr  
Beginn: Di., 29.04.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Claudia Wagner  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

### Bodytoning

Bodytoning ist ein intensives Muskeltraining. So erfolgt z. B. mit dem Einsatz von Kleingeräten eine Kräftigung und Straffung aller Körperpartien. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert.

● **251-35125**

Kurs  
6x, montags, 18:45-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 23.06.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11-12  
Silvia Wodniok  
31,00 €, mit Spionkarte 20,15 €



### Gut essen

#### Rent a cook - kochen mit Freunden, Familie oder Kollegen

Sie möchten gemeinsam mit Freunden, Familie oder Kollegen einen entspannten Kochabend verbringen oder einen Teambuilding-Events entspannt abrunden und wollen sich nicht um die Vorbereitung und die Durchführung kümmern?

Dann buchen Sie bei uns eine „Koch-Party“ all inklusive: Thema und Gerichte nach Wahl, Kochkursleiter und Küche, Termin nach Vereinbarung. Sie kochen in unserer gemütlichen Küche in der Bohlschule mit 10-16 Teilnehmenden.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, wir machen Ihnen gerne ein Angebot: 4-Gänge-Menu, Buffet, Italienisch, Spanisch, Schwäbisch, Thailändisch, Burger-Party, Streetfood, vegan oder Fleisch, Backen oder Schokolade selber machen...

Rufen Sie mich an oder schreiben mir:  
Jutta Frank, Tel. 07361 9583-15 oder unter frank@vhs-aalen.de

Ein kleiner Auszug aus unserer Menü-Karte:

Herbstmenü:  
selbstgemachte Ingwerlimonade  
Radisalat mit gerösteten Nüssen und Radiserlpesto, dazu selbstgemachtes Brot  
Knoblauchsuppe mit gerösteten Schwarzbrot-scheiben  
Wurzelfleisch vom Reh in Rotwein-Lorbeersud und frischen Spätzle  
Bayrisch Creme mit Beeren

Burger-Party:  
frische Zitronenlimonade  
Fischburger mit Pastinaken Relish mit Frühlingzwiebeln  
Quinoabratlinge mit Apfel Schalotten Relish  
Erbsen Haferflocken Patties mit Zwiebel Relish mit Balsamico  
Süßkartoffelpommes und Coleslaw Salat

Weihnachtsmenu:  
Weihnachtspunsch  
Ackersalat mit Äpfeln und Champions, dazu Brötchen mit Käsefüllung  
Schweinefilet in Champignon-Rahmsauce mit selbstgemachten Spätzle und Rosenkohl mit Maronen  
Schokomousse mit Orangenragout

● **251-37000**

Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Dozententeam  
Preis auf Anfrage!



#### Rent a cook Premium - gemeinsam kochen in gepflegter Atmosphäre

Ein spezielles Angebot für exklusive Gelegenheiten: gemeinsam kochen in einer professionellen Klub-Küche mit Geschäftspartnern, Kollegen, zu Familienevents mit Anspruch, Team-Meetings etc.

Thema und Gerichte nach Wahl, Kochkurs-leiter und Küche, Termin nach Vereinbarung. Inklusive Getränkeauswahl!  
Beispiel-Menüs finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de).

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf oder wählen aus weiteren Vorschlägen! Ich mache Ihnen gern ein Angebot!

Rufen Sie mich an oder schreiben mir:  
Jutta Frank, Tel. 07361 9583-15 oder unter frank@vhs-aalen.de

● **251-37002**

Teilnehmer:innen: 15-25  
Dozententeam  
Preis auf Anfrage!

Laufend neue Kurse  
auf  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)



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

## Rezept-Trends aus den Social Media

Social Media ist in aller Munde und auf jedem Kanal finden sich Hobbyköche und ausgebildete Fachkräfte wieder. Wir wollen einige der Trends nachkochen und ausprobieren. Starten wollen wir mit dem Asiatischen Gurkensalat, frisch, scharf, lecker. Das Schafskäse-Rührer aus dem Ofen ist auf Röstbrot einfach top. Dann gibt es die Kartoffelsandwiches, die einfach in der Zubereitung sind und nach Herzenslust belegt werden können. Die marinierten Hühnerbrüste auf einem Bett aus roten Zwiebeln und Tomaten, werden mit viel Mozzarella überbacken. Köstlich! Die One Pot-Lasagne-Suppe, bringt einen Klassiker neu daher. Als Dessert oder auch für die Kaffeetafel, sind die im Blätterteigmantel eingehüllten Apfelscheiben ein Genuss und der Ofenpfannkuchen kann süß oder auch herzhaft belegt werden. Als Getränk machen wir den Pink Drink, der mit Tee und Beeren frisch und fruchtig daher kommt. Tik Tok zum Genießen!

- **251-37001**  
Kurs  
Mo., 19.05.2025, 18:30-22:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Tilman Schneider  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)



## Malta-eine kleine Insel kulinarisch entdecken

Malta ist nicht nur eine traumhafte schöne Insel mit ganz viel Geschichte und vielen Drehorten, sondern auch kulinarisch eine Reise wert. Wir wollen einige Klassiker der Insel ausprobieren. Zum Start gibt Thunfisch-Tomaten-Dip und die überall erhältlichen Wassercracker. Berühmt ist Malta für sein Brot, das wollen wir selber backen für den absoluten Klassiker Ftira. Ftira ist ein rundes Brot, dass mit Thunfisch, Oliven, Kapern, Tomaten und Olivenöl belegt wird und als Sandwich einfach köstlich zu genießen ist. Die kleine Insel Gozo gehört zu Malta und hier schmecken selbstgemachte Ravioli in Tomatensauce. Zum Hauptgang gibt es Bragioli (maltesische Rouladen), Fisch Firtters (Frikadellen) und dazu Auberginen mit Minze, Pfeffer und Ricotta. Ein süßes Gebäck, das man überall kaufen kann sind die Honigringe, die alles außer Honig enthalten, aber super lecker sind.

- **251-37004**  
Kurs  
Mo., 07.04.2025, 18:30-22:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Tilman Schneider  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)



## Verführerische Rezepte nach Isabel Allendes "Aphrodite"

Die Bestsellerautorin hat eine Feier der Sinne beschrieben und wir wollen einige Rezepte ausprobieren. Zur Vorspeise gibt es eine große Schlemmersuppe, einen Salat Californiana mit Spinat und Adamsäpfeln. Als Hauptgericht wollen Hähnchen in Mole machen, Garnelen auf Safrannudeln und als vegetarische Variante Tagliatelle mit grünem Spargel. Süß wird es dann mit Venusschaum und dem bekannten Klassiker Crepus Suzette. Einfache, aber sinnliche Rezepte.

- **251-37005**  
Kurs  
Fr., 09.05.2025, 18:30-22:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Tilman Schneider  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

## Spanische Küche

Spanien kulinarisch entdecken. Wir wollen mit einem gemischten Tapas Teller starten. Chorizo Tomaten Salat, krosse Garnelen, Kichererbsenpüree, Patatas Bravas und geröstete Padron-Pimientos verwöhnen unsere Gaumen. Dann gibt es Maurische Koteletts mit Bohnen und natürlich darf der Klassiker Paella nicht fehlen, bei uns in der Variante von Jamie Oliver. Zum Dessert gibt's herrlich knusprige Olivenölkekse und die berühmte Creme Catalana. Ole!

- **251-37006**  
Kurs  
Mo., 30.06.2025, 18:30-22:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Tilman Schneider  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

## Thailändische Küche: Fisch und Meeresfrüchte

Fisch und Meeresfrüchte haben in der thailändischen Küche einen festen Platz, denn das Land hat viele Flüsse und Seen. Im Kurs werden mehrere Gerichte mit Fisch, Garnelen, Tintenfisch, und Meeresfrüchte vorbereitet und zubereitet, u.a. ein würziger Eintopf, Salat, Meeresfrüchte-Wok mit Gemüse. Auch thailändische Kräuter und Gewürze werden gezeigt und verwendet. Ein gesundes Essen mit frischem Gemüse, Kokosmilch (ohne Fleisch). Dazu gibt es gekochten Reis als Beilage und frisches Obst als Nachspeise.

Bitte Wok mitbringen, wenn Sie haben.

- **251-37007**  
Kurs  
Di., 08.04.2025, 17:45-21:45 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Pakwipa Strahl  
40,00 €, mit Spionkarte 31,95 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

- **251-37008**  
Kurs  
Fr., 23.05.2025, 17:45-21:45 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Pakwipa Strahl  
40,00 €, mit Spionkarte 31,95 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

## Griechischer Abend - vegetarisch

An diesem Abend widmen wir uns der griechischen Küche. Wir starten mit einem erfrischenden Krautsalat. Dazu reichen wir leckere Dolmades (gefüllte Weinblätter) und einen Auberginen-Dip. Als Hauptspeise bereiten wir Pitabrote zu und füllen diese mit selbstgemachtem veganem Gyros, Tsatsiki und weiteren bunten Füllungen. Als Beilage reichen wir knusprige Knoblauchkartoffeln und einen würzigen Tomatenreis. Das Dessert wird ein vollmundiges Galaktoboureko (eine Art griechischer Grieß-Auflauf mit Blätterteig).

- **251-37009**  
Kurs  
Fr., 16.05.2025, 17:00-20:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Selena Kiep  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Wenn Sie leidenschaftlich gerne kochen und immer auf der Suche nach neuen Rezepten sind oder Sie möchten Ihre Lieblingsrezepte mit neugierigen Hobby-Köchen teilen, sind Sie bei uns richtig!

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich freue mich auf Sie! Jutta Frank, Tel. 07361 958315 oder unter frank@vhs-aalen.de

## Marillenküche

In der Wachau tragen die Marillenbäume große Früchte und es duftet herrlich. Wie vielfältig die Marillenküche sein kann, probieren wir an diesem Abend aus. Wir wollen die orange Bohlschulküche mit orangen Früchten zum Leuchten bringen. Den Start macht eine herrliche Marillen-Karottensuppe. Hauptspeisen sind: Selchfleischknödel mit Marillen-Paprika-Röster, Orientalisches Reisfleisch und ein wunderbares Schweinegeschnetzeltes mit Marillenobern. Für alle Fischfans gibt es Bachsaiiblingsfilet mit Marillen Senf Kruste und Safranschäum. Natürlich darf bei uns der Klassiker Marillenküchle aus Topfenteig nicht fehlen. Ein Mohnauflauf mit Marillensauce ist eine tolle, süße Hauptspeise. Toll zum Vorbereiten ist ein zauberhaftes Marillen Tiramisu.

- **251-37012**  
Kurs  
Mo., 14.07.2025, 18:30-22:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Tilman Schneider  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

## Frühlingskräuter

Mit Bärlauch und Co. startet der Frühling mit seiner frischen Kräutervielfalt. Die ersten Sprossen sprießen und laden dazu ein, eine kulinarische Komposition auf den Teller zu zaubern. Gemeinsam komponieren wir mit verschiedenen Zutaten eine Symphonie in drei Sätzen die uns zum Staunen und Genießen bringt.

- **251-37117**  
Kurs  
Fr., 11.04.2025, 17:30-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Erwin Arbinger  
44,00 €, mit Spionkarte 35,60 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 18,00 €)

## Spargel und Erdbeeren

Spargel und Erdbeeren sind einzeln als auch in Kombination eine kulinarische Reise wert. Egal ob als Vorspeise, Hauptgang und Dessert, ob roh, gebraten, confiert oder gekocht, weiß oder grün. Mit den Frühlingsstars beginnen wir eine spannende und aufregende Reise. Lassen sie sich überraschen, ob mediterran oder in den frischen Norden mit seinen kalten und klaren Aromen.

- **251-37118**  
Kurs  
Fr., 30.05.2025, 17:30-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Erwin Arbinger  
46,00 €, mit Spionkarte 37,60 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 20,00 €)



## Wild im Frühjahr

Das Fleisch vom heimischen Wild ist kulinarisch ein Hochgenuss. Wildfleisch überzeugt durch Geschmack und Leichtigkeit. Nicht nur im Winter wo es Hochsaison hat, sondern eben auch über die warmen Monate als leichte und gesunde Küche. Streifen Sie mit uns durch die heimischen Wälder auf der Jagd nach dem kulinarischen Leckerbissen.

- **251-37119**  
Kurs  
Fr., 06.06.2025, 17:30-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Erwin Arbinger  
46,00 €, mit Spionkarte 37,60 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 20,00 €)

## Lecker aus Brotresten - zu schade für die Tonne

Hierzulande ist Brot ein beliebtes Grundnahrungsmittel, trotzdem haben wir manchmal Reste, die viel zu schade zum Wegwerfen sind. Aus alten Brot und Brötchen lassen sich viele grandiose Gerichte zaubern. In diesem Kurs kochen wir leckere herzhaft und süße Gerichte aus alten Backwaren: Brotsuppe, vegetarische Bratlinge aus Semmelbrösel und Gemüse, süße Knödel mit Obst. Lassen Sie sich überraschen!

- **251-37302**  
Kurs  
Mi., 04.06.2025, 18:00-21:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Inés Hermann  
24,00 €, mit Spionkarte 18,05 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 5,00 €)



## Köstliche, faire Schokolade selbst gemacht!

Stellen Sie Ihre eigene Rohkakao-Schokolade aus natürlichen Zutaten und fairem Anbau her: rohe Kakaobohnen, Kakaobutter, entölter Kakao, Bourbon-Vanille und als Süßungsmittel Agavendicksaft. Sonst nichts! Sie ist frei von chemischen Zusätzen und besteht ausschließlich aus wertvollen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Schokolade aus Rohkakao ist laktosefrei, glutenfrei und bei Bedarf auch zuckerfrei. Somit wird aus dem Genussmittel "Zuckerlade", bei dem wir immer ein schlechtes Gewissen haben, eine Schokolade, die wir zur Gesundheitsförderung essen können. Schokolade aus Rohkakao ist durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie z.B. Magnesium, Arginin, Serotonin sehr gesund und schmeckt darüber hinaus auch noch sehr, sehr lecker! Probieren Sie verschiedene rohe, unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus drei Kontinenten. Darüber hinaus erfahren Sie alles Wissenswerte über die Kakaobohne und aktuelle Schokoladentrends. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie zu Hause ganz einfach feinste Schokolade aus fünf natürlichen Zutaten selbst herstellen können. Schokogenuß pur!

Erfinden Sie Ihre ganz persönliche Schokoladenkreationen unter Anleitung schokoqueen.com. Jede/r Teilnehmer/in nimmt seine köstliche, selbstgemachte Schokolade mit nach Hause. Auch als Mitbringsel eine tolle Sache!

- **251-37401**  
Kurs  
Do., 22.05.2025, 19:00-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Julia Holecek  
40,00 €, mit Spionkarte 33,70 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 20,00 €)



# KUNST & KREATIVITÄT



# Licht und Schatten der Moderne

## Bildungsreise nach Weimar



Im Namen der Volkshochschule Weimar laden wir Sie ein auf einen Besuch nach Weimar!

Die Reiseleiterin Frau Dr. Seemann führt Sie vom 19. Jahrhundert ins 20. Jahrhundert der Stadt Weimar. Sie erfahren, welche Impulse Künstler wie u.a. Henry Van de Velde oder Walter Gropius zur Wirkung brachten und erleben eine Stadt, die durch die Weimarer Republik ebenso geprägt wurde wie durch das sogenannte Dritte Reich. Und Sie werden auch erfahren, wie sehr Weimar von der moderne Bildende Kunst, der Musik, dem Theater und der Literatur geprägt wurde. Zum Abschluss der Bildungsreise steht Ihnen offen, in die 24. Lange Nacht der Museen (17. Mai 2025) in Weimar einzutauchen.

Das vorläufige Programm vom 13.05.25 bis zum 17.05.25:

**Dienstag, 13.05.2025, 19 Uhr:**  
Begrüßung und Einführung in das Programm im Hotel Schillerhof.

**Mittwoch, 14.05.2025:**  
Einführung in das Tagesprogramm. Spaziergang zum Bauhaus-Gelände, Bus zum Haus Hohe Pappeln, Besuch des Museums Neues Weimar, ggf. Besuch der Herzogin-Anna-Amalia-Bibliothek, Rokokosaal, incl. der Vulpius-Galerie

**Donnerstag, 15.05.2025:**  
Einführung in das Tagesprogramm. Besuch des Hauses der Weimarer Republik, Kuratorenführung, Bauhausmuseum mit Kuratorenführung, anschließend Kaffee-Gespräch mit der Kuratorin und anschließende Besichtigung und Führung der Gropius-Sammlung.

**Freitag, 16.05.2025:**  
Einführung in das Tagesprogramm. Einblick in die Bestände „nationalsozialistisches Schriftgut“ und Kuratorenführung zu restituierenden Beständen aus jüdischem Besitz (Provenienzforschung), Führung in der Gedenkstätte Buchenwald, Abends im Hotel Lesung aus „Der gefesselte Wald“, Gedichte aus Buchenwald

**Samstag, 17.05.2025:**  
Einführungsvortrag für das Tagesprogramm. Besichtigung des Gauforums und des Museums „Zwangsarbeit im Nationalsozialismus“ incl. Besichtigung des Glockenturmes, anschließend Rundgang in der Altstadt mit Blick auf die in der NS-Zeit errichteten Gebäude. Am Abend ggf. Einblick in die Bestände Buchenwald und Bauhaus im Landesarchiv Thüringen, abends Besuch der Langen Nacht der Museen, 18 Uhr - 24 Uhr  
Die Reise endet am Abend des 17.5.

**Leistungen der Reise:**  
Reiseführung,  
Eintrittsgelder über Weimar-Card Plus  
Ticket für die Lange Nacht der Museen über Weimar-Card Plus, Bus-Transfer in Weimar, Übernachtung mit Frühstück, Willkommensdrink am Ankunftsabend

### ACHTUNG:

Die Volkshochschule Aalen übernimmt keine Verantwortung für diese Bildungsreise.

Anmeldung bitte direkt bei der Volkshochschule Weimar: vhs-weimar.de. Bitte geben Sie dort an, dass Sie die Bildungsreise bei uns in Aalen ausgeschrieben gesehen haben - danke!

Auskunft erteilt unser Kollege Ralf Finke von der Volkshochschule Weimar,  
E-Mail: r.finke@vhs-weimar.de,  
Tel.: 03643 885819

- **251-21010**  
Exkursion  
vhs Aalen + vhs Weimar  
Dienstag, 13.05. bis Samstag, 17.05.2025  
Weimar  
Gesamtkosten  
Einzelzimmer: 849,00 € pro Person  
Doppelzimmer: 749,00 € pro Person

### Allgemeine Hinweise

Es gelten die AGB der vhs Weimar. Die Stadt Weimar erhebt eine Kulturförderabgabe auf Übernachtungen, diese ist im Beherbergungsbetrieb direkt zu entrichten. Das Angebot ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Für dieses Angebot sind keine Ermäßigungen möglich. Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen. Abbuchung der Kursgebühr erfolgt mit Kursbeginn.





## Tanz

### Improvisationstanz

Improvisierendes, freies Tanzen ist eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen und sich wieder mit sich selbst und seinem Körper zu verbinden. Wer Freude daran hat, unter Anleitung Musik und Gefühle durch Tanz zum Ausdruck zu bringen und neue Bewegungen zu erlernen, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit angeleiteten Übungen wird durch die Stunde geführt, technische Grundlagen erarbeitet und eine tänzerische Gemeinschaft gebildet.

Bitte bequeme Sportkleidung und Socken mitbringen.

- **251-20602**  
Kurs  
4x, freitags, 14:15-15:00 Uhr  
Beginn: Fr., 04.07.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 5-12  
Nina Ammon  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €

## Kultur-/Kunstgeschichte

### Lotte Hofmann - LoHo Künstlerin und Kunsthandwerkerin im Nachkriegsdeutschland

Lotte Hofmann (1907 - 1981) war eine in Baden geborene und in Württemberg tätige Textilakteurin. 1946 gründete sie in Oberrot-Hausen ihre Lo-Ho Werkstätte, welche bis zu ihrem Tod 1981 bestand. Arbeit und Wirken von LoHo, die wichtige Textilerzeugnisse schuf (z.B. Bühnenvorhänge Stuttgart, Kassel) und u.a. auf der Mailand Triennale 1954 und Brüssel-Weltausstellung 1958 wurden preisgekrönt.

Fundiert ausgebildet als Schneiderin und Stickmeisterin, experimentierte Lotte Hofmann mit den unterschiedlichsten Möglichkeiten zur

Umsetzung ihrer künstlerischen Ideen. Lotte Hofmann zählte im Nachkriegsdeutschland zu den bedeutenden und international bekannten deutschen Künstlerinnen. Sie engagierte sich auch verbandspolitisch für das Kunsthandwerk. Auf internationaler Ebene hob sie in New York den World Crafts Council, den Weltverband des Kunsthandwerks, mit aus der Taufe und war Mitbegründerin des baden-württembergischen Landesverbandes (1947), des Bundes der Kunsthandwerker Baden-Württemberg e. V.

Die Lotte-Hofmann-Gedächtnisstiftung für Textilkunst schreibt bundesweit seit 1984 den Lotte-Hofmann-Gedächtnispreis für Textilkunst aus, der voraussichtlich 2026 erneut verliehen wird, mit dem Ziel, die Textilkunst in Deutschland zu fördern und das Werk herausragender Textil-Künstler\*innen zu würdigen.

Die Referentin Nanna Aspholm-Flik (\*1964, Tampere) ist diplomierte Textildesignerin aus Finnland und agiert u.a. als Künstlerin, Dozentin, Forscherin, Kuratorin und Kunsthandwerkerin. Als Impulsgeberin und Kooperationspartnerin in Kulturprojekten verfolgt sie den Ansatz, Theorie und Praxis zusammenzubringen, um die Wertigkeit des Textilen hervorzuheben. Sie ist Gründerin und Ideengeberin der Atelierwerkstatt \_nannatextiles in Stuttgart-West und Beiratsmitglied der Lotte-Hofmann-Gedächtnisstiftung.

Dank der Förderung durch die Baden-Württemberg Stiftung kann der Vortrag kostenfrei angeboten werden.

- **251-21001**  
Vortrag  
Mo., 23.06.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
Nanna Aspholm-Flik  
kostenlos

## Zeichnen und Malen

### Zeichnen und Malen - Gegenstände aus der Natur

In diesem Kurs arrangieren wir Gegenstände, Früchte, Blumen, etc. und versuchen, diese auf Papier oder anderen Maluntergrund festzuhalten und eine Skizze oder ein Bild zu gestalten. Sie können dabei eher zeichnerisch oder malerisch vorgehen oder beides kombinieren. Sie brauchen dabei nicht versuchen, ein möglichst naturgetreues Abbild zu erschaffen, sondern können sich in Ihrem Ausdruck je nach Vorliebe auf Kontur, Fläche, Volumen, Hell-Dunkel, Farben, Struktur etc. konzentrieren und dadurch auch genaues Sehen lernen. Dabei bekommen Sie in allen Arbeitsschritten wie Komposition, Perspektive, Hintergrundgestaltung, Farbschattierungen, etc. Unterstützung. Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten.

Papier oder andere Bildträger, Sie können Bleistift, Zeichenkohle, Tusche, Buntstifte, Softpastell, etc., oder/ und flüssige Farben wie

Aquarell-, Acrylfarbe etc. verwenden, dann Pinsel, Palette oder Teller, Lappen, Wasserglas, eine Malunterlage, Zeitung oder Folie.

Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten.

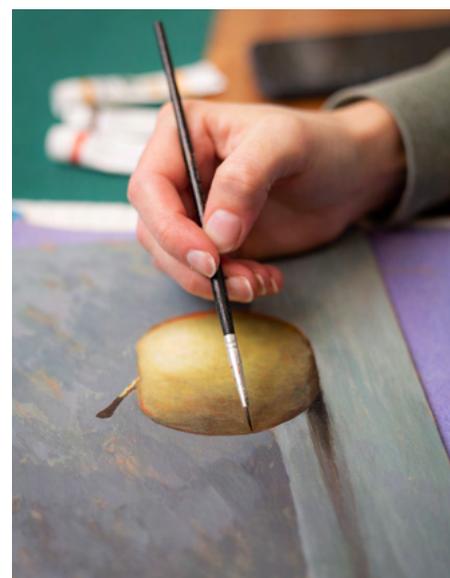
- **251-22011**  
Tageskurs  
So., 27.07.2025, 9:00-12:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Dr. Johanna Schuster  
28,00 €, mit Spionkarte 21,00 €  
(inklusive 8,00 € Materialkosten)

### Freies Malen

Dem Einfallsreichtum der Natur folgen, eigene Interpretationen zulassen, Neues hinzu erfinden. Schulung am Objekt und wenn es die Witterung zulässt auch im Freien, sowie perspektivisches Malen an der Staffelei. Themenvorgabe auf Wunsch der Teilnehmer\*innen.

Malmittel sind frei und können nach eigenem Wunsch mitgebracht werden. Bitte vorhandene Materialien mitbringen.

- **251-22116**  
Kurs  
10x, dienstags, 9:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 01.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €
- **251-22117**  
Kurs  
10x, dienstags, 19:15-21:30 Uhr  
Beginn: Di., 01.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €



## Ölmalerei

Im Workshop üben wir die a la prima-Malerei mit Ölfarbe. Das heißt, das Bild wird in einem Zug gemalt, ohne Trocknungsphase. Sie können entweder eine nicht zu detailreiche Skizze mitbringen oder spontan vorgehen. Da die Farbe während dem Malen nicht trocknet, können zwar leicht Veränderungen vorgenommen werden, doch das Übermalen hat Grenzen, sonst kommt es zu Eintrübungen. So sind Kenntnisse im Zusammenspiel der Farben, der Kontraste und dem Mischen von Vorteil. Sie können aber auch ohne Vorkenntnisse malen und sich dem edlen Glanz der Farben hingeben und bekommen auf Schritt und Tritt Unterstützung.

Bitte mitbringen: Ölfarben, Malmittel (entweder fertig angemischtes oder Leinöl und Terpentin), Pinsel, wenn gewünscht auch Spachtel, Palette, Leinwand oder Malpappe, Lappen, ein Gläschen für das Malmittel, wenn Sie vorzeichnen auch Bleistift, Radierer, Anspitzer und Arbeitskleidung

### ● 251-22111

Wochenendkurs  
Samstag, 12.04.2025, 14:00-17:00 Uhr  
und Sonntag, 13.04.2025, 09:00-13:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Dr. Johanna Schuster  
57,00 €, mit Spionkarte 40,55 €  
(einschließlich 10,00 € Materialkosten)

## Ölmalerei - Landschaft Expressiv Live-Online-Kurs

Ein Ölbild muss nicht groß sein, um zu wirken. Die Landschaft geht auch im kleinen Format. Auch braucht es nicht immer eine Leinwand, ein starrer Untergrund wie Malkarton oder Ölmalblock bieten ganz andere Möglichkeiten. Auch hier heißt Malen lernen zunächst einmal sehen lernen, Farbe, Form und Tonwert, um sich über die Pinselführung Gedanken zu machen.

Im Kurs schulen Sie Ihren Blick und erweitern Ihr Wissen um Ihre Motive umzusetzen. Mit schnellen aber wohl gesetzten Pinselstrichen erzeugen Sie so erlebte Landschaften. Wir arbeiten unkonventionell, auch Fotos und Handybilder sind als Vorlagen nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht. Daher gern eigene Fotos bereit halten.

Materialliste nach Buchung

### ● 251-22121

Online-Kurs  
4x, dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
[\(\(online\)\)](#) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €



## Licht ins Spiel bringen: Blumen in Acryl/Öl Live-Online-Kurs

Blumen gut zu malen ist schwer. Das Geheimnis liegt im Licht.

Wenn man sich an Farben und Licht orientiert, ergibt sich der Strauß von fast allein, die Form spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Mit grobem Strich entstehen so ausdrucksstarke florale Muster und fügen sich zu einer Gesamtkomposition. Die Blume wächst durch diese Technik sozusagen von innen heraus. Man orientiert sich eben nicht am Umriss oder der äußeren Linie.

So wird's was.

Die Herangehensweise ist in Öl oder Acryl gleich.

### ● 251-22122

Online-Kurs  
4x, donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 08.05.2025  
[\(\(online\)\)](#) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-4  
Paul Ganzenmiller  
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €

## Eltern-Kind-Atelier

Mach dir einen schönen und künstlerischen Vor- oder Nachmittag mit deinen Kindern. Gemeinsam könnt ihr tolle Skulpturen aus Ton formen, Drucktechniken austesten und Taschen drucken oder auf eine gemeinsame Leinwand malen.

Angebots- und Terminanfragen bitte per Mail an [hinsen@vhs-aalen.de](mailto:hinsen@vhs-aalen.de)  
Du hast noch andere Ideen und Wünsche? Wir freuen uns auch über deine ganz individuelle Anfrage!

### ● 251-25501

Dauer: ab 2 Stunden  
Termine: montags-freitags  
je nach Verfügbarkeit der Kursleitenden  
Alter: ab 4 Jahren (in Begleitung)  
bis max. 8 Teilnehmenden  
ab 120,00 € (zzgl. Materialkosten, z.B. 30,00 € Material- und Brennkosten bei Töpferkursen)

## Craft Night mit deinen Freund\*innen

Lust auf einen kreativen Abend mit deinen Freund\*innen? In entspannter Atmosphäre mit einem leckeren Getränk könnt ihr gemeinsam töpfeln, malen oder drucken.

Ihr könnt eure eigenen Teller, Tassen oder Schüsseln gestalten, eine Leinwand für eure Wohnung bemalen oder selbst designte Jutebeutel bedrucken.

Angebots- und Terminanfragen bitte per Mail an [kiener@vhs-aalen.de](mailto:kiener@vhs-aalen.de)  
Du hast noch andere Ideen und Wünsche? Wir freuen uns auch über deine ganz individuelle Anfrage!

### ● 251-25502

Kurs  
Dauer: ab 2 Stunden  
Termine: montags-freitags  
je nach Verfügbarkeit der Kursleitenden  
Alter: ab 16 Jahren  
bis max. 8 Teilnehmenden  
ab 120,00 € (zzgl. Materialkosten, z.B. 30,00 € Material- und Brennkosten bei Töpferkursen)

## Team-Event - gemeinsam gestalten

Lust auf eine entspannte Auszeit mit dem Team? Dann gönnt euch eine kreative Pause vom Arbeitsalltag! Bei uns könnt ihr gemeinsam töpfeln, malen oder drucken - hier könnt ihr euch ausprobieren, abschalten und in den gemeinsamen Flow kommen.

Ihr verbringt gemeinsame Zeit, bekommt den Kopf frei und könnt den Spaß am Gestalten erleben. Am Ende nehmt ihr nicht nur eure selbstgemachten Kunstwerke mit, sondern auch schöne Erinnerungen an ein besonderes Erlebnis außerhalb der Arbeit.

### ● 251-25503

Dauer: ab 2 Stunden  
Termine: montags-freitags  
je nach Verfügbarkeit der Kursleitenden  
bis max. 8 Teilnehmenden  
ab 120,00 € (zzgl. Materialkosten, z.B. 30,00 € Material- und Brennkosten bei Töpferkursen)



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 Erlernete in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, lyrische Stilmittel sicher zu analysieren und anzuwenden.

- **251-20402**  
vhs.cloud-Kurs  
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)  
Thomas Opfermann  
129,00 €, mit Spionkarte 83,85 €

**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.

- **251-20403**  
vhs.cloud-Kurs  
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)  
Thomas Opfermann  
129,00 €, mit Spionkarte 83,85 €



**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.

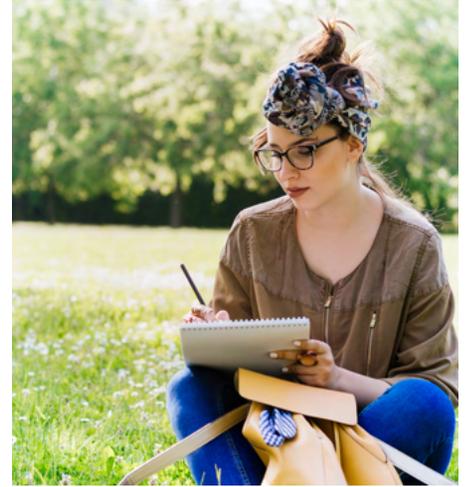
Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung den Zugang zum Kurs auf der vhs.cloud.

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 € 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 Schreib-erfahrung 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 Erlernete in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen.

- **251-20404**  
vhs.cloud-Kurs  
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)  
Thomas Opfermann  
129,00 €, mit Spionkarte 83,85 €



**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 Erlernete in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen.

- **251-20405**  
vhs.cloud-Kurs  
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)  
Thomas Opfermann  
129,00 €, mit Spionkarte 83,85 €

**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 Erlernete 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.

- **251-20406**  
vhs.cloud-Kurs  
[\(\(online\)\) vhs.cloud](#)  
Thomas Opfermann  
129,00 €, mit Spionkarte 83,85 €

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

Dieser Kurs führt die im Grundkurs „Kreatives Schreiben“ gewonnenen Schreibfähigkeiten 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 Erlernete 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.

- **251-20407**  
vhs.cloud-Kurs  
((online)) vhs.cloud  
Thomas Opfermann  
129,00 €, mit Spionkarte 83,85 €

### 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.

- **251-20408**  
vhs.cloud-Kurs  
((online)) vhs.cloud  
Thomas Opfermann  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

### Grafik

#### Einfache Drucktechniken - erstaunliche Ergebnisse

Drucken lässt viel Raum für Fantasie und Experiment. Egal ob Monotypie, Material- und Gelatinedruck oder Radierung, es bedarf keine besonderen Vorkenntnisse. Jede\*r kann diese Drucktechniken erlernen und eigene Ideen verwirklichen. Die Kursleiterin erklärt ausführlich die Vorgehensweise und begleitet die Teilnehmenden und ihre Projekte.

- **251-23106**  
Kurs  
Sa., 12.04.2025, 10:00-16:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Brigitte Steindl  
44,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(inkl. 4,00 € Materialkosten)



### Fotografie

#### Entfalte das Potenzial deiner Kamera - Workshop für Kreative!

Schöpfe das Potenzial deiner System- oder Spiegelreflexkamera bei deinen Foto-Projekten aus und bring Freunde und Familie mit deinen Bildern zum Staunen!

Du hast viel in deine Kamera investiert, nutzt sie bisher aber nur im Automatikmodus? Nun möchtest du endlich verstehen, wie du die beeindruckenden Bilder machst, die du dir vorgestellt hast?

In diesem eintägigen Workshop lernst du deine Kamera kennen - von den technischen Grundlagen bis hin zur kreativen Bildgestaltung. Außerdem zeigen wir dir, wie du auch in der Nachbearbeitung das Maximum aus deinen Bildern herausholst und deinen eigenen Stil kreierst.

Damit du auch nach dem Workshop erfolgreich bleibst, erhältst du eine gedruckte Checklisten-Sammlung sowie ein Workbook, welche dir helfen, das Gelernte auch langfristig sicher anzuwenden.

Der Kurs besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil.

Im Theorie teil gehen wir grundlegenden Fragen auf den Grund:

- Wie wähle ich das passende Equipment (Objektive, Filter etc.) für meine Bedürfnisse aus?
- Welche Kameraeinstellungen sind entscheidend für meinen Einsatzzweck, und wie nutze ich diese optimal?
- Wie baue ich ein Bild auf, das wirkt wie von einem Profi?

Im Praxisteil setzen wir das Gelernte direkt um:

- Du lernst, wie du mit Licht umgehst und flexibel auf verschiedene Situationen reagierst.

- Wir zeigen dir einfache Tricks, um deinen individuellen Bild-Look in der Nachbearbeitung zu erzielen.
- Zudem üben wir, wie du deine Kamera und Technik sicher und intuitiv anwendest - auch bei künftigen Shootings.

Das solltest du zum Kurs mitbringen:

- System-/Spiegelreflexkamera inkl. Objektiv
- Digitales Endgerät welches du zur Bildnachbearbeitung nutzt (Laptop/Tablet o.ä.) inkl. Ladekabel
- Die Software mit welcher du arbeitest sollte auf dem Gerät vorhanden sein
- Zusätzliche Objektive darfst du gerne mitbringen, ist jedoch kein Muss

Über die Dozenten:

Niko Ermisch und Moritz Kröner arbeiten seit über 7 Jahren als Fotografen und Videografen in verschiedensten Bereichen von Porträt- über Business- und Immobilienfotografie bis hin zu ihrem aktuellen Projekt „Zwei Herzen Photography“ in welchem sich alles um Paar- und Hochzeitsshootings dreht.

- **251-24010**  
workshop  
Sa., 10.05.2025, 9:00-19:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Moritz Kröner, Niko Ermisch  
299,00 € (keine Ermäßigungen)



### 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.

- **251-24011**  
workshop  
Sa., 28.06.2025, 4:00-9:30 Uhr  
Tauchenweiler Weiherwiesen  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Bettina Schwermer  
41,00 €, mit Spionkarte 26,65 €



### Plastisches Gestalten

#### Freies Arbeiten mit Ton

Gönn dir eine kleine Auszeit in unserem Tonkurs und beschäftige dich in angenehmer lockerer Atmosphäre mit dem weichen geschmeidigen Ton und forme damit was dir gefällt.

Du bekommst gerne Hilfestellung und Tipps und kannst eigene Ideen verwirklichen. Eine Beschäftigung mit Ton macht Spaß und lässt den Alltag vergessen. Wir arbeiten ohne Druck und lassen uns überraschen was am Ende dabei herauskommt.

Ton kann im Kurs erworben werden.  
Materialkosten nach Verbrauch: 6,00 €/ kg Ton (inkl. Brand)

- **251-25001**  
Kurs  
3x, donnerstags, 18:00-20:30 Uhr  
Beginn: Do., 08.05.2025  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Brigitte Steindl  
51,00 €, mit Spionkarte 33,15 €

#### Vasen und andere Objekte aus Keramik

Fertige eine Vase oder ein anderes Objekt mit der Wulsttechnik.

In den drei Stunden bekommst du Unterstützung bei der Gestaltung und Umsetzung deines eigenen Objekts. Nach dem trocknen und dem ersten Brand wird dieses von dir glasiert und anschließend nochmal von uns gebrannt. Danach kannst du dein Werk zuhause im Alltag benutzen.

Alternativ kannst du auch eigene Projektideen für Gebrauchskeramik mitbringen und erhältst Unterstützung bei der Umsetzung deiner Ideen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse mit Ton, nur Freude am Gestalten.

Weißer Ton kann vor Ort von uns erworben werden.

Materialkosten nach Verbrauch: 6,00 €/ kg Ton (inkl. Brand)

- **251-25002**  
Kurs  
Freitag, 09.05.2025, 16:20-19:30 und  
Freitag, 06.06.2025, 17:00-19:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Lea Mayer  
33,00 €, mit Spionkarte 21,45 €

### Eltern-Kind Ton-Atelier

Gemeinsam könnt Ihr mit Euren Kindern tolle Sachen aus Ton formen, z.B. Tassen, Schalen, Tiere, etc.

Ihr bekommt Hilfestellung und Tipps und könnt eigene Ideen verwirklichen.

Eine Beschäftigung mit Ton macht allen Spaß – Eltern und Kindern.

Am letzten Kurstermin dürft Ihre Eure Objekte bunt glasieren.

- **251-25011**  
Kurs  
3x, samstags, 15:00-17:30 Uhr  
Beginn: Sa., 26.04.2025  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Brigitte Steindl  
51,00 €, mit Spionkarte 33,15 €

### Do it yourself

#### Deine eigene kleine Papierwelt

Kreiere mit buntem Papier eine liebevolle Deko für dein Zuhause oder ein besonderes Geschenk - eine entspannte Kreativ-Auszeit, bei der du mit deinen eigenen Händen kleine Kunstwerke erschaffst!

Keine Vorkenntnisse nötig - du bekommst alles, was du brauchst, und eine Schritt für Schritt Anleitung. Einfach ausprobieren und die Freude am kreativen Gestalten mit Papier entdecken!

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Papier-Bastel-Schere mit.

- **251-26010**  
Kurs  
Mi., 21.05.2025, 18:00-20:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Marina Esterlein  
23,00 €, mit Spionkarte 17,05 €  
(inkl. Materialkosten 6,00 €)



Laufend neue Kurse  
auf  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)



## Naturkosmetik selbstgemacht - Gesunde Hautpflege für die ganze Familie

Es gibt keine natürlichere als selbstgemachte Naturkosmetik. Viele Inhaltsstoffe, die in der industriellen Fertigung eingesetzt werden, dienen nicht der gesunden Pflege, sondern ausschließlich der Haltbarkeit und Stabilität der Produkte. Wer über die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe selbst bestimmen möchte, sollte seine Kosmetik selbst machen und kann so potenzielle Allergieauslöser meiden. Die empfindliche Haut von Babys und Kindern hat besondere Bedürfnisse, daher werden wir näher auf die Herstellung von speziellen Pflegeprodukten eingehen. Sie erfahren, warum Naturkosmetik aus wertvollen Pflanzenölen, ätherischen Ölen und Blütenwasser gesund für die Haut ist und lernen diese Grundzutaten kennen. Durch die Auswahl der Rohstoffe stellen wir natürliche, gesunde Kosmetik her, die höchste ökologische Ansprüche erfüllt. Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse, um selbst aus pflanzlichen Rohstoffen Cremes, Shampoos, Masken, Emulsionen und Salben herzustellen.

### ● 251-36101

Kurs  
2x, mittwochs, 19:00-21:15 Uhr  
Beginn: Mi., 07.05.2025  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 7  
Inés Hermann  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €  
(zusätzliche Kosten für Material:  
ca. 6,00 €)

## Hautpflegende Salben selber herstellen -

### Kräuterwanderung und workshop

In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie viel Heilkraft die Natur zu bieten hat. Um zu lernen, welche Kräuter gesammelt werden können, begleiten Sie mich bei dem Sammeln und wir entdecken die Schätze von Feld und Wald. Im Anschluss werden die gesammelten Kräuter für die Herstellung hautpflegender Salben genutzt. Ob als natürliche Alternative zu konventionellen Deos, in der Lippenpflege oder zur Behandlung von Hautproblemen - selbst gerührte Salben sind auf die individuellen Bedürfnisse angepasst. Ebenso wirkt hausgemachte Hautpflege der Anhäufung von unnötigen Plastikverpackungen entgegen und trägt so zur Vermeidung von umweltschädlichem Müll bei.

### ● 251-36102

Kurs  
2x, montags, 18:00-21:00 Uhr  
Beginn: Mo., 26.05.2025  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 7-12  
Inés Hermann  
53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €  
(zusätzliche Kosten für Material:  
ca. 6,00 €)

**Hinweis zu 251-36101 und 251-36102:**  
Bitte bringen Sie einige saubere Cremetiegel oder Schraubgläser mit, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren.

## Nadel und Faden



## Die Textildesignerin Nanna - Japan inspiriertes Sticken

Nanna vermittelt in diesem Workshop einfache Sticktechniken, die ihren Ursprung in Japan haben und für Interessierte, die keine Vorkenntnisse haben, sich gut eignen. Japans alte Volkskunst liefert uns dazu Inspirationen. Sashiko- und Boro-Sticken ist eng mit der Ästhetik der japanischen Volkskunst verbunden. In Sashiko-Stickereien sind traditionelle Muster auf einfachen, meist Baumwollstoffen, bestickt, um deren Wertigkeit und Stabilität zu steigern. Im Kurs werden historische Hintergründe und Kulturwissen anhand von Schaubildern erläutert, bevor die Teilnehmer\*innen in die kreative Umsetzung eines, ausschließlich von Hand genähten, Sashiko- oder Boroentwurfs übergehen.

Anfänger\*innen und fortgeschrittene Teilnehmer\*innen lernen gleichermaßen mit dem einfachen Vorstich vielfältig zu gestalten. Der Fokus des Kurses liegt auf der Technikanerwerb und nicht auf der Herstellung eines Produkts. Trotzdem kann ein Tischset, ein Tuch für einen Brotkorb oder ähnliches entstehen. Sie können auch Kleidungsstücke mitbringen, die sie dekorativ flicken oder aufhübschen wollen. Jeans mit Sashiko-Motiven und Boro-inspirierte Flickereien zu dekorieren ist beliebt.

Nanna bringt Naturfaserstoffe - in Weiß- und Blauuntönen - mit. Ebenfalls stehen Garne und Fäden zu Verfügung. Gerne können auch eigene (alte) Baumwollgarne, Baumwollbänder, unterschiedliche Baumwollstoffreste etc. mitgebracht werden.

### ● 251-27101

Kurs  
Sa., 17.05.2025, 10:00-17:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Nanna Aspholm-Flik  
75,00 €, mit Spionkarte 48,75 €

## Nähwochenende 2 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.

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

### ● 251-27117

Info-Veranstaltung  
Fr., 04.04.2025, 16:00-17:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraalengen,  
vhs-Raum 3  
Teilnehmer:innen: 1-6  
Erika Schnee  
kostenlos

### ● 251-27118

Wochenendkurs  
Freitag, 11.04.2025, 16:00-20:30 Uhr und  
Samstag, 12.04.2025, 09:30-16:30 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraalengen,  
vhs-Raum 3  
Teilnehmer:innen: 5-6  
Erika Schnee  
101,00 €, mit Spionkarte 65,65 €

## Kreativtreff - Kunkelstube

Wir treffen uns zum gemeinsamen Werkeln in der Art der einstigen Kunkelstube. Wer Zeit und Lust hat, kommt. Jede/r bringt sein aktuelles Werk (so wie seine Verpflegung) mit und arbeitet daran weiter. Ob nun gestrickt, gehäkelt, geklöpelt oder eine andere Technik ausgeübt wird, ist egal. Der Austausch und das Gespräch sollen keinesfalls zu kurz kommen, wir helfen uns gegenseitig, wenn möglich und nötig.

Eine Anmeldung zur Planung ist erforderlich und auch kurzfristig möglich.

### ● 251-27126

Kurs  
Sa., 10.05.2025, 15:00-18:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraalengen,  
vhs-Raum 3  
Teilnehmer:innen: 5-15  
Ingeborg Cziolek  
5,00 € (keine Ermäßigungen)

### ● 251-27127

Kurs  
Sa., 28.06.2025, 15:00-18:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraalengen,  
vhs-Raum 3  
Teilnehmer:innen: 5-15  
Ingeborg Cziolek  
5,00 € (keine Ermäßigungen)



# SPRACHEN





## Deutsch und Integration

### A 1

#### Deutsch A 1 Teil 2 - abends

Sie haben schon einen Deutschkurs A 1.1 besucht, können ein bisschen Deutsch und möchten jetzt weiterlernen? Im Abendkurs Deutsch A 1.2 an der Volkshochschule Aalen lernen Sie in kleinen, leicht verständlichen Schritten. Kursinhalte sind der Grundwortschatz, die Grammatik und die Basisstrukturen der deutschen Sprache. Sie lesen kleine Texte und lernen, sich im Alltag zu verständigen.

Bitte mitbringen:

Pluspunkt Deutsch A1 Leben in Deutschland, Cornelsen Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch.

- **251-40290**  
Kurs  
25x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: 01.04.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 10-18  
Vera Veverita  
296,00 €, mit Spionkarte 192,40 €

### A 2

#### Aalen auf Deutsch für Familien (ab A 2)

Kommen Sie mit zum Sommerspaziergang durch Aalen in einfacher deutscher Sprache. Die Begleiterin zeigt Ihnen "ihr" Aalen und führt Sie an tolle Orte, die besonders für Familien geeignet sind, zum Beispiel Spielplätze und Erlebnisorte.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unseren Deutschkursen sind besonders herzlich willkommen! Kinder in Begleitung der Eltern sind herzlich eingeladen und dürfen kostenlos teilnehmen.

- **251-41101**  
Kurs  
Di., 20.05.2025, 16:00-17:00 Uhr  
Aalen, Treffpunkt: vor dem explorhino,  
Beethovenstraße 12  
Teilnehmer:innen: 8-10  
Ute Dambacher  
8,00 €, mit Spionkarte 5,20 €

### B 2

#### Deutsch Konversation am Samstag (B1/B2) - hybrid

Dieser Deutschkurs richtet sich an Lernende, die insbesondere das Sprechen in verschiedenen Situationen (z.B. Alltagsgespräche, berufliche Konversation oder Präsentationen) einüben wollen. Es wird Zeit für Grammatikfragen und Wiederholung geben, aber Landeskunde, Spiel und Spaß sollen ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Der Kurs findet hybrid statt. Das heißt: Sie können vor Ort in der Volkshochschule teilnehmen oder den Kurs online über zoom besuchen.

Voraussetzung für den Kursbesuch sind Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1.

- **251-40691**  
Kurs  
10x, samstags, 10:00-12:30 Uhr  
Beginn: Sa., 10.05.2025  
**[(hybrid)]** Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1,  
3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-16  
Birgit Bohmann  
149,00 €, mit Spionkarte 96,85 €  
(Zusätzliche Kosten für Kopien 3,00 €)

## Integrationskurse

### Alphabetisierungskurse

#### Alphabetisierungskurs (Modul 2) Integrationskurs - intensiv

- **251-40201**  
Kurs  
25x, montags - freitags,  
jeweils 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 21.05.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
Alexandra Mooz  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €



#### Alphabetisierungskurs (Modul 3) Integrationskurs - intensiv

- **251-40301**  
Kurs  
25x, montags - freitags  
jeweils 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Fr., 11.07.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
Alexandra Mooz  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

#### Alphabetisierungskurs (Modul 5) Integrationskurs

- **251-40503**  
Kurs  
25x, montags, dienstags, donnerstags,  
jeweils 13:45-17:00 Uhr  
Beginn: Mo., 02.06.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
M. A. Maria Grupp  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

### A 1

#### Deutsch A 1 - Teil 1 Integrationskurs

In unserem Deutschkurs A 1.1 lernen Sie die Sprache von Grund auf. In kleinen, leicht verständlichen Schritten bekommen Sie Grundwortschatz, Grammatik und Basisstrukturen der deutschen Sprache vermittelt. Damit können Sie sich bald im Alltag verständigen. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Bitte mitbringen:

Pluspunkt Deutsch A 1 Leben in Deutschland, Cornelsen Verlag

- **251-40120**  
Kurs  
20x, montags, mittwochs, freitags,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 12.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 07  
Teilnehmer:innen: 15-18  
Monika Brocks  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## ONLINE Deutsch A 1 - Teil 1 Integrationskurs

In unserem Online-Deutschkurs A 1.1 lernen Sie die Sprache von Grund auf. In kleinen, leicht verständlichen Schritten bekommen Sie Grundwortschatz, Grammatik und Basisstrukturen der deutschen Sprache vermittelt. Damit können Sie sich bald im Alltag verständigen. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Die Kursleiterin spricht unter anderem Deutsch, Russisch und Englisch.

Der Integrationskurs findet online über die Plattform zoom statt. Bitte beachten Sie: Vor Kursbeginn müssen Sie an dem KICKOFF Termin (251-40119A) am 02.06.2025 teilnehmen.

Bitte bereithalten: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch A1 neu (Cornelsen Verlag)

- **251-40119**  
Online-Kurs  
33x, montags - donnerstags,  
jeweils 9:00-11:25 Uhr  
Beginn: Mo., 23.06.2025  
[\(\(online\)\) Zoom](#)  
Teilnehmer:innen: 12-20  
Malgorzata Müller  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## KICKOFF Termin - ONLINE Deutsch A 1 - Teil 1 Integrationskurs

Info-Veranstaltung für den ONLINE-Integrationskurs ab 23.06.2025 - Kursnummer 251-40119

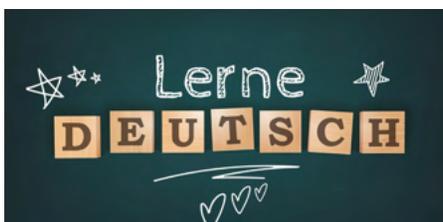
Bei dieser Veranstaltung wird Ihnen die Kursleiterin die Online-Plattform Zoom zeigen und erklären, wie der Online-Integrationskurs stattfindet.

- **251-40119A**  
Online-Kurs  
Mo., 02.06.2025, 9:00-10:30 Uhr  
[\(\(online\)\) Zoom](#)  
Teilnehmer:innen: 12-20  
Malgorzata Müller  
kostenlos

### 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.



## ONLINE Deutsch A 1 - Teil 2 Integrationskurs

Sie haben schon einen Deutschkurs A 1.1 besucht, können ein bisschen Deutsch und möchten jetzt weiterlernen? Im Abendkurs Deutsch A 1.2 lernen Sie in kleinen, leicht verständlichen Schritten. Kursinhalte sind der Grundwortschatz, die Grammatik und die Basisstrukturen der deutschen Sprache. Sie lesen kleine Texte und lernen, sich im Alltag zu verständigen.

Die Kursleiterin spricht u.a. Deutsch, Englisch und Russisch.

Bitte bereithalten: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch A1 neu (Cornelsen Verlag)

- **251-40211**  
Online-Kurs  
33x, montags - donnerstags  
jeweils 13:00-15:25 Uhr  
Beginn: Mi., 07.05.2025  
[\(\(online\)\) Zoom](#)  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Malgorzata Müller  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A1 Teil 2 Integrationskurs - intensiv

Sie haben schon einen Deutschkurs A 1.1 besucht, können ein bisschen Deutsch und möchten jetzt weiterlernen? Im Abendkurs Deutsch A 1.2 an der Volkshochschule Aalen lernen Sie in kleinen, leicht verständlichen Schritten. Kursinhalte sind der Grundwortschatz, die Grammatik und die Basisstrukturen der deutschen Sprache. Sie lesen kleine Texte und lernen, sich im Alltag zu verständigen.

Kursbuch:  
Pluspunkt Deutsch A 1 neu, Cornelsen Verlag

- **251-40215**  
Kurs  
25x, montags, dienstags und donnerstags,  
jeweils 14:00-17:15 Uhr  
Beginn: Do., 08.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 15-17  
Agnes Lichtenthäler, Bedia Kirkici  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A 1 - Teil 2 Integrationskurs - abends

- **251-40216**  
Kurs  
34x, montags - donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: Do., 22.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 16-17  
M. A. Maria Grupp, Edith Baur  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **251-40217**  
Kurs  
20x, montags - donnerstags,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.02  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Ludmilla Hirling, Edith Baur  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## A 2

## Deutsch A 2 Integrationskurs

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 bereithalten: Pluspunkt Deutsch A 2 neu, Cornelsen Verlag und Arbeitsbuch.

## ONLINE Deutsch A 2 - Teil 1 Integrationskurs

- **251-40311**  
Online-Kurs  
33x, montags - donnerstags,  
jeweils 13:00-15:25 Uhr  
Beginn: Mo., 21.07.2025  
[\(\(online\)\) Zoom](#)  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Malgorzata Müller  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €





**Deutsch A 2 Teil 1  
Integrationskurs - intensiv**

- **251-40313**  
Kurs  
20x, montags - donnerstags,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Heidi Nowak, Monika Brocks  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40314**  
Kurs  
20x, montags - donnerstags,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Agnes Lichtenthäler, Ludmilla Hirling  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40315**  
Kurs  
25x, montags, dienstags und donnerstags,  
jeweils 14:00-17:15 Uhr  
Beginn: Di., 22.07.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 15-17  
Agnes Lichtenthäler, Bedia Kirkici  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40317**  
Kurs  
20x, 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mi., 25.06.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.02  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Ludmilla Hirling, Edith Baur  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40318**  
Kurs  
20x, 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Di., 01.04.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €



**Deutsch A 2 Teil 2  
Integrationskurs - intensiv**

- **251-40412**  
Kurs  
20x, 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 29.04.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 07  
Teilnehmer:innen: 16-18  
Behzad Moini Chaghervand  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40413**  
Kurs  
20x, 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mi., 25.06.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Heidi Nowak, Monika Brocks  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40414**  
Kurs  
20x, 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mi., 25.06.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Agnes Lichtenthäler, Ludmilla Hirling  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40418**  
Kurs  
20x, 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Mi., 04.06.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**ONLINE Deutsch A 2 - Teil 2  
Integrationskurs - intensiv**

- **251-40482**  
Online-Kurs  
25x, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 29.04.2025  
**(online)** Zoom  
Teilnehmer:innen: 12-20  
Orsolya Schruff  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch A 2 - Teil 2  
Integrationskurs - abends**

- **251-40484**  
Kurs  
34x, 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 07  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Emre Kaya, Mahmoud Qawasmi  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch A 2 Teil 2 -  
Integrationskurs - intensiv**

Wir arbeiten mit dem Buch "Linie 1".  
Sie erhalten das Buch im Kurs.

- **251-40488**  
Kurs  
20x, montags, dienstags und donnerstags,  
jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Do., 08.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 15-16  
Ludmilla Hirling  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch A 2 - Teil 2  
Integrationskurs - intensiv**

Bitte mitbringen: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch  
A 2 neu, Cornelsen Verlag (Gesamtband)

- **251-40489**  
Kurs  
20x, montags, dienstags, donnerstags,  
freitags, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Mo., 28.04.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum E 09  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Zainab Badawi  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €





**B 1**

**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 ohne Angst gut vorbereitet in die Sprachprüfung Deutschtest für Zuwanderer A2/B 1 gehen können.

Bitte mitbringen: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch B 1 Leben in Deutschland, Cornelsen Verlag und Arbeitsbuch.

- **251-40512**  
Kurs  
20x, 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 24.06.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 07  
Teilnehmer:innen: 16-18  
Behzad Moini Chaghervand  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**ONLINE Deutsch B 1 - Teil 1  
Integrationskurs - intensiv**

- **251-40582**  
Online-Kurs  
25x, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 09.07.2025  
[\(\(online\)\) Zoom](#)  
Teilnehmer:innen: 12-21 (20)  
Orsolya Schruuff  
458,00 €  
mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch B1 - Teil 1  
Integrationskurs - abends**

- **251-40584**  
Kurs  
34x, 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: Mi., 16.07.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 07  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Emre Kaya, Mahmoud Qawasmi  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch B 1 - Teil 1  
Integrationskurs - intensiv**

- **251-40585**  
Kurs  
20x, montags - mittwochs,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 05.05.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Irina Korzhenevich  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch B 1 Teil 1  
Integrationskurs - intensiv**

Wir arbeiten mit dem Buch "Linie 1".  
Sie erhalten das Buch im Kurs.

- **251-40588**  
Kurs  
20x, montags, dienstags und donnerstags,  
jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Do., 10.07.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 15-16  
Ludmilla Hirling  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch B 1 - Teil 1  
Integrationskurs - intensiv**

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

- **251-40589**  
Kurs  
20x, montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Do., 05.06.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum E 09  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Zainab Badawi  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Deutsch B 1 Teil 2  
Integrationskurs - intensiv**

- **251-40612**  
Kurs  
20x, montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 29.07.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum D 07  
Teilnehmer:innen: 16-18  
Behzad Moini Chaghervand  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40685**  
Kurs  
20x, montags - mittwochs,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mi., 02.07.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Irina Korzhenevich  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **251-40687**  
Kurs  
20x, montags - donnerstags,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mi., 09.04.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Agnes Lichtenthäler, Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **251-40689**  
Kurs  
20x, montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Do., 24.07.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum E 09  
Teilnehmer:innen: 16-20  
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.

Bitte kaufen Sie das Kursbuch: "Orientierungskurs. Ausgabe 2024. A2/B1. Grundwissen Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland", Cornelsen Verlag.

#### ● 251-40777

Kurs

20x, montags, donnerstags und freitags, jeweils 14:00-18:00 Uhr

Beginn: Fr., 23.05.2025

Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.02

Teilnehmer:innen: 15-18

Aljona Kraneis, Anna Bischoff, N. N.

260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

#### ● 251-40781

Kurs

20x, dienstags, mittwochs und donnerstags, jeweils 8:30-12:30 Uhr

Beginn: Mi., 28.05.2025

Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum E 09

Teilnehmer:innen: 15-20

Bettina Wendelberger

260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

#### ● 251-40786

Kurs

20x, montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 8:30-12:30 Uhr

Beginn: Di., 06.05.2025

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG

Teilnehmer:innen: 16-17

Songül Böyük, Günter Wick

260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

#### ● 251-40787

Kurs

montags bis donnerstags

jeweils 8:30-12:30 Uhr

Beginn: Mo., 02.06.2025

Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.06

Teilnehmer:innen: 16-20

Agnes Lichtenthäler, Yulia Bondarchuk

260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €



## Prüfungen

### Prüfungsvorbereitung für die Prüfung TELC A2 - B1 Für externe Prüfungsteilnehmende

Sie wollen die deutsche Staatsangehörigkeit und brauchen deshalb den Nachweis Ihrer Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B 1?

Die nächste TELC A2 - B1 Prüfung an der vhs Aalen findet am Freitag, 01.08.2025, statt. Unsere Erfahrungen zeigen, dass es nicht ratsam ist, diese Prüfung ohne Vorbereitung abzulegen.

Deshalb findet an der vhs Aalen am 05.07.2025 ein Vorbereitungskurs statt, in dem Sie eine Modellprüfung schreiben und den Ablauf der Prüfung kennenlernen können.

Diese Prüfungsvorbereitung ist Voraussetzung für die Teilnahme an der TELC-Prüfung, wenn Sie im Moment keinen Deutsch-Integrationskurs B 1 an der vhs besuchen.

Im Prüfungsvorbereitungskurs erhalten Sie dann die Anmeldeformulare für die Prüfung. Bitte bringen Sie eine Passkopie mit.

#### ● 251-49251

Kurs

Sa., 05.07.2025, 9:00-13:00 Uhr

Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.06

Teilnehmer:innen: 10-22

Irina Korzhenevich

40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €



Volkshochschule Aalen  
Im Torhaus  
Gmünder Straße 9  
73430 Aalen

Tel.: 07361 9583-0  
Fax: 07361 680306  
info@vhs-aalen.de  
www.vhs-aalen.de

Gutschein  
für eine Veranstaltung in  
Ihrer Volkshochschule Aalen

## A1? B2? C1?

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen kurz erklärt:

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) ist ein Instrument, um Fortschritte beim Erwerb einer Fremdsprache objektiv zu bewerten. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen gemeinsamen Maßstab zu schaffen. Sprachkurse der vhs Aalen orientieren sich am GER.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe Folgendes können:

Elementare Sprachverwendung	<b>A 1</b>	Anfänger*innen	<b>Hören:</b> <b>Sprechen:</b> <b>Lesen:</b> <b>Schreiben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</li> <li>· Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</li> <li>· Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten</li> <li>· Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen</li> </ul>
	<b>A 2</b>	Grundlegende Kenntnisse	<b>Hören:</b> <b>Sprechen:</b> <b>Lesen:</b> <b>Schreiben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</li> <li>· Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</li> <li>· Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen</li> <li>· Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</li> </ul>
Selbstständige Sprachkompetenz	<b>B 1</b>	Fortgeschrittene Sprachverwendung	<b>Hören:</b> <b>Sprechen:</b> <b>Lesen:</b> <b>Schreiben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</li> <li>· In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</li> <li>· Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</li> <li>· Persönliche Briefe schreiben</li> </ul>
	<b>B 2</b>	Selbstständige Sprachverwendung	<b>Hören:</b> <b>Sprechen:</b> <b>Lesen:</b> <b>Schreiben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</li> <li>· Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</li> <li>· Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</li> <li>· Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</li> </ul>
Kompetente Sprachkompetenz	<b>C 1</b>	Fachkundige Sprachkenntnisse	<b>Hören:</b> <b>Sprechen:</b> <b>Lesen:</b> <b>Schreiben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</li> <li>· Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</li> <li>· Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</li> <li>· Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</li> </ul>
	<b>C 2</b>	Annähernd muttersprachliche Kenntnisse	<b>Hören:</b> <b>Sprechen:</b> <b>Lesen:</b> <b>Schreiben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</li> <li>· Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</li> <li>· Jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen</li> <li>· Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</li> </ul>



## Englisch

### B 2

#### Englisch Auffrischkurs B2

Let's continue: Brush up on your advanced English and reach the B2 level!

Our lively English course, taught by Ursula Sedlacek, is perfect for advanced learners and career changers. It will take you to the B2 level in a focused and fun way. We set new standards in communicative teaching, offering real discussion opportunities and numerous exercises to explore the nuances of the English language.

Fun and relatable activities ensure rapid progress. Refresh and expand your language skills so you can use English confidently in everyday life and while traveling. Experience a new level of English learning - lively, effective and fun!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Great! B2, 2nd edition, Klett Verlag, ab Lektion 5.

- **251-42302**  
Kurs  
10x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 13  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ursula Sedlacek  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €



#### Upgrade Your Career with Business English! B1/B2 Kleingruppe

Are you looking to improve your professional communication skills in English? Join our Business English Class designed specifically for adults who want to excel in today's global workplace.

What You'll Learn:

- Professional email writing and business correspondence
- Confident presentations and effective meeting participation
- Master negotiation and persuasion skills
- Develop a broad range of business-related vocabulary
- Cultural insights for international business success

Whether you're looking to advance in your current job or seeking new opportunities, this course will give you the language tools to communicate with confidence and professionalism! Das Material wird von der Dozentin im Kurs ausgegeben.

- **251-42620**  
Kurs  
5x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 07.05.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 12  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Smitha Iyanna Pattada  
62,00 €, mit Spionkarte 40,30 €

## Italienisch

### A 1

#### Italienisch für den Urlaub A1 Kleingruppe

Italienisch für den Urlaub - Sprechen Sie Italienisch in jeder Situation!

Möchten Sie Ihre Italienreise noch mehr genießen, indem Sie sich in jeder Alltagssituation problemlos verständigen können? Unser Italienisch-für-den-Urlaub-Kurs ist genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Ausdrücke, die Sie im Urlaub benötigen, um sich sicher und entspannt auf Italienisch zu verständigen:

- Im Restaurant - Bestellen Sie Ihre Lieblingsgerichte und fragen Sie nach Empfehlungen.
- Im Hotel - Einchecken, nach Informationen fragen oder ein Problem lösen - ganz einfach auf Italienisch!
- In der Bar - Genießen Sie Ihren Espresso oder Aperol Spritz und plaudern Sie mit den Einheimischen.
- Auf dem Markt - Erfahren Sie, wie Sie nach frischen italienischen Spezialitäten fragen und sich mit den Verkäufern unterhalten können.
- Unterwegs - Fragen Sie nach dem Weg oder bitten Sie um Hilfe, wenn Sie sich nicht zurechtfinden.

Mit praxisnahen Übungen und interaktiven Dialogen lernen Sie, typische Reisesituationen souverän zu meistern. So können Sie Italien nicht nur bereisen, sondern wirklich erleben!

Lehrbuch (bitte mitbringen): wird rechtzeitig bekannt gegeben.

- **251-45206**  
Kurs  
8x, dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Di., 01.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraalengen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Annamaria Parodi-Böckling  
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €

#### Auch nicht mehr so jung? Italienisch A 1.6 ohne Eile Kleingruppe

Im kommenden Semester widmen wir, auf Wunsch der Teilnehmer:innen, die ersten Kursstunden der Wiederholung der Lektionen 1, 2, 3, 4, 5 und 10 des Buches Chiaro A1, die bereits abgeschlossen sind. Wir festigen die kommunikativen Funktionen, die wir schon kennen, indem wir viel sprechen und uns mehr und mehr auf Italienisch verständigen. Wir lernen auch, Fakten, Ereignisse und Erinnerungen aus der Vergangenheit zu erzählen (Lektion 6).

Nel prossimo semestre, per desiderio dei corsisti, dedichiamo le prime lezioni del corso al ripasso delle unità 1, 2, 3, 4, 5 e 10 già svolte. Fissiamo le funzioni comunicative che già conosciamo parlando molto e comunicando sempre di più in italiano. Impariamo anche a raccontare fatti, avvenimenti e ricordi nel tempo passato.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 5.

- **251-45208**  
Kurs  
6x, dienstags, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 01.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraalengen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €



A 2

**Italienisch mit Muße A 2  
Kleingruppe**

In diesem Kurs wiederholen wir die kommunikativen Funktionen, grammatikalischen Aspekte und Themen der Niveaustufen A1 und A2, die bereits in den Vorjahren behandelt wurden. Wir geben der Konversation-Diskussion und dem Hörverstehen von Audios und Videos, die während der Treffen angeboten werden, mehr Raum. Das Wichtigste ist, die italienische Sprache und Kultur weiter zu lernen, ohne Stress und ohne Eile. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!  
Lehrbuch: Facciamo due chiacchiere A1/A2, Hueber Verlag/Alma edizioni.

- **251-45224**  
Kurs  
6x, dienstags, 8:30-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 29.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €

B 1

**Italienisch B 1 - Parliamo!  
Kleingruppe**

Ci esercitiamo in pronuncia, vocabolario, conversazione e un po' di grammatica. Venite a parlare con noi! Benvenuti!

- **251-45405**  
Kurs  
8x, dienstags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Di., 08.04.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 2  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Rossella Rizzi-Kuznik  
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €



Spanisch

A 1

**Spanisch für den Urlaub A1  
Kleingruppe**

Spanisch für Anfänger:innen - Mit unserer Muttersprachlerin, die aus Argentinien stammt, erfahrt ihr mit viel Vergnügen eine Einführung ins Spanische und werdet auf Situationen im Urlaub vorbereitet, damit ihr in den sagen und schreibe 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen euer Essen bestellen müsst: Wie nehme ich Kontakt auf? Wie finde ich mich im Lokal, im Hotel und in der Stadt zurecht? Welche Regeln des Zusammenlebens sind zu beachten? Wir nähern uns der spanischsprachigen Welt und dem Spanischen mit vielen Hör- und Sprechübungen.

Lehrbuch (bitte mitbringen): wird rechtzeitig bekanntgegeben.

- **251-47201**  
Wochenendkurs  
Freitag, 09.05. und 16.05.2025,  
jeweils 17:00-20:15 Uhr und  
Samstag, 10.05. und 17.05.2025,  
jeweils 10:00-13:15 Uhr  
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Gabriela Zarzuela  
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €

**Spanisch A 1.3 intensiv  
Kleingruppe**

Sie möchten die spanische Sprache weiterlernen? Mit Con gusto lernen Sie mit viel Vergnügen! Damit Sie in den sagen und schreibe 21 spanischsprachigen Ländern der Welt nicht mehr gestikulierend ein Hotelzimmer reservieren oder mit Händen und Füßen Ihr Essen bestellen müssen.  
Nach dem Kurs haben Sie Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und können sich in den wichtigsten Situationen des Alltags verständigen.

Wir lernen seit dem vergangenen Frühling gemeinsam und freuen uns auch auf neue Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 6.

- **251-47206**  
Kurs  
6x, donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: Do., 08.05.2025  
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Gabriela Zarzuela  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €



**Barcelona entdecken:  
Kunst, Kultur und Geheimtipps  
für Ihre Reise**

Barcelona - eine Stadt, die niemals aufhört zu faszinieren. In diesem Vortrag tauchen Sie ein in die vielseitigen Möglichkeiten, die diese pulsierende Metropole bietet. Ob Sie Kunstliebhaber, Architekturfan oder einfach neugierig auf spanische Kultur sind - hier finden Sie alles, was Sie für Ihre nächste Reise wissen müssen! Was erwartet Sie?

Sehenswürdigkeiten und Kultur-Highlights: Erkunden Sie Barcelonas beeindruckendste Orte: von der weltberühmten Sagrada Família bis zur fantasievollen Casa Batlló. Erfahren Sie mehr über die historischen Geheimnisse des gotischen Viertels, die Schönheit des Parc de la Ciutadella und die unvergessliche Atmosphäre des Museu Picasso.

Wann ist die beste Reisezeit?

Gibt es eine perfekte Jahreszeit, um Barcelona zu besuchen? Wir sprechen über jede Saison, ihre Besonderheiten und die wichtigsten Feste, die Sie nicht verpassen sollten, wie Sant Jordi im Frühling oder die beeindruckende La Mercè im Herbst.

Barcelona abseits des Strandes:

Warum zieht es Besucher eher in die Straßen als ans Meer? Erfahren Sie, was Barcelonas Innenstadt so besonders macht und warum sie viele überrascht.

Praktische Tipps und Sprachhilfe:

Lernen Sie die wichtigsten spanischen und katalanischen Phrasen, um sich leicht zurechtzufinden - ob beim Bestellen von tapas, beim Ticketkauf oder bei einer einfachen Orientierung in der Stadt.

Warum teilnehmen?

Mit authentischen Tipps und interessanten Einblicken aus der Perspektive einer Expertin bereitet Sie dieser Vortrag perfekt auf Ihre Reise vor. Entdecken Sie nicht nur die Highlights, sondern auch die Geheimnisse Barcelonas, die es zu einer der faszinierendsten Städte Europas machen. Natürlich ist auch Platz für Ihre Fragen!

Der Vortrag findet auf Deutsch statt und beinhaltet spanische und katalanische Elemente.

- **251-47230**  
Online-Vortrag  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd  
Fr., 04.04.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(\(online\)\)](#) Zoom  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Laura Guerrero Martínez  
10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €



## Von Argentinien bis Mexiko: Entdecke Hispanoamerika!

Mexikaner halten Siesta neben einem Kaktus, und Argentinier sind arrogant. Wirklich? Was steckt hinter den Klischees, die sich Hispanoamerikaner:innen gegenseitig an den Kopf werfen?

Findet es bei unserem hispanoamerikanischen Abend heraus: Auch kulinarische Infos, Erinnerungsstücke, Literatur und Erzählungen von besonderen Festen und Traditionen finden ihren Platz - und nicht zu vergessen: Musik!

### ● 251-47240

Langer Abend mit Anmeldung  
Fr., 06.06.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal,  
EG  
Teilnehmer:innen: 8-40  
7,00 €

## Weitere Sprachen

## Chinesisch

### A 1

## Chinesisch A 1.1 - Das Neue Praktische Chinesisch - Exklusiv

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse in Chinesisch haben und die Sprache systematisch erlernen möchten.

„Das Neue Praktische Chinesisch“ ist ein Lehrwerk mit insgesamt 70 Lektionen in 6 Bänden. Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Besonderer Wert wird auf das Training der Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben gelegt, um eine ganzheitliche Sprachbeherrschung zu ermöglichen.

Unsere Ziele sind die Entwicklung grundlegender Sprachkenntnisse in Chinesisch, die Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten in Alltagssituationen, die Förderung des Verständnisses der chinesischen Kultur und Gesellschaft sowie die praktische Anwendung der Sprache durch interaktive Übungen und Rollenspiele.



Melden Sie sich an und beginnen Sie Ihre Reise in die chinesische Sprache und Kultur! Wir freuen uns, Sie in unserem Kurs begrüßen zu dürfen!

Der Kurs kostet mit  
2 Teilnehmer/-innen:  
354,00 €, mit Spionkarte 230,00 €,  
3 Teilnehmer/-innen:  
236,00 €, mit Spionkarte 153,40 €,  
4 Teilnehmer/-innen:  
177,00 €, mit Spionkarte 115,05 €

Lehrbuch: Das Neue Praktische Chinesisch  
Verlag: Beijing Language and Culture University Press, Lehrbuch 1 und Arbeitsbuch 1.

### ● 251-49007

Kurs  
10x, montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 28.04.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 23  
Teilnehmer:innen: 2-4  
Qiong Zeng  
354,00 €, mit Spionkarte 230,00 €

Immer wieder hören wir von Teilnehmenden, dass sie sich kleinere Gruppen wünschen, um intensiver lernen zu können. Wir bieten deshalb ganz spezielle Exklusivkurse in einer Minigruppengröße an (von 2 bis max. 4 Teilnehmer:innen). Da wir für Kurse unter 5 Personen keine Zuschüsse erhalten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Sollten sich mindestens 5 Personen anmelden, wird der Kurs in eine Kleingruppe umgewandelt und günstiger.



## Neugriechisch

### Neugriechisch A 1

#### Kleingruppe

Neugriechisch für Anfänger:innen - Willst Du die griechische Sprache lernen und in die faszinierende Kultur Griechenlands eintauchen? Unser Kurs ist ideal für alle, die keine Vorkenntnisse haben.

Was Dich erwartet:

- Grundlegende Vokabeln und einfache Sätze für den Alltag
- Die griechische Schrift und Aussprache
- Erste Einblicke in Grammatik und Satzbau
- Praktische Übungen und kleine Dialoge

Gemeinsam machen wir Dich fit für Deinen nächsten Griechenlandurlaub oder spannende Gespräche mit Muttersprachlern. Lerne in einer entspannten Atmosphäre mit Spaß und Motivation!

Kalos orisate!

Lehrbuch (bitte mitbringen):  
wird bekannt gegeben.

### ● 251-49020

Kurs  
8x, dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 13  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Annoula Merou  
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €

## Mehrsprachenkurse

### Online-Mehrsprachenkurs - Italienisch, Spanisch und Portugiesisch (A2/B1)

Sie kennen fast alle Tempora in Italienisch, Spanisch und Portugiesisch? Und die Präpositionen sind Ihnen auch in diesen drei Sprachen nicht fremd? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In diesem Semester liegt der Schwerpunkt u.a. auf den stilistischen und grammatischen Unterschieden zwischen Deutsch und den romanischen Sprachen. Wir vertiefen ebenfalls die grammatischen Kenntnisse. Wir beschäftigen uns aber auch mit dem sog. Subjuntivo sowie mit den konditionalen grammatischen Formen in den drei romanischen Sprachen.

Quereinsteiger Willkommen!

Ab Lektion 10 und Zusatzmaterial.

### ● 251-46203

Online-Kurs  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
10x, freitags, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: Fr., 11.04.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 8-16  
Malgorzata Müller  
108,00 €, mit Spionkarte 70,20 €  
Studierende Hochschule Aalen: 32,40 €



# **BERUF & KARRIERE**

Beratung & Information

**Weiterbildungsberatung - Ihre Chancen für neue Perspektiven**

Herzlich willkommen beim Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung Baden-Württemberg (LN WBB). 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 hier 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

EDV

**Einsteigerkurse**

**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.

- **251-50111**  
Kurs  
6x, donnerstags, 18:15-21:30 Uhr  
Beginn: Do., 03.04.2025  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Anneliese Härle  
196,10 €, mit Spionkarte 133,80 €  
(einschließlich Kursunterlagen 18,10 €)



**Mit meinem Android-Smartphone und -Tablet sicher umgehen**

In diesem Kurs lernen Sie mit Ihrem Smartphone von Anfang an sicher umzugehen.

Kursinhalt:

- Die Komponenten Ihres Smartphones / Tablets
- Bedienung über Touchscreen und virtuelle Tastatur
- Die Funktionen des Sperrbildschirms Aufbau, Bedienung und Konfiguration des Startbildschirms
- Eine Verbindung zum Internet herstellen
- Das Google-Konto: Einrichtung und enthaltene Dienste
- Updates organisieren
- Überblick über die Standard-Apps ( Telefon, SMS, Kontakte, Kamera, Galerie)
- Überblick über Unterhaltungs-Apps (Musik, Videos)
- Schwerpunkt: Schwäpo-App: einrichten, verwenden, Tageszeitung lesen und Zusatzfunktionen nutzen
- Installation und Verwaltung von Apps
- Informationssuche im World Wide Web
- Kommunikation über E-Mail und Instant Messaging-Dienste
- Bilder und Videos aufnehmen und verwalten
- Benutzung eines Cloud-Speichers
- Vorkehrungen zum Datenschutz.

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

- **251-50141**  
Kurs  
vhs Aalen + Schwäpo  
3x, dienstags, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 4-6  
Axel Rohde  
146,00 €, mit Spionkarte 95,95  
(einschließlich Kursunterlagen 3,00 €)

Betriebssysteme

**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](http://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](mailto:info@lug-aalen.de).

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

- **251-50134**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 14.04.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-12  
Stefan Puder  
kostenlos
- **251-50135**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 12.05.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-12  
Stefan Puder  
kostenlos
- **251-50136**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 16.06.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-12  
Stefan Puder  
kostenlos
- **251-50137**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 14.07.2025, 19:00-21:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-12  
Stefan Puder  
kostenlos



## Microsoft Office

### Word 2019 - Grundkurs

Kursinhalte:

- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Text suchen, ersetzen, verschieben, kopieren, korrigieren
- Automatische Rechtschreibprüfung und Silbentrennung
- Arbeiten mit Tabstops
- Schnellbausteine anlegen und anwenden
- Kopieren und Verschieben über die Zwischenablage
- Grafik einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen und Illustrationen
- Einfache Serienbriefe
- Formatvorlagen
- einfache Tabellen

Voraussetzung:

Windows-Kenntnisse

Bitte USB-Stick mitbringen!

#### ● 251-50151

Kurs

4x, 18:00-21:15 Uhr

Beginn: Do., 03.07.2025

Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG

Teilnehmer:innen: 6-10

Anneliese Härle

137,30 €, mit Spionkarte 95,60 €

(einschließlich Kursunterlagen 18,10 €)

### Vom Geschäftsbrief nach DIN 5008 zum Serienbrief

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

Voraussetzung:

Word-Grundkenntnisse; Word auf eigenem Rechner; Kenntnisse im Umgang mit Zoom; Empfehlung: Zoom installieren; ein zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder ein Notebook sein)

#### ● 251-50154

Live-Online-Seminar mit Anmeldung

Mo., 28.04.2025, 18:00-19:30 Uhr

[\(online\)](#) Zoom

Teilnehmer:innen: 1-5

Sigrig Müller

25,00 €



Word:

### Fortgeschrittene Formatierung

Tabulatoren: Standardtabstops nutzen, Individuelle Tabstops verwenden und bearbeiten

Einzüge: Absätze mit Einzügen versehen  
Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzung:

Word-Grundkenntnisse; Word auf eigenem Rechner installiert; Kenntnisse im Umgang mit Zoom; Empfehlung: Zoom installieren; ein zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder ein Notebook sein)

#### ● 251-50155

Online-Kurs

Di., 29.04.2025, 18:00-19:30 Uhr

[\(online\)](#) Zoom

Teilnehmer:innen: 1-5

Sigrig Müller

25,00 €

### Word: Dokumente mit Grafik und Text gestalten

- 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; Word auf eigenem Rechner installiert; Kenntnisse im Umgang mit Zoom; Empfehlung: Zoom installieren; ein zweiter Bildschirm ist notwendig (kann auch ein Tablet oder ein Notebook sein)

#### ● 251-50156

Online-Kurs

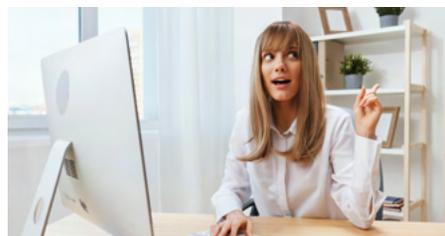
Mi., 30.04.2025, 18:00-19:30 Uhr

[\(online\)](#) Zoom

Teilnehmer:innen: 1-5

Sigrig Müller

25,00 €



### Excel 2019 - Grundkurs

Kursinhalte:

- Aufbau und Planung eines Tabellenblatts
- Eingeben und Verändern von Texten, Zahlen
- Mit Formeln arbeiten; elementare Funktionen z. B. SUMME, WENN
- Ausfüllen, Kopieren und Verschieben
- Relative und absolute Zellbezüge
- eine Liste als Tabelle formatieren, sortieren, auswerten
- Formatieren und Drucken von Tabellen
- Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
- Grundlagen der Diagrammdarstellung, Diagrammtypen

Voraussetzung:

Windows-Kenntnisse

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

#### ● 251-50161

Kurs

4x, dienstags, 18:15-21:30 Uhr

Beginn: Di., 01.07.2025

Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG

Teilnehmer:innen: 6-12

Hans Huth

140,10 €, mit Spionkarte 97,40 €

(einschließlich Kursunterlagen 18,10 €)

### 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

- Einführung in Power Query (Bestandteil von Excel). So kann man externe Daten importieren, auf VERWEIS-Funktionen verzichten und Millionen von Datensätzen einbinden und auswerten.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung:  
Excel-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

### ● 252-50165

Kurs  
6x, dienstags, 18:15-21:30 Uhr  
Beginn: Di., 28.10.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Dr. Volker Hole  
184,00 €, mit Spionkarte 123,10 €  
(einschließlich Skript 10,00 €)

### Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint ist eine Präsentationssoftware, die es Benutzern ermöglicht, professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Mit einer Vielzahl von Funktionen wie Folienlayouts, Animationen und Diagrammen können Informationen effektiv vermittelt und visuell dargestellt werden. PowerPoint ist ein beliebtes Tool für Geschäftspräsentationen, Schulungen und Vorträge.

- Die Arbeitsoberfläche
- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen
- Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten
- Elemente kopieren und verschieben
- Die Hilfefunktion von PowerPoint nutzen
- Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen
- Mit verschiedenen Folienelementen arbeiten
- Bildschirmpräsentationen
- Grundlegende Textgestaltung
- Mit eigenen Vorlagen arbeiten
- Präsentationen drucken und verwalten
- Zeichenobjekte erzeugen und gestalten
- Grafiken und Medioclips verwenden
- Objekte platzieren und ausrichten
- Organigramme und andere SmartArt-Grafiken
- Diagramme erstellen und gestalten

Voraussetzung:  
sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC;  
Kenntnisse im Umgang mit einer Videokonferenzsoftware  
Headset, Maus und wenn möglich einen zweiten Monitor.

### ● 251-50177

Online-Kurs  
Montag, 19.05.-Freitag, 23.05.2025,  
jeweils 16:15-19:30 Uhr  
[\(online\)](#), Alfaview  
Teilnehmer:innen: 1-8  
Andreas Fänger  
163,00 € (keine Ermäßigungen)



### Internet & Webdesign

#### Künstliche Intelligenz in Beruf und Alltag - Generative KI verstehen und nutzen

Generative KI wie ChatGPT oder Google Gemini verändert, wie wir kommunizieren, arbeiten und kreativ werden - doch was steckt dahinter? Der vom RHET AI Center der Universität Tübingen veranstaltete Kurs gibt Ihnen Einblick in die Chancen und Grenzen dieser Technologie. Expertinnen und Experten vermitteln neueste Erkenntnisse aus der Forschung praxisnah und zeigen, wie Sie KI-Werkzeuge zur Text- und Bilderstellung sinnvoll für Beruf und Alltag nutzen können. Sie lernen, eigene Eingaben ("Prompts") zu optimieren, die Ergebnisse kritisch zu bewerten und die Stärken wie Schwächen der Systeme zu erkennen. Dabei wird klar: KI kann eine große Hilfe sein, erfordert aber immer menschliches Urteilsvermögen. Ein praxisnahes Angebot, das Technik verständlich macht und reflektiert.

Inhalt - Der Workshop bietet

- praktisches Ausprobieren von KI-Tools wie ChatGPT zur Erstellung von Texten und Bildern
- Erarbeiten von KI-Kompetenz aus rhetorischer Perspektive

Ziele - Der Workshop zielt darauf ab,

- ein grundlegendes Verständnis der Funktionsweise generativer KI zu etablieren
- Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools in Beruf und Alltag zu erkennen und zu erproben
- Bewusstsein für Grenzen und ethische Herausforderungen zu schaffen

Skills - Am Ende des Workshops können die Teilnehmenden

- den Umgang mit KI-generierten Inhalten reflektieren
- KI-Tools gezielt auswählen, um sie in beruflichen sowie alltäglichen Situationen praktisch anzuwenden
- generative KI als ergänzendes Werkzeug für kreative Prozesse nutzen

Mindestalter: 18 Jahre!

Projektleitung und -durchführung im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie durch das Tübinger Zentrum für Rhetorische Wissenschaftskommunikationsforschung zur KI (RHET AI) der Eberhard Karls Universität Tübingen.

In Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. haben ausgewählte Volkshochschulen im Land die Gelegenheit, diese Workshops kostengünstig anzubieten und so Lernenden einen attraktiven Einstiegskurs zum Verständnis und zur Nutzung generativer KI zu geben.

### ● 251-50215

Kurs  
vhs Aalen + vhs Gmünd + vhs Crailsheim  
Do., 26.06.2025, 17:00-21:15 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-10  
15,00 € (keine Ermäßigungen)

### Grafik & Bildbearbeitung



#### 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 Geschenk oder zur persönlichen (Urlaubs-) 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.

Voraussetzung:  
PC-Grundkenntnisse (Bildbearbeitungskenntnisse nicht erforderlich!)  
Bitte eigenes digitales Bildmaterial (max. 200 ausgesuchte Fotos) auf USB-Stick (min. 4 GB frei) mitbringen.

### ● 251-50315

Kurs  
2x, mittwochs, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 02.07.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Christine Weis  
59,00 €, mit Spionkarte 38,35 €

### DALL-E, Midjourney und Co. gezielt nutzen: Bilder mit künstlicher Intelligenz generieren

Sie haben DALL-E, Midjourney, Leonardo.ai oder vergleichbare Text-zu-Bild Generatoren ausprobiert und sind mit Ergebnissen unzufrieden und möchten wissen, wie Sie bessere Bilder generieren? Dann kann dieser kurze Workshop Ihnen helfen, präzisere Eingaben (Prompts) zu formulieren. Denn die Ergebnisse hängen von unseren Eingaben ab. Ein Zugang (Registrierung) bei zumindest einem Text-zu-Bild Generator ist für diesen Workshop sinnvoll, denn nur so können Sie an den Übungen des Workshops teilhaben.

- **251-50317**  
Kurs  
vhs Aalen + vhs Köln  
Sa., 17.05.2025, 14:30-16:00 Uhr  
[\(online\) vhs.cloud](#)  
Teilnehmer:innen: 1-2  
Dörte Stahl  
14,00 € (keine Ermäßigungen)

### Kaufmännische Weiterbildung

#### Büromanagement

### Beratungs- und Infotermin Geprüfte Fachkraft Büromanagement

Sie erhalten einen Überblick über die Inhalte und den Ablauf des Lehrgangs, der am 12. November 2025 in Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd beginnt. Individuelle Fragen können geklärt werden. Es ist keine Anmeldung notwendig. Gerne berate ich Sie auch telefonisch, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können: Jutta Frank, Tel. 07361 958315.

- **251-50002**  
Info-Veranstaltung  
Di., 01.07.2025, 18:00-19:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 1-9  
Jutta Frank  
kostenlos

### Geprüfte Fachkraft Büromanagement 2025/26 (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 sozialkommunikative 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 kaufmännischen oder Verwaltungsberufen, die eine Zusatzqualifikation erwerben wollen.



- Berufsrückkehrer/innen mit beruflicher Vorbildung, die ihre Kenntnisse auffrischen und sich für den Wiedereinstieg qualifizieren wollen.
- Existenzgründer/innen und Einzelunternehmer ohne Ausbildung in kaufmännischen oder Verwaltungsberufen, die anfallende Büroarbeiten kompetent meistern wollen.
- Interessierte ohne bzw. mit einer nicht anerkannten Berufsausbildung, die eine Basisqualifikation fürs Büro erwerben wollen.

Die Teilnehmenden weisen ihre erworbenen Kompetenzen durch eine Prüfung pro Kompetenzfeld nach. Die Gesamtnote des Abschlusses 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
- Zeitmanagement
- organisiert am Arbeitsplatz
- Projektmanagement
- Telefontraining

Die Kurstermine sind zweimal wöchentlich: mittwochs abends 18:15-21:30 Uhr im EDV-Raum an der vhs Schwäbisch Gmünd, samstags vormittags 8:30-13:30 Uhr im Unterrichtsraum 1 an der vhs Aalen.

Informationstermin und Beratung:  
Dienstag, 1. Juli 2025, 18 Uhr in der vhs Aalen, Gmünder Straße 9, 3.OG

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

- **251-50501**

Berufsbegleitender Lehrgang  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd  
Mi., 12.11.2025, 18:15-13:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Dozententeam, Anneliese Härle, vhs Gmünd Dozententeam, Sascha Konieczny  
1.750,00 €, mit Spionkarte 1254,80 € (einschließlich Kursunterlagen und Prüfungsgebühr 335,00 €)

### Rechnungswesen

### 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 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
- 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 Mandantendaten
- 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)

Das Lehrgangs- und Zertifikatssystem ist modular aufgebaut, d.h. Sie können die Kurse und Prüfungen einzeln buchen.

Für jedes Modul kann durch eine bundeseinheitliche Prüfung ein Abschluss erworben werden. Modulgruppen können nach und nach zu übergeordneten Zertifikaten zusammengefasst werden.

Information und Beratung:

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

### ● 251-50503

Online-Kurs

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

Dozententeam

1.532,30 €, mit Spionkarte 1100,05 € (einschließlich Kursunterlagen und Prüfungsgebühr)



## Lohn & Gehalt

### 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 Märzklausele 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

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 Mandantendaten
- Durchführen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Ausgeben von Auswertungen
- Lohnjournale
- Bescheinigungen erstellen
- Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

keine Voraussetzungen erforderlich

Information und Beratung:

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

### ● 251-50530

Online-Kurs

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

Dozententeam

1.532,30 €, mit Spionkarte 1100,05 € (einschließlich Kursunterlagen und Prüfungsgebühr)

Laufend neue Kurse  
auf  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)





**SAP**

**SAP-Grundlagen S/4HANA: 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 Hilfsfunktionen 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, 09.05. + Samstag, 10.05.2025  
Freitag, 04.07. + Samstag, 31.08.2025  
Freitag, 08.08. + Samstag, 09.08.2025  
Freitag, 05.09. + Samstag, 06.09.2025  
Freitag, 10.10. + Samstag, 11.10.2025  
Freitag, 07.11. + Samstag, 08.11.2025  
Freitag, 05.12. + Samstag, 06.12.2025  
Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor Kursstart!

● **251-50540**

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

**Finanzbuchhaltung in SAP S4HANA**

**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.

Seminarinhalte:

- 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

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, 11.07. + Samstag, 12.07.2025  
Freitag, 21.11. + Samstag, 22.11.2025  
Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor Kursstart!

● **251-50541**

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

**SAP-Einkauf S4 HANA**

**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, 11.04. + Samstag, 12.04.2025  
Freitag, 24.10. + Samstag, 25.10.2025  
Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor Kursstart!

● **251-50543**

Kurs  
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum  
**(((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 S4HANA- 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, 12.09. + Samstag, 13.09.2025  
Anmeldeschluss jeweils 14 Tage vor Kursstart!

### ● 251-50544

Kurs

vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum

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

315,00 € (keine Ermäßigungen)

## berufliche Kompetenz



### Visualisierungen leicht gemacht

Mit Sketchnotes und Visualisierungen lassen sich komplexe Inhalte einfach und überzeugend darstellen. Visualisierungen - ob auf einem Handout, einem Flipchart oder in einer Präsentation - unterstützen Ihre Botschaften unmittelbar.

In diesem Training lernen Sie die Einsatzmöglichkeiten von Visualisierungen im Arbeitsalltag, z.B. in Besprechungen und Trainings, kennen. In praktischen Übungen im kleinen Format und am Flipchart erlernen Sie die Grundlagen des Visualisierens. Sie erwerben die Kenntnisse, um einfache Visualisierungen in der Praxis erfolgreich einzusetzen und beginnen Ihr individuelles Bildvokabular aufzubauen.

Das Training richtet sich an alle, die Inhalte mit Visualisierungen ausdrucksstark darstellen wollen. Es sind keine Zeichenkenntnisse erforderlich.

Für dieses Seminar können Sie eine Freistellung nach dem Bildungszeitgesetz bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Anträge auf Bildungszeit müssen spätestens acht Wochen vor Beginn der Maßnahmen bzw. der geplanten Bildungszeit, beim Arbeitgeber schriftlich mit Informationen zur Bildungsmaßnahme (Termin, Inhalt) und zum Anbieter eingereicht werden. Merkblätter finden Sie unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de)

### ● 251-22008

Tageskurs

Mi., 30.04.2025, 9:30-17:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG

Teilnehmer:innen: 8-12

Franziska Panter

149,00 €, mit Spionkarte 96,85 €

### Nebenberuflich selbständig: Von der Idee zur Umsetzung

Sie träumen davon, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen, möchten dabei jedoch Ihre finanzielle Sicherheit nicht aufs Spiel setzen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich meistern. Von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Sie erhalten wertvolle Tipps zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten und Marketingstrategien. Profitieren Sie von praxisnahen Beispielen und erfahren Sie, wie Sie Ihr eigenes Unternehmen aufbauen können, ohne Ihren Hauptjob aufzugeben. Egal ob Sie bereits eine Idee haben oder noch auf der Suche sind - dieses Seminar bietet Ihnen das nötige Wissen, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

Seminarinhalte:

- Vorteile der nebenberuflichen Selbstständigkeit
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- 5 Wege um eine Geschäftsidee zu finden
- Arbeitsfelder in der Gründungsphase
- Businessplan und Marktanalyse
- Finanzplanung
- Ge- und Verbote für die Unternehmerpersönlichkeit
- Verhandlungsgeschick und sicheres Auftreten
- Meine nächste Schritte planen

Trainingsbuch: Nebenberuflich selbständig  
(Online-Seminar)

Matthias Dahms, 2024

### ● 251-50804

Online-Kurs

Mo., 05.05.2025, 18:30-21:30 Uhr

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

Teilnehmer:innen: 1-6

Matthias Dahms

65,00 € (keine Ermäßigungen)

(inklusive Skript 15,00 €)



### 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.

### ● 251-50807

Online-Kurs

2x, 18:30-20:30 Uhr

Beginn: Mi., 21.05.2025

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

Teilnehmer:innen: 1-3

Sabine Heinz

110,00 €

(einschließlich Kursunterlagen 10,50 €)

### Einführung in die Agilität im beruflichen Kontext

Sie haben schon öfters das Schlagwort „Agilität“ gehört und fragen sich, was sich dahinter verbirgt? Sie wollen zum Thema mehr erfahren, um mitreden und ggf. entscheiden zu können, ob das auch für Sie im beruflichen Umfeld relevant ist?

Dieser Kurs wird Ihnen dazu einen kompakten Überblick und ein fundiertes Verständnis der grundlegenden Konzepte der Agilität vermitteln!

Inhalte:

- Definition Agilität
- Notwendigkeit, Historie, Ziel
- Strukturen in der agilen Organisation
- „Agiles Mindset“ & neue Führungskultur
- Überblick über Werte, Prinzipien, Methoden
- Überblick über agile Frameworks im Projektmanagement

### ● 251-50808

Online-Kurs

vhs Aalen + vhs Gmünd + vhs Crailsheim

Do., 22.05.2025, 17:00-21:00 Uhr

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

Teilnehmer:innen: 5-10

Edith Schatz

53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €

## 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.

Seminarinhalte:

- 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

### 251-50809

Kurs

2x, mittwochs, 18:30-21:00 Uhr  
Beginn: Mi., 16.07.2025

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

Teilnehmer:innen: 1-3

Sabine Heinz

140,00 €

(inklusive Kursunterlagen 10,50 €)



Unsere Unternehmenskurse bieten maßgeschneiderte Schulungen, um die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeiter in Bereichen wie Führung, Kommunikation und Teamarbeit zu stärken und ihnen dabei zu helfen, ihre beruflichen Ziele zu erreichen.

Von interaktiven Workshops bis hin zu umfassenden, individuellen Schulungsprogrammen bieten unsere Unternehmenskurse eine breite Palette an Lernmöglichkeiten.



## Smalltalk trainieren

Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

Seminarinhalte:

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

Trainingsbuch Smalltalk trainieren  
Matthias Dahms, 2024

### 251-50910

Online-Kurs

Do., 26.06.2025, 18:30-21:30 Uhr

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

Teilnehmer:innen: 1-6

Matthias Dahms

65,00 €

(inklusive Skript 15,00 €)



## Stressfreies Arbeiten durch Priorisieren

Stress begleitet unsere schnelllebige Zeit und ist zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt geworden. Viele Beschäftigte sind psychischen Belastungen und Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt. Private und berufliche Herausforderungen werden oft als stressig beschrieben. Überforderung, Multi-Tasking, Zeitdruck und Störungen bestimmen den Alltag.

Erfahren Sie

- wie und wo Stress entsteht
- was Stress in unserem Körper bewirkt
- aus welchem Grund Stress unterschiedlich wahrgenommen wird
- was Sie für sich tun können, um Ihren Stress leichter zu meistern.

Identifizieren Sie für sich Ihre Stressauslöser und Stressfaktoren, lernen Sie wertvolle Methoden kennen und gewinnen Sie für sich Möglichkeiten und Tipps, um in Zukunft Ihre Herausforderungen stressfreier, motivierter und gesünder zu meistern.

Weitere Inhalte:

- Positiver und negativer Stress
- Unterschiedliche Stressfaktoren
- Möglichkeiten zur Stressreduktion
- Methoden für mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit

Als individuelle Alternative oder Ergänzung zu diesem Thema können wir ein professionelles (Online-) Einzeltraining empfehlen:  
Vorab: 15 Minuten kostenloses Analyse- und Kennenlerngespräch  
Preis des Einzeltrainings:  
115,00 € pro 60 Minuten

### 251-50812

Kurs

vhs Aalen + TKV Training

Do., 10.07.2025, 10:00-16:00 Uhr

Aalen, TKV Trainingszentrum,

Ernst-Abbe-Straße 35

Teilnehmer:innen: 2-5

Tanja Krapp

261,00 €, mit Spionkarte 169,65 €

(Inklusive Warm- und Kaltgetränke, Snacks in den Kaffeepausen)

## Power-Rhetorik für Frauen: Der Schlüssel zum überzeugenden und sicheren Auftreten

In unserem Workshop "PowerRhetorik für Frauen" ist überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wir bieten gezielte Strategien und Techniken, um spezifische Herausforderungen in der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich zu meistern. In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihren persönlichen Erfolg zu steigern. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän bleiben, auch wenn die Emotionen überschäumen. Zudem werden Sie lernen, sich groß und kraftvoll zu fühlen und damit sicher und standfest aufzutreten. Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen. Lernen Sie, Ihre Stimme kraftvoll und authentisch einzusetzen und Ihre natürliche Überzeugungskraft zu entfalten. Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie mit uns den Weg zur Meisterin der PowerRhetorik!

### Inhalte:

- Überzeugendes und sicheres Auftreten von Anfang an.
- Stark sein, auch gegen Widerstand
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Umsetzungsanregungen für Zuhause
- groß und kraftvoll fühlen, gerade in stressigen Situationen
- das vorhandene Können sicher abrufen können

Trainingsbuch: PowerRhetorik für Frauen  
Matthias Dahms, 2024

- **251-50912**  
Online-Kurs  
Mi., 23.07.2025, 18:30-21:30 Uhr  
[\(online\)](#) Zoom  
Teilnehmerinnen: 1-6  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)



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

Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar "Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten" genau das Richtige für Sie!

Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

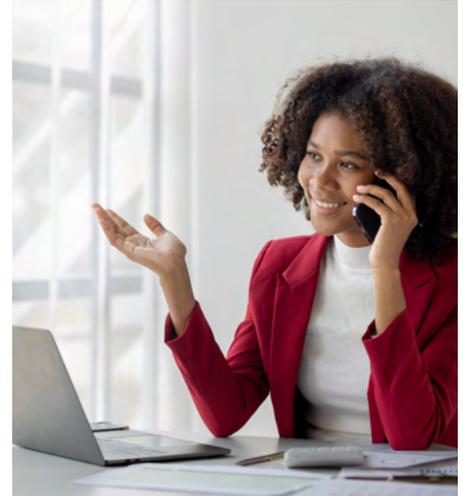
Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, jeder Herausforderung gekonnt zu begegnen!

### Seminarinhalte:

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

Lehrbuch (inklusive): Schlagfertigkeit Online,  
Matthias Dahms, 2024

- **251-50913**  
Online-Kurs  
Sa., 31.05.2025, 9:00-12:00 Uhr  
[\(online\)](#) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-10  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)



## Professionell telefonieren Präsenztraining

Im Mittelpunkt stehen Sie mit Ihren Erwartungen und schwierigen Situationen. Der Tag wird sehr praxisorientiert gestaltet und beinhaltet für Sie wirklich leicht und gut umsetzbare Tipps und Formulierungen.

### Inhalte des Tagestrainings im Überblick:

- Den ersten Eindruck aktiv und positiv gestalten
- Professionelle Meldungen am Telefon
- Unsere Wirkung am Telefon
- Weiterleitung und Rückrufe in höchst möglicher Qualität inklusive Telefonnotiz als Vorlage
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Tipps zur Wortwahl und professionelle Formulierungen
- Training mit und ohne Feedback

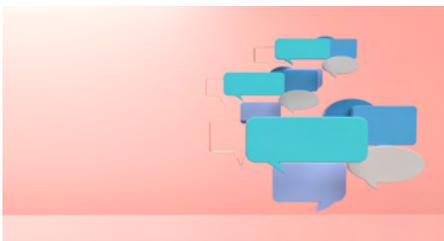
Für Sie stehen den gesamten Tag kostenlos Warm- und Kaltgetränke zur Verfügung und in den Kaffeepausen kleine Snacks.

Als individuelle Alternative oder Ergänzung zu diesem Thema können wir ein professionelles (Online-) Einzeltraining empfehlen:

Vorab: 15 Minuten kostenloses Analyse- und Kennenlerngespräch  
Preis des Einzeltrainings:  
115,00 € pro 60 Minuten

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

- **251-50919**  
Kurs  
vhs Aalen + TKV Training  
Fr., 09.05.2025, 10:00-16:00 Uhr  
Aalen, TKV Trainingszentrum,  
Ernst-Abbe-Straße 35  
Teilnehmer:innen: 2-6  
Tanja Krapp  
272,00 €, mit Spionkarte 177,20 €





### Schulabschlüsse

#### Hauptschulabschluss Vorbereitungskurs auf die Schulfremdenprüfung 2026

**Ziel:**

Nachholen des Hauptschulabschlusses über die Schulfremdenprüfung

**Zielgruppe:**

Jugendliche, die die Schulpflicht erfüllt haben, und Erwachsene ohne Hauptschulabschluss

**Unterrichtsfächer:**

- Deutsch
- Mathematik
- Gemeinschaftskunde
- Präsentationsprüfung

**Voraussetzung:**

Sprachniveau Deutsch mindestens B1

Beginn: 17. November 2025

Unterrichtstage:  
Montag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 18:15-21:30 Uhr

Abschluss:  
Hauptschulabschluss

**Anmeldung und Beratung:**

Jutta Frank  
Telefon: 07361 9583-15  
E-Mail: frank@vhs-aalen.de

● **251-51050**

**Kurs**

vhs Aalen + vhs Ellwangen + vhs Ostalb  
Mo., 17.11.2025, 18:15-21:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 15-16  
Dozententeam  
220,00 €, mit Spionkarte 143,00 €

### Kursleitende für Abendhauptschule gesucht

Für unsere Abendhauptschule suchen wir motivierte Kursleitende für die Fächer Deutsch, Mathematik, Gemeinschaftskunde sowie für die Vorbereitung auf die Präsentationsprüfung.

Der Vorbereitungslehrgang beginnt jährlich im November und läuft bis Juli des darauffolgenden Jahres.

Die bisherigen Unterrichtstage sind:  
Montag, Mittwoch und Donnerstag,  
jeweils 18:15 Uhr - 21:30 Uhr

Haben Sie Interesse? Melden Sie sich gerne bei Jutta Frank Tel. 07361 958315 oder frank@vhs-aalen.de.



# JUNGE VHS



## die jungen KREATIVEN



Bei uns an der vhs Aalen kannst Du Kunst machen! Unsere Kunstkurse für Kinder und Jugendliche bieten eine breite Palette an Möglichkeiten: von Bildender Kunst bis Medienkunst, direkt hier in Aalen. In unserem U+ MediaLab oder den Kunstwerkstätten kannst Du Deine eigenen Projekte verwirklichen. Unterstützt und begleitet wirst du von qualifizierten Künstler\*innen und Pädagog\*innen, die eng mit uns zusammenarbeiten und fortlaufend Zugang zu Fortbildungen erhalten.

Wir verbinden künstlerisches und pädagogisches Fachwissen und schaffen so einen Raum zum Experimentieren und Fantasieren.

Uns ist der Kinder- und Jugendschutz sehr wichtig und das Wohl unserer Teilnehmenden steht an erster Stelle. Daher überprüfen wir stetig unsere Angebote und Kurse.

### Cajon - bauen und spielen für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren

Die Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang. Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und ein ideales Instrument für den Unterricht. Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengesetzt. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen. Der Workshopleiter ist Percussion- und Trommellehrer.

Bitte mitbringen: Hammer und Akkuschrauber

- **251-20520**  
workshop  
Sa., 05.04.2025, 10:00-16:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Ridha Slimi  
110,00 €, mit Spionkarte 93,55 €  
(einschließlich 63,00 € Materialkosten)

### Schöne Sachen aus Ton (ab 8 Jahren)

Lass deiner Fantasie freien Lauf und forme Tassen, Schalen, Tiere etc. aus geschmeidigem weichen Ton. Am letzten Kurstermin darfst du dein Objekt dann bunt glasieren.

- **251-25008**  
Kurs  
3x, 14:30-17:00 Uhr  
Beginn: Mo., 05.05.2025  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Brigitte Steindl  
56,00 €, mit Spionkarte 38,15 €  
(einschließlich Materialkosten 5,00 €)

### Eltern-Kind-Atelier

Mach dir einen schönen und künstlerischen Vor- oder Nachmittag mit deinen Kindern. Gemeinsam könnt ihr tolle Skulpturen aus Ton formen, Drucktechniken austesten und Taschen drucken oder auf eine gemeinsame Leinwand malen.

Angebots- und Terminanfragen bitte per Mail an [hinsen@vhs-aalen.de](mailto:hinsen@vhs-aalen.de)  
Du hast noch andere Ideen und Wünsche? Wir freuen uns auch über deine ganz individuelle Anfrage!

- **251-25501**  
Dauer: ab 2 Stunden  
Termine: montags-freitags  
je nach Verfügbarkeit der Kursleitenden  
Alter: ab 4 Jahren (in Begleitung)  
bis max. 8 Teilnehmenden  
ab 120,00 € (zzgl. Materialkosten, z.B. 30,00 € Material- und Brennkosten bei Töpferkursen)



### Craft Night mit deinen Freund\*innen

Lust auf einen kreativen Abend mit deinen Freund\*innen? In entspannter Atmosphäre mit einem leckeren Getränk könnt ihr gemeinsam töpfern, malen oder drucken. Ihr könnt eure eigenen Teller, Tassen oder Schüsseln gestalten, eine Leinwand für eure Wohnung bemalen oder selbst designte Jutebeutel bedrucken.

Angebots- und Terminanfragen bitte per Mail an [kiener@vhs-aalen.de](mailto:kiener@vhs-aalen.de)  
Du hast noch andere Ideen und Wünsche? Wir freuen uns auch über deine ganz individuelle Anfrage!

- **251-25502**  
Kurs  
Dauer: ab 2 Stunden  
Termine: montags-freitags  
je nach Verfügbarkeit der Kursleitenden  
Alter: ab 16 Jahren  
bis max. 8 Teilnehmenden  
ab 120,00 € (zzgl. Materialkosten, z.B. 30,00 € Material- und Brennkosten bei Töpferkursen)

## Ferienprogramm

### Kreatives Tonen für baldige Erstklässler! Ein Ferienprogramm vor dem Schulstart

Bald ist es soweit, ihr kommt in die Schule! An den drei Tagen vor eurer Einschulung erwartet euch hier ein kreatives Programm rund um Töpfern und Ton.

In diesem Ferienprogramm lernt ihr spielerisch die Grundlagen des Tonens. Mit euren eigenen Händen gestaltet ihr eure einzigartigen Kunstwerke und könnt diese sogar bemalen. Das fördert die Kreativität, die Feinmotorik und die Konzentration.

Mit Hilfe der Dozentin könnt ihr ganz einfach Formen bauen, alles was euch einfällt, zum Beispiel Tiere oder kleine Zwerge.

Bitte bringt an den Tagen Essen und Getränke für eine kleine gemeinsame Pause mit. Außerdem braucht ihr bequeme Klamotten, die schmutzig werden dürfen.

Materialkosten nach Verbrauch: 6,00 €/ kg Ton (inkl. Brand)

Optional kannst du auch nur an zwei Tagen teilnehmen. Schreib uns dazu einfach eine Mail.

- **252-25001**  
Ferienkurs  
Montag, 15.09.-Mittwoch, 17.09.2025, jeweils 9:00-12:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Annika Audu  
73,00 €, mit Spionkarte 47,45 €



### Malen, Tonen, Comic zeichnen (ab 10 Jahren)

In diesem Ferienprogramm schnuppert ihr an drei Tagen in drei unterschiedliche Kunstrichtungen!

#### Tag 1: Malen wie Franz Marc

Hier könnt ihr malen wie Franz Marc. In diesem Kurs lernt ihr, Tiere in intensiven und leuchtenden Farben darzustellen. Gemeinsam entdecken wir, wie man mit viel Fantasie Tiere auf die Leinwand zaubert, die genauso lebendig wirken wie bei Franz Marc.

#### Tag 2: Wilde Tiere aus Ton

Wir formen Elefanten, Bären, Löwen oder Unterwassertiere,... Gemeinsam tonen wir wilde Tiere und erwecken sie mit unseren eigenen Händen zum Leben. Du lernst mit einfachen Techniken, wie du Tiere modellierst und ihnen deine ganz persönliche Note gibst.

#### Tag 3: Comic - Werkstatt (ab 11 J.)

Lust deine eigene Comic-Welt zu erschaffen? In dieser Werkstatt kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen und spannende Geschichten in Bilder umwandeln! Du entwickelst deine Charaktere, gestaltest spannende Szenen und lernst verschiedene Techniken kennen. Außerdem lernst du, wie du unterschiedliche Emotionen umsetzen kannst.

Bitte bring Kleidung mit, die farbig werden darf. Nimm dir außerdem für die Mittagspause ein Vesper und ein Getränk mit.

Materialkostenanteil:

15,00 € (für Farbe, Leinwand, Ton, Brennen, Papier, Stifte)

#### ● 251-25504

Kurs

Donnerstag, 31.07.-Samstag, 02.08.2025,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG

Teilnehmer:innen: 6-8

Brigitte Steindl

156,00 €, mit Spionkarte 91,65 €

(einschließlich Materialkosten 15,00 €)

Die Aufsichtspflicht unserer Kursleitenden beginnt und endet mit der ausgeschriebenen Kurszeit. Die vhs behält sich vor, Kinder und Jugendliche vom Kursbesuch auszuschließen, wenn sie sich auch nach Ermahnung nicht diszipliniert verhalten.

### Mutmacher-Club für Kids (9-12 Jahre)

Fühlst Du Dich manchmal allein?

Ist der Schulwechsel stressig oder hast Du einfach viel auf dem Herzen?

Dann komm zu uns! Im Mutmacher-Club kannst Du neue Freundschaften schließen, Unterstützung finden und richtig viel Spaß haben.

Das machen wir zusammen:

- Spielen & Spaß haben - So viel lachen, dass uns die Bäuche wehtun!
- Reden & Zuhören - Alles teilen, was Dich bewegt und gehört werden.
- Malen & Basteln - Lass Deiner Kreativität freien Lauf.
- Musik machen - Gemeinsam singen, spielen und grooven!
- Bewegung & Action - Toben, spielen und fit bleiben.
- Rätsel & Knobelspaß - Für alle, die gern ihr Köpfchen einsetzen!

Wir freuen uns auf Dich - sei dabei und erlebe eine super Zeit!

Bitte bring Kleidung mit, die farbig werden darf und in der Du Dich gut bewegen kannst. Nimm dir außerdem für die Pause etwas zu Essen und ein Getränk mit.

#### ● 251-25510

Kurs

Montag, 04.08.-Donnerstag, 07.08.2025,

jeweils 09:00-13:00 Uhr

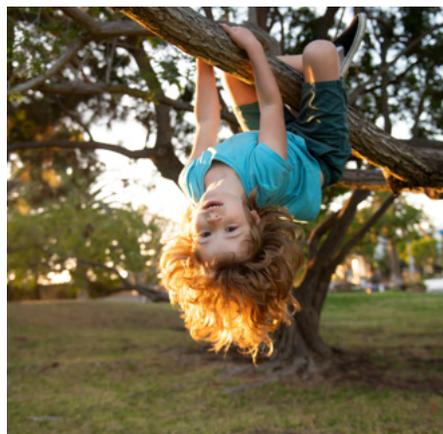
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG

Teilnehmer:innen: 7-8

Britta Verena Schuster

121,00 €, mit Spionkarte 83,90 €

(einschließlich Materialkosten 15,00 €)



### Mädels Woche (13-17 Jahre)

Lust auf Spaß und Selbsterfahrung? Hier findest Du einen Ort, an dem Du einfach Du selbst sein kannst - ohne Filter, ohne Druck. Lass uns zusammen wachsen, lachen, quatschen, kreativ sein und dabei jede Menge Spaß haben!

Was Dich bei uns erwartet:

- Gemeinschaft & Geborgenheit - Ein Ort, an dem Du Dich einfach wohlfühlen kannst.
- Lachen und Weinen - Alles rauslassen, was Dir auf der Seele brennt.
- Kreatives Austoben - Malen, Ton modellieren, Sketche improvisieren... Alles, was Spaß macht!

Und das Beste:

- Achtsamkeit & Awareness - Weil ein bisschen innere Ruhe auch mal gut tut.
- Meditation & Atemübungen - Für Momente, in denen Du einfach mal durchatmen musst.
- 5 Rhythmen Tanzen & Yoga - Wir schütteln den Stress ab und tanzen ihn einfach weg!
- Intuitives Sein - Reden, Singen, Tönen, Bewegen - alles darf, nichts muss!

Warum solltest Du mitmachen?

- Wenn Du Lust hast, neue Freundinnen zu finden, die genauso quirlig und tiefsinnig sind wie Du.
- Wenn Du neugierig auf Dich selbst bist und entdecken möchtest, was in Dir steckt.
- Wenn Du einfach mal eine Pause vom Alltag brauchst - und dabei richtig viel Spaß haben willst!

Komm vorbei - es wird wild aber friedlich, herzlich und garantiert alles außer langweilig!

Bitte bring Kleidung mit, die farbig werden darf und in der Du Dich gut bewegen kannst. Nimm dir außerdem für die Pause etwas zu Essen und ein Getränk mit.

#### ● 251-25511

Kurs

Montag, 04.08.-Donnerstag, 07.08.2025,

jeweils 14:00-18:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG

Teilnehmer:innen: 7-10

Britta Verena Schuster

121,00 €, mit Spionkarte 83,90 €

(einschließlich Materialkosten 15,00 €)



## Free Form Quilt - Nähen lernen für Jugendliche

In diesem Ferienprogramm lernen wir an der Nähmaschine zu nähen. Aus alten Stoffen und alter Kleidung nähen wir in Freiform ein Kissen oder eine Decke - wie eine Patchwork-Decke nur frei und kreativ. Wir zerschneiden die alten Stoffreste und legen sie aneinander. So entstehen ganz einfach selbst gestaltete Nähobjekte mit tollen Mustern und Farben.

Bring gerne deine eigene Nähmaschine (falls vorhanden) mit, sowie alte Stoffe, Stoffreste, alte Bettwäsche. Für die Pause kannst du dir ein Vesper und ein Getränk mitnehmen.

- **251-26004**  
Projekt  
Dienstag, 10.06.-Samstag, 14.06.2025,  
jeweils 09:00-16:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
vhs-Raum 3  
Teilnehmer:innen: 7  
Annika Audu  
kostenlos

## Eine künstlerische Entdeckungsreise

In 4 Tagen erleben wir eine Entdeckungsreise zu uns selbst und zu uns in der Gemeinschaft.

In den kreativen Workshops verbinden wir verschiedene Methoden, die die Teilnehmer\*innen frei wählen und für sich nutzen können (darunter Malerei, Druck, Improvisation, Theater, Installation).

Zum Abschluss entsteht eine interaktive und partizipativ gestaltete Aufführung mit Kunstausstellung.

Während der Woche machen wir Ausflüge zum Theater STOA und zum Kunstverein Aalen und schauen dort hinter die Kulissen.

Wir erforschen gemeinsam das eigene Ich und die Bedeutung der Gemeinschaft und finden Wege, diese Erfahrungen künstlerisch umzusetzen.

Alter: 10-15 Jahre  
Das Angebot ist kostenfrei, inklusive Mittagessen. Anmeldung mit Name und Alter an [kiener@vhs-aalen.de](mailto:kiener@vhs-aalen.de)

talentCAMPus wird gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

- **251-29502**  
Projekt  
Dienstag, 22.04.-Freitag, 25.04.25,  
jeweils 09:00-16:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 14  
Brigitte Steindl, Sabina Sommer  
kostenlos



## Kinderkochkurs

In diesem Kurs sind die kleinen im Alter von 8-13 Jahren die Stars. Schnelle einfache Gerichte, die jedes Kind kennt und mag, werden in diesem Kurs mit frischen heimischen Zutaten gekocht. Selbst gekochtes Ketchup zum Beispiel oder aber die Fischstäbchen mal selber machen, um nur einen kleinen Einblick zugeben.

Bitte etwas zu trinken, Dosen für Reste, Schürze, Geschirrhandtuch mitbringen!

- **251-37120**  
Kurs  
Sa., 12.07.2025, 10:00-14:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Erwin Arbinger  
Schülerpreis : 30,00 €,  
mit Spionkarte 24,75 €  
einschließlich Lebensmittelkosten 13,00 €)



## KINDERGEBURTSTAG MAL ANDERS

Mehr Informationen unter  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de) unter „junge vhs“ oder  
per Mail unter [hinsen@vhs-aalen.de](mailto:hinsen@vhs-aalen.de).

## Schule & Ausbildung

### Prüfungsvorbereitung

#### Mathematik 10. Klasse Realschule

Im Kurs werden die Themen der Abschlussprüfung im Fach Mathematik aufgearbeitet. Die Gebiete Algebra, Stereometrie, Trigonometrie, Stochastik und Sachrechnen werden wiederholt und anhand von Aufgaben vertieft. Jeder Schüler kann anhand von Übungsaufgaben seine Kenntnisse überprüfen und Wissenslücken schließen. Es wird auf eine individuelle Betreuung Wert gelegt.

Einlösung von Rückenwind-Gutscheinen ist möglich. Bitte unbedingt beim 1. Termin vollständig ausgefüllt und unterschrieben mitbringen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geodreieck, Zirkel, Parabelschablone, Taschenrechner und Formelsammlung

- **251-11709**  
Ferienkurs  
Montag, 14.04.-Donnerstag, 17.04.2025  
und Dienstag, 22.04.-Freitag, 25.04.2025,  
jeweils 10:00-11:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Konrad Dietmann  
Schülerpreis: 90,00 €  
mit Spionkarte 65,35 €

## 10-Finger-Computerschreiben für Kinder ab 10 Jahren

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 du 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 drei Terminen 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.

- **251-50421**  
Ferienkurs  
Freitag, 04.07., 14:00-17:00 Uhr und  
Samstag, 05.07.2025, 09:30-12:30 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Anneliese Härle  
Schülerpreis: 39,20 €,  
mit Spionkarte 26,18 €  
(einschließlich Kopien 2,00 €)

# Die vhs Aalen als **Bildungspartnerin** für Schulen

Die Angebote setzen sich aus drei Bausteinen zusammen, die kombinierbar sind:

## UMFANG

- **Workshop:** ab 2 UE
- **Projekttag:** 5 UE bis 20 UE
- **Projektwochen:** mindestens 25 UE

Wahlbaustein

01

## THEMENVORSCHLÄGE

- **Kunstgeschichte**  
Wir entdecken eine\*n Künstler\*in
- **Selbstaussdruck und Identität**  
Selbstportraits oder Selbstwahrnehmung
- **Künstlerisch in der Geschichte**  
Zeitreise
- **Natur und Nachhaltigkeit**

Wahlbaustein

02

## TECHNIK

- **Bildende Kunst**  
Malerei, Zeichnung, Collage, Graffiti, Drucktechniken
- **Plastisches Gestalten**  
Keramik, Gips, Recyclingmaterial
- **Medienkunst**  
Fotografie, Video, Sound, Animation
- **Performance**

Wahlbaustein

03



**vhs3**

## Gesundheit



Um älteren Menschen, ihren Angehörigen und Betreuenden gerade im ländlichen Raum die Teilhabe an der digitalen Transformation, insbesondere im Gesundheitswesen zu ermöglichen, hat der Volkshochschulverband Baden-Württemberg gemeinsam mit dem Landesmedienzentrum Baden-Württemberg eine Online-Veranstaltungsreihe konzipiert, die Sie mit neuen, digitalen Lösungen vertraut macht und verlässliche Informationen verständlich und bequem zu Ihnen nach Hause bringt.

### Intelligente Assistenz: Selbstbestimmt leben im Alter

Der Vortrag beleuchtet, wie digitale Technologien das selbstbestimmte Leben im Alter fördern können. Vorgestellt werden innovative assistive Lösungen - vom intelligenten Tabletenspender über Lösungen aus dem Bereich Ambient Assisted Living (AAL) bis hin zu modernen Smart-Home-Anwendungen. Dabei wird praxisnah aufgezeigt, wie diese Technologien Sicherheit, Komfort und Autonomie im Alltag unterstützen können. Ziel ist es, die Möglichkeiten digitaler Assistenz verständlich zu machen und aufzuzeigen, wie sie zur Lebensqualität im Alter beitragen können.

- **251-30043**  
Online-Vortrag  
Mi., 28.05.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
Referent: Thomas Heine  
kostenlos

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Der Livestream bringt die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform „sli.do“ gestellt werden. Die Teilnehmenden bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym und nehmen über die Chat-Funktion aktiv teil.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Finanzierung erfolgt über das Projekt „Gesund und digital im ländlichen Raum“.

### Die Zukunft beginnt jetzt - von Megatrends in Medizin und Pflege: KI im Gesundheitswesen

Fachkräftemangel, strukturelle Finanzierungsprobleme und demografischer Wandel stehen nur als einzelne Chiffren für die großen Herausforderungen, die wir schon heute im Bereich von Medizin und Pflege beobachten können. Diese Herausforderungen werden künftig nicht kleiner werden, wenn wir uns die großen Megatrends unserer Zeit anschauen - und diese im Zusammenhang betrachten. Umso wichtiger, dass wir sie in unserem Sinne frühzeitig anpacken und gemeinsam gestalten. Auch mit technischen und sozialen Innovationen. Dann können in diesen großen Transformationsprozessen auch vielfältige Chancen für den Bereich der Wohlfahrtspflege liegen. Damit aus technischem Fortschritt auch sozialer Fortschritt entstehen kann.

- **251-30044**  
Online-Vortrag  
Mi., 25.06.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
Referent: Prof. Dr. Daniel Buhr  
kostenlos

### Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) - Vorteile für die Gesundheitsversorgung

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bekommen nach und nach ihren festen Platz im Gesundheitswesen. Diese innovativen Anwendungen bieten Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen - von der Therapie bei chronischen Erkrankungen bis hin zur Prävention und Diagnostik. DiGA können von Ärztinnen und Ärzten verschrieben und direkt in den Alltag integriert werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Vorteile DiGA für die Gesundheitsversorgung bieten, wie sie genutzt werden können und welche Voraussetzungen für ihre Anwendung erfüllt sein müssen. Entdecken Sie, wie digitale Technologien die individuelle Gesundheitsförderung revolutionieren.

- **251-30045**  
Online-Vortrag  
Mi., 23.07.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
Referent: Andreas Lenz  
kostenlos



### 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.

- **251-30214**  
Kurs  
4x, montags, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn: Mo., 30.06.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
Saal der Vereine, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-10  
Hannelore Köhler  
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €
- **251-30234**  
Kurs  
10x, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c,  
Eingang über Friedrichstraße 19/2  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Anita Häußler  
192,00 €, mit Spionkarte 149,50 €





### Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

Das Besondere an der Feldenkrais®? Methode ist die Fokussierung auf das, was leicht geht.

Das WIE einer Bewegung steht im Mittelpunkt des Interesses. Überwiegend auf der Matte liegend werden die Bewegungen langsam und ohne Anstrengung ausgeführt. Dadurch sind wir frei für Spüren, Wahrnehmen und Lernen.

Bewusstheit über das WIE einer Bewegung zu erlangen ermöglicht uns, Bewegungsabläufe neu zu koordinieren: geordneter, angenehmer, effektiver.

Hierfür braucht es keine Anstrengung und kein mechanisches Üben, sondern etwas, das wir alle in uns haben: Die Intelligenz unseres Gehirns und unseres Körpers sowie unsere lebenslange Fähigkeit zu lernen. Feldenkrais®? Stunden nutzen diese Potentiale und unterstützen uns, sie für unser Leben neu zu entdecken und zu nutzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Feldenkrais®? ist eine Lernmethode und keine Behandlungsmethode. Bei Schmerzen sollte vorher ärztlich abgeklärt werden, ob eine Teilnahme am Kurs möglich ist.

#### ● 251-32006

Kurs  
3x, freitags, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Fr., 09.05.2025  
Aalen, Friedenschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Vera Humburger  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

#### ● 251-32008

Kurs  
3x, freitags, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Fr., 27.06.2025  
Aalen, Friedenschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Vera Humburger  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

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



### 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.

#### ● 251-34018

Kurs  
10x, mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Aalen, Friedenschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Zoia Belska  
66,00 €, mit Spionkarte 42,90 €

### Pilates für Fortgeschrittene

#### ● 251-34023

Kurs  
10x, mittwochs, 10:15-11:15 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Rosemarie Becker  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

### Pilates für Ältere

#### ● 251-34024

Kurs  
10x, mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mi., 30.04.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 11  
Rosemarie Becker  
58,00 €, mit Spionkarte 37,70 €



### Pilates-physyolates®

Basierend auf der ursprünglichen Pilates-Lehre, ist die Methode „Pilates-physyolates®“ 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.

#### ● 251-34059

Kurs  
7x, freitags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Fr., 09.05.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen,  
Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Bettina Böhme  
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

### Funktionsgymnastik

Der Kurs bietet einen gezielten gymnastischen Ausgleich zu einseitiger Alltagstätigkeit. Funktionelle Übungen dehnen und kräftigen geschwächte Muskelpartien des Körpers. Durch die Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und Kondition soll die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und verbessert werden. Verspannungen können mit Hilfe von Haltings- und Entspannungsübungen vermindert werden. Spaß und Freude an der Bewegung steigern das allgemeine Wohlbefinden.

#### ● 251-35017

Kurs  
6x, dienstags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 24.06.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11-13  
Silvia Wodniok  
31,00 €, mit Spionkarte 20,15 €

Laufend neue Kurse  
auf  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)



## Kunst & Kreativität

### Bildungsreise Weimar: Licht und Schatten der Moderne

Im Namen der Volkshochschule Weimar laden wir Sie ein auf einen Besuch nach Weimar!

Die Reiseleiterin Frau Dr. Seemann führt Sie vom 19. Jahrhundert ins 20. Jahrhundert der Stadt Weimar. Sie erfahren, welche Impulse Künstler wie u.a. Henry Van de Velde oder Walter Gropius zur Wirkung brachten und erleben eine Stadt, die durch die Weimarer Republik ebenso geprägt wurde wie durch das sogenannte Dritte Reich. Und Sie werden auch erfahren, wie sehr Weimar von der moderne Bildende Kunst, der Musik, dem Theater und der Literatur geprägt wurde. Zum Abschluss der Bildungsreise steht Ihnen offen, in die 24. Lange Nacht der Museen (17. Mai 2025) in Weimar einzutauchen.

#### ● 251-21010

Exkursion  
vhs Aalen + vhs Weimar  
Dienstag, 13.05. bis  
Samstag, 17.05.2025  
Weimar  
Gesamtkosten:  
Einzelzimmer: 849,00 € pro Person  
Doppelzimmer: 749,00 € pro Person

Weitere Informationen zur Reise auf  
Seite 22.



### Ölmalerei

Im Workshop üben wir die a la prima-Malerei mit Ölfarbe. Das heißt, das Bild wird in einem Zug gemalt, ohne Trocknungsphase. Sie können entweder eine nicht zu detailreiche Skizze mitbringen oder spontan vorgehen. Da die Farbe während dem Malen nicht trocknet, können zwar leicht Veränderungen vorgenommen werden, doch das Übermalen hat Grenzen, sonst kommt es zu Eintrübungen. So sind Kenntnisse im Zusammenspiel der Farben, der Kontraste und dem Mischen von Vorteil. Sie können aber auch ohne Vorkenntnisse malen und sich dem edlen Glanz der Farben hingeben und bekommen auf Schritt und Tritt Unterstützung.

Bitte mitbringen: Ölfarben, Malmittel (entweder fertig angemischtes oder Leinöl und Terpentin), Pinsel, wenn gewünscht auch Spachtel, Palette, Leinwand oder Malpappe, Lappen, ein Gläschen für das Malmittel, wenn Sie vorzeichnen auch Bleistift, Radierer, Anspitzer und Arbeitskleidung

#### ● 251-22111

Wochenendkurs  
Samstag, 12.04.2025, 14:00-17:00 Uhr  
und Sonntag, 13.04.2025, 09:00-13:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Dr. Johanna Schuster  
57,00 €, mit Spionkarte 40,55 €  
einschließlich 10,00 € Materialkosten

### Freies Malen

Dem Einfallsreichtum der Natur folgen, eigene Interpretationen zulassen, Neues hinzu erfinden. Schulung am Objekt und wenn es die Witterung zulässt auch im Freien, sowie perspektivisches Malen an der Staffelei. Themenvorgabe auf Wunsch der Teilnehmer\*innen.

Malmittel sind frei und können nach eigenem Wunsch mitgebracht werden.  
Bitte vorhandene Materialien mitbringen.

#### ● 251-22116

Kurs  
10x, dienstags, 9:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 01.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €

### Zeichnen und Malen - Gegenstände aus der Natur

In diesem Kurs arrangieren wir Gegenstände, Früchte, Blumen, etc. und versuchen, diese auf Papier oder anderen Maluntergrund festzuhalten und eine Skizze oder ein Bild zu gestalten. Sie können dabei eher zeichnerisch oder malerisch vorgehen oder beides kombinieren. Sie brauchen dabei nicht versuchen, ein möglichst naturgetreues Abbild zu erschaffen, sondern können sich in Ihrem Ausdruck je nach Vorliebe auf Kontur, Fläche, Volumen, Hell-Dunkel, Farben, Struktur etc. konzentrieren und dadurch auch genaues Sehen lernen. Dabei bekommen Sie in allen Arbeitsschritten wie Komposition, Perspektive, Hintergrundgestaltung, Farbschattierungen, etc. Unterstützung. Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten.

Papier oder andere Bildträger, Sie können Bleistift, Zeichenkohle, Tusche, Buntstifte, Softpastell, etc., oder/ und flüssige Farben wie Aquarell-, Acrylfarbe etc. verwenden, dann Pinsel, Palette und Teller, Lappen, Wasserglas, eine Malunterlage, Zeitung oder Folie.

Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten.

#### ● 251-22011

Tageskurs  
So., 27.07.2025, 9:00-12:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Dr. Johanna Schuster  
28,00 €, mit Spionkarte 21,00 €  
(inklusive 8,00 € Materialkosten)





### 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 anschließend im M Modus arbeiten.

Wir fotografieren in der Freien Natur, somit haben wir keinerlei Einfluss auf die Witterungsbedingungen.

- **251-24011**  
workshop  
Sa., 28.06.2025, 4:00-9:30 Uhr  
Tauchenweiler Weiherwiesen  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Bettina Schwermer  
41,00 €, mit Spionkarte 26,65 €



### Kreativtreff - Kunkelstube

Wir treffen uns zum gemeinsamen Werkeln in der Art der einstigen Kunkelstube. Wer Zeit und Lust hat, kommt. Jede/r bringt sein aktuelles Werk (so wie seine Verpflegung) mit und arbeitet daran weiter. Ob nun gestrickt, gehäkelt, geklöppelt oder eine andere Technik ausgeübt wird, ist egal. Der Austausch und das Gespräch sollen keinesfalls zu kurz kommen, wir helfen uns gegenseitig, wenn möglich und nötig.

Eine Anmeldung zur Planung ist erforderlich und auch kurzfristig möglich.

- **251-27126**  
Kurs  
Sa., 10.05.2025, 15:00-18:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
vhs-Raum 3  
Teilnehmer:innen: 5-15  
Ingeborg Cziollek  
5,00 € (keine Ermäßigungen)
- **251-27127**  
Kurs  
Sa., 28.06.2025, 15:00-18:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
vhs-Raum 3  
Teilnehmer:innen: 5-15  
Ingeborg Cziollek  
5,00 € (keine Ermäßigungen)



## Sprachen

### Auch nicht mehr so jung? Italienisch A 1.6 ohne Eile

#### Kleingruppe

Im kommenden Semester widmen wir, auf Wunsch der Teilnehmer:innen, die ersten Kursstunden der Wiederholung der Lektionen 1, 2, 3, 4, 5 und 10 des Buches Chiaro A1, die bereits abgeschlossen sind. Wir festigen die kommunikativen Funktionen, die wir schon kennen, indem wir viel sprechen und uns mehr und mehr auf Italienisch verständigen. Wir lernen auch, Fakten, Ereignisse und Erinnerungen aus der Vergangenheit zu erzählen (Lektion 6).

Nel prossimo semestre, per desiderio dei corsisti, dedichiamo le prime lezioni del corso al ripasso delle unità 1, 2, 3, 4, 5 e 10 già svolte. Fissiamo le funzioni comunicative che già conosciamo parlando molto e comunicando sempre di più in italiano. Impariamo anche a raccontare fatti, avvenimenti e ricordi nel tempo passato.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro A1 - Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 5.

- **251-45208**  
Kurs  
6x, dienstags, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 01.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €

### Italienisch mit Muße A 2 Kleingruppe

In diesem Kurs wiederholen wir die kommunikativen Funktionen, grammatikalischen Aspekte und Themen der Niveaustufen A1 und A2, die bereits in den Vorjahren behandelt wurden. Wir geben der Konversation-Diskussion und dem Hörverstehen von Audios und Videos, die während der Treffen angeboten werden, mehr Raum. Das Wichtigste ist, die italienische Sprache und Kultur weiter zu lernen, ohne Stress und ohne Eile. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Facciamo due chiacchiere A1/A2, Hueber Verlag/Alma edizioni.

- **251-45224**  
Kurs  
6x, dienstags, 8:30-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 29.04.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €



## EDV

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

Kostenlose Beratung und Hilfestellung bei Computerproblemen durch erfahrene Mentoren.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Wenn Sie sich als computererfahrene/-r Mentor/-in (ehrenamtlich) engagieren möchten, melden Sie sich bitte beim Stadt seniorenrat Aalen [ssr.aalen@t-online.de](mailto:ssr.aalen@t-online.de)

- **251-50119**  
Einzelveranstaltung  
vhs Aalen + Stadt seniorenrat  
Mo., 28.04.2025, 14:30-17:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-16  
Hans Zürn  
kostenlos
- **251-50120**  
Einzelveranstaltung  
vhs Aalen + Stadt seniorenrat  
Mo., 19.05.2025, 14:30-17:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-16  
Hans Zürn  
kostenlos
- **251-50121**  
Einzelveranstaltung  
vhs Aalen + Stadt seniorenrat  
Mo., 16.06.2025, 14:30-17:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-16  
Hans Zürn  
kostenlos
- **251-50122**  
Einzelveranstaltung  
vhs Aalen + Stadt seniorenrat  
Mo., 21.07.2025, 14:30-17:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-16  
Hans Zürn  
kostenlos

### Mit meinem Android-Smartphone und -Tablet sicher umgehen

In diesem Kurs lernen Sie mit Ihrem Smartphone von Anfang an sicher umzugehen.

Kursinhalt:

- Die Komponenten Ihres Smartphones / Tablets
- Bedienung über Touchscreen und virtuelle Tastatur
- Die Funktionen des Sperrbildschirms Aufbau, Bedienung und Konfiguration des Startbildschirms
- Eine Verbindung zum Internet herstellen
- Das Google-Konto: Einrichtung und enthaltene Dienste
- Updates organisieren
- Überblick über die Standard-Apps ( Telefon, SMS, Kontakte, Kamera, Galerie)
- Überblick über Unterhaltungs-Apps (Musik, Videos)
- Schwerpunkt: Schwäpo-App: einrichten, verwenden, Tageszeitung lesen und Zusatzfunktionen nutzen
- Installation und Verwaltung von Apps
- Informationssuche im World Wide Web
- Kommunikation über E-Mail und Instant Messaging-Dienste
- Bilder und Videos aufnehmen und verwalten
- Benutzung eines Cloud-Speichers
- Vorkehrungen zum Datenschutz.

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

- **251-50141**  
Kurs  
vhs Aalen + Schwäpo  
3x, dienstags, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 06.05.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 4-6  
Axel Rohde  
146,00 €, mit Spionkarte 95,95 €  
(einschließlich Kursunterlagen 3,00 €)

### 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 Geschenk oder zur persönlichen (Urlaubs-) 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.

Voraussetzung:

PC-Grundkenntnisse (Bildbearbeitungskennnisse nicht erforderlich!)

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

- **251-50315**  
Kurs  
2x, mittwochs, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 02.07.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Christine Weis  
59,00 €, mit Spionkarte 38,35 €  
(inklusive Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 24,95 €)



# Die Blitzlichter bequem nach Hause.

„Melden“ Sie sich hier an, um unser Blitzlichter-Heft direkt nach Veröffentlichung zu erhalten:

als pdf (kostenlos)



per Post (Portokosten 5 €/Jahr)



**vhs**  Volkshochschule  
Aalen

Volkshochschule Aalen  
Im Torhaus  
Gmünder Straße 9  
73430 Aalen

Tel.: 07361 9583-0  
Fax: 07361 680306  
info@vhs-aalen.de  
www.vhs-aalen.de

**Gutschein**  
für eine Veranstaltung in  
Ihrer Volkshochschule Aalen

#### Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Aalen e.V., Gmünder Str. 9, 73430 Aalen, Tel. 07361 9583-0,  
Fax 07361 680306, E-Mail: info@vhs-aalen.de, Internet: www.vhs-aalen.de  
Leiterin: Christiane Finner (ab Mai 2025) 1. Vorsitzende: Prof. Dr. Annette Limberger, 2. Vorsitzende: Monika Theiss,  
Bildquellen: Adobe Stock, unsplash, pixabay  
Gestaltung: Jana Rasper  
Registergericht: Amtsgericht Ulm, Registernummer: VR 500093,  
Datenschutzerklärung auf www.vhs-aalen.de  
Änderungen vorbehalten!

*Laufend neue Kurse auf  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)*

