

# Blitzlichter

September - Dezember 2025

## Neue Perspektiven

**JETZT  
ANMELDEN**

[info@vhs-aalen.de](mailto:info@vhs-aalen.de)  
07361 9583-0



Volkshochschule  
Aalen

[vhs-aalen.de](http://vhs-aalen.de)



# Unsere Vision



Eine Gesellschaft,  
in der jede Person die gleichen  
Chancen hat daran teilzunehmen  
und mitzugestalten.

## Neue Perspektiven

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. Mit unseren breitgefächerten Bildungsangeboten können Sie den Dingen auf den Grund gehen, Ihren Horizont erweitern und outside the box-Denken...



### Raus aus der Blase? Rein in die vhs Aalen!

Miteinander ins Gespräch kommen. In der angeregten Diskussion Wissen teilen und Haltung zeigen. Sich im Diskurs auszutauschen, laute und leise Töne zu hören und sich miteinander zu verständigen. Das Von- und Miteinanderlernen in ihrer Volkshochschule Aalen wird mit zunehmender Digitalisierung besonders wertvoll und bietet Zeit und Raum für Ihren ganz persönlichen Perspektivwechsel.

Ihre Bildungsbedarfe stehen dabei im Mittelpunkt unserer Programmplanung. Im vhs-Team arbeiten wir zusammen mit über 50 Kooperationspartner:innen und 300 inspirierenden Dozent:innen daran, dass Sie mit viel Freude Lernen, Neues ausprobieren und entdecken können. Wir freuen uns mit Ihnen auf den Start des neuen Kursprogrammes und auf ein Wiedersehen hier bei uns in der vhs Aalen.

Gern beraten wir Sie auch persönlich bei der Auswahl des passenden Angebots. Bis dahin wünschen wir Ihnen viel Freude beim Stöbern in der Programmauswahl vhs-Blitzlichter.

Ihre

*Claudia Hinzen*

Anmeldung & Service 2 - 3

Studium Generale 4 - 5

Gesellschaft & Umwelt 6 - 19

Gesundheit 20 - 33

Kultur & Kreativität 34 - 45

Deutsch & Integration 46 - 54

Sprachen 55 - 63

Beruf & Karriere 64 - 79

Schule & Ausbildung 80 - 81

Junge vhs 82 - 89

vhs3 90 - 96

# Anmeldung & Service

## Bildung für alle!

### Ermäßigungen

Wir bieten verschiedenen Personengruppen die Gelegenheit zu ermäßigten Preisen an unseren Kursen teilzunehmen. Dazu gehören u.a.:

- Schüler:innen und Student:innen
- Au-Pair
- Bundesfreiwillige (BFD)
- Menschen die ein freiwilliges soziales Jahr leisten
- Empfänger:innen von ALG I oder II
- Schwerbehinderte (ab 60 %)
- Inhaber\*innen der Spionkarte
- Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit einer finanziellen Förderung über die Bildungsprämie. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.vhs-aalen.de/service/foerderung>

Unsere **Datenschutzerklärung** und unsere **allgemeinen Geschäftsbedingungen** finden Sie auf [www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)

### Online Angebote

Unsere online Angebote finden über verschiedene Plattformen statt wie z.B. Zoom oder sli.do. Um bequem von zuhause aus zu lernen und sich auszutauschen, benötigen Sie einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet. Den Zugangslink erhalten Sie mit Ihrer Anmeldung per E-Mail.

### Kochkurse

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

### Barrierefreiheit (im Torhaus)



### Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kund:innen. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns sehr wichtig, um Ihnen das richtige Angebot mit guter Qualität zu bieten. Um den Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns regelmäßig einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.



# Anmeldung & Service

## Wir beraten Sie gerne!



### Ihre Zufriedenheit zählt!

Wir möchten durch Ihre Anregungen und Ideen unser Angebot, die Organisation und Lernräume kontinuierlich verbessern.

Nutzen Sie die Möglichkeit uns Ihre Wünsche, Anregungen und Kritik mitzuteilen: [info@vhs-aalen.de](mailto:info@vhs-aalen.de)

### Anmeldung und Service

Kundenservice vhs Aalen  
Torhaus - Gmünder Str. 9  
73430 Aalen

### Öffnungszeiten 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 10:00 – 13:00 Uhr  
Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag 10:00 – 13:00 Uhr

Tel. 07361 9583-0  
[info@vhs-aalen.de](mailto:info@vhs-aalen.de)

### Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Aalen e.V., Gmünder Str. 9, 73430 Aalen, Tel. 07361 9583-0, E-Mail: [info@vhs-aalen.de](mailto:info@vhs-aalen.de), Internet: [www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)  
Geschäftsführerin: Christiane Finner  
1. Vorsitzende: Prof. Dr. Annette Limberger, 2. Vorsitzende: Monika Theiss  
Änderungen vorbehalten!  
Gestaltung: Jana Rasper  
Bildquellen: Adobe Stock, unsplash, pixabay, mk-Fotografie  
Registergericht: Amtsgericht Ulm, Registernummer: VR 500093  
Auflage: 5.500

# Studium Generale

Die interdisziplinäre Vortragsreihe der vhs Aalen in Kooperation mit der Hochschule Aalen gibt Studierenden und allen Interessierten die Möglichkeit über den Tellerrand des Fachwissens zu blicken und über vielfältige Themen zu diskutieren.

Alle Vorträge sind kostenlos.

**vhs** Volkshochschule Aalen

**Hochschule Aalen**

## "The Sound of Music is NOT the Music" - Ein philosophischer Abend mit Musiker-Legende

**Peter-John Vettese (UK)**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Klangphilosophie: In seinem inspirierenden Vortrag „The Sound of Music is Not the Music“ hinterfragt Peter-John Vettese die Grenzen zwischen Klang und Musik. Tauchen Sie ein in eine spannende Diskussion über die Essenz des Hörens, die Bedeutung von Sound und die tiefere Bedeutung von Musik - jenseits der Töne. Ein einzigartiges Erlebnis für alle, die Musik nicht nur hören, sondern auch verstehen möchten!

Special

Pianist und Rockorganist, Songwriter, Arrangeur und Musikproduzent - Peter John Vettese ist eine Legende. Er spielte und komponierte für Jethro Tull, arrangierte Annie Lennox' Grammy-prämiertes „Walking on Broken Glass“ und erfüllte sich in der Zusammenarbeit mit Paul McCartney einen Kindheitstraum. Überhaupt hat der Brite in den vergangenen Jahrzehnten mit dem Who is Who der Musikszene zusammengearbeitet: Zucchero, die Bee Gees, Cher, Foreigner, Simple Minds, Dido, Gary Barlow, Mel C, Sia, Whitney Houston etc. - die Liste ist schier unendlich. Aktuell schreibt Vettese an seiner Doktorarbeit im Fachbereich Philosophie. Die Veranstaltung findet in englischer Sprache statt. Alle Gäste können vor Ort eine Übersetzungs-App auf ihr Mobiltelefon laden und den Vortrag live in deutscher Sprache mitverfolgen.

- **252-10062**  
Vortrag ohne Anmeldung  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
Do., 09.10.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Aalen, Hochschule Aalen,  
Beethovenstraße 1, Audimax, Raum 133  
Peter John Vettese

## Space, Time, Machine and Monster

Science fiction began with the Scientific Revolution, with the paradigm shift from the old cosmos into the new. As this new cosmos was decentralised, inhuman, and alien, science fiction evolved as a way to make human sense of the cultural shock created by the discovery of our new place in a fundamentally inhospitable cosmos.

Den Zugangslink erhalten Sie über die Homepage der Hochschule Aalen [www.hs-aalen.de](http://www.hs-aalen.de) unter der Rubrik Termine.

- **252-10065**  
Vortrag ohne Anmeldung  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
Mo., 20.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Mark Brake

## Utopie und Katastrophe.

### Weltraum- und Zukunftsvorstellungen in sowjetischer Science-Fiction

Die sowjetische Science-Fiction war seit der Oktoberrevolution 1917 bis zum Ende der Sowjetunion 1991 davon fasziniert, wie eine hochtechnologisierte, kommunistische Zukunft der Menschheit aussehen könnte. Gigantische Pläne zur Umgestaltung des Planeten, globale Infrastrukturen und energetische Wundergeneratoren sollten den Aufbau einer besseren Welt ermöglichen. Dabei spielte die Eroberung des Weltraums eine zentrale Rolle. Bis in die 1960er Jahre bestand noch die Hoffnung, dass man bis zur Jahrtausendwende 2000 auf der ganzen Erde den Kommunismus aufbauen und das Sonnensystem friedlich besiedeln könne. Erst in den letzten beiden Jahrzehnten verdüsterte sich das Zukunftsbild zunehmend und die negativen Folgen der gewaltsamen Modernisierung traten in den Vordergrund. In dem Vortrag soll auch danach gefragt werden, ob diese Werke und Filme heute noch eine gewisse Aktualität haben könnten und worin diese besteht.

- **252-10066**  
Vortrag ohne Anmeldung  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
Mo., 01.12.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Aalen, Hochschule Aalen,  
Beethovenstraße 1, Audimax, Raum 133  
Matthias Schwartz

## Mehr denn je! Die Rolle der Kunstförderung in unübersichtlichen Zeiten

### Vortrag und anschließende Podiumsdiskussion

Referent und Moderator: Dr. Tobias Wall, Kunstwissenschaftler und Förderexperte

An der Podiumsdiskussion nehmen teil: Ines Mangold-Walter, Vorsitzende Kunstverein Aalen; Marco Hompes, Leiter Kunstmuseum Heidenheim; Tobias Holzinger, Vorstand Kollektiv K; Silke Schwab-Krüger, freischaffende Künstlerin.

Kunst und Kultur sind unverzichtbare Bestandteile unserer demokratischen Gesellschaft. Die Kunstförderung ist somit eine zentrale Aufgabe der Kulturpolitik und Kulturverwaltung. Sie muss sich stets mit Veränderungen im Kunstbetrieb und wandelnden Kunstbegriffen auseinandersetzen und ist immer wieder von Kürzungen und Einschränkungen bedroht. Die aktuelle politische Lage, sowohl in Deutschland als auch weltweit, stellt die Kunstförderung vor noch größere Herausforderungen. Denn bei Kunstförderung geht es auch um die Stabilität und Wehrfähigkeit unserer freiheitlichen Demokratie.

Dr. Wall wird in seinem Vortrag unterschiedliche Aspekte der Kunstförderung und ihre Bedeutung in der aktuellen politischen Situation herausarbeiten.

- **252-10067**  
Vortrag ohne Anmeldung  
Stadt Aalen + Landratsamt Ostalbkreis + Hochschule Aalen  
Do., 16.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Aalen, Hochschule Aalen,  
Beethovenstraße 1, Aula

## Klimagerechte und nachhaltige Mobilität - was bewegt die Ostalb

### Ein Blick hinter die Kulissen

Referenten:

Ingo-Benedikt Gehlhaus, Geschäftsbereichsleiter Nachhaltige Mobilität beim Landratsamt Ostalbkreis

Ulrich Rau, Geschäftsführer OVA-Omnibus-Verkehr Aalen

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erwünscht unter <https://eveeno.com/224255776>

Züge verspätet oder überfüllt, Busse, die nur im Stundentakt fahren - viel kritisiert, aber doch ein entscheidender Standortfaktor und Beitrag zum Klimaschutz: der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV). Doch wie funktioniert der ÖPNV eigentlich und wer sind die Akteure? Am Beispiel der Firma OVA Omnibusverkehr Aalen GmbH soll gezeigt werden, was im Hintergrund passieren muss, damit Fahrpläne und Taktverkehr funktionieren.

Ingo-Benedikt Gehlhaus vom für die Finanzierung zuständigen ÖPNV-Aufgabenträger Ostalbkreis und Ulrich Rau, Geschäftsführer OVA, informieren über Zusammenhänge und Herausforderungen auf dem Weg zur klimafreundlicheren Mobilität. Dazu gibt es exklusive Einblicke in die Arbeitsweise eines Verkehrsunternehmens. Die Firma OVA betreibt den Stadtverkehr in Aalen und im Raum Bopfingen und kann auf eine knapp 100-jährige Unternehmensgeschichte zurückblicken. Mit der sukzessiven Umstellung ihrer Busflotte auf E-Mobilität hat das Traditionsunternehmen einen entscheidenden Schritt in eine klimafreundliche Zukunft gemacht.

- **252-10068**  
Vortrag mit Anmeldung  
Stadt Aalen + Landratsamt Ostalbkreis + Hochschule Aalen  
Mi., 12.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Betriebshof der Firma OVA,  
Gartenstraße 127, Aalen

# Studium Regionale

**Aalen**



## Kein Plan ist keine Option - Regional- und Bauleitplanung

Referent:

Andreas Steidel, Stellv. Leiter Planungsamt Stadt Aalen

Der Mensch verändert die Welt und hinterlässt sichtbare Spuren. Siedlungen, Straßen, aber auch Energiekraftwerke und große Flächen zum Rohstoffabbau. Viele Städte und Gemeinden in Deutschland sind in den vergangenen Jahren stark gewachsen. Auch in der Region Ostwürttemberg sind an den Siedlungsrändern zahlreiche neue Wohn- und Gewerbegebiete entstanden, die Innenstädte wurden durch Abbruch und Neubau aufwendig umgebaut. Im gleichen Zeitraum hat die Hochschule Aalen ebenfalls ein starkes Wachstum und bauliche Erweiterungen erfahren. Nach dem Campus in der Beethovenstraße in den 1970er Jahren wurde Anfang der 2000er der Campus Burren gebaut, anschließend die neue Aula und jüngst die beiden imposanten Gebäude WIN (Wirtschaft und Internationalisierung) und DIS (Digital Innovation Space) auf dem neuen Waldcampus. Der neue Bahnhof Aalen-West, Shuttle-Buslinien direkt vom Hauptbahnhof zur Hochschule oder Parkleitsysteme sind nur eine Folge dieser Siedlungsentwicklungen. Viele Studierende wohnen gerne am Hochschulstandort - am liebsten in der Nähe des Studienortes und mit kurzen Wegen zum Einkauf oder in die Natur oder zu Sportstätten. Zu einer Hochschule im ländlichen Raum kommen viele Studierende mit dem eigenen Pkw und brauchen Parkraum.

Geht das alles einfach so? Oder gibt es dafür einen zusammenfassenden Plan? Wer ist dafür zuständig? Und welche Auswirkungen auf Natur und Umwelt haben mehr Verkehr und große Bauaktivitäten?

- **252-10069**  
Vortrag ohne Anmeldung  
Stadt Aalen + Landratsamt Ostalbkreis + Hochschule Aalen  
Mo., 08.12.2025, 18:00-19:30 Uhr  
Aalen, Hochschule Aalen,  
Beethovenstraße 1



## Gesellschaft & Umwelt

**Carola Glaser**  
Umwelt  
glaser@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-31

**Christiane Finner**  
**Claudia Hinsén**  
Gesellschaft  
finner@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-12  
hinsén@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-13

**Bildung braucht Demokratie.**  
**Demokratie braucht Bildung!**



**„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“**

Antoine de Saint-Exupéry

Hier lebe ich  
hier wähle ich



## Vernissage und Ausstellung „Unendliche Weiten“

Mitglieder der Astronomischen Arbeitsgemeinschaft Aalen e.V. zeigen selbstgemachte Astrofotografien. Dabei wurde auf ein breites Spektrum an Themen geachtet. So kommen neben Nachtlandschaften, Polarlichter und atmosphärische Phänomene auch Objekte des Sonnensystems vor, wie Sonne, Planeten, Mond und Kometen. Aber auch unsere Milchstraße mit ihren galaktischen Nebel und ganze Galaxien machen den faszinierenden Reiz dieser Astrofotos aus.

Die Ausstellung „Unendliche Weiten“ ist vom 9.12.2025 bis zum 31.03.2026 im 3. OG im Torhaus zu sehen. Der Eintritt ist frei.

**Vernissage**  
Di., 09.12.2025, 18:30-19:00 Uhr



## Faszination Astrofotografie - Ein fotografischer Streifzug durch das Universum

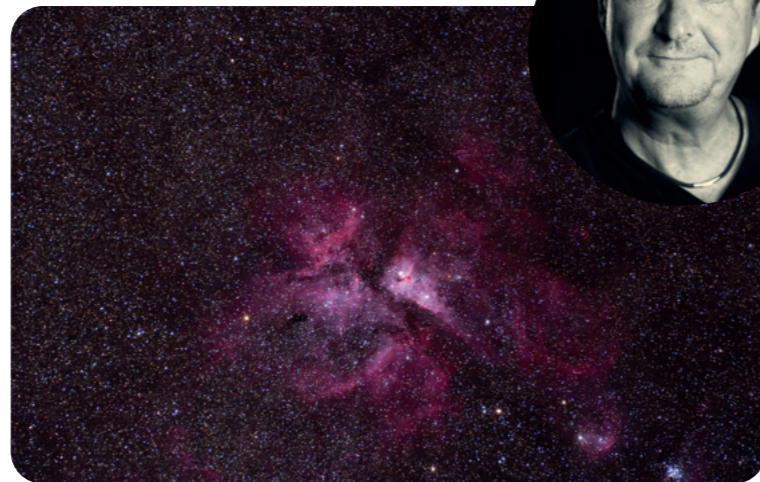
Wer Polarlichter, Sonne, Mond, Planeten, Kometen, Sternhaufen, Gasnebeln und Galaxien fotografieren möchte, braucht viel Geduld, spezielle Aufnahmetechniken und Bildbearbeitungsverfahren, teils aufwändige Ausrüstungen, etwas Glück und nicht zuletzt fundierte Kenntnisse.

Der Stuttgarter Astrofotograf Stefan Seip zeigt eine Kollektion seiner Ausbeute. Chile, Namibia, Hawaii - kein Weg ist ihm zu weit, um den jeweils besten Standort für seine nächtlichen Aufnahmen zu finden. Er verwendet modernste digitale Aufnahmetechnik und Amateurteleskope um Resultate zu erzielen, die noch vor wenigen Jahren der Stolz professioneller Großsternwarten gewesen wären. So verwundert es kaum, dass seine Astrofotos weltweit große Beachtung finden.

Stefan Seip vermittelt die Faszination, die ihn zu seinen Bildern motiviert und gewährt Einblicke in seine Arbeitsweisen. Er lebt in Stuttgart - in der Mitte von Europa.

Mit seinen Fotografien erwarb sich Seip ein internationales Renommee. Seine Aufnahmen werden in Nachrichtensendungen wie der Tagesschau, in Tageszeitungen und zahlreichen Astronomiezeitschriften veröffentlicht.

- **252-10050**  
Vortrag ohne Anmeldung  
Astronomische Arbeitsgemeinschaft Aalen (AAAA)  
Di., 09.12.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
Stefan Seip  
kostenlos



## Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

### Livestream - vhs.wissen live

Quantencomputing - das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht und Durchbrüche bei der Weiterentwicklung der Hardware- und Softwaretechnologie, bei der Verbesserung der Algorithmen und bei der Entwicklung von relevanten Anwendungen erzielt. Quantencomputersysteme treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensysteme weitergehen?

Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa.

Sie ist eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der elektronischen und optoelektronischen Halbleiterbauelemente, der Nanotechnologie und der Nanowissenschaften und konzentriert sich in ihrer Forschung darauf, die Grenzen der Informationstechnologie voranzubringen.

Heike Riel ist Autorin von mehr als 155 begutachteten Veröffentlichungen und hat mehr als 50 Patente angemeldet. Die Liste ihrer Auszeichnungen und Ehrungen ist lang. Sie ist auch Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

- **252-10053**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Di., 11.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel  
kostenlos

## Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

### Livestream - vhs.wissen live

Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt.

In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt: von den Alten Ägyptern bis zu den australischen Aborigines, aus China, Indien und Tahiti, von den Inuit, Buschleuten und den Tuareg. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

Sie waren damit jeweils aufs engste mit den eigenen Schöpfungsmythen verknüpft. Raoul Schrott nimmt uns im Vortrag mit auf eine Welt- und Zeitreise zu historischen und indigenen Kulturen, um uns von ihren Sternenhimmeln und deren unterschiedliche Bedeutungen und Funktionen zu erzählen.

Raoul Schrott studierte Literatur- und Sprachwissenschaft in Innsbruck, Norwich, Paris und Berlin, arbeitete 1986/87 als letzter Sekretär für Philippe Soupault in Paris und als Universitätslektor in Neapel. Sein lyrisches und erzählerisches Werk wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

- **252-10056**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 16.10.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Raoul Schrott  
kostenlos

# Gesellschaft & Umwelt



## Schönheit der Astronomie II Livestream - vhs.wissen live

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

- **252-10059**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 03.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Dr. Andreas Müller  
kostenlos

## Politik

## Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

### Livestream - vhs.wissen live

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich.

Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

- **252-10063**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 15.09.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Prof. Dr. Joseph Stiglitz  
kostenlos

## Grönland zwischen Europa, den USA und Selbstbestimmung

In dieser Online-Veranstaltung beleuchtet Prof. Dr. Eckart Stratenschulte die geopolitische Bedeutung Grönlands im Spannungsfeld zwischen Europa, den USA und dem Streben nach Selbstbestimmung.

Dabei werden historische Aspekte, aktuelle Entwicklungen und zukünftige Perspektiven vorgestellt.

Die Veranstaltung bietet einen tiefgehenden Einblick in die komplexen Beziehungen und Herausforderungen, die Grönland in der internationalen Politik betreffen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem EUROPPoint Ostalb, Hochschule Aalen, Katholische Erwachsenenbildung Ostalbkreis sowie der VHS Aalen und Schwäbisch Gmünd statt.

- **252-10110**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 26.11.2025, 18:30-20:00 Uhr  
((online))  
Teilnehmer:innen: 1-25  
kostenlos



## Aalen „nachhaltig aktiv“ – Mitmachen und Mitgestalten!

### Termine

- Agenda-Rat:  
jeden 1. Montag im Monat  
17:30 Uhr, vhs Aalen, 3. Stock

- Agenda-Parlament:  
Montag, 13.10.2025, 19 Uhr,  
Paul-Ulmschneider-Saal,  
vhs Aalen

**Alle Termine sind öffentlich – kommen Sie einfach vorbei!**

**Veranstaltung zur Mahnwache am Vorabend des 9. Novembers (Pogromnacht) in Kooperation mit dem Netzwerk Demokratie im Ostalbkreis.**

Nähere Informationen unter  
[www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)



Gemeinsam für mehr Bildung  
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

## Sichere Quellen, starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung)

Werkstattbericht der Rechercheinheit von Information, Dokumentation und Archive Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercherinnen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet.

Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können. Wir stellen den Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vor und zeigen, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.

Referentinnen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel sind Mitarbeiterinnen am IDA Desk, der Hauptannahmestelle für Anfragen, Rechercheaufträge und Services der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) des SWR und des SR – sie arbeiten also hinter den Kulissen. Durch das Mitwirken bei verschiedenen Rechercheprojekten verfügen sie über Einblicke in unterschiedliche Redaktionen des SWR. Tätigkeiten wie Faktenchecks und umfangreiche Recherchen in den Bereichen Presse, Bewegtbild, Hörfunk und Social Media gehören zu ihren täglichen Aufgaben.

- **252-10040**  
Online-Vortrag  
vhs Baden-Württemberg  
Do., 09.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenfrei

## Deepfake und Desinformation

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken?

Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar machen kann. Das Ziel der ARD ist die Implementierung des C2PA-Standards in Deutschland voranzutreiben. Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthenzität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind. Dabei erfährt das Publikum, wie die C2PA für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

Referent: Kenneth Warmuth (WDR) studierte Medientechnik an der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig (HTWK) und arbeitet seit Oktober 2023 als Medieningenieur in der WDR-Programmverbreitung im Kompetenzzentrum für Audio- und Videostreaming der ARD und ist Projektleiter für die Thematik C2PA. Kenneth begeistert sich für innovative Medientechnologien und deren Potenzial, die Medien- und Produktionslandschaft zu verändern.

- **252-10042**  
Online-Vortrag  
vhs Baden-Württemberg  
Do., 23.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenfrei

## Wie ist es denn eigentlich gewesen? Archivöffnung lässt reinsehen und Reinhören

Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reporterinnen aus dem großen regionalen Netz der ARD direkt vor Ort – Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelt uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten.

In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen. Entdecken Sie mit uns gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 50er und 60er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute – Zeitgeschichte hautnah!

Referentin:  
Sara Tazbir (RBB) ist als Mediendokumentarin Teil vom Kuratierungsteam von ARD Retro.

- **252-10043**  
Online-Vortrag  
vhs Baden-Württemberg  
Do., 06.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenfrei



## Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitsensate? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

Referentinnen:  
Caroline Uhl arbeitet als Reporterin im Recherche-Team des Saarländischen Rundfunks mit den Schwerpunkten Recherchen in den Bereichen Cyber-Kriminalität, Rechtsextremismus und Arbeiter-Ausbeutung. Katja Hackmann arbeitet im SR-Recherche-Team und recherchiert unter anderem zu Rechtsextremismus, Prostitution und Menschenhandel.

- **252-10044**  
Online-Vortrag  
vhs Baden-Württemberg  
Do., 20.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenfrei

## NEWSROOM - So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java ... Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichten-sendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist\*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergegeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkerfahrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

Referentin:  
Judith Schönicke arbeitet seit vielen Jahren in der Nachrichtenredaktion von BR24 Radio/Audio.

- **252-10045**  
Online-Vortrag  
vhs Baden-Württemberg  
Do., 04.12.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenfrei

## Pressefreiheit

Ein Grundrecht wird bedroht  
Pressefreiheit ist im Grundgesetz (Artikel 5) verbrieft: „Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ In Deutschland ist die ARD ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer „zufriedenstellenden Lage“ (Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. „Pressefeindliche Tendenzen insgesamt haben in Deutschland zugenommen. Besonders im Internet werden Journalistinnen und Journalisten immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen“ [Reporter ohne Grenzen, 2024]. Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10. Insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalistinnen und Journalisten äußerst kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Reporterinnen und Reporter von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

Referent\*innen:  
Dr. Dietmar Schiller hat Politik- und Medienwissenschaft studiert. Als Jugendschutzbeauftragter im rbb arbeitet er in den Bereichen Medienkompetenz und Nachhaltigkeit und verantwortet unterschiedliche journalistische Nachwuchsangebote mit dem Ziel, Informationskompetenz und demokratische Teilhabe zu stärken.

Dr. Nadya Luer hat Politikwissenschaft und Germanistik studiert. Vor ihrer Tätigkeit als Qualitätsmanagerin im rbb, war sie Leiterin Programmstrategie in der rbb-Intendanz und blickt zudem auf eine langjährige journalistische Berufserfahrung im Dokumentarfilm- und Nachrichtenbereich zurück.

- **252-10046**  
Online-Vortrag  
vhs Baden-Württemberg  
Do., 18.12.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
kostenfrei





Frauen-Film-Frühstück.

vhs Aalen, UtopiaAA und Kino am Kocher zeigen 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: Morgen ist auch noch ein Tag

Ein Film in schwarz-weiß. Tragisch, komisch. Die Autorin, Regisseurin und Hauptdarstellerin Paola Cortellesi ist herausragend und erzählt von den vielen kleinen Schritten auf dem Weg zur Emanzipation. Aus diesem Film geht man gerührt und gestärkt heraus. 1945: Delia ist Ehefrau und Mutter und lebt im von den US-Amerikanern besetzten Rom. Die Rolle der Frau ist in dieser Zeit klar definiert und von Unterdrückung und Gewalt gekennzeichnet. Eines Tages erhält Delia einen geheimnisvollen Brief und sie fasst den Mut, sich mehr für ihre Zukunft zu wünschen.

Der Preis beinhaltet Frühstück und Film. Beginn Frühstück: 9.30 Uhr Beginn Film: 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.09.2025

- 252-10950 Einzelveranstaltung vhs Aalen + Kino am Kocher + UtopiAA So., 21.09.2025, 9:30-13:00 Uhr Aalen Kino am Kocher, im Kulturbahnhof Aalen, Georg-Elser-Platz 1 Teilnehmer:innen: 8-85 29,00 € (keine Ermäßigungen)

Frauengesprächskreis

In unserem Gesprächskreis sind Frauen jeden Alters herzlich willkommen. Wir treffen uns alle 14 Tage. Gemeinsam legen wir die Themen fest, die uns und unser Leben bewegen und über die wir reden wollen. Ernsthafte Diskussionen sind uns ebenso wichtig wie ein humorvolles, heiteres Zusammensein. Über gemeinsame Interessen schließen wir Freundschaften, die unser Leben bereichern.

- 252-10940 Kurs 6x, 19:00-20:30 Uhr Beginn: Mi., 24.09.2025 Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG Teilnehmer:innen: 8-15 Gisela Moll-Bux, Sybille Grupp 21,00 €, mit Spionkarte 13,65 €

Pädagogik & Familie

Raum für kleine Forscher:innen - Entwicklungsfördernde Umgebung für Kinder

Kinder sind neugierige Forscher und Entdecker. Durch die Gestaltung der Umgebung können diese natürliche Neugierde und das Lernen unterstützt werden. Es gibt in diesem interaktiven Vortrag praktische Tipps, wie Entwicklungsbereiche gezielt gefördert werden können und auf die individuellen Interessen eingegangen werden kann. Das Ziel: Neugier wecken und mit Begeisterung und Staunen natürlich Lernen. Der Vortrag richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte.

- 252-10701 Online-Vortrag mit Anmeldung vhs Aalen + Kindertagespflege Landratsamt Ostalbkreis Mo., 06.10.2025, 19:00-20:30 Uhr [\(\(online\)\)](#) Zoom Mona Kloninger 9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Selbst-Kompetenz

Selbstfürsorge - weniger Stress, mehr Freude - im Job und privat

Selbstfürsorge bedeutet: auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, sich Zeit für sich selbst nehmen und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere da sein. Sonst entsteht häufig ein Gefühl von Belastung und Dauerstress. Ziel ist, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Schritt für Schritt wieder zu mehr Balance zwischen Spannung und Entspannung zu kommen. Die TN sind eingeladen, sich mit den folgenden Fragen auseinanderzusetzen und mit einem vielfältigen Methodenangebot ihre persönlichen Antworten zu finden:

- Was bedeutet Selbstfürsorge?
- Was sind meine Bedürfnisse?
- Wo sind meine Stressoren?
- Wo sind meine Ressourcen?
- Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit?
- Wie kann ich meine guten Vorhaben umsetzen und durchhalten?

- 252-10920 Kurs Sa., 18.10.2025, 9:00-16:00 Uhr Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG Teilnehmer:innen: 6-14 Gabriele Allgayer 63,00 €, mit Spionkarte 40,95 €



Mut zur Veränderung - mit innerer Stärke kraftvoll durch Übergangszeiten gehen

Wendepunkte, Veränderungsprozesse und Verlusterfahrungen gehören zum Leben dazu - manchmal kommen sie schleichend, manchmal treffen sie uns völlig unerwartet. Solche Übergangsphasen können durch das Ende einer Beziehung, den Tod eines nahestehenden Menschen, aber auch durch den Verlust des Arbeitsplatzes, gesundheitliche Veränderungen, Umzug, den Eintritt ins Rentenalter oder ganz allgemein durch das Ende eines Lebensabschnitts ausgelöst werden. Sie bringen oft Fragen, Unsicherheit und das Bedürfnis nach Orientierung mit sich. Dieser Workshop schafft Raum für Reflexion, Verständnis und neue Perspektiven im Umgang mit Abschiedssituationen und innerem Wandel. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie wir mit Umbrüchen und Abschieden achtsam und kraftvoll umgehen können - und wie aus dem Loslassen neuer Halt entstehen kann.

Zentrale Inhalte sind:

- Emotionale Dynamiken in Abschiedssituationen und Übergangsphasen
- Achtsamer Umgang mit Veränderungen, Unsicherheit und innerem Wandel
- Trauer in verschiedenen Formen als natürlicher Bestandteil von Veränderungen
- Methoden, Übungen und Rituale zur Unterstützung in Phasen des Wandels
- Stärkung von Resilienz und Neuentdeckung von inneren und äußeren Kraftquellen
- Nachhaltige Verankerung von Selbstfürsorge im Alltag
- Empathische Begleitung von Mitmenschen in herausfordernden Lebensphasen

Der Workshop richtet sich an Menschen, die persönliche oder berufliche Veränderungen erleben oder andere in solchen Prozessen begleiten möchten.

- 252-10922 Kurs Sa., 15.11.2025, 10:00-17:00 Uhr Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG Teilnehmer:innen: 6-15 Kathrin Benkenstein 99,00 € (keine Ermäßigungen)

Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

- 252-10932 Online-Vortrag mit Anmeldung Mo., 03.11.2025, 19:00-20:30 Uhr [\(\(online\)\)](#) Zoom Steve Windisch 9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Glück beginnt im Kopf

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfüllteres Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

- 252-10933 Online-Vortrag mit Anmeldung Mo., 27.10.2025, 19:00-20:30 Uhr [\(\(online\)\)](#) Zoom Steve Windisch 9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

- 252-10934 Online-Vortrag mit Anmeldung Di., 23.09.2025, 19:00-20:30 Uhr [\(\(online\)\)](#) Zoom Steve Windisch 9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

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 verteuern, 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

- 252-10925 Online-Kurs [\(\(online\)\)](#) Zoom Steve Windisch 149,00 €

Innere Balance trotz vollem Alltag - Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

- **252-10935**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 29.09.2025, 19:00-20:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Steve Windisch  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern - und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

- **252-30110**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 30.10.2025, 19:00-20:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Steve Windisch  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €



Philosophie

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

**Livestream - vhs.wissen live**  
Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. So geben wir uns Mühe, verschiedene Lebensmittel so zu kombinieren, dass ein „ordentliches“ Mittagessen daraus entsteht. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint. In dem Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:  
1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?  
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie und Autor des Buchs »Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens.

- **252-10055**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Di., 30.09.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Prof. Dr. Prof. Kurt Bayertz  
kostenlos

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

**Livestream - vhs.wissen live**  
Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit? Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen unverfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf. So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltverhältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.

Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

- **252-10057**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 22.10.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Prof. Dr. Jonas Grethlein  
kostenlos

Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

**Livestream - vhs.wissen live**  
"Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt." Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel "Über Bullshit" (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurt scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können. Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor. In dem Vortrag stellt Gyburg Uhlmann diese ebenso vor wie eine Anzahl an aktuellen Beispielen in Text und Bild, die jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft vor riesige Herausforderungen stellen. Sie diskutiert diese Beispiele und erarbeitet damit konkrete Handlungsmittel gegen Propaganda, Manipulation und populistischen Bullshit.

Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet

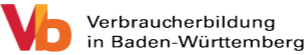
- **252-10060**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 03.12.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Prof. Dr. Gyburg Uhlmann  
kostenlos

Philosophieren mit Sokrates & Co - Ein Streifzug durch zentrale Gedanken antiker Philosophen

Anhand ausgewählter Texte - von den Vorsokratikern über Sokrates, Platon und Aristoteles bis zu Epikur und der Stoa - begegnen Sie in diesem Kurs zentralen Gedanken antiker Philosophen, die trotz des großen zeitlichen Abstandes von erstaunlicher Aktualität sind und deshalb zum Nach- und Mitdenken, also zum „Selber-Philosophieren“ einladen. Angesichts der Fülle des zur Verfügung stehenden Stoffes können in Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Schwerpunkte gesetzt werden, die Ihren besonderen Interessen entsprechen.

- **252-10100**  
Kurs  
6x, mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Mi., 05.11.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Karlheinz Glaser  
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €

Recht & Verbraucherfragen



Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

**Livestream - vhs.wissen live**  
Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent. In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Generative KI kann Texte, Bilder und Videos erstellen, während andere KI-Methoden uns helfen, effizienter zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein - eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris. Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bdt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bdt) statt.

- **252-10058**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 29.10.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Prof. Dr. Ute Schmid

Mobile und Digital Payment - Digitale Bezahlmethoden

Kontaktlos im Supermarkt bezahlen, den Fahrschein mit dem Smartphone lösen oder aber im Onlineshop bezahlen. Kontaktloses und digitales Bezahlen sind mittlerweile die häufigsten Bezahlmethoden. Doch wie funktioniert kontaktloses Bezahlen genau? Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um mobil bezahlen zu können? Was ist der Unterschied zwischen Apple Pay und Google Pay?

Neu & kostenlos

Auch im Onlinehandel sind digitale Bezahlmethoden im Vormarsch: digitale Währungen und moderne Zahlungsdienste wie PayPal erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Doch sind diese Wege zu bezahlen auch sicher? Im kostenlosen Online-Seminar wird erklärt, was sich hinter kontaktlosen und digitalen Bezahlvorgängen verbirgt und was Nutzer beachten müssen. Ein Fokus des Seminars liegt auch auf dem Thema Sicherheit und Datenschutz.

- **252-10200**  
Online-Vortrag  
vhs Aalen + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg + Volkshochschulverband Baden-Württemberg + vhs Schwäbisch Gmünd  
Do., 23.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Julia Fedorov

Fake Shops

Die günstige Handtasche wird nicht geliefert? Statt der Markenschuhe sind nur billige Fälschungen im Paket? Dann sind sie vermutlich an einen Fake-Shop geraten. Doch wie erkennt man einen unseriösen Shop schon vor der Bestellung? Onlineshopping erfreut sich bei vielen Menschen großer Beliebtheit. Das machen sich betrügerische Menschen zu Nutze, die mit Fake Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Kasse machen wollen. Fake Shops sind auf den ersten Blick schwer zu erkennen. Teilweise sind sie Kopien real existierender Websites, oft gibt es die gefälschten Online-Shops jedoch gar nicht. Fake Shop sind meist professionell gestaltet und wirken auf den ersten Blick seriös und echt. Ist das Geld aber erst einmal bezahlt, kommt entweder minderwertige Ware oder gar nichts an. Der Vortrag zeigt auf, wie man Fake Shops erkennen und sich vor ungewollten Kostenfallen schützen kann.

- **252-10201**  
Online-Vortrag  
vhs Aalen + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg + Volkshochschulverband Baden-Württemberg + vhs Schwäbisch Gmünd  
Do., 06.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Clara Hilgemann

Werbung und Wirklichkeit bei Lebensmitteln

„Purer Fruchtgenuss aus Beeren“, „100 % natürlicher Geschmack“ oder „erlesene Zutaten“, solche Werbeaussagen auf Lebensmitteln versprechen hochwertige Produkte und besondere Qualität. Die Lebensmittelhersteller locken mit attraktiven Versprechen - doch nicht immer werden die Erwartungen erfüllt. Lebensmittelhersteller bewerben mit verschiedenen Werbeaussagen die Qualität ihrer

Produkte. Verbraucher\*innen, die sich gesund und ausgewogen ernähren wollen, sollen durch diese Versprechen und Werbeaussagen zum Kauf angeregt werden. Doch nicht immer stimmen die blumigen Aussagen mit den tatsächlichen Inhaltsstoffen und ihrer Wirkung überein. Der Vortrag deckt auf, was hinter der Lebensmittelwerbung steckt. Er erläutert typische Marketingstrategien der Unternehmen und zeigt anhand von Beispielen auf, wie Werbetricks erkannt und Werbeaussagen kritisch bewertet werden können. Dargestellt wird auch, welche Möglichkeiten Verbraucher\*innen haben, sich gegen Missstände zu wehren.

- **252-10202**  
Online-Vortrag  
vhs Aalen + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg + Volkshochschulverband Baden-Württemberg + vhs Herrenberg  
Mi., 01.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Heike Silber

Passwortsicherheit - Apps und Endgeräte sicher schützen

Fast täglich machen große Sicherheitsprobleme bei Anbietern und der Diebstahl von Millionen Passwörtern bei Social Media- oder E-Mail-Diensten Schlagzeilen. Wir zeigen die Gefahren von unsicheren Geräten auf und gehen auf Passwortmanager und verschiedene Sicherheitsverfahren ein. Ein häufiges Problem sind auch zu einfache Passwörter ohne Sicherheitsstandard, die es betrügerischen Menschen schnell ermöglichen, in Endgeräte einzudringen, wichtige Daten abzugreifen oder das Bankkonto leer zu räumen. Mit einfachen Mitteln lassen sich solche Gefahren jedoch minimieren, so dass es für Kriminelle fast unmöglich wird, in Geräte oder Onlinekonten zu gelangen. Der Vortrag zeigt die Gefahren von unsicheren Geräten auf, geht auf Passwortmanager und verschiedene Sicherheitsverfahren wie auch die Zweifaktorauthentifizierung ein und gibt Anleitungen, wie sichere Passwörter leicht selbst erstellt werden können.

- **252-10203**  
Online-Vortrag  
vhs Aalen + Verbraucherzentrale Baden-Württemberg + Volkshochschulverband Baden-Württemberg + vhs Neckarsulm  
Di., 04.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Britta Rasp



## Zusammen Nachhaltig leben

### 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.

- **261-10436**  
vhs.cloud-Kurs  
Einstieg jederzeit möglich!  
vhs.cloud  
Teilnehmer:innen: 1-25  
Carola Anna Glaser  
24,00 €, mit Spionkarte 15,60 €

Die Reihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

### Klima und Mensch: Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Prof. Dr. Mojib Latif, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands, über den menschenverursachten Klimawandel. Als Professor für Ozeanographie und Klimadynamik an der Universität Kiel sowie Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome, zählt er zu den führenden Stimmen in der Klimadebatte. Seine Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem auf der Rolle der Ozeane im Klimasystem und den Ursachen und Folgen der globalen Erwärmung.

In seinem Vortrag zeigt Prof. Latif anschaulich, wie gravierend der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen in das Klimageschehen eingreift - mit weitreichenden Konsequenzen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft.

Die Livestreams bringen über die Plattform „sli.do“ die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause.

- **252-10311**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 08.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Prof. Dr. Mojib Latif  
kostenlos

### Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ beleuchtet Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Als engagierter Mediziner bringt er die Perspektive der Gesundheitsberufe in die Klimadebatte ein und betont die zentrale Rolle von Gesundheitskompetenz im Umgang mit klimabedingten Belastungen.

In seinem Vortrag zeigt Dr. Weilbacher auf, wie sich Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und klimabedingter Stress bereits heute auf die Gesundheit auswirken - und welche vulnerablen Gruppen besonders betroffen sind.

Die Livestreams bringen über die Plattform „sli.do“ die Inhalte direkt zu Ihnen nach Hause.

- **252-10312**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Di., 25.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Dr. Julian Weilbacher  
kostenlos



### Klima und Digitalisierung: Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können.

In seinem Vortrag beleuchtet er aktuelle Entwicklungen wie den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist - sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung, um zu einer sozial gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

Die Livestreams bringen 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. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss

- **252-10313**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 03.12.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Max Bömelburg  
kostenlos

### Balkonkraftwerke - Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel.

Ein Online-Angebot aus den Erweiterten Lernwelten der vhs in Kooperation mit der vhs Straubing

- **252-10301**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Di., 11.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online))  
Teilnehmer:innen: 10  
Jens Leopold  
kostenlos

### Naturseife für sanfte Körperpflege und ökologisches Putzen selbst gemacht

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Aus pflanzlichen Ölen, Kräutern, ätherischen Ölen und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Diese Seifen eignen sich nicht nur zur gesunden Körperpflege, sondern sind auch die Basis für umweltfreundliche Haushaltsreiniger. Kombiniert mit altbewährten Wirkstoffen pflanzlichen und mineralischen Ursprungs stellen wir ohne viel Aufwand natürliche Reiniger für Küche und Bad her. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Arbeitsschuhe, Silikonformen oder Tetrakpaks mit, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren.

- **252-26001**  
Kurs  
Mittwoch, 05.11. und 12.11.2025,  
jeweils 19:00-21:15 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 7-9  
Inés Hermann  
31,00 € Zusätzliche Kosten für Material  
6,00 €, mit Spionkarte 20,15 €

### Nachhaltig, umweltfreundlich und plastikfrei - natürliche Haushalts- helfer selbst herstellen

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

Bitte saubere Flaschen/Schraubgläser für die Putzmittel mitbringen.

- **252-26002**  
Kurs  
Mi., 22.10.2025, 18:00-21:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 7  
Inés Hermann  
24,00 €, mit Spionkarte 15,60 €  
Zusätzliche Kosten für Material 5,00 €

### 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.

Bitte bringen Sie einige saubere Cremetiegel oder Gläser mit, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren.

- **252-36101**  
Kurs  
Montag, 10.11. und 17.11.2025,  
jeweils 19:00-21:15 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 7  
Inés Hermann  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €  
Zusätzliche Kosten für Material: ca. 6,00 €

### Keine Angst vor der Wärmepumpe! Online-Vortrag mit Praxisbeispielen

Im praxisbezogenen Vortrag (Praxisbeispiele: Häuser aus den Baujahren 1994 und 1954) werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt. Folgende Fragestellungen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage, etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO2 zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bzw. der Sanierung bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) oder Photovoltaik?
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?

# Gesellschaft & Umwelt

- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen.

Ein Online-Angebot aus den Erweiterten Lernwelten der vhs in Kooperation mit der vhs Straubing

- **252-10316**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Di., 18.11.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online))  
Dr. Jennifer Sobiech-Wolf  
5,00 €, mit Spionkarte 3,25

Diese Online-Vortragsreihe findet im Rahmen der Reihe „Wertschätzung statt Verschwendung - Lebensmittel bewusst nutzen“ der Familienbildungsstätten und Volkshochschulen statt.

## Das große Wegwerfen - Zahlen, Ursachen, Lösungen

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll - oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Alexander M. Danzer ist seit 2014 Professor für Volkswirtschaftslehre, insbesondere Mikroökonomik, an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der KU Eichstätt-Ingolstadt. Er ist Mitglied der Jungen Akademie und hatte Gastprofessuren in Barcelona und Stockholm inne. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Anreizwirkungen sozialer Sicherungssysteme, ökonomischen (Fehl-)Entscheidungen und Entwicklungsökonomie. Er berät u.a. die Weltbank und die KfW.

- **252-10302**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 29.09.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Alexander M. Danzer  
kostenlos

## Konsumkultur im Wandel - Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Unser Essverhalten verändert sich - beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Prof. Dr. Nina Langen leitet das Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft an der Technischen Universität Berlin. Die promovierte Agrarökonomin forscht trans- und interdisziplinär zur Transformation des Ernährungssystems im Sinne der globalen Nachhaltigkeitsziele, insbesondere zu Konsumentscheidungen, nachhaltiger Ernährung und Lebensmittelverschwendung. Für ihre Arbeiten wurde sie u.a. mit dem Nachwuchsförderpreis Verbraucherforschung und dem Femtec Award ausgezeichnet. Nina Langen engagiert sich in zahlreichen Jurys und Beiräten, darunter ist der WWF-Stiftungsrat und der wissenschaftliche Beirat von COPLANT.

- **252-10303**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 13.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Prof. Dr. Nina Langen  
kostenlos

**Rest(e)los glücklich - Kreativ kochen und nachhaltig genießen**  
Lebensmittel retten und dabei kreativ werden - wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Janka lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein. Das Bloggen begleitet sie schon seit ihrer Kindheit, ihren Foodblog gründete sie 2018 nach ihrer Teilnahme an der „Küchenschlacht“.

- **252-10304**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 17.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Janka  
kostenlos



## Gut geplant ist halb gekocht - Vorrat clever nutzen

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Zur Referentin:  
Anja Jäkle ist Leiterin des Sachgebiets „Ernährungszentrum und Hauswirtschaft“ am Amt für Landwirtschaft des Landratsamts Ortenaukreis in Offenburg. In dieser Funktion setzt sie sich für eine nachhaltige und bewusste Ernährung ein und engagiert sich insbesondere in der Verbraucherbildung. Mit Projekten wie dem „Lernort Bauernhof“ bringt sie Kindern und Jugendlichen die Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln näher. Darüber hinaus organisiert sie interaktive Ausstellungen und Workshops, um Themen wie Lebensmittelverschwendung und nachhaltigen Konsum praxisnah zu vermitteln.

- **252-10305**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 15.12.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Anja Jäkle  
kostenlos

Eine Veranstaltungsreihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg

## Bienenfreundliche Beet- und Balkonbegrünung

In Deutschland gibt es etwa 570 Bienenarten - rund 460 davon sind in Baden-Württemberg heimisch. Viele dieser Arten haben sich auf ganz bestimmte Pflanzen spezialisiert. Doch welche Beet- und Balkonpflanzen sind bei Bienen besonders beliebt? Welche Pflanzen helfen dabei, seltene oder spezialisierte Arten in unsere Gärten und auf unsere Balkone zu locken und ihnen wertvollen Lebensraum zu bieten? Und warum lohnt es sich, auch auf kleinstem Raum wieder mehr Gemüse und Obst anzubauen?

Referentin: Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein leitet die Professur für Naturschutz und Landschaftsökologie an der Universität Freiburg. Die Biologin promovierte und habilitierte an der Fakultät für Agrarwissenschaften der Universität Göttingen. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt in den

# Gesellschaft & Umwelt

Auswirkungen von Änderungen in der Kulturlandschaft auf die Biodiversität, insbesondere auf Wildbienen und auf die Bestäubung von Kulturpflanzen. Sie ist Mitglied des Fachgremiums des Sonderprogramms zur Stärkung der Biologischen Vielfalt, Vizepräsidentin der Gesellschaft für Ökologie und berät die Politik im Bereich Biodiversität.

- **252-10307**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 23.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein  
kostenlos

## Ernährung und Biodiversität

Die Förderung und Erhaltung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Nutzflächen kosten Fläche, Ertrag oder beides. Landwirte und Landwirtinnen können nur das tun, was wirtschaftlich rentabel ist. Eine Förderung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Betrieben hängt damit davon ab, ob die Gesellschaft bereit ist, den Verlust an Effizienz finanziell auszugleichen. Der Ausgleich kann über öffentliche Fördergelder oder erhöhte Lebensmittelpreise erfolgen. Gleichzeitig ist landwirtschaftliche Nutzfläche in Deutschland knapp und nicht ausreichend, um unsere Versorgung mit Nahrungs- und Futtermitteln zu gewährleisten. Eine weitere Biodiversitätsförderung ist deshalb ohne zusätzliche Flächenimporte nur dann möglich, wenn weniger tierische Produkte verzehrt und gleichzeitig weniger Lebensmittel weggeschmissen werden. Die Biodiversitätsfrage ist damit letztlich eine gesellschaftliche Frage.

Prof. Dr. Carola Pekrun hat eine Professur für Pflanzenbau und Qualitätsmanagement an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

- **252-10309**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 06.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Prof. Dr. Carola Pekrun  
kostenlos

**Von Pilzen und Menschen: Pilzliche Biodiversität im Wald**  
Die Beziehung zwischen Menschen und Pilzen ist seit jeher innig und reicht bis zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte zurück. Auch heute ist die Faszination für die geheimnisvollen Fadenwesen ungebrochen, die Nahrung sein können, Heilmittel, halluzinogene Drogen oder tödliche Gifte. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit Pilzen als zentralem aber wenig erforschten Teil der Wald-Biodiversität.

Prof. Dr. Angela Siemonsmeier studierte Forstwissenschaften an der Technischen Universität München und arbeitete in verschiedenen Forschungsprojekten zu Biodiversität im Wald und den Auswirkungen des Klimawandels auf Waldökosysteme. Heute ist sie Professorin für

Waldschutz und Risikomanagement an der Hochschule für Forstwirtschaft in Rottenburg am Neckar. Ihr besonderes Interesse gilt den Pilzen als essenziellem Bestandteil der Waldökosysteme.

- **252-10310**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 13.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Prof. Dr. Angela Siemonsmeier  
kostenlos

## Wie steht es um die biologische Vielfalt in Deutschland und Baden-Württemberg?

Spätestens mit dem Bekanntwerden der „Krefelder Studie“ zum Insektenrückgang im Herbst 2017 ist klargeworden, dass das weltweite Artensterben nicht nur in fernen Ländern, sondern auch hier in Mitteleuropa stattfindet. In dem Vortrag werden Daten zum Biodiversitätsverlust in Deutschland präsentiert, die Bedeutung der Biodiversität für die Gesellschaft dargestellt und die hauptsächlichen Treiber genannt. Weiter wird der Vortrag Gegenmaßnahmen, die v.a. im Rahmen des „Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt“ in Baden-Württemberg ergriffen wurden, benennen.

Prof. Dr. Johannes Steidle, Universität Hohenheim widmet sich insbesondere der Entomologie. Seit 2018 ist er Mitglied im Fachgremium zum Sonderprogramm biologische Vielfalt in Baden-Württemberg und seit 2020 Vorstand des Kompetenzzentrums für Biodiversität und Integrative Taxonomie.

- **252-10306**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 16.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Prof. Dr. Johannes Steidle  
kostenlos

## Natur und Sport: unvereinbar?

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsanalyse von Outdoor-Sportarten und naturverträgliche Sportentwicklung, etwa wie Wintersport sich auf die Tierwelt auswirkt und wie wir unseren Einfluss verringern können.

Prof. Dr. Manuel Steinbauer studierte Geoökologie und Global Change Ecology an der Universität Bayreuth. Einer Forschungszeit in Dänemark folgte eine Professur an der FAU Erlangen und eine weitere seit 2019 für Sportökologie an der Universität in Bayreuth.

- **252-10308**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 30.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))  
Prof. Dr. Manuel Steinbauer  
kostenlos

Claudia Hinsen  
Gesundheit  
hinsen@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-13



Dr. Susanna Gaidolfi  
Kochen & Genuss  
gaidolfi@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-24



Gesundheit



„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen  
**GLÜCKLICH** zu sein.“

Voltaire





## Sanfter Start - Mobilisation & Tonisierung

Ein sanftes Körpertonisierungs- und Mobilisationsprogramm für einen aktiven, aber stressfreien Start in den Tag. Ziel ist es, den Kreislauf in Schwung zu bringen, die Muskulatur gezielt zu aktivieren und Verspannungen vorzubeugen - ohne starkes Schwitzen. Ideal für alle, die mit Leichtigkeit und Energie in den Arbeitstag starten möchten.

Inhalte:

- Leichte Mobilisationsübungen für Rücken, Schultern und Gelenke
- Sanftes Muskelaktivierungstraining (z. B. Beine, Core)
- Atemfokus und bewusste Körperwahrnehmung
- Lockernde Dehnungen am Ende

- **252-35020**  
Kurs  
12x, dienstags, 8:00-9:00 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Zoia Belska  
79,00 €, mit Spionkarte 51,35 €

## Bewegte Pause - Mobil & Frisch durch den Tag

Ein kurzes, effektives 30minütiges Programm zur aktiven Unterbrechung des Arbeitstags. Besonders geeignet für Menschen mit sitzender Tätigkeit, zur Förderung von Beweglichkeit, Konzentration und allgemeinem Wohlbefinden. Mobilisationsübungen im Stand oder Sitzen. Sanfte Kräftigung für Rücken, Schultern und Nacken.

- **252-35021**  
Kurs  
12x, montags, 12:30-13:00 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Zoia Belska  
39,00 €, mit Spionkarte 25,35 €

## Bewegte Pause - Rhythmisch & Locker durch den Tag

Ein kurzes, effektives 30minütiges Programm zur aktiven Unterbrechung des Arbeitstags. Besonders geeignet für Menschen mit sitzender Tätigkeit, zur Förderung von Beweglichkeit, Konzentration und allgemeinem Wohlbefinden.

- Einfache, rhythmische Elemente
- Leichte Koordinationsübungen mit Musik (optional)
- Hebt die Stimmung & aktiviert Körper und Geist

- **252-35022**  
Kurs  
12x, donnerstags, 12:30-13:00 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Zoia Belska  
39,00 €, mit Spionkarte 25,35 €

## 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.

## Hatha-Yoga für Männer zum Probieren

- **252-30255**  
Mi., 24.09.2025, 19:00-20:15 Uhr  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer: 6-10  
Michael Steber  
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

## Hatha-Yoga für Männer als Kurs

- **252-30256**  
10x, mittwochs, 19:00-20:15 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer: 6-10  
Michael Steber  
133,00 €, mit Spionkarte 86,45 €



## Fit mit Line Dance - Schnupperkurs

Bei „Fit-mit-Line Dance“ steht der Spaß an der Bewegung zu mitreißender Musik im Vordergrund. Durch verschiedene Schrittfolgen und kleinen Choreografien mit Richtungswechseln wird die Koordination verbessert. Der Kurs bietet eine sanfte Form des Fitnesstrainings. Man bewegt sich, ohne dabei anstrengende Cardio-Übungen absolvieren zu müssen. Egal, ob man lieber allein tanzt oder in der Gruppe, „Fit-mit-Line Dance“ bietet beides. Von aktueller Popmusik über Country bis hin zu Mambo und Walzer - bei „Fit mit Line Dance“ wird man mit verschiedenen Musikrichtungen und Tanzstilen in Berührung kommen. Wer sich gerne tänzerisch zur Musik bewegt und Koordination und Gedächtnis trainieren möchte, ist hier richtig.

Keine spezielle Sportkleidung notwendig. Schuhe mit glatter Sohle schonen die Knie bei Drehungen.

- **252-35116**  
Kurs  
3x, mittwochs, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Mi., 15.10.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Heike Dargies-Meyer  
22,00 €, mit Spionkarte 14,30 €



## Kleines Rauhnachtsritual

Wir gehen ein Stück in Stille durch den Wald, sammeln und sortieren unsere Gedanken. Mit einem kleinen Ritual verabschieden wir das alte Jahr. (Bitte warm anziehen, wir sind ausschließlich draußen)

Bitte Schreibstift mitbringen.

- **252-32014**  
Kurs  
So., 28.12.2025, 15:00-17:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz am Explorhino  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Sabine Grimm  
16,00 €, mit Spionkarte 11,45 €  
(inkl. Materialkosten 3,00 €)

## Ein weihnachtliches Klangevent

Herzliche Einladung zu einem festlichen Klangabend - in ausgelassener Weihnachtsstimmung erklingen die Klänge von erdenden Klangschalen und weiteren inspirierenden Instrumenten. Teil des Abends ist eine weihnachtliche Klangreise sowie ein achtsames Kakaoritual.

- **252-32018**  
Kurs  
So., 07.12.2025, 17:00-19:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Sylvia Prokop  
28,00 €, mit Spionkarte 19,25 €



## gesund und digital im ländlichen Raum



Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Finanzierung erfolgt über das Projekt „Gesund und digital im ländlichen Raum“. Wir klären auf und unterstützen bei einem souveränen Umgang mit dem Internet, um die Selbstversorgung im Ländlichen Raum zu verbessern.

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.



## Digitale Gesundheitskompetenz - Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt

Die Fähigkeit, sich in der digitalisierten Gesundheitswelt sicher und kompetent zu bewegen, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Von der Nutzung der elektronischen Patientenakte bis hin zum Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen - digitale Gesundheitskompetenz ist entscheidend für eine informierte und selbstbestimmte Gesundheitsversorgung. In diesem Vortrag zeigt Frau Galatsidas vom Bosch Health Campus Team, wie digitale Gesundheitskompetenz aufgebaut und gestärkt werden kann. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Digitalisierung, um Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.

- **252-30041**  
Online-Vortrag  
Do., 30.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
kostenlos

## Gesundheitsbezogene Online-Werbung - Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen im Netz?

In einer zunehmend digitalisierten Welt wird es immer wichtiger, vertrauenswürdige Informationen im Internet von irreführender oder falscher Gesundheitswerbung zu unterscheiden. Gesundheitsbezogene Online-Werbung spielt dabei eine große Rolle und stellt viele Menschen vor die Herausforderung, seriöse Quellen zu erkennen und fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

In diesem Vortrag gibt Sabine Holzapfel von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg praktische Tipps und Strategien, um vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Netz zu finden. Sie erfahren, wie Sie irreführende Werbung entlarven, seriöse Quellen identifizieren und Ihre digitale Gesundheitskompetenz stärken können. Nutzen Sie das Wissen, um sich sicher und informiert in der digitalen Gesundheitswelt zu bewegen.

- **252-30042**  
Online-Vortrag  
Mi., 26.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
kostenlos

Dr. Thilo Weichert, Vorstandsmitglied der Deutschen Vereinigung für Datenschutz e.V.

- **252-30040**  
Online-Vortrag  
Mi., 24.09.2025, 18:00-19:30 Uhr  
[\(online\)](#)  
kostenlos

## Yoga

### Atem, Bewegung und Meditation: Mehr Vitalität mit Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine ursprüngliche Form des Yoga, die zu mehr Beweglichkeit, mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit führen kann. Im Kurs lernst Du folgende Elemente des KY (Kundalini Yoga) kennen:

1. Verschiedene Atemtechniken (Pranayama): Atemmuskulatur stärken und den Körper mit frischer Energie zu versorgen.
2. Körperhaltungen (Asanas): Spezielle Körperhaltungen und Bewegungsabfolgen, die auf bestimmte Wirkungen abzielen. Dazu gehören auch dynamische Bewegungen.
3. Mantras: Mantras sind heilige Klänge oder Worte, die oft während der Praxis wiederholt werden, um den Geist zu fokussieren.
4. Meditation: Meditation ist ein wesentlicher Bestandteil von Kundalini Yoga und hilft, den Geist zu beruhigen und fördert Entwicklung.
5. Mudras und Bandhas: Handgesten und Körperverschlüsse, die verwendet werden, um die Energie zu leiten und zu kontrollieren.
6. Tiefe Entspannung am Ende der Übungen

Die Kombination von Atemtechniken, Körperhaltungen und Meditation kann unmittelbar positive Auswirkungen auf allen Ebenen erzielen. KY ist bekannt für seine Fähigkeit, Stress effektiv abzubauen, das Nervensystem zu stärken, Spannung loszulassen und eine größere geistige Klarheit hervorzurufen. Egal wie alt du bist oder in welcher Form Du Dich gerade befindest, Du bist herzlich willkommen, für Dich herauszufinden, was diese Yogaform zu bieten hat. KY kann auch auf einem Stuhl in sitzender Haltung geübt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogakissen, Trinkflasche, leichte Decke. (Matten und Kissen sind auch vor Ort)

- **252-30204**  
Kurs  
8x, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-9  
Debbie Fartely  
95,00 €, mit Spionkarte 61,75 €



## 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.

- **252-30213**  
Kurs  
10x, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen, Saal der Vereine, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-10  
Hannelore Köhler  
120,00 €, mit Spionkarte 78,00 €
- **252-30217**  
Kurs  
10x, 14:45-15:45 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen Katholisches Gemeindehaus Fachsenfeld, Gemeindesaal  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Brigitte Schöttle  
79,00 €, mit Spionkarte 51,35 €
- **252-30218**  
Kurs  
10x, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: Fr., 26.09.2025  
Aalen Katholisches Gemeindehaus Fachsenfeld, Gemeindesaal  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Brigitte Schöttle  
79,00 €, mit Spionkarte 51,35 €
- **252-30219**  
Kurs  
12x, montags, 17:45-19:00 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhäus, An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 10-11  
Christa Walter  
91,00 €, mit Spionkarte 59,15 €
- **252-30220**  
Kurs  
12x, montags, 19:15-20:30 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhäus, An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Christa Walter  
91,00 €, mit Spionkarte 59,15 €
- **252-30223**  
Kurs  
8x, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen, Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 10-13  
Andrea Sorg  
77,00 €, mit Spionkarte 50,05 €
- **252-30225**  
Kurs  
8x, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen, Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 10-13  
Andrea Sorg  
77,00 €, mit Spionkarte 50,05 €
- **252-30226**  
Kurs  
8x, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen, Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 10-13  
Andrea Sorg  
77,00 €, mit Spionkarte 50,05 €

- **252-30234**  
Kurs  
6x, mittwochs, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c, Eingang über Friedrichstraße 19/2  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Anita Häußler  
115,00 €, mit Spionkarte 74,75 €
- **252-30238**  
Kurs  
12x, dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Di., 07.10.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 8-9  
Margrit Baumann  
144,00 €, mit Spionkarte 93,60 €

## Hatha-Yoga für Ältere

- **252-30260**  
Kurs  
10x, montags, 10:00-11:00 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c, Eingang über Friedrichstraße 19/2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Margit Kreuzer-Rödter  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

## Hatha-Yoga für Sportliche und zum (Wieder-)Einstieg

- **252-30239**  
Kurs  
12x, mittwochs, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 8-11  
Margrit Baumann  
144,00 €, mit Spionkarte 93,60 €

Hatha-Yoga

Dieser Hybrid-Kurs bietet die Möglichkeit entweder in Präsenz oder Online dabei zu sein. Bitte melden Sie sich nach Wahl für den Präsenz- oder Onlinekurs an.

- **252-30405**  
Hybrid-Kurs  
12x, montags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
((hybrid)) Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 9-12  
Margrit Baumann  
134,60 €, mit Spionkarte 89,80 €

Hatha-Yoga für Kraft und Gelassenheit

- **252-30410**  
Kurs  
10x, 17:30-18:45 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Susanne Stern  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €
- **252-30412**  
Kurs  
10x, 19:00-20:15 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Susanne Stern  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €



Körperbewusstes Yoga - Tiefenmuskulatur aktivieren und stabilisieren

Entdecke die Kraft, die von innen kommt! In dieser besonderen Yoga-Einheit lernst Du, Deine Tiefenmuskulatur gezielt zu aktivieren und Deine Körpermitte bewusst zu stabilisieren. Mit fließenden Bewegungen, gezielter Atmung und spürbarer Zentrierung stärkst du Deine Basis - für mehr Haltung, Balance und innere Ruhe.

- **252-30413**  
Kurs  
So., 21.09.2025, 14:00-16:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Sylvia Prokop  
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

Körperbewusstes Yoga - Faszien - Flow & Release

Erlebe ein neues Gefühl von Leichtigkeit! In diesem Faszien-Workshop verbinden wir dynamisches Yoga mit fließenden Bewegungen und gezielter Dehnung. Lange Haltungen können Verklebungen lösen, fördern die Beweglichkeit und laden ein, loszulassen - körperlich wie mental.

- **252-30414**  
Kurs  
So., 19.10.2025, 14:00-16:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Sylvia Prokop  
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

Körperbewusstes Yoga - Muskelgruppen gezielt ansteuern

Mehr als nur Bewegung: In diesem Workshop lernst du, deine Muskulatur differenziert wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Mit bewusster Ausrichtung und intelligenten Sequenzen trainierst du funktionell - für einen starken, ausbalancierten Körper und ein neues Körperbewusstsein.

- **252-30415**  
Kurs  
So., 16.11.2025, 14:00-16:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Sylvia Prokop  
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

Körperbewusstes Yoga - Für gesunde Füße und Hallux-Prävention

Gesunde Füße - gesunder Körper! Diese Yoga-Einheit widmet sich ganz Deinen Füßen: Mobilisation, Kräftigung und Ausrichtung helfen nicht nur bei Hallux valgus, sondern fördern Deine Haltung von Grund auf. Spüre neue Standfestigkeit, Leichtigkeit und bewusste Verbindung zur Erde.

- **252-30416**  
Kurs  
So., 07.12.2025, 14:00-16:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Sylvia Prokop  
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

Yoga & Qigong

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

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe. Mitzubringen sind eine Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen.

- **252-30501**  
Kurs  
7x, 17:45-18:45 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Altes Schulhaus, Dewangen  
Am alten Schulhaus 2, 73434 Aalen  
Teilnehmer:innen: 7-9  
Karin Plath  
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €
- **252-30502**  
Kurs  
7x, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Altes Schulhaus, Dewangen  
Am alten Schulhaus 2, 73434 Aalen  
Teilnehmer:innen: 7-9  
Karin Plath  
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

Entspannung & Achtsamkeit

Feldenkrais® Lernen durch Bewegung

„Ich möchte, dass Sie lernen, aber nicht, dass man Sie etwas lehrt.“ Dr. Moshé Feldenkrais

- Feldenkrais-Stunden
- geben uns die Möglichkeit, selbst zu fühlen und zu erfahren, was für uns richtig ist
  - basieren auf sanften langsamen Bewegungen
  - bringen Licht in das Dunkel gewohnter Haltungs- und Bewegungsmuster
  - fördern die Selbstwahrnehmung
  - verbessern Balance und Haltung
  - sind Lernstunden, in denen die Kommunikation zwischen Körper und Gehirn gefördert wird
  - bringen mehr Leichtigkeit und Flexibilität in unsere alltäglichen Bewegungsabläufe
  - können auch im hohen Alter praktiziert werden
  - setzen auf unsere Neugier und Aufmerksamkeit

Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Feldenkrais-Erfahrung geeignet.

- **252-32003**  
Kurs  
5x, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Vera Humburger  
67,00 €, mit Spionkarte 43,55 €
- **252-32004**  
Kurs  
4x, freitags, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Fr., 21.11.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Vera Humburger  
53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €

Breathwork, Tanz und Meditation

Finde deine innere Balance durch die transformative Kraft von Breathwork, Tanz und Meditation. In diesem Kurs lernst du, deine Seele zu nähren und deine innere Ruhe zu finden. Harmonisiere deine Atmung, entdecke deine Seele durch freies Tanzen und Selbstausdruck und finde deine innere Mitte durch Meditation und Selbstreflexion.

- **252-32005**  
Kurs  
3x, 18:45-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 11.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Kerstin Stirner  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €



- **252-32006**  
Kurs  
3x, 18:45-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 18.12.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Kerstin Stirner  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €

Gelassen und souverän im stressigen Alltag - Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

- **252-32012**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mo., 15.09.2025, 19:00-20:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-20  
Steve Windisch  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Entspannung auf Knopfdruck - Der PMR Onlinekurs

Stress gehört zum Alltag - doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen - mit Folgen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden. Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der du jederzeit auf Knopfdruck entspannen kannst? Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) - einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren - lernst du, deinen Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Darüber hinaus entwickelst du die Fähigkeit, deine eigene Stressreaktion bewusst zu regulieren, um selbst in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben. Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads kannst du entspannt in deinem eigenen Tempo trainieren - wann und wo es dir am besten passt. Das Beste daran? Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, übernimmt deine Krankenkasse bis zu 100 % der Kosten. Lass nicht länger zu, dass Stress dein Leben bestimmt. Begib dich mit uns auf eine 8-wöchige Reise, stärke deine Gesundheit und erlebe, wie gut es sich anfühlt, Entspannung jederzeit bewusst abrufen zu können.

- **252-32013**  
Online-Kurs  
((online))  
Teilnehmer:innen: 1-30  
Steve Windisch  
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €



## Klangabend - mit Hatha-Yoga

- **252-32015**  
Kurs  
So., 21.09.2025, 17:00-19:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Sylwia Prokop  
25,00 €, mit Spionkarte 16,25 €

## Klangabend - mit Lachyoga

- **252-32016**  
Kurs  
So., 19.10.2025, 17:00-19:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Sylwia Prokop  
25,00 €, mit Spionkarte 16,25 €

## Klangevent - zu Hildegard von Bingen

Herzliche Einladung zu einem inspirierenden Klangevent. Die ehrwürdige Hildegard von Bingen steht hier im Mittelpunkt - Tauche ein in die Welt der Klänge und der Natur. Teil davon ist eine achtsame Klangreise mit ausgewählten Klangschalen sowie eine kleine Köstlichkeit nach der Rezeptur von Hildegard von Bingen. Bitte eine Decke und warme bequeme Kleidung mitbringen.

- **252-32017**  
Kurs  
So., 16.11.2025, 11:00-13:00 Uhr  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Sylwia Prokop  
28,00 €, mit Spionkarte 19,25 €

## Qigong

### Qigong - Entspannung, neue Energie und innere Balance

Qigong ist eine meditative Bewegungs- und Atempraxis der traditionellen chinesischen Medizin, die durch langsame, fließende Übungen den Fluss der Lebensenergie Qi im Körper harmonisiert. Qi fließt dabei entlang der Meridiane, den Energieleitbahnen des Körpers, und das Gleichgewicht von Yin und Yang sorgt für Gesundheit und innere Balance; Störungen im Qi-Fluss können durch Qigong gelöst werden, um Körper und Geist zu stärken. In diesem Kurs erlernen Sie sanfte, wirkungsvolle Qigong-Übungen, die gezielt zur Entspannung, Stressreduktion und Stärkung der Lebensenergie beitragen. Die langsamen, fließenden Bewegungen fördern Ihre innere Ruhe, steigern das körperliche Wohlbefinden und helfen Ihnen, neue Kraft zu schöpfen.

Der Kurs bietet Ihnen eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist - ideal für alle, die ihre Gesundheit erhalten, Stress abbauen oder einfach mehr Ausgeglichenheit im Alltag finden möchten. Qigong eignet sich besonders auch zur Burnout-Prophylaxe und kann Menschen, die sich bereits erschöpft oder ausgebrannt fühlen, wirkungsvoll dabei unterstützen, neue Energie zu gewinnen, innere Stabilität aufzubauen und wieder mehr Lebensfreude zu erleben. Zum Abschluss jeder Stunde folgt eine Phase des stillen Qigong - entweder im Sitzen oder im Liegen.

Bitte bringen Sie eine Decke mit, damit Sie es sich beim stillen Liegen bequem machen können

- **252-33005**  
Kurs  
10x, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Sa., 27.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 6-11  
Iris Holzinger  
128,00 €, mit Spionkarte 83,20 €



## Qigong

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.

- **252-33006**  
Kurs  
11x, donnerstags, 18:00-19:15 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 6-11  
Iris Holzinger  
140,00 €, mit Spionkarte 91,00 €

## 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.

- **252-34001**  
Kurs  
10x, montags, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €
- **252-34003**  
Kurs  
10x, mittwochs, 18:45-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 24.09.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-12  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €
- **252-34004**  
Kurs  
10x, dienstags, 9:30-10:30 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €
- **252-34005**  
Kurs  
10x, montags, 18:30-19:30 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €
- **252-34007**  
Kurs  
10x, dienstags, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €



- **252-34009**  
Kurs  
10x, montags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €
- **252-34021**  
Kurs  
10x, montags, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Zoia Belska  
66,00 €, mit Spionkarte 42,90 €

## Pilates - für Anfänger:innen

- **252-34019**  
Kurs  
6x, mittwochs, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: Mi., 01.10.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Martina Vajda-Balb  
43,00 €, mit Spionkarte 27,95 €

## Pilates für Ältere

- **252-34020**  
Kurs  
10x, mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 11  
Rosemarie Becker  
58,00 €, mit Spionkarte 37,70 €

## Pilates für Fortgeschrittene

- **252-34022**  
Kurs  
10x, mittwochs, 10:15-11:15 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Rosemarie Becker  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €
- **252-34026**  
Kurs  
12x, mittwochs, 18:15-19:15 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Fachsenfeld, Gesundheitszentrum  
Fachsenfeld, Wasseraalinger Straße 6  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Michaela Steckbauer  
128,00 €, mit Spionkarte 83,20 €

## Faszientraining mit Pilates

Faszien sind das Bindegewebe das den Körper von Kopf bis Fuß umhüllt und ihm Stabilität gibt, den Stoffwechsel anregt und die Beweglichkeit ermöglicht. Auf effektive und einfache Weise unterstützen wir die Pilatesübungen, durch den Einsatz von Cups (Schröpfkegel). Dadurch verbessern wir die Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und fördern eine schnellere Regeneration der faszialen Struktur.

- **252-34028**  
Kurs  
6x, mittwochs, 19:15-20:15 Uhr  
Beginn: Mi., 01.10.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 7-12  
Martina Vajda-Balb  
55,00 €, mit Spionkarte 35,75 €

Pilates Beckenboden

Der Beckenboden hält, stützt und schützt die inneren Organe. Durch Pilatesübungen wir die Tiefenmuskulatur im Becken trainiert. Dadurch erhalten wir eine stabile Mitte, die zu einer aufrechten Körperhaltung führt.

- **252-34029**  
Kurs  
6x, donnerstags, 18:30-19:30 Uhr  
Beginn: Do., 02.10.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 7-12  
Martina Vajda-Balb  
55,00 €, mit Spionkarte 35,75 €

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.

- **252-34041**  
Kurs  
12x, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c,  
Eingang über Friedrichstraße 19/2  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Bettina Böhme  
85,00 €, mit Spionkarte 55,25 €
- **252-34054**  
Kurs  
12x, 18:15-19:15 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen-Ebnat Massagepraxis Tirpak,  
Hirschstr. 14  
Teilnehmer:innen: 8  
Bettina Böhme  
95,00 €, mit Spionkarte 61,75 €

- **252-34055**  
Kurs  
12x, 19:25-20:25 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen-Ebnat Massagepraxis Tirpak,  
Hirschstr. 14  
Teilnehmer:innen: 8  
Bettina Böhme  
95,00 €, mit Spionkarte 61,75 €
- **252-34056**  
Kurs  
12x, freitags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen,  
Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Bettina Böhme  
95,00 €, mit Spionkarte 61,75 €

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 Haltungs- und Entspannungsübungen vermindert werden. Spaß und Freude an der Bewegung steigern das allgemeine Wohlbefinden. Sportkleidung, Getränk

- **252-35007**  
Kurs  
11x, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11-13  
Silvia Wodniok  
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €
- **252-35008**  
Kurs  
11x, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11  
Silvia Wodniok  
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €



Fitness

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.

- **252-35111**  
Kurs  
13x, dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-11  
Claudia Wagner  
97,00 €, mit Spionkarte 63,05 €
- **252-35114**  
Kurs  
13x, dienstags, 17:45-18:45 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Claudia Wagner  
97,00 €, mit Spionkarte 63,05 €

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.

- **252-35122**  
Kurs  
11x, freitags, 17:30-18:30 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Anita Wittek  
62,00 €, mit Spionkarte 40,30 €
- **252-35124**  
Kurs  
11x, 18:45-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11-12  
Silvia Wodniok  
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €
- **252-35126**  
Kurs  
11x, freitags, 8:30-9:30 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Anita Wittek  
62,00 €, mit Spionkarte 40,30 €

Body workout

Ein Training zur Stärkung, Straffung und Kräftigung des ganzen Körpers für mehr Energie, Ausdauer, bessere Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden.

- **252-35136**  
Kurs  
13x, mittwochs, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Anne Rhein  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €

Rücken

Rücken intensiv

Koordinations- und Kräftigungstraining, das sich u.a. sensomotorischer Prinzipien bedient, mit positiven Effekten auf die Stabilisation, Haltung sowie die Optimierung von Bewegungsabläufen.

- **252-35028**  
Kurs  
11x, freitags, 18:45-19:45 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Anita Wittek  
62,00 €, mit Spionkarte 40,30 €

Outdoor

Motorbootführerschein Sportbootführerschein SBF/ Küste/SEE

„Werden Sie Ihr:e eigene:r Kapitän:in!!!  
Sie mögen das Element Wasser und machen gerne Wassersport? Sie wollten immer schon ein Motorboot selbständig steuern und in Buchten mit glasklarem Wasser vor Anker gehen, baden oder zu kleinen Inseln fahren? Dann machen Sie doch einen Bootsführerschein für das Meer, man braucht kein eigenes Boot, aber den entsprechenden Bootsführerschein, um ein Boot ausleihen zu können.

Der Kurs beinhaltet ein Theorie-Wochenende (10 Theoriestunden) mit Arbeitsheft/Handout als PDF zum Download

Dozent ist Kapitän Thomas Otto Diplom Nautiker.

- **252-35501**  
Wochenendkurs  
Samstag, 08.11. und Sonntag, 09.11.2025, jeweils 10:00-15:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Thomas Otto  
180,00 € (keine Ermäßigungen)



Gesunde Alternativen

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.

Bitte bringen Sie einige saubere Cremetiegel oder Schraubgläser mit, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren.

- **252-36102**  
Kurs  
Dienstag, 14.10. und Mittwoch, 15.10.2025, jeweils 18:00-21:00 Uhr  
Beginn: Di., 14.10.2025  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 7-12  
Inés Hermann  
53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €  
Zusätzliche Kosten für Material: ca. 6,00 €

Von Oktober bis März veranstaltet die Kulturküche Aalen e.V. jeweils am dritten Montag im Monat einen Interkulturellen Kochtreff, zum Kennenlernen neuer Gerichte und Kulturen. Die Kochtreffs finden in der Bohlschule statt, die Anmeldung erfolgt über uns. Nähere Infos und Termine auf unserer Homepage und auf [www.kulturkueche-aalen.de](http://www.kulturkueche-aalen.de).

Kochen & Genuss

Griechische Küche

Entdecken Sie die Freude am Kochen - mit griechischen Spezialitäten!  
Lernen Sie in entspannter Atmosphäre neue Rezepte aus der griechischen Küche kennen und kochen Sie gemeinsam mit anderen. Unser Kochkurs ist für alle geeignet - von Anfänger:innen bis zu Hobbyköch:innen!

- **252-37006**  
Kurs  
Mo., 29.09.2025, 18:00-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Annoula Merou  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Herbstliche Winzerküche

Die Weinreben sind voll und die Winzerhöfe ernten und die Heurigen und Besenwirtschaften öffnen mit neuem Wein und vielen Leckereien ihre Tore. Wir machen eine kleine, kulinarische Rundreise durch die Winzerküche. Zur Vorspeise zaubern wir den beliebten Spundekäs, Gazpacho von Trauben und Gurken und eine tolle Riesling-Cremesuppe. Weiter geht es mit einem Flammkuchen Winzer Art mit Trauben, Walnüssen und Ziegenkäse. Aus der Wachau gibt es Wiener Backendl mit Rahmgurken-Salat und dann gibt es Matjes-Tatar auf Pumpernickel und Wildkräutersalat. Zum süßen Abschluss gibt es eine Weincreme und eine Riesling-Apfel-Torte mit Zimtsahne.

- **252-37001**  
Kurs  
Mo., 22.09.2025, 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 €)

British Christmas Menu

Es wird very British bei unserem diesjährigen Weihnachtskochkurs. Zum Start gibt es eine Truthahn-Suppe mit Dattel Scones mit Cheddar. Zum Hauptgericht tischen wir Lachs Wellington, Humble-Pie mit Schweinefleisch und Speck auf und dazu gibt es Rosenkohl mit Granatapfelkernen und Mini Ofenkartoffeln mit Sauerrahm. Als süße Alternative gibt es einen Bread and Butter Pudding. Zum Nachtisch gibt es Mini Christmas Puddings mit Cranberries und Brandy. Festlich lecker!

- **252-37003**  
Kurs  
Mo., 01.12.2025, 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 wir 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 Crepes Suzette. Einfache, aber sinnliche Rezepte.

- **252-37005**  
Kurs  
Di., 14.10.2025, 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 €)

**Der Geschmack Mittelamerikas**  
Entdecke leckere Gerichte aus Honduras, El Salvador und Mexiko wie Baleadas, Pupusas und Tinga!

- **252-37007**  
Kurs  
Fr., 14.11.2025, 17:30-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Odalis Maribel Sanchez Montero  
40,00 €, mit Spionkarte 31,95 €  
(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 und Kokosmilch (ohne Fleisch). Dazu gibt es gekochten Reis als Beilage und frisches Obst als Nachspeise.

Bitte Wok mitbringen, wenn Sie einen haben.

- **252-37008**  
Kurs  
Di., 21.10.2025, 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 €)

Koreanische Küche mit "Guchupan" Reistafel

Die koreanische Küche ist eine der besten Küche Asiens. Im Kurs bereiten wir mehrere Gerichte mit viel frischem Gemüse, Tofu, Fleisch und Fisch zu. Sesamsaat, Sesam-Öl und koreanische Sojasauce werden bei der Vorbereitung und Zubereitung gebraucht. Auch der Gebrauch der Essstäbchen wird im Kurs gezeigt. Asiatischer Wein rundet die Reistafel ab. Der Kurs ist sowohl für Fleischesser als auch für Vegetarier geeignet. Ein gesundes Essen mit exotischen Gewürzen.

- **252-37009**  
Kurs  
Mi., 24.09.2025, 17:45-21:45 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Pakwipa Strahl  
41,00 €, mit Spionkarte 32,60 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Kreative Kürbisküche - Herbstgenuss pur

Kürbis ist saisonal und vielseitig einsetzbar - ideal für kreative Rezepte. Er eignet sich für Suppe, Hauptgericht und Dessert gleichermaßen. Verschiedene Sorten bieten spannende Geschmacks- und Texturunterschiede. Die Verarbeitung zeigt wichtige Küchentechniken wie Schälen, Entkernen und Pürieren. Zudem begeistert Kürbis durch Farbe und Aroma - perfekt für einen anschaulichen und leckeren Kochkurs.

- **252-37113**  
Kurs  
Fr., 10.10.2025, 17:30-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Erwin Arbinger  
41,00 €, mit Spionkarte 32,60 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

Wild genießen - Natur auf dem Teller

Wild bietet aromatisches, natürliches Fleisch mit regionalem Bezug - lernen Sie den bewussten Umgang mit Wildfleisch, entdecken traditionelle und moderne Wildgerichte und erwerben praktische Kenntnisse in der Zubereitung und Kombination von Wild mit saisonalen Beilagen. Es zeigt den Teilnehmern den Umgang mit besonderen Fleischarten und Zubereitungstechniken. Wildgerichte fördern den bewussten Fleischkonsum und Nachhaltigkeit. Der intensive Geschmack eignet sich für spannende Kombinationen mit Beeren, Pilzen oder Wurzelgemüse. Außerdem bringt Wild Abwechslung und einen Hauch von Gourmetküche in den Kochkurs.

- **252-37114**  
Kurs  
Do., 30.10.2025, 17:30-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Erwin Arbinger  
45,00 €, mit Spionkarte 36,60 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 19,00 €)

Feuer, Fleisch & Messer - Männer kochen anders

Sie haben Lust auf echtes Essen, starke Aromen und ehrliche Küche? Dann ist unser Männerkochkurs genau das Richtige für Sie! Hier lernen Sie, wie man saftiges Steak brät, kräftige Saucen zaubert und mit einem kühlen Bier in der Hand den Kochlöffel schwingt. Keine Schnörkel, keine Spielereien - nur richtig gutes Essen und praktische Küchentechnik. Machen Sie mit und kochen Sie wie ein Kerl, der weiß, was schmeckt!

- **252-37115**  
Kurs  
Fr., 07.11.2025, 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 €)

Festlich genießen -

**Das perfekte Weihnachtsmenü**  
Genießen Sie die festliche Stimmung und lernen Sie, ein stilvolles Weihnachtsmenü stressfrei selbst zuzubereiten. In unserem Kochkurs zaubern Sie ein 3-Gänge-Menü mit raffinierten Aromen, perfekten Garpunkten und liebevollem Anrichten. Ob als Geschenk, gemeinsames Erlebnis oder Vorbereitung fürs Fest - hier wird Kochen zum Genuss. Wir kochen, lachen und genießen in gemütlicher Atmosphäre mit Glühwein und festlicher Musik. Sichern Sie sich jetzt einen Platz und bringen Weihnachtsfreude auf den Teller!

- **252-37116**  
Kurs  
Fr., 05.12.2025, 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 €)

**Leckeres aus Brotresten - verwenden statt verschwenden!**  
Hierzulande ist Brot ein beliebtes Grundnahrungsmittel, dennoch landet jede fünfte Backware auf dem Müll. Das muss nicht sein! Aus alten Brot und Brötchen lassen sich viele grandiose Gerichte zaubern. In diesem Kurs kochen wir leckere herzhaft und süße Gerichte aus 'alten' Backwaren.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Dank dieser Förderung kann die Veranstaltung gebührenfrei angeboten werden, lediglich die Lebensmittelkosten werden erhoben.



- **252-37302**  
Kurs  
Do., 04.12.2025, 18:00-21:00 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 5-12  
Inés Hermann  
8,00 € (keine Ermäßigungen)

Asiatische Küche -

**Peking-Suppe & knusprige Ente**  
Im Kurs werden verschiedene Gerichte aus asiatischen Ländern mit frischem Gemüse, Ente und Tofu vorbereitet und im Wok gebraten oder gegart. Eine süß-saure Sauce und Wok-Gemüse runden das feine Menü ab. Ein gesundes Essen mit leckeren Gerichten aus den asiatischen Ländern. Wir kochen mit Original-Zutaten unserer thailändischen Kochkursleiterin. Ein gesundes und leckeres Essen wie im Urlaub!

Bitte Wok mitbringen, wenn Sie einen haben.

- **252-37309**  
Kurs  
Di., 11.11.2025, 17:45-21:45 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Pakwipa Strahl  
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

**Japanische Küche - Sushi-Rollen mit Nigiri Sushi**  
Die Kursleiterin erklärt die traditionelle Sushi-Küche und die moderne Sushi-Welt. Verschiedene Sushi-Rollen werden vorgestellt und mit einer Sushi-Matte gerollt. Dazu gibt es natürlich Sojasauce, Wasabi, Ingwer etc.

- **252-37312**  
Kurs  
Do., 02.10.2025, 17:45-21:45 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Pakwipa Strahl  
43,00 €, mit Spionkarte 34,60 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 17,00 €)

Freut euch auf Genussabende mit lokalen Akteuren, bei denen ihr Wein, Bier, Kombucha und andere Spezialitäten von Profis serviert und erklärt bekommt, Neues probieren und kennenlernen dürft. Mehr Informationen [www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)



Weihnachts-Schokolade selbst gemacht - aus 5 natürlichen Zutaten

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, unferrmentierte 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 und ganz bestimmt ein besonderes Mitbringsel!

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

- **252-37401**  
Kurs  
Do., 13.11.2025, 19:00-21:30 Uhr  
Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Julia Holecek  
45,00 €, mit Spionkarte 38,70 €  
(einschließlich Lebensmittelkosten 25,00 €)



# Kunst & Kreativität

„ Ich würde gerne daran glauben,  
dass Kunst die Welt verändern  
kann. “

Pipilotti Rist



**Claudia Hinsen**  
Kunst & Kreativität  
[hinsen@vhs-aalen.de](mailto:hinsen@vhs-aalen.de)  
Tel. 07361 9583-13



**Dr. Susanna Gaidolfi**  
Nadel & Faden  
[gaidolfi@vhs-aalen.de](mailto:gaidolfi@vhs-aalen.de)  
Tel. 07361 9583-24

## Kooperationsprojekt: „Lotte Hofmann/LoHo (1907-1981), - Regionales Textilerbe in Baden-Württemberg gefördert durch die Baden-Württemberg Stiftung.

Kooperationspartner: Textilsammlung Max Berk, Nanna Aspholm-Flik  
Beiratsmitglied der LoHo Gedächtnisstiftung



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

Lotte Hofmann (1907 - 1981) war eine in Baden geborene und in Württemberg tätige Textildesignerin.

1946 gründete sie in Oberrot-Hausen ihre Lo-Ho Werkstatt, 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.

- **252-21001**  
Vortrag ohne Anmeldung  
Mi., 15.10.2025, 19:00-20:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
Nanna Aspholm-Flik

kostenlos  
projektgefördert

### Ausstellungsbesuch in Heidelberg: Lotte Hofmann - LoHo (1907 - 1981) Regionales Textilerbe in Baden-Württemberg in der Textilsammlung Max Berk in Heidelberg

Eine Retrospektive in der Textilsammlung Max Berk Heidelberg-Ziegelhausen zeigt vom 28.09.2025-18.01.2026 Lotte Hofmanns (LoHo) textilkünstlerisches Vermächtnis. Zu sehen sind bisher nie öffentlich gezeigte Werke aus Privatbesitz, sowie Museumsleihgaben. Wir freuen uns, Sie zu einer spannenden Exkursion nach Heidelberg einzuladen! Gemeinsam besuchen wir das renommierte Textilmuseum Max Berk, das für seine beeindruckende Sammlung und vielfältigen Ausstellungen bekannt ist. Anlässlich der Ausstellung der preisgekrönten Textilkünstlerin Lotte Hofmann führt Sie Dr. Kristine Scherer und Nanna Aspholm-Flik durch die Sammlung. Frau Scherer ist die Museumskuratorin und Frau Aspholm-Flik Beiratsmitglied der Lotte-Hofmann-Gedächtnisstiftung. Ein Besuch lohnt sich also besonders, um die kreative Vielfalt und die künstlerische Ausdruckskraft im Bereich Textilkunst zu entdecken. Die Exkursion bietet die Gelegenheit, die Werke hautnah zu erleben und sich mit anderen Kunstinteressierten auszutauschen. Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag voller Kunst, Kultur und gemeinsamer Entdeckungen.

#### Geplanter Ablauf:

Abfahrt Aalen: 07:30 Uhr  
Abfahrt Murrhardt: 08:45 Uhr  
Ankunft in Heidelberg: 10:30 Uhr  
Führung durch die Ausstellung mit Nanna: 10:30 - 12:30 Uhr  
Gemeinsames Mittagessen im Stift Neuburg: 12:30 - 14:00 Uhr (nicht in der Gebühr enthalten)  
Zeit zur freien Verfügung in HD : 14:00 - 17:00 Uhr  
Rückfahrt: 17:00 - 20:00 Uhr  
Ankunft Murrhardt: gegen 19:00 Uhr  
Ankunft Aalen: gegen 20:00 Uhr

- **252-21002**  
Exkursion  
vhs Murrhardt und vhs Aalen  
Fr., 31.10.2025, 7:30-20:00 Uhr  
Heidelberg  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Nanna Aspholm-Flik  
85,00 € (keine Ermäßigungen)

projektgefördert

### Lotte-Hofmann-inspiriertes Sticken

Seit 2021, dank eines Projektstipendiums des Ministeriums für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg, interessiert sich Nanna für die Person und das Textilerbe Lotte Hofmanns (1907-1981). In der Nachkriegszeit hinterlässt die Textilkünstlerin, Kunsthandwerkerin und Pädagogin große textile Spuren in Südwestdeutschland und bundesweit.

In diesem Kurs studieren und üben wir händische Techniken, die auf LoHo-Methoden der Oberflächengestaltung basieren und und an sie erinnern. Kein Produkt ist unser Ziel, sondern Technikaneignung, wie Applikation, Materialmanipulation und Schichtung. In der LoHo-Werkstatt in Hausen an der Rot (Oberrot) wurden Nähmaschinen verwendet. Nannas Textilvermittlung beginnt mit einem Schaubildervortrag über die Textilkünstlerin, wonach die Teilnehmer:innen genug Zeit für praktische Übungen haben. Keine Vorkenntnisse sind notwendig. Nanna bringt Naturfaserstoffe - in Weiß- und Blaunuanen - mit. Ebenfalls stehen Garne und Fäden zu Verfügung. Gerne können auch eigene (alte) Baumwollgarne, Baumwollbänder, unterschiedliche Baumwollstoffreste etc. mitgebracht werden.

- **252-27101**  
Kurs  
Sa., 15.11.2025, 10:00-17:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Nanna Aspholm-Flik  
39,00 €, mit Spionkarte 25,35 €

projektgefördert



### 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 töpfern, 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.

- **252-25503**  
Dauer: ab 2 Stunden  
Termine: montags-freitags, je nach Verfügbarkeit der Kursleitenden bis max. 8 Teilnehmenden  
Preis: ab 120,00 € (zzgl. Materialkosten, z.B. 30,00 € Material- und Brennkosten bei Töpferkursen)

### Journaling - Das Tagebuch als Lebenskunst

Eine Werkstatt für Tagebuch-Schreibende und die, die es werden wollen. Seit es die Schriftsprache gibt, führen Menschen Tagebücher. Sie nehmen sich mehr oder weniger regelmäßig Zeit für - ja, für was eigentlich? Wer Tagebuch schreibt, verständigt sich mit sich selbst und der Welt. Schreiben hilft sich zu distanzieren, sich klar zu werden, Stress abzubauen. Im scheinbar Fragmentarischen leuchtet Lebenssinn auf, im regelmäßigen Tun wird Achtsamkeit geübt. Nicht umsonst wird das Tagebuch und Journaling längst auch therapeutisch eingesetzt. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedlichste Facetten des Tagebuchschreibens kennen. So erhalten Sie neue Impulse für Ihre bestehende Tagebuch-Routine oder Ihren ganz individuellen Einstieg. Zum Einsatz kommen Techniken aus der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie und dem Journaling nach Kathleen Adams.

- **252-20401**  
Tageskurs  
Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Theres Essmann  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €

Neu

### Urban Sketching / Menschen in der Stadt

Menschen machen Stadtlandschaften erst interessant, bringen Dynamik und Bewegung, sind nicht zuletzt für die Betrachtenden der Identifikationspunkt und ziehen sie hinein ins Geschehen.

Menschen gestalten den Raum und geben ihm seine Wirkung. Von einfachen Beispielen bis zur Gestaltung komplexer Bewegungsabläufe erkunden Sie die Möglichkeiten. Wir arbeiten mit Bleistift, Buntstiften und Pinsel, Aquarellfarbe.

- **252-22131**  
Online-Kurs  
4x, dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €





## Literatur

### FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025 Livestream - vhs.wissen live

Auch 2025 ist eine Veranstaltung mit dem/der Friedenspreisträger:in des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben.

- **252-10064**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Fr., 24.10.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
kostenlos

## Musik

### Meine Stimme und Ich: Singen - Sprechen - Erzählen

Singst Du in einem Chor oder solo und möchtest Dich nach neuen Ufern strecken? Hältst Du Vorträge oder Reden und möchtest Deiner Stimme etwas Gutes tun? Erzählst Du Geschichten oder Märchen und möchtest mehr Gefühl in Deine Erzählweise legen? Bist Du Lehrkraft und beanspruchst Deine Stimme täglich in hohem Maße? Möchtest Du Deine Persönlichkeit auch in Deiner Stimme hörbar machen? Möchtest Du „stimmig“ durchs Leben gehen?

Stilistisch breit gefächert, technisch fundiert, offen und individuell auf den einzelnen abgestimmt und vor allem mit hohem Spaßfaktor arbeiten wir in einer kleinen, vertrauensvollen, wohlwollenden und zielgerichteten Gruppe. Das Lernen von und miteinander, aber auch intensive Beschäftigung mit der eigenen Stimme auch mit eventuellen Stimmproblemen stehen im Vordergrund. Einen guten Teil der Abende bilden Momente der Meditation, der achtsamen Begegnung mit der eigenen Stimme und der experimentellen Erfahrung von Klang und Stimme in der Gruppe. Atemarbeit, Körperarbeit, Gesangs-, Sprech- und Erzähltechniken und das direkte Arbeiten am Lied und Text sind Programm des Kurses.

Als langjährige Gesangstrainerin, leidenschaftliche Sängerin und erfahrene Heilpraktikerin für Naturheilkunde und Psychotherapie (Gestalttherapie) leite ich Dich im sicheren und kompetenten Rahmen an, mit viel Freude am Ausprobieren, Tun und Erleben, Deine Stimme zu entwickeln, zu entfalten und einen achtsamen, gesunden und liebevollen Umgang mit ihr zu finden.

Wasser, bequeme Kleidung, eventuell eine Decke, näheres beim ersten Termin.

- **252-20503**  
Kurs  
7x, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: Di., 21.10.2025  
Aalen, Friedensschule,  
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,  
Eingang Schulstraße, Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Britta Verena Schuster  
97,00 €, mit Spionkarte 63,05 €

### Gitarrenspiel

Praxisorientierter Gitarrenunterricht auf der Akustik-Gitarre für Erfahrene.  
Bitte eigene Gitarre mitbringen.

### Gitarrenspiel - 7

- **252-20510**  
Kurs  
12x, montags, 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Javier Herrera  
80,00 €, mit Spionkarte 52,00 €  
Zusätzliche Kosten für Kopien ca. 4,00 €

### Gitarrenspiel - 12

- **252-20511**  
Kurs  
12x, montags, 19:15-20:15 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 6  
Javier Herrera  
80,00 €, mit Spionkarte 52,00 €  
Zusätzliche Kosten für Kopien ca. 4,00 €

### Gitarrenspiel - 15

- **252-20512**  
Kurs  
12x, dienstags, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 6-7  
Javier Herrera  
80,00 €, mit Spionkarte 52,00 €  
Zusätzliche Kosten für Kopien ca. 4,00 €

## Kultur-/Kunstgeschichte

### Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

#### Livestream - vhs.wissen live

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemaldesammlungen München. Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

- **252-10061**  
Live-Online-Vortrag mit Anmeldung  
Do., 11.12.2025, 19:30-21:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Dr. Mirjam Neumeister  
kostenlos

### Europäische Textilkunst

Textiles begleitet die Menschheit durch die Geschichte. Diesen Weg betrachten wir von der Steinzeit bis zur Gegenwartskunst und entdecken dabei die Entwicklung hin zu einer aktuellen Kunstrichtung. Der Vortrag findet im Rahmen des Projekts Lotte Hofmann/LoHo (1907-1981) - Regionales Textilerbe in Baden-Württemberg statt, gefördert durch die Baden-Württemberg Stiftung und kann dadurch kostenfrei angeboten werden.

- **252-21003**  
Hybrid-Vortrag mit Anmeldung  
vhs Aalen und vhs Murrhardt  
Do., 13.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Gabriele Rösch  
kostenlos

### Kunst-Hand-Werk

Das künstlerische Arbeiten hat mit dem Handwerk das Handeln gemein. Während das Handwerk hauptsächlich zielorientiert ist, weil ein ganz bestimmtes Erzeugnis angestrebt wird, ist das künstlerische Arbeiten zu weiten Teilen ergebnisorientiert, da der kreative Prozess stets den schöpferischen Dialog mit dem, was sich ergibt mit einschließt. Im Kunsthandwerk verschmelzen diese Aspekte zu einer besonderen Ausdrucksform. Welche Impulse kann Kunsthandwerk gegenwärtigen und zukünftigen Gestaltungsfragen geben? Prof. Justus Theinert von der Hochschule für Gestaltung in Darmstadt erläutert anhand von Beispielen die Wertigkeit von Handarbeit, analoge Qualitäten handwerklich-schöpferischer Tätigkeit und die Zukunft kreativen Schaffens.

Der Vortrag findet im Rahmen des Projekts Lotte Hofmann/LoHo (1907-1981) - Regionales Textilerbe in Baden-Württemberg statt, gefördert durch die Baden-Württemberg Stiftung und kann dadurch kostenfrei angeboten werden.

- **252-21004**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
vhs Aalen und vhs Murrhardt  
Mo., 13.10.2025, 19:00-20:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Prof. Justus Theinert  
kostenlos

### Augenblick mal - Kunst anders sehen Wahrnehmung, Sehen und die Kunst, genau hinzuschauen

Warum sehen wir manchmal nur das Offensichtliche - und übersehen das Wesentliche? Warum lassen uns manche Bilder kalt, während andere uns sofort in ihren Bann ziehen? Und was passiert eigentlich, wenn wir mal genauer hinschauen? Hier geht es ums Sehen, genauer gesagt um das bewusste Sehen - und darum, wie sich unsere Wahrnehmung schärfen lässt, ohne theoretisches Wissen vorauszusetzen. Im Mittelpunkt steht hierbei unser eigener Blick: Wie entsteht der eigentlich? Was beeinflusst ihn? Und wie verändert sich unsere Sichtweise, wenn wir uns Zeit nehmen? Gemeinsam entdecken wir, wie stark unser Sehen von Erwartungen, Erfahrungen und Gewohnheiten geprägt ist. Über ausgewählte Kunstwerke, kleine Wahrnehmungsübungen und persönliche Erzählungen entsteht ein Raum für (neue) Perspektiven - auf die Bilder und vielleicht auch ein bisschen auf uns selbst.

- **252-21010**  
Webinar  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd  
Mi., 24.09.2025, 18:00-19:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-15  
Nicole Klemens  
8,00 €, mit Spionkarte 5,20 €

### Was will denn das Bild von mir?

#### Abstrakte Kunst zwischen Faszination und Missverständnis

Abstrakte Kunst lässt uns oft ratlos zurück und manchmal vielleicht auch ein bisschen verärgert. Sie zeigt nichts Konkretes, bietet uns (scheinbar) keine Hinweise und was will sie eigentlich? Muss man sie verstehen, um sie zu mögen? Oder reicht es, sich auf sie einzulassen?

Hier geht es um den Zugang zu Kunst, die sich „nicht erklären lässt“. Gemeinsam schauen wir unter anderem auf die emotionalen Wirkung abstrakter Werke - zwischen Farbe, Form und innerem Echo. Im Mittelpunkt steht die Beziehung, die zwischen Werk und Betrachtenden entstehen kann: Wie spricht uns ein Bild an? Was löst es aus? Und was will es - wenn überhaupt - von uns?

Mit kurzen Impulsen, Geschichten und Bildbetrachtungen nähern wir uns dem scheinbar Unbegreiflichen und werden sehen, was alles „dahinter“ stecken kann - über uns selbst, über unsere Sehgewohnheiten und über die Kunst natürlich auch.

- **252-21011**  
Webinar  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd  
Mi., 29.10.2025, 18:00-19:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-15  
Nicole Klemens  
8,00 €, mit Spionkarte 5,20 €

### Was Farben erzählen - Kleine Geschichten in Rot, Blau und Gold

Farben begegnen uns überall - in der Kunst, im Alltag, in der Sprache. Sie beeinflussen unsere Stimmungen, Erinnerungen und Entscheidungen, oft ohne, dass wir es bewusst merken. Doch was erzählen Farben eigentlich? Und was erzählen sie uns? Dieses Webinar wendet sich dem sinnlichen, emotionalen und erzählerischen Potenzial von Farben in der Kunst zu. Dabei geht es nicht nur um Symbolik oder feste Bedeutungen, sondern auch um Erleben: Welche Gefühle rufen Farben hervor? Warum wirkt ein Bild in warmen Tönen anders als in kühlen? Und welche Rolle spielen unsere eigenen Farberfahrungen dabei? ...am Ende schauen wir vielleicht etwas anders auf das Farbspektrum des Alltags, denn Farben erzählen Geschichten. Man muss ihnen nur zuhören!

- **252-21012**  
Webinar  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd  
Sa., 26.11.2025, 18:00-19:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-15  
Nicole Klemens  
8,00 €, mit Spionkarte 5,20 €

## Zeichnen und Malen

### Das Porträt - Studien gezeichnet oder gemalt

Um ein gutes Porträt zeichnen zu können, braucht es mehr als ein Blatt Papier und einen angespitzten Bleistift. Es beginnt bei der Betrachtung des Gegenübers, dem Erfassen von Linien und Proportionen und später der Übertragung all dessen auf das Papier. Sie lernen in aufeinander aufbauenden Übungsschritten, wie Sie sich charakteristische Merkmale des menschlichen Kopfes und seinen Proportionen erarbeiten. Es kann mit Bleistift, Buntstift, Kohle oder Farbe gearbeitet werden.

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

- **252-22005**  
Wochenendkurs  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd  
Sa., 29.11.2025, 10:00-18:00 Uhr  
Schwäbisch Gmünd, Unipark, Gegenüber  
Buchstraße 117, Haus 10, Malraum  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Inés Germann, vhs Schwäbisch Gmünd  
56,00 € (keine Ermäßigungen)



# Kunst & Kreativität

## Freies Malen

Hast Du Lust auf Malen, dann bist Du hier richtig. Ich möchte, dass Du Deine persönliche künstlerische Ausdrucksweise anhand von Einzelgesprächen entwickelst und von meiner künstlerischen Erfahrung lernst. Technik und Material sind frei wählbar, das heißt, mitzubringen ist das was Du bereits hast, von Aquarell bis Ölfarben. Wir bewegen uns wie ein\*e Künstler\*in im eigenen Atelier. Profitiere von der Gruppe und den unterschiedlichen Maltechniken. Meine Kurse eignen sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Malmittel sind frei und können nach eigenem Wunsch mitgebracht werden.

- **252-22114**  
Kurs  
10x, montags, 9:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €
- **252-22115**  
Kurs  
10x, montags, 19:15-21:30 Uhr  
Beginn: Mo., 29.09.2025  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €
- **252-22116**  
Kurs  
10x, dienstags, 9:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €
- **252-22117**  
Kurs  
10x, dienstags, 19:15-21:30 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €

## Stilleben- und Landschaftsaquarell für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt fundierte Kenntnisse über die Technik der Aquarellmalerei aber auch Hilfestellung beim Vorzeichnen (Komposition, Perspektive). Ideales Aquarellieren bedeutet Beschränkung auf wenige Farben wie etwa Preußischblau, Siena natur/gebrannt, Umbra natur/gebrannt und die drei Grundfarben Gelb, Rot, Blau; Tonabstufungen werden nicht durch Mischen mit Weiß sondern durch Intensität des Auftrags erreicht. Diese, gerade für Anfänger\*innen wichtigen technischen Fertigkeiten des Aquarellierens, werden in diesem Kurs vermittelt.

Ausführliche Materialkunde am ersten Abend (bitte nur vorhandenes Material mitbringen). Für Anfänger/-innen wird am ersten Kursabend ein speziell für diesen Aquarellkurs zusammengestellter Farbkasten und das dazugehörige Arbeitsmaterial zur Verfügung gestellt.

- **252-22120**  
Kurs  
12x, mittwochs, 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: Mi., 01.10.2025  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 10-12  
Uwe Ernst  
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

## Bewegte Landschaft - Malerei in Acryl auf Leinwand

Ein flüchtiger Blick aus dem Zugfenster, die Wahrnehmung einer Bewegung im Augenwinkel, mit dem Handy kaum festzuhalten. Denn es ist mehr ein Gefühl als ein Foto. Hier kommt die Malerei ins Spiel. Die Farben, die Flächen, die eigene Emotionalität. Bewegung festzuhalten, auf die Leinwand zu bannen, ist nicht ganz einfach aber ganz einfach lernbar.

Bitte eigene Acrylfarben, Pinsel und Leinwände mitbringen. Es empfehlen sich Rund- und Flachpinsel in verschiedenen Größen mit eher weichem Haar. Leinwandgrößen am besten ab 40x50. Als Palette geht auch gut eine Glasplatte. Material gibt es auch im Kurs, Berechnung je nach Bedarf bis ca 30,00 € max. wenn Sie wirklich alles komplett brauchen.

- **252-22122**  
Wochenendkurs  
Samstag, 27.09. und Sonntag, 28.09.2025, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Paul Ganzenmiller  
66,00 €, mit Spionkarte 42,90 €



## Wassertropfen - Malerei in Acryl auf Leinwand.

Die Welt in einem Wassertropfen, spiegelt sich, reflektiert, verzerrt oder bildet nahezu abstrakte Effekte. Ein wunderbarer Ansatz zum Gestalten kleiner und großer Werke. Das Kleine im Großen und das Große im Kleinen. Welt einmal anders wahrgenommen. Das was wir sonst klar sehen verschwommen und unser Fokus verschoben. Bitte eigene Tropfenfotos (Ausdrucke) mitbringen, denn je nach Ansatz ist die Herangehensweise vollkommen unterschiedlich sowie eigene Acrylfarben, Pinsel und Leinwände. Es empfehlen sich Rund- und Flachpinsel in verschiedenen Größen mit eher weichem Haar. Leinwandgröße nach Wunsch. Als Palette geht auch gut eine Glasplatte. Material gibt es auch im Kurs, Berechnung je nach Bedarf bis ca 30,00 € max. wenn Sie wirklich alles komplett brauchen.

- **252-22123**  
Wochenendkurs  
Samstag, 06.12. und Sonntag, 07.12.2025, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Paul Ganzenmiller  
66,00 €, mit Spionkarte 42,90 €

## Wassertropfen

Die Welt in einem Wassertropfen, spiegelt sich, reflektiert, verzerrt oder bildet nahezu abstrakte Effekte. Ein wunderbarer Ansatz zum Gestalten kleiner und großer Werke. Das Kleine im Großen und das Große im Kleinen. Welt einmal anders wahrgenommen. Das was wir sonst klar sehen verschwommen und unser Fokus verschoben. Bitte eigene Tropfenfotos (Ausdrucke) mitbringen, denn je nach Ansatz ist die Herangehensweise vollkommen unterschiedlich. Malerei in Acryl auf Leinwand (Größe nach Wunsch)

Vor Beginn der Kurse erhalten Sie eine Materialliste.

- **252-22136**  
Online-Kurs  
3x, dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 02.12.2025  
Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €

## Kunst zu Hause - Kunstepochen selber machen : Gustav Klimt, Egon Schiele und die Wiener Sezession

Am besten lernt man die Malerei, wenn man genau schaut, wie es andere gemacht haben. Über Jahrhunderte gehörte das zur klassischen Ausbildung eines Malers. Warum nicht davon profitieren und es auch so machen? Klimt und Schiele brachten den Jugendstil in die Malerei. Wie genau aber war ihre Herangehensweise, wie entstand ihr einzigartiger Stil? Wie haben sie ihre Umwelt betrachtet? Welche Farben haben sie benutzt, wie haben sie ihre Palette zusammen gestellt und warum. Welche Idee steckt dahinter? Was waren die Tricks, was ist zu beachten. Sehen und malen Sie wie Ihre Lieblingsmaler, durch Verstehen und nicht nur durch Kopieren, nach deren oder eigenen Motiven. Im Kurs entwickeln wir Bilder der Größe (ca 40x60) - jede/r Teilnehmer/in nach Wunschmotiv und arbeiten mit Acrylfarben. Vor Beginn der Kurse erhalten Sie eine Materialliste.

- **252-22130**  
Online-Kurs  
5x, donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
60,00 €, mit Spionkarte 39,00 €

## Urban Sketching / Komposition

Was empfinden wir als schön und warum? Wie hat sich dieses Empfinden in der Betrachtung entwickelt und verändert? Ihre Urban Skteching Skizzen bilden eine wunderbare Grundlage zur Auseinandersetzung mit Bildkomposition. Den Blick schulen, Motive die Aufmerksamkeit erregen, den Betrachenden in nur einem Bild ganze Geschichten erzählen, das ist der Trick.

Wir arbeiten mit Bleistift, Buntstiften und Pinsel, Aquarellfarbe.

- **252-22132**  
Online-Kurs  
4x, dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 04.11.2025  
Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €

## Aquarellfarben Lasieren

Aquarell ist das Arbeiten vom Hellen ins Dunkle, vom Obskuren ins Klare. Schon mit der ersten Lasur legen Sie die Stimmung des Bildes fest. Deshalb ist das Experimentieren mit Papierarten, Farben und Lasuren so wichtig. William Turner war ein Meister darin. Zusammen testen wir die Möglichkeiten aus.

- **252-22133**  
Online-Kurs  
3x, mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Mi., 05.11.2025  
Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €

## Dynamik, Kraft und Tempo - in der Zeichnung praktisch erfahren.

Mit Schwung die Zeichnung lebendig machen, Grundlagen der Schwerkraft und Geschwindigkeit in der Zeichnung umsetzen. Dynamik der Bewegung verstehen und zeichnerisch umsetzen. So entstehen Skizzen mit Charakter. Ich arbeite mit zwei verschiedenen Kameras, so dass Sie nicht nur mich, sondern auch meine Arbeitsfläche genau sehen können, auf denen ich Ihnen die einzelnen Übungen zum selber machen vorstelle. Alle Theorie wird sofort praktisch umgesetzt und erfahren. Bausteine, die Ihnen später bei Ihren Zeichnungen zugute kommen werden. Denn Kraftlinien sind die Grundlage der Komposition, Dynamik bringt die Spannung und Tempo macht die Zeichnung interessant. Alles was Sie brauchen sind Bleistifte (wenn vorhanden verschiedene Härtegrade, z.B. HB, 3B), Spitzer und weißes DIN A4 Papier.

Dieser Kurs ist der Erste in der online-Zeichnerreihe "back to basics". In weiteren Kursen geht es um Licht und Schatten, Raum und Perspektive, Menschen und Farbe.

- **252-22134**  
Online-Kurs  
3x, donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 13.11.2025  
Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €

## Aquarell - Kreative Techniken

Ein Aquarell spielt mit Farbe und Form. Der Auftrag der Farbe nass in nass geht oft ins abstrakte. Das macht es so interessant. Abstrakte Eigenschaften wie Oberflächenstruktur, Rauheit, Glätte und besonders scharfe oder undeutliche Kanten, gesprenkelte Oberflächen von verwittertem Gestein oder der Glanz eines Lichtstrahls fordern bestimmte Herangehensweisen und Techniken. Und das zeige ich Ihnen.

Vor Beginn der Kurse erhalten Sie eine Materialliste.

- **252-22135**  
Online-Kurs  
3x, mittwochs, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Mi., 26.11.2025  
Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €

## Licht und Schatten - in der Zeichnung praktisch erfahren

Im Wechsel von Hell und Dunkel, mit Schattierungen und Schraffur schaffen Sie Raum und Atmosphäre. Das Licht wird eingefangen und bestimmt in Ihrer Skizze, was erscheint und was verbogen bleibt. Licht und Schatten sind das Geheimnis der Zeichnung und Malerei. Ich arbeite mit zwei verschiedenen Kameras, so dass Sie nicht nur mich, sondern auch meine Arbeitsfläche genau sehen können, auf denen ich Ihnen die einzelnen Übungen zum selber machen vorstelle. Alle Theorie wird sofort praktisch umgesetzt und erfahren. Bausteine, die Ihnen später bei Ihren Zeichnungen zugute kommen werden. Denn Kraftlinien sind die Grundlage der Komposition, Dynamik bringt die Spannung und Tempo macht die Zeichnung interessant. Alles was Sie brauchen sind Bleistifte (wenn vorhanden verschiedene Härtegrade, z.B. HB, 3B), Spitzer und weißes DIN A4 Papier. Dieser Kurs ist der Dritte in der online-Zeichnerreihe "back to basics". In weiteren Kursen geht es um Dynamik, Kraft, Tempo, Raum und Perspektive, Farbe und Wirkung.

- **252-22137**  
Online-Kurs  
3x, donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 04.12.2025  
Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-12  
Paul Ganzenmiller  
36,00 €, mit Spionkarte 23,40 €





Schreiben

Stilmittelkunde Lyrik  
online-Selbstlern-Kurs  
mit tutorieller Begleitung

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

- **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-Kurse  
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, Figuren- ausgestaltung etc.) in Form eines PDF-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurz- geschichten um. Die Übungsaufgaben/Kurz- geschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen.

- **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 möch- ten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr theoretisches Grundwissen über Aufbau, Konzeption und Ausgestaltungsmöglichkeiten Ihrer Kurzge- schichten. 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 Begutach- tung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte 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: Automati- sches Schreiben, Homonyme, Vorgegebener Anfang, ABC-Gedicht, Verdrehte Pärchen, Per- spektivenwechsel, Dialog, 1 Foto - 2 Genres und einige mehr... Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begut- achtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstän- dig 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 Schreiberfahrungen in vielen Praxis-Übungen fort: Elfchen, Syno- nyme, Vorgegebenes Ende, Text ohne „E“, Pleonasmen, Interview und einige mehr... Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begut- achtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbstän- dig 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 Hai- ku? 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.

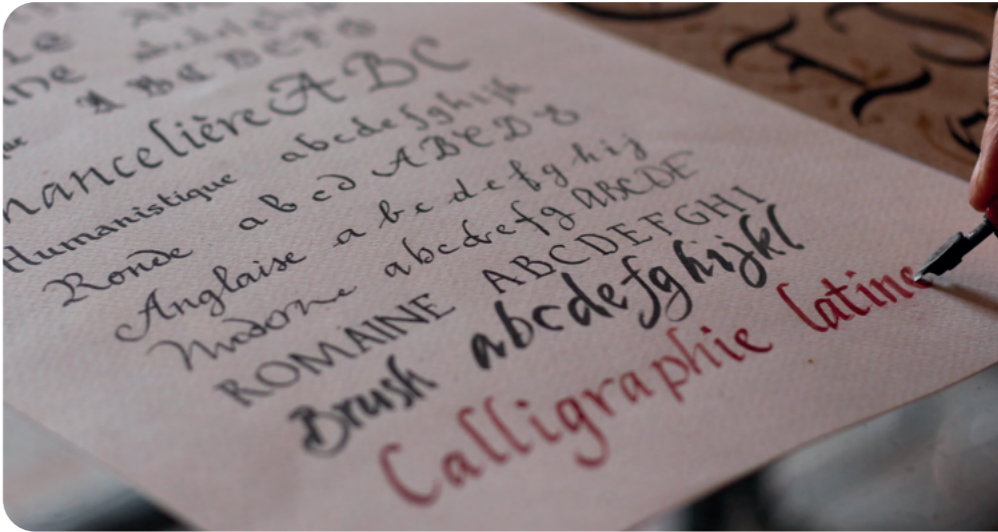
- **251-20408**  
vhs.cloud-Kurs  
((online)) vhs.cloud  
Thomas Opfermann  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

Grafik

Schreibtreff: Feder und Tinte

Hier treffen sich Kalligraphiebegeisterte um ge- meinsam zu schreiben, neue Ideen auszupro- bieren und verschiedene Projekte umzusetzen. Im Kurs wird es keine Anleitung geben, Teil- nehmer\*innen sollten daher über gute Kalli- graphiekenntnisse verfügen und selbstständig schreiben und gestalten können.

- **252-23001**  
Kurs  
13x, montags, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-9  
Erika Fischer, Anja Baßler  
26,00 € (keine Ermäßigungen)  
zusätzliche Kosten für Papiere: ca. 5,00 €



Schreib dich glücklich - Deine  
kreative Auszeit mit Handlettering

Willkommen in der Lettering Academy - deiner Schreibwerkstatt & persönlicher Creativity Booster! Tauche ein in die bunte Welt des Handletterings und gönn dir inspirierende Stunden voller Kreativität. Ob Anfänger:in oder mit Vorerfahrung, hier zählt nur deine Neugier!

Das erwartet dich:  
• Einführung in Techniken & Materialien des Handlettering.  
• Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu Linienfüh- rung & Buchstabengestaltung.  
• Kreative Projekte (abhängig vom Workshop- Format) von Postkarten zu personalisierten Einzelstücken.

Handlettering Booster (Basic-Workshop Reihe)  
Der kreative Mini-Workshop im 2-Wochen- Rhythmus. Ideal zum Reinschnuppern & Dranbleiben!

- **252-23002**  
Kurs  
3x, 19:00-20:00 Uhr  
Beginn: Mi., 24.09.2025  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Yonna Konsek  
41,00 €, mit Spionkarte 30,50 €  
(Kosten für Material und Starter-Set sind in der Kursgebühr enthalten)

Schreib dich glücklich - Deine  
kreative Auszeit mit Handlettering

Willkommen in der Lettering Academy - deiner Schreibwerkstatt & persönlicher Creativity Booster! Tauche ein in die bunte Welt des Handletterings und gönn dir inspirierende Stunden voller Kreativität. Ob Anfänger:in oder mit Vorerfahrung, hier zählt nur deine Neugier!

Das erwartet dich:  
• Einführung in Techniken & Materialien des Handlettering.

- Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu Linienfüh- rung & Buchstabengestaltung.  
• Kreative Projekte (abhängig vom Workshop- Format) von Postkarten zu personalisierten Einzelstücken.

Handlettering BootCamp  
Intensiv, kreativ, next level! Perfekt für alle, die mehr wollen von Feinschliff zu individueller Stilentwicklung.

- **252-23003**  
Kurs  
Sa., 11.10.2025, 14:00-17:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Yonna Konsek  
41,00 €, mit Spionkarte 30,50 €  
(Kosten für Material und Starter-Set sind in der Kursgebühr enthalten)

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 aus- führunglich die Vorgehensweise und begleitet die Teilnehmenden und ihre Projekte. Für Anfänger\*innen und Geübte.

- **252-23105**  
Wochenendkurs  
So., 19.10.2025, 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)
- **252-23106**  
Wochenendkurs  
So., 23.11.2025, 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)

# Kunst & Kreativität

## 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. Es besteht auch die Möglichkeit an einer Töpfer-Drehscheibe zu arbeiten.

Eine Beschäftigung mit Ton macht Spaß und lässt den Alltag vergessen. Wir arbeiten ohne Druck und lassen uns überraschen was am Ende dabei herauskommt.

#### ● 252-25002

Kurs

Donnerstag, 09.10. 16.10 und 06.11.2025

jeweils 18:00-20:30 Uhr

Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG

Teilnehmer:innen: 6-8

Brigitte Steindl

51,00 €, mit Spionkarte 33,15 €

### Arbeiten mit Ton

In dieser Werkstattzeit möchte ich mit Ihnen zusammen Ihre Projekte umsetzen, seien es Portraits, Vasen, Gefäße oder andere Tonfiguren und Ihnen mit meiner Erfahrung zur Seite stehen.

Falls die Arbeiten glasiert werden sollen, kann im Januar eine Unterrichtseinheit zum Glasieren dazu gebucht werden.

Ton kann im Kurs erworben oder mitgebracht werden. (25% Schamottanteil - braun, oder 40 % Schamottanteil - weiß).

Für eine kleine Portraitbüste benötigen Sie etwa 3 kg.

#### ● 252-25004

Kurs

6x, dienstags, 18:00-20:00 Uhr

Beginn: Di., 04.11.2025

Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-7

Martina Ebel

97,00 €, mit Spionkarte 63,05 €



### Lichterhäuschen aus Keramik

Gestalte dein eigenes, individuelles Lichterhäuschen zur Adventszeit.

In den drei Stunden bekommst du Unterstützung bei der Gestaltung und Umsetzung deines persönlichen Lichterhäuschens. Nachdem du dein Häuschen mit Details wie Fenster und Türen versehen hast wird es getrocknet, gebrannt und anschließend von dir glasiert. Sobald es fertig ist, kannst du es durch ein Teelicht oder eine Lichterkette zum leuchten bringen.

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

Für ein Lichterhäuschen benötigst du zwischen 0,5-1kg.

Bitte bringe dir etwas zu trinken und für den ersten, langen Termin optional gerne auch Snacks mit.

#### ● 252-25005

Kurs

Freitag, 07.11.2025, 16:00-19:30 und

Freitag, 28.11.2025, 17:30-19:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG

Teilnehmer:innen: 6-8

Lea Mayer

33,00 €, mit Spionkarte 21,45 €

zzgl. Materialkosten

## Do it yourself

### Papierblumen für die Seele

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam ein kleines Blumenbild aus Papier - zum Aufhängen oder Verschenken.

Mit Schere, Kleber und farbigem Papier entstehen fantasievolle Blumen, die nie verwelken. Schritt für Schritt zeige ich, wie Sie aus einfachen Formen eine stimmungsvolle Komposition zaubern.

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet - alles, was Sie brauchen, ist Neugier und Lust auf kreative Entspannung.

Material wird gestellt. Am Ende nehmen Sie Ihr eigenes gerahmtes Papierkunstwerk mit nach Hause.

Bitte bringen Sie eine Papier-Bastel-Schere mit. Materialkosten für Rahmen sind in der Kursgebühr enthalten.

#### ● 252-26010

Kurs

Do., 18.09.2025, 18:00-20:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 5-8

Marina Esterlein

23,00 €, mit Spionkarte 11,05 €

### Adventswerkstatt

Es können individuelle Kränze mit unterschiedlichem Grün gebunden und dekoriert werden. Dabei sind verschiedene Formen möglich wie z.B. Stern, Halbmond, Schnecke, oder einfach ein klassischer runder Kranz als Tür- oder Adventskranz.

Kosten für Grün sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kranzunterlage bzw. Strohkranz, Messer, Drahtschere, Kerzen, Bänder, Dekorationsmaterial.

#### ● 252-26022

Tageskurs

Sa., 29.11.2025, 9:00-12:00 Uhr

Aalen, Bürgerhaus Wasseralffingen,

Kunstraum

Teilnehmer:innen: 6-10

Sabine Grimm

33,00 €, mit Spionkarte 26,70 €

(inkl. Materialkosten 15,00 €)

## Lust auf Fotografie?

Ab Herbst finden Sie neue Fotokurse „Basic I“ und „Basic II“ auf unserer Website unter [www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de)

Schauen Sie mal rein!



## Nadel und Faden

### Stricken lernen - dein entspannendes Wohlfühl-Hobby

Du möchtest stricken lernen oder deine ersten Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs bist du genau richtig - ganz egal, ob du noch nie Nadeln in der Hand hattest oder bereits erste Maschen gestrickt hast.

Du lernst:

- wie du Maschen anschlägst und abkettest
- rechte und linke Maschen
- Zunahmen, Abnahmen und einfache Techniken für dein erstes Strickstück

Gemeinsam stricken wir ein Einstiegsprojekt wie Schal oder Loop. Mit Vorkenntnissen kannst du auch eine Mütze, Socken oder ein einfaches Kleidungsstück beginnen. Stricken bringt nicht nur schöne Ergebnisse - es hilft dir auch, im Alltag zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und Achtsamkeit zu üben.

Materialtipps für den Kurs findest du vorab unter [www.vhs-aalen.de](http://www.vhs-aalen.de). Melde dich an und entdecke, wie wohltuend Stricken sein kann!

#### ● 252-27104

Kurs

vhs Aalen + vhs Ellwangen + vhs Ostalb

4x, mittwochs, 18:00-20:00 Uhr

Beginn: Mi., 12.11.2025

Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG

Teilnehmer:innen: 5-8

Birgit Rose

77,00 €, mit Spionkarte 50,05 €

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



### Klöppeln - altes Handwerk oder neue Kunst?

Klöppeln ist eine althergebrachte Technik der Spitzenherstellung, die sich jedoch beileibe nicht auf Omas Spitzendecken beschränkt.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit neu einzusteigen oder Ihre Vorkenntnisse weiterzuentwickeln. Aufbauend auf den Kenntnissen der Grundschnitte, vermittelt die Kursleiterin ein solides Grundwissen in verschiedenen Klöppeltechniken.

Sie interessieren sich für das Klöppeln und möchten es gerne mal ausprobieren? Sie können sich das Material für die ersten Kursabende bei der Kursleiterin ausleihen und beim ersten Kurstermin am 06.10.2025 "schnuppern". In diesem Fall melden Sie sich bitte bei uns, damit wir Sie auf die Interessentenliste aufnehmen, die Kursleiterin informieren und Sie ggf. bei Änderungen informieren können.

Wir freuen uns auf bekannte und neue Gesichter!

#### ● 252-27109

Kurs

vhs Aalen + vhs Ostalb

7x, montags, 18:15-20:40 Uhr

Beginn: Mo., 06.10.2025

Aalen, Bürgerhaus Wasseralffingen,

vhs-Raum 3

Teilnehmer:innen: 5-8

Ingeborg Czilllek

111,00 €, mit Spionkarte 72,15 €

### Kreativtreff - Kunkelstube

Wir treffen uns zum gemeinsamen Werkeln in der Art der einstigen Kunkelstube. Wer Zeit und Lust hat, kommt. Jeder 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.

Aalen, Bürgerhaus Wasseralffingen,

vhs-Raum 3

Teilnehmer:innen: 5-15

Ingeborg Czilllek

5,00 € (keine Ermäßigungen)

#### ● 252-27125

Sa., 27.09.2025, 15:00-18:00 Uhr

#### ● 252-27126

Sa., 18.10.2025, 15:00-18:00 Uhr

#### ● 252-27127

Sa., 08.11.2025, 15:00-18:00 Uhr

#### ● 252-27128

Sa., 13.12.2025, 15:00-18:00 Uhr

### Haute Couture

Haute Couture, einmal auf dem eigenen Körper tragen. Paris - Rom - Mailand - Wasseralffingen - mitmachen, miterleben. Ein neuer Start für ein individuelles Modedesign! Kreieren Sie Ihren eigenen Stil, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, trauen Sie sich, Ihre Träume im Design, mit viel Unterstützung innerhalb einer Gemeinschaft zu realisieren.

#### ● 252-27119

Kurs

7x, dienstags, 13:30-16:30 Uhr

Beginn: Di., 23.09.2025

Aalen, Bürgerhaus Wasseralffingen,

vhs-Raum 3

Teilnehmer:innen: 5

Elke Schuster

184,00 €, mit Spionkarte 119,60 €

#### ● 252-27120

Kurs

7x, dienstags, 17:00-20:00 Uhr (14-tägig)

Aalen, Bürgerhaus Wasseralffingen,

vhs-Raum 3

Teilnehmer:innen: 5

Elke Schuster

184,00 €, mit Spionkarte 119,60 €

#### ● 252-27121

Kurs

7x, dienstags, 17:00-20:00 Uhr (14-tägig)

Aalen, Bürgerhaus Wasseralffingen,

vhs-Raum 3

Teilnehmer:innen: 5-6

Elke Schuster

184,00 €, mit Spionkarte 119,60 €

#### ● 252-27122

Kurs

7x, 13:30-16:30 Uhr

Beginn: Di., 18.11.2025

Aalen, Bürgerhaus Wasseralffingen,

vhs-Raum 3

Teilnehmer:innen: 5

Elke Schuster

184,00 €, mit Spionkarte 119,60 €



# Sprachen

## Sprachen verbinden

- Arabisch
- Chinesisch
- Deutsch
- Englisch
- Esperanto
- Französisch
- Italienisch
- Japanisch
- Kroatisch
- Mehrsprachen
- Neuhebräisch
- Neugriechisch
- Niederländisch
- Persisch
- Polnisch
- Rumänisch
- Spanisch
- Türkisch



**Carola Glaser**  
Deutsch und Integration  
glaser@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-31



**Dr. Susanna Gaidolfi**  
Fremdsprachen  
gaidolfi@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-24

„Jede Sprache beschreibt die Welt ein wenig anders. Daher entdecken wir durch jede neue Sprache die Welt neu.“

# Highlights

## Internationaler Weihnachtsabend

Wie feiern wir die Adventszeit in Deutschland und woanders? Wie klingen die Weihnachtslieder anderer Länder? Gibt es woanders kuriose Traditionen? Findet es bei unserem internationalen Weihnachtsabend heraus! Es gibt Gebäck, Musik, verschiedene Darbietungen unserer Sprachkurse und Sprachspiele zum Mitmachen.

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie sich bis spätestens 05.12. an. Es gibt kleine weihnachtliche Snacks und Getränke. Dafür bitte ein eigenes Trinkgefäß mitbringen.

So sieht der Zeitplan aus:

Ankommen ab 16:30 Uhr - Programm von 17 bis 19 Uhr (mit Pause) - Ausklang bis 19:30 Uhr

- **252-46310**  
Fr., 12.12.2025, 16:30-19:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG  
Teilnehmer:innen: 10-100  
Dr. Susanna Gaidolfi, Carola Anna Glaser  
kostenlos



## Herbstlicher Spaziergang durch Aalen auf Türkisch



### Aalen Sehir Turu - Türk Ailelere Özel Bilgilendirici Gezi

Bu tur, klasik bir şehir gezisinden farklı olarak, Aalen'in ruhunu tanımayı, günlük yaşamı kolaylaştıracak pratik bilgileri paylaşmayı ve şehre dair önemli tecrübeleri aktarmayı amaçlamaktadır.

Tur süresince:

- Şehirdeki önemli kurumlar ve noktalar tanıtılacak,
- Günlük yaşamı kolaylaştıracak bilgiler (ulasım, sağlık, eğitim, alisveris vb.) paylaşılabilecek,
- Yeni gelen ailelerin karşılaşılabileceği zorluklar hakkında ipuçları verilecek,
- Katılımcıların soruları yanıtlanarak karşılıklı bilgi alışverişi sağlanacaktır.

Aalen'i birlikte daha yakından tanımaya, hayatı kolaylaştıracak bilgiler edinmeye ve güzel bir topluluk ortamı oluşturmaya davetlisiniz!

- **252-41190**  
Kurs  
Sa., 11.10.2025, 16:00-17:30 Uhr  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Treffpunkt: Bohlschulplatz  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Yasemin Uzunova  
8,00 €, mit Spionkarte 5,20 €

Sprachangebote für Kinder  
findet ihr auf Seite 86.

# Deutsch & Integration

## A 1

### Deutsch A 1 Teil 1 - abends

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.

Der Deutschunterricht findet in Präsenz in Aalen statt.

Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

- **252-40190**  
Kurs  
37x, montags und freitags,  
jeweils 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: 22.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 10-18  
Inna Geffel  
296,00 €, mit Spionkarte 192,40 €

### 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

- **252-40290**  
Kurs  
25x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: 16.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 06  
Teilnehmer:innen: 10-18  
Ekin Bengin  
296,00 €, mit Spionkarte 192,40 €



## A 2

### Deutsch A 2 Teil 1 - abends

Sie können schon etwas Deutsch, aber es fällt Ihnen noch schwer, ganze Sätze zu bilden und sich verständlich auszudrücken? Sie haben den Deutschkurs A 1 abgeschlossen, möchten aber noch weiter Deutsch lernen? In diesem A 2-Kurs sollen der Satzbau und die Grammatik systematisch erarbeitet werden. Sie sollen aber auch lernen, selbstständiger zu lesen, zu schreiben, zu hören und vor allem zu sprechen und unseren Wortschatz auszubauen.

Kursbuch: Pluspunkt Deutsch A 2 neu, Cornelsen Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch

- **252-40390**  
Kurs  
25x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: 07.10.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 10-18  
Vera Veverita  
296,00 €, mit Spionkarte 192,40 €

## B 1

### Deutsch B 1 Teil 1 - abends

In diesem Abendkurs B 1.1 und dem Folgekurs B 1.2 werden wir sowohl unsere Deutschkenntnisse festigen als auch neuen Wortschatz und Strukturen lernen, sodass Sie ohne Angst gut vorbereitet in die Sprachprüfung Deutschtest für Zuwanderer A 2/B 1 gehen können.

Bitte mitbringen: Pluspunkt Deutsch B 1 neu, Cornelsen Verlag

- **252-40590**  
Kurs  
25x, montags und mittwochs,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: 15.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 10-17  
Tatiana Falkovska  
296,00 €, mit Spionkarte 192,40 €

### Deutsch B 1 Teil 2 - abends

In diesem Abendkurs B 1.2 werden wir sowohl unsere Deutschkenntnisse festigen als auch neuen Wortschatz und Strukturen lernen, sodass Sie ohne Angst gut vorbereitet in die Sprachprüfung TELC A 2/B 1 gehen können.

Bitte mitbringen: Pluspunkt Deutsch B 1 neu, Cornelsen Verlag

- **251-40692**  
Kurs  
25x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: 16.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 10-21  
Ute Wendland  
296,00 €, mit Spionkarte 192,40 €



### Deutsch B 1 plus Erfolgreich von B 1 zu B 2

Sie haben die B 1-Prüfung bestanden und haben vor, einen B 2-Kurs zu besuchen, möchten aber noch einige Inhalte aus B 1 wiederholen und festigen? Oder Sie haben nach dem B 1-Kurs eine längere Pause gemacht?

Der Schritt von B 1 zu B 2 ist sehr groß. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Lücken zu schließen, Sie können sich beim Schreiben verbessern und grundlegende Grammatik vertiefen. Wir wiederholen das Gelernte aus B 1 und widmen uns speziell dem Schreiben von Texten/Briefen. Dabei lassen wir das Diskutieren und das Besprechen aktueller Themen nicht zu kurz kommen. Insbesondere werden Sie über Arbeit und Beruf sprechen.

Am Ende dieses Kurses sind Sie fit für einen B 2-Kurs, wenn Sie möchten.

Bitte mitbringen: Fokus Deutsch B 1+. Erfolgreich in Alltag und Beruf: Brückenkurs. Cornelsen Verlag

- **252-40690**  
Kurs  
50x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: 23.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 10-17  
Ulrike Günzler  
413,00 €, mit Spionkarte 268,45 €

# Deutsch & Integration

B 2

**Deutsch B 2 - Teil 1**  
**Blended Learning - abends**  
Ihre Deutschkenntnisse liegen deutlich über B 1? Sie möchten gern das Gelernte vor allem in der mündlichen Kommunikation vertiefen? Dann kommen Sie in unseren Deutschkurs B 2.1!

Sie lernen, die deutsche Sprache im Alltag anzuwenden. Wir diskutieren viele aktuelle Themen. Zusätzlich werden grammatische Strukturen, der Wortschatz sowie das Textverständnis erweitert und ausgebaut. Auch das Schreiben kommt nicht zu kurz, denn Sie werden die Produktion verschiedener Textsorten trainieren.

Neben dem allgemeinen Spracherwerb bereiten dieser Kurs und der Folgekurs B 2.2 auf die B 2-Prüfung telc Deutsch B 2 vor.

Dieser Deutschkurs ist ein Blended-Learning-Kurs. Das heißt: Sie haben zwei Unterrichtstermine pro Woche. Ein Termin findet in Präsenz an der Bohlschule statt. Der zweite Termin findet online über die vhs.cloud statt. Der Präsenztermin ist für die gesamte Gruppe. Der Online-Termin ist immer nur für einen Teil der Gruppe, die im Online-Unterricht individuell gefördert wird. Das heißt, Sie haben jede Woche Präsenzunterricht und alle 3-4 Wochen ein Online-Training in der Kleingruppe. Sie bekommen aber jede Woche Hausaufgaben, die Sie bearbeiten und auf der vhs.cloud einstellen. Ihre Kursleiterin korrigiert Ihre Hausaufgaben und gibt Ihnen Feedback. Die Kursleiterin zeigt Ihnen in der ersten Stunde, wie Sie sich für die vhs.cloud anmelden, und gibt Ihnen den Zutrittscode für Ihren Kurs in der cloud.

Bitte beachten Sie, Voraussetzung für den Besuch des Kurses sind sehr gute Ergebnisse in der B 1-Prüfung, vor allem im schriftlichen Teil. Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmende, die selbstverantwortlich und flexibel lernen möchten. Für die Teilnahme am Blended-Learning-Kurs benötigen Sie einen Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Kamera, eine Teilnahme über das Smartphone ist nicht möglich.

Bitte besorgen:  
Lehrbuch: Fokus Deutsch B 2

- **252-41402**  
Kurs  
34x, donnerstags und montags, jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: 18.09.2025  
((hybrid)) Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.02  
Teilnehmer:innen: 10-16  
Antonia Morin  
452,40 €, mit Spionkarte 294,06 €



**Deutsch B 2 - Teil 2 - abends**  
Ihre Deutschkenntnisse liegen deutlich über B 1? Sie möchten gern das Gelernte vor allem in der mündlichen Kommunikation vertiefen? Dann kommen Sie in unseren Deutschkurs B 2.2!

Sie lernen, die deutsche Sprache im Alltag anzuwenden. Wir diskutieren viele aktuelle Themen. Zusätzlich werden grammatische Strukturen, der Wortschatz sowie das Textverständnis erweitert und ausgebaut. Auch das Schreiben kommt nicht zu kurz, denn Sie werden die Produktion verschiedener Textsorten trainieren.

Neben dem allgemeinen Spracherwerb bereitet dieser Kurs auf die B 2-Prüfung telc Deutsch B 2 vor. Sie können die telc Deutsch B 2-Prüfung nach Kursende an der vhs Aalen ablegen.

Dieser Deutschkurs ist ein Hybridkurs. Das heißt: Sie können in Präsenz in Ihrem Klassenzimmer in Aalen teilnehmen oder von zu Hause aus über eine zoom-Videokonferenz. Sie können sich an jedem Kurstermin neu entscheiden, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

Bitte besorgen: Lehrbuch: Fokus Deutsch B 2

- **252-41403**  
Kurs  
34x, mittwochs und freitags, jeweils 18:00-20:25 Uhr  
Beginn: 08.10.2025  
((hybrid)) Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 10-16  
Birgit Streifinger  
452,40 €, mit Spionkarte 294,06 €

## Integrationskurse

## Alphabetisierungskurse

**Alphabetisierungskurs (Modul 4) Integrationskurs intensiv**

- **252-40401**  
Kurs  
montags bis freitags, jeweils 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mo., 20.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
Alexandra Mooz  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Alphabetisierungskurs (Modul 5) - Integrationskurs intensiv**

- **252-40501**  
Kurs  
25x, montags bis freitags, jeweils 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mo., 01.12.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
Alexandra Mooz  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Alphabetisierungskurs (Modul 6) - Integrationskurs**

- **252-40603**  
Kurs  
25x montags, dienstags, donnerstags, jeweils 13:45-17:00 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
M. A. Maria Grupp  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Alphabetisierungskurs (Modul 7) - Integrationskurs**

- **252-40703**  
Kurs  
25x, montags, dienstags, donnerstags, jeweils 13:45-17:00 Uhr  
Beginn: Mo., 01.12.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
M. A. Maria Grupp  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**Alphabetisierungskurs (Modul 6) - Integrationskurs intensiv**

- **261-40601**  
Kurs  
25x, montags bis freitags, jeweils 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Fr., 23.01.2026  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 10-16  
Alexandra Mooz  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

A 1

**Deutsch A 1 Teil 1 Integrationskurs - intensiv**  
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: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch A1 neu, Cornelsen Verlag

- **252-40121**  
Kurs  
20x, dienstags, mittwochs, donnerstags, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 16-21  
Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **252-40124**  
Kurs  
montags bis donnerstags, jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Agnes Lichtenthäler, Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**KICKOFF Termin - ONLINE Deutsch A 1 - Teil 1 Integrationskurs**  
Info-Veranstaltung für den ONLINE-Integrationskurs ab 14.01.2026 - Kursnummer 261-40125

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

- **252-40125A**  
Online-Kurs  
Do., 11.12.2025, 14:00-15:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Riham Elfiky  
kostenlos

**ONLINE 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.

# Deutsch & Integration

Der Online-Integrationskurs findet über die Plattform zoom statt. Bitte beachten Sie: Vor dem Kursbeginn müssen Sie am Kickoff-Termin teilnehmen.

Das Kursbuch wird beim Kickoff-Termin bekanntgegeben.

- **261-40125**  
Online-Kurs  
25x mittwochs bis freitags, jeweils 14:00-17:15 Uhr  
Beginn: Mi., 14.01.2026  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Riham Elfiky  
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.

Bitte bereithalten: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch A1 neu, Cornelsen Verlag

- **252-40119**  
Online-Kurs  
33x, 9:00-11:25 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 12-21  
Malgorzata Müller  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

**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 Integrationskurs 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, Sie sich im Alltag zu verständigen.

Der Deutschunterricht findet online über die Plattform zoom statt.

Bitte bereithalten: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch A1 neu, Cornelsen Verlag

- **252-40219**  
Online-Kurs  
33x montags bis donnerstags, jeweils 9:00-11:25 Uhr  
Beginn: Mi., 19.11.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 12-20  
Malgorzata Müller  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

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

- **252-40221**  
Kurs  
20x, dienstags bis donnerstags, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Do., 13.11.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 16-21  
Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40222**  
Kurs  
20x, montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Songül Böyük, Günter Wick  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

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

Bitte mitbringen: Kursbuch: Die neue Linie 1

- **252-40224**  
Kurs  
montags bis donnerstags, jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 03.11.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50, Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Agnes Lichtenthäler, Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €



# Deutsch & Integration

A 2

## Deutsch A 2 - Teil 1 Integrationskurs abends

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

Bitte mitbringen: Kursbuch und Arbeitsbuch:  
Pluspunkt Deutsch A 2 neu, Cornelsen Verlag

- **252-40316**  
Kurs  
34x montags bis donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: Do., 18.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 16-20  
M. A. Maria Grupp, Alexandra Mooz  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## ONLINE Deutsch A 2 - Teil 1 Integrationskurs

Sie können schon etwas Deutsch, aber es fällt Ihnen noch schwer, ganze Sätze zu bilden und sich verständlich auszudrücken? In diesem Deutschkurs 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, Lehr- und Arbeitsbuch

- **261-40319**  
Online-Kurs  
33x montags bis donnerstags,  
jeweils 9:00-11:25 Uhr  
Beginn: Do., 05.02.2026  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 12-20  
Malgorzata Müller  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A 2 - Teil 1 Integrationskurs intensiv

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

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch:  
Pluspunkt Deutsch A 2 neu, Cornelsen Verlag

- **252-40320**  
Kurs  
20x montags, mittwochs, freitags,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mi., 22.10.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 15-16  
Monika Brocks  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40322**  
Kurs  
20x montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils , 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 04.11.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Songül Böyük, Günter Wick  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A 2 - Teil 1 Integrationskurs intensiv

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch:  
Die neue Linie 1

- **252-40324**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 08.12.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Agnes Lichtenthäler, Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A 2 - Teil 1 Integrationskurs intensiv

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch:  
Pluspunkt Deutsch A 2 neu, Cornelsen Verlag

- **261-40321**  
Kurs  
20x dienstags, mittwochs, donnerstags,  
jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Mi., 21.01.2026  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 16-21  
Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## ONLINE Deutsch A 2 - Teil 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

- **252-40411**  
Online-Kurs  
33x montags - donnerstags,  
jeweils 13:00-15:25 Uhr  
Beginn: Mi., 05.11.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Malgorzata Müller  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A 2 Teil 2 Integrationskurs

- **252-40415**  
Kurs  
25x montags, dienstags, donnerstags,  
jeweils 14:00-17:15 Uhr  
Beginn: Mo., 10.11.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 15-17  
Agnes Lichtenthäler, Yulia Bondarchuk  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A 2 - Teil 2 Integrationskurs abends

- **252-40416**  
Kurs  
34x montags bis donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: Di., 25.11.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 16-20  
M. A. Maria Grupp, Alexandra Mooz  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch A 2 Teil 2 Integrationskurs - intensiv

- **252-40417**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.02  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Edith Baur  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40420**  
Kurs  
20x montags, mittwochs, freitags,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 15.12.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 15  
Monika Brocks  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40422**  
Kurs  
20x montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 09.12.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Songül Böyük, Günter Wick  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

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



# Deutsch & Integration

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.

Kursbuch: Pluspunkt Deutsch B 1 neu,  
Cornelsen Verlag

- **252-40513**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 16-18  
Heidi Nowak, Ute Dambacher  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40514**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Agnes Lichtenthäler, Ludmilla Hirling  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40517**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 20.10.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.02  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Ludmilla Hirling, Edith Baur  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Deutsch B 1 Teil 2 Integrationskurs - intensiv

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

Kursbuch: Pluspunkt Deutsch B 1 neu,  
Cornelsen Verlag

- **252-40689**  
Kurs  
20x montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum E 09  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Zainab Badawi  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

- **252-40613**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 20.10.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 16-18  
Heidi Nowak, Ute Dambacher  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40614**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 20.10.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Agnes Lichtenthäler, Ludmilla Hirling  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €
- **252-40617**  
Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 01.12.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.02  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Edith Baur  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## ONLINE Deutsch B 1 - Teil 2 Integrationskurs

In einer netten Gruppe werden wir in diesem Online-Integrationskurs 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 A 2/B 1 gehen können.

Der Integrationskurs findet online über die Plattform zoom statt. Bitte beachten Sie: Der Einstufungstest, die Anmeldung zum Kurs, die Zwischenprüfungen sowie die abschließenden Prüfungen finden in Präsenz in Aalen statt.

Bitte bereithalten: Kursbuch: Pluspunkt  
Deutsch B 1 neu, Cornelsen Verlag

- **252-40682**  
Online-Kurs  
25x montags bis donnerstags,  
jeweils 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mo., 20.10.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 12-20  
MA Birgit Obenland, Orsolya Schruff  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €



# Deutsch & Integration

## Deutsch B 1 - Teil 2

### Integrationskurs abends

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

Bitte mitbringen: Kursbuch: Pluspunkt Deutsch B 1 neu, Cornelsen Verlag

#### ● 252-40684

Kurs  
34x montags bis donnerstags,  
jeweils 18:15-20:40 Uhr  
Beginn: Di., 04.11.2025  
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 2

### Integrationskurs intensiv

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

#### ● 252-40688

Kurs  
20x montags, dienstags, donnerstags,  
jeweils 13:45-17:45 Uhr  
Beginn: Do., 09.10.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 15-16  
Ludmilla Hirling  
458,00 €, mit Spionkarte 297,70 €

## Orientierungskurse

### Deutsch B 1 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 mitbringen: Kursbuch "Orientierungskurs. Ausgabe 2024. A2/B1. Grundwissen Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland", Cornelsen Verlag

#### ● 252-40712

Kurs  
20x montags, dienstags, donnerstags und freitags, jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 20.10.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum E 09  
Teilnehmer:innen: 16-18  
Behzad Moini Chaghervand  
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

#### ● 252-40713

Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 01.12.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum D 04  
Teilnehmer:innen: 16-17  
Heidi Nowak, N. N.  
260,00 €, mit Spionkarte 169,00 €

#### ● 252-40714

Kurs  
montags bis donnerstags  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Mo., 01.12.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.01  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Agnes Lichtenthäler, Ludmilla Hirling  
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

#### ● 252-40785

Kurs  
20x montags, dienstags, mittwochs,  
jeweils 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.03  
Teilnehmer:innen: 15-20  
Irina Korzhenevich  
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

#### ● 252-40788

Kurs  
20x montags, dienstags, donnerstags,  
jeweils 13:45-17:45 Uhr  
Beginn: Di., 02.12.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 15-21  
Ludmilla Hirling  
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

#### ● 252-40789

Kurs  
20x, 14:00-18:00 Uhr  
Beginn: Di., 21.10.2025  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum E 09  
Teilnehmer:innen: 16-20  
Zainab Badawi  
260,00 €, mit Spionkarte 177,75 €

## Prüfungen

### Prüfungsvorbereitung TELC

#### A 2 - 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, 14.11.2025, statt. Unsere Erfahrungen zeigen, dass es nicht ratsam ist, diese Prüfung ohne Vorbereitung abzulegen.

Deshalb findet an der vhs Aalen am 11.10.2025 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 Stifte und eine Passkopie mit.

#### ● 252-49252

Kurs  
Sa., 11.10.2025, 9:00-13:00 Uhr  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.06  
Teilnehmer:innen: 10-22  
Irina Korzhenevich  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

### Prüfungsvorbereitung TELC B 2 - Für externe Prüfungsteilnehmende

Die nächste TELC B 2-Prüfung an der vhs Aalen findet am Freitag, 17.10.2025, statt. Unsere Erfahrungen zeigen, dass es nicht ratsam ist, diese Prüfung ohne Vorbereitung abzulegen.

Deshalb findet an der vhs Aalen am 20.09.2025 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 Deutschkurs B 2.2 an der vhs besuchen.

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

#### ● 252-49251

Kurs  
Sa., 20.09.2025, 9:00-13:00 Uhr  
Aalen, Bohlschule, Friedrichstr. 50,  
Raum 2.02  
Teilnehmer:innen: 10-20  
Irina Korzhenevich  
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

## 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 und 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>

Gerne beraten wir Sie bei der Kursauswahl.

Ansprechpartnerin:  
Dr. Susanna Gaidolfi  
gaidolfi@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-24

# Sprachen

## Esperanto

### Esperanto Einstiegskurs

Esperanto ist die bekannteste internationale Zweitsprache für alle. In über 100 Ländern der Erde gibt es Esperantokundige sowie unzählige Bücher und Zeitschriften in dieser Sprache. Mehrere Rundfunksender verbreiten ihr Programm in Esperanto weltweit. Jeden Tag findet irgendwo auf der Welt ein Kurs, ein Treffen oder eine kulturelle Veranstaltung statt, auf dem sich Menschen unterschiedlichster Nationalität austauschen können. Esperanto ist viel einfacher als jede andere Sprache. Es vereinigt in sich die Vielseitigkeit der Nationalsprachen mit der Internationalität des Wortschatzes und ist frei von den üblichen Tücken der bekannten Fremdsprachen und bietet einen hervorragenden Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise von Sprache überhaupt. Dies ist, wie die Erfahrungen seit 1980 mit dem Esperanto-Unterricht an der vhs Aalen zeigen, auch beim Erlernen von anderen Fremdsprachen von großem Vorteil. Der erste Kursabend ist ein unverbindlicher Informationsabend. Es werden die Esperanto-Sprache vorgestellt und Fragen zum Kurs beantwortet. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnisse(n). Die Teilnahme an einem internationalen Esperanto-Treffen in Begleitung nach erfolgreichem Kurs wird angeboten. Wir arbeiten mit dem Esperanto-Lehrbuch von Theodor Wittenberger (ca. 28,00 €).

#### ● 252-49010

Kurs  
vhs Aalen + Esperanto-Gruppe Aalen  
17x, montags, 19:00-21:00 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 2  
Teilnehmer:innen: 1-8  
Gerold Busch, Edmilson Lima Serejo  
kostenlos

### Esperanto professionell kurso progresiga

Post sukcesaj komencaj semestroj en la pliklerigado de spertaj Esperanto-parolantoj, ni volas daurigi nian oferton por progresigi la lingvokonon kaj diskutkapablon. Lau neceso ni raportas pri sciindaj aferoj en Esperantujo kaj pri novaj libroj kaj medioj en la Germana Esperanto-Biblioteko de Aalen. Samatempe la kurso helpu al komencintoj, ekzerci kaj profundigi la konojn. Precipa okupo en tiu semestro povos esti la lingvistiko koncerne de germanismoj en Esperanto. Do krom la fina lernado de gramatikaj reguloj kaj pligrandigo de la vortrezoro, ni komencos flue paroli, babili, diskuti kaj lernos interesajn tekstojn el la komparo inter naciaj lingvoj kaj Esperanto. Granda tasko en la semestro estos la klopodoj pri kompilado de ebla nova urboprospekto por Aalen en Esperanto (la 3-a eldono preskau estas for). Ni ankau ofte kantas, daure kun plu da ghuo.

#### ● 252-49011

Kurs  
vhs Aalen + Esperanto-Gruppe Aalen  
17x, montags, 19:00-21:30 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 3  
Teilnehmer:innen: 1-12  
Utho Maier, Karl Heinz Schaeffer  
kostenlos

## Mehrsprachenkurse

### Online-Vortrag: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen - Wie geht das?

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse, hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin sog. Mehrsprachenkurse für romanische und/oder slawische und andere indoeuropäische Sprachen an. Wir freuen uns auf Sie! Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.

Bitte melden Sie sich für den Vortrag an.

Kurse für weitere Sprachen ermöglichen wir gerne auf Anfrage!

Ansprechpartnerin:  
Dr. Susanna Gaidolfi  
gaidolfi@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-24

#### ● 252-46100

Online-Vortrag mit Anmeldung  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd +  
vhs Ostalb + vhs Heidenheim +  
Hochschule Aalen  
Do., 09.10.2025, 19:30-21:15 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 12-49  
Malgorzata Müller  
kostenlos

### Online-Mehrsprachenkurs - Italienisch, Spanisch und Portugiesisch (B1.2)

In diesem Semester liegt der Schwerpunkt u.a. auf Wiederholung, Festigung, Vertiefung und auf den stilistischen und grammatischen Unterschieden zwischen Deutsch und den romanischen Sprachen. Wir sprechen über die Alltagssprache (was muss man davon beherrschen) und üben das Sprechen in den drei romanischen Sprachen. Wir lesen Texte und arbeiten den Wortschatz zu verschiedenen Themen aus. Quereinsteiger Willkommen!

Ab Lektion 10 und Zusatzmaterial.

#### ● 252-46203

Online-Kurs  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
12x, freitags, 17:30-19:00 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 8-16  
Malgorzata Müller  
130,00 €, mit Spionkarte 84,50 €  
Studierende Hochschule Aalen: 32,40 €

## Japanisch

### Learn Japanese! A 1.1

#### Kleingruppe

Hello everyone. Konnichiwa!  
This course is aimed towards people, who are interested in learning Japanese at a beginner level, without needing any prior experience. The course will be held in English.

In the course, we will learn how to read and write the Japanese Hiragana alphabet, learn basic vocabulary and grammar, and practice simple conversation.  
Let's study together!!!  
Arigato!

Teaching materials are provided at the beginning of the course for 25,00 €.

#### ● 252-49017

Kurs  
vhs Aalen + vhs Ellwangen + vhs Ostalb +  
Hochschule Aalen  
6x, dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Haruka Morokuma  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €  
Studierende Hochschule Aalen: 22,20 €

## Neugriechisch

### Neugriechisch A 1.2 Kleingruppe

Neugriechisch für (Fast-)Anfänger:innen -  
Willst Du die griechische Sprache lernen und in die faszinierende Kultur Griechenlands eintauchen? Unser Kurs ist ideal für alle, die sehr geringe Vorkenntnisse haben - wir lernen seit Mai zusammen.

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): Kalimera A1/A2 neu, Klett Verlag.

#### ● 252-49020

Kurs  
8x, dienstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Di., 21.10.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 13  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Annoula Merou  
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €

### Neugriechisch A 1/A 2 Kleingruppe

In diesem Kurs erarbeiten wir uns weiterhin die Grundlagen der griechischen Sprache und erfahren zusätzlich viel über Land und Leute. Teilnehmer:innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (von circa 7 Semestern) sind herzlich willkommen!  
Kalos orisate!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Kalimera neu, Klett Verlag, ab Lektion 14.

#### ● 252-49022

Kurs  
8x, montags, 19:00-20:15 Uhr  
Beginn: Mo., 13.10.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 12  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Annoula Merou  
85,00 €, mit Spionkarte 55,25 €

## Rumänisch

### Rumänisch A 1.1 Kleingruppe

Bine ati venit!  
Lernen Sie eine eher unbekannte romanische Sprache kennen, die Sie faszinieren wird. In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für die

Grundlagen der rumänischen Sprache und für das Kommunizieren. Wir lernen mit Spaß und Genuss und Sie erfahren viel über das schöne Land Rumänien, die Heimat unserer Kursleiterin.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Cu success! Rumänisch für Anfänger, Klett Verlag.

#### ● 252-49029

Kurs  
vhs Aalen + vhs Ellwangen + vhs Ostalb +  
vhs Heidenheim + Hochschule Aalen  
7x, montags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Mo., 03.11.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 22  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Gianina Mariana Schneider  
86,00 €, mit Spionkarte 55,90 €

## Englisch

### A 1

#### Englisch A 1.3

Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen von etwa zwei Semestern - Ohne Englisch geht es heute kaum: Lernen Sie Englisch weiterhin spielerisch, mit vielen Sprechübungen, unterstützt durch das Kennenlernen von Wortschatz und grammatischen Strukturen. Welcome!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Great! A1 Second edition, Klett Verlag, ab Lektion 5.

#### ● 252-42003

Kurs  
9x, 18:15-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 18.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,  
Raum E 13  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Irina Blumtritt  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

### A 2

#### When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere A 2

Auf Reisen, im Internet, in der Werbung und in Zeitschriften - überall stoßen wir auf englische Begriffe oder Slogans. Sie haben Vorkenntnisse und möchten jetzt wieder in die englische Sprache einsteigen? Wir haben im vergangenen Herbst mit dem Niveau A2 gestartet.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A 2.1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4.

#### ● 252-42017

Kurs  
10x, montags, 8:15-9:45 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

# Sprachen

### Englisch A 2 - Welcome back! Come back and stay!

Wir lernen gemeinsam mit dem Buch Great! A2 Second edition weiter. Sie können auch gerne an unserer schönen Runde teilnehmen, wenn Sie Ihren Kurs wieder aufnehmen und bereits Gelerntes wiederholen möchten. Wer bereits etwas Englisch gelernt hat und seine Kenntnisse auffrischen möchte, ist bei uns genau richtig.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Great! A2 Second edition, Klett Verlag, ab Lektion 6.

#### ● 252-42110

Kurs  
10x, mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Iris Rieger  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

### Roadtrip II

Unsere Englisch-Kursleiterin Iris Rieger gibt Einblicke in ihre Reise durch Kalifornien, Arizona, Utah und Nevada: Eine Gelegenheit zusammenzukommen, Englisch zu hören und zu sprechen, mehr über die Reise zu erfahren und nebenbei Weihnachtsplätzchen zu essen (bitte diese, eine Tasse und gerne Freunde mitbringen).

Wir bitten um Anmeldung!

#### ● 252-42111

Vortrag  
Mi., 03.12.2025, 16:30-17:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-50  
Iris Rieger  
kostenlos



Wir bieten auch Business-English an. Kurse finden Sie auf Seite 69.



## When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere A 2

Freuen Sie sich auf diesen Kurs. Wir lernen in einer netten Gruppe in Ihrem Tempo!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Easy English Up-grade A2.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5.

- **252-42114**  
Kurs  
10x, freitags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Fr., 10.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

## When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere A 2

Gemütlich Englisch lernen ganz ohne Zeitdruck und Stress? Hier können Sie in einer netten Runde Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Easy English A 2.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 13.

- **252-42116**  
Kurs  
10x, 8:15-9:45 Uhr  
Beginn: Do., 02.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

## Englisch A 2 Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die im Niveau A2 weiterlernen möchten. Wir werden auch schon, je nach Kenntnisstand der Teilnehmer:innen, einen Blick ins weiterführende B1-Buch werfen.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Great! A2 Second edition, Klett Verlag.

- **252-42218**  
Kurs  
6x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 22  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Ute Wendland  
74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €

## B 1

### Easy conversation in the morning B 1

We will talk about interesting topics, read short stories and play games. If you enjoy speaking English (intermediate level) - come join us!

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

- **252-42126**  
Kurs  
10x, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Do., 02.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

## Let's talk even more! B 1

Would you like to improve your everyday conversational English in a calm, relaxed and friendly atmosphere, then why not come and join our regular Wednesday evening group?

- **252-42220**  
Kurs  
12x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 24.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 15  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Martina-Theresia Dobrzanski  
110,00 €, mit Spionkarte 71,50 €

## When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere Konversation B 1

If you have a good basic knowledge of English which you would like to revise and improve - come join us! We will talk about interesting topics, read stories, revise grammar and play games.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Language to go Pre Intermediate, Longman, ab Lektion 21.

- **252-42223**  
Kurs  
10x, montags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

## 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!

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

- **252-42302**  
Kurs  
10x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 01.10.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 13  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ursula Sedlacek  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

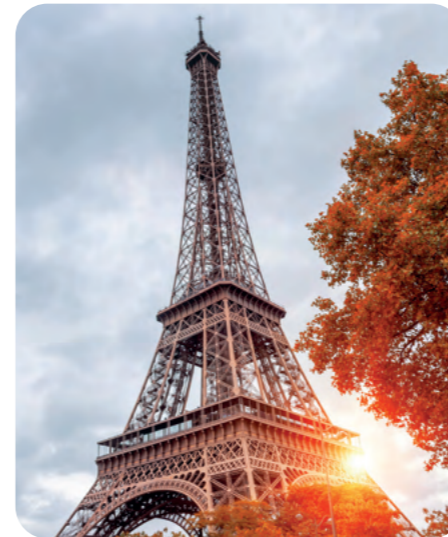
## Morning conversation B 2

I'd like to welcome you to take part in our weekly English conversation class. Whether you are already a confident speaker or not, it is important to me to make everyone feel relaxed. The topics themselves and the way in which we look at them will be very different. Come and enjoy!

- **252-42309**  
Kurs  
12x, donnerstags, 8:15-9:45 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Cheryl Raab  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

- **252-42310**  
Kurs  
12x, donnerstags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Cheryl Raab  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

## Französisch



## A 1

### Französisch A 1.1

Bonjour!  
Dieser Anfängerkurs bietet erste Schritte in die französischsprachige Welt. Mit guter Laune und in freundlicher Atmosphäre werden wir Kenntnisse dieser schönen Sprache unserer Nachbarn lernen und trainieren. Mittels Lesen, Verstehen des Gehörten sowie mündlicher Kommunikation werden wir die wichtigsten und gebräuchlichsten Vokabeln und Redewendungen für den Alltag kennen und anwenden lernen. Mit Hilfe spielerischer Übungen werden wir wesentliche Grammatikregeln erläutern. Venez apprendre dans la joie et la bonne humeur! Bienvenue!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Perspectives - Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1.

- **252-43202**  
Kurs  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
10x, montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 13  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Astrid Steinhart  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €  
Studierende Hochschule Aalen: 37,20 €

## Französisch A 1.5

Bonsoir et bienvenue!  
Lernen Sie die schöne Sprache unserer Nachbarn weiter kennen und bauen Sie Ihre Kenntnisse mittels Lesen, Hörverstehen und mündlicher Kommunikation weiter aus. Wir werden weitere wichtige und gebräuchliche Redewendungen und Vokabeln für den Alltag kennen und anwenden lernen. Mit Hilfe spielerischer Übungen werden wir wesentliche Grammatikregeln erläutern. Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse erforderlich (etwa 4 Semester). Venez apprendre dans la joie et la bonne humeur! Bienvenue!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Perspectives - Allez-y! A1, ab Lektion 9.

- **252-43203**  
Kurs  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
10x, montags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 13  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Astrid Steinhart  
77,00 €, mit Spionkarte 50,05 €  
Studierende Hochschule Aalen: 26,70 €

## A 2

### Französisch A 2

Für diejenigen, die das Sprachniveau A2 weiterlernen oder ihre A2-Kenntnisse auffrischen möchten. Soyez les bienvenues!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Perspectives Allez-y! A2, ab Unité 8, dazu: Perspectives Allez-y A2. Sprachtraining Französisch, Cornelsen Verlag.

- **252-43207**  
Kurs  
8x, montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 16  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Barbara Hauser  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

## B 1

### Französisch B 1 Einstieg in die Konversation

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Konversation. Mit viel Spaß und in freundlicher Atmosphäre sprechen wir entspannt über Land und Leute! Zusammen bekämpfen wir unsere Sprachhemmungen. Wir lernen die gebräuchlichsten Vokabeln durch Rollenspiele in Alltagssituationen und die wichtigsten Grammatikkapitel durch spielerische Übungen. Wir verwenden das Lehrbuch: "Rencontres en français B1", und ergänzen den Unterricht sehr gerne mit viel authentischem Lehrmaterial wie Zeitungsartikel, Musik, Filme oder Comics als Referenz für unsere "petites conversations". Venez parler avec nous dans la joie et la bonne humeur! Un petit groupe très dynamique et motivé vous attend. Bienvenue!

Zusätzliche Kosten für Kopien: 3,00 €  
Lehrbuch (bitte mitbringen): Rencontres en français B1, Klett Verlag, ab Lektion 6.

- **252-43220**  
Kurs  
12x, donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 3  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Nathalie Bruynooghe  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

## Französisch B 1

Vous avez de bonnes connaissances en français, vous souhaitez les maintenir ou les améliorer tout en vous amusant? Joignez-vous à un groupe sympathique et motivé pour discuter des thèmes de la vie quotidienne ou de l'actualité dans cette jolie langue qu'est le français. Nous révisons régulièrement notre grammaire et continuons d'enrichir notre vocabulaire. Des activités variées vous assurent un cours intéressant et stimulant. Bienvenue à tous!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Rencontres en français B1, Klett Verlag, ab Lektion 3.

- **252-43402**  
Kurs  
7x, 9:00-10:30 Uhr (14-tägig)  
Beginn: Mi., 24.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Aude Buscher  
62,00 €, mit Spionkarte 40,30 €

# Sprachen

## B 2

### Carrefour

Le Carrefour est organisé par Bernd Biber et Ulrich Mürdter dans le cadre de la Volkshochschule Aalen. En général, le rencontre a lieu le 3ème vendredi du mois de 19h30 à 22h au Torhaus. Francophiles comme francophones, soyez les bienvenus! Nous discutons en français de sujets variés (par exemple: exposés sur la Corse, la Nouvelle-Zélande, soirée jeux de sociétés et chansons préférées) et entreprenons des sorties ensemble. La participation est gratuite et sans obligations.

Renseignements:  
Ulrich Mürdter - Tel.: 07365 6761;  
u.muerdter@t-online.de  
Bernd Biber - Tel. 07367 7612; biberb@gmx.de

### 252-43440

Kurs  
4x, 19:30-22:00 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
kostenlos

## C 1

### Conversation française C 1 Kleingruppe

Vous aimez parler français, vous discutez et partagez volontiers vos opinions ou vos expériences personnelles, alors venez nous voir. À l'aide d'articles de journaux, de poèmes et d'extraits de livres, nous échangeons toujours dans une ambiance agréable et détendue, sur une variété de thèmes intéressants et actuels. La parole est à vous. Alors, vous êtes prêts? 1,2,3... Parlez! Ce groupe est très francophile.

### 252-43600

Kurs  
7x, 10:30-12:00 Uhr (14-tägig)  
Beginn: Mi., 24.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Aude Buscher  
86,00 €, mit Spionkarte 55,90 €  
Zusätzliche Kosten für Kopien: 2,00 €

### Conversation française C 1

Vous disposez de très bonnes connaissances en français? Vous voulez les maintenir ou les approfondir, alors venez vous exprimer oralement, venez parler. Nous discutons de sujets actuels divers, jouons à des jeux autour de la langue française, etc.

### 252-43602

Kurs  
10x, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 15.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Flavienne Vescovi  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €  
Zusätzliche Kosten für Kopien: 3,00 €



## Italienisch

### A 1

#### Italienisch A 1.1 Kleingruppe

Für Anfänger:innen - Sie mögen Italien und möchten sich mit der Sprache vertraut machen? Dieser Italienischkurs richtet sich an Personen, die mit dem Erlernen der italienischen Sprache beginnen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie, sich in den wichtigsten Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. In diesem Kurs werden Sie die Basis der italienischen Sprache entdecken.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1.

### 252-45201

Kurs  
10x, montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Annamaria Parodi-Böckling  
124,00 €, mit Spionkarte 80,60 €

#### Italienisch A1.3 Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon ein wenig Italienisch gelernt haben und jetzt mit Spaß weitermachen möchten.

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

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

### 252-45202

Kurs  
10x, dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 16  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Marina Natale-Wick  
124,00 €, mit Spionkarte 80,60 €

#### Italienisch A 1.2 Kleingruppe

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die die italienische Sprache weiter lernen wollen. Wir lernen seit dem Frühjahr gemeinsam. Möchten Sie einen Urlaub in Italien verbringen und sich mit den Menschen dort unterhalten? Wir nähern uns mit kleinen Schritten der Italienischen Sprache sowie deren Kultur. Wir lernen uns vorzustellen, nach Informationen zu fragen, etwas in einer Bar oder Restaurant zu bestellen, etwas von uns zu erzählen... Wir reden viel miteinander, um in alltäglichen Situationen Vertrauen zu gewinnen.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, ab Lektion 3.

### 252-45204

Kurs  
12x, donnerstags, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Do., 18.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
148,00 €, mit Spionkarte 96,20 €

#### Italienisch A 1.3 Kleingruppe

Dieser Italienischkurs richtet sich an Wieder-einsteiger:innen, die bereits vor einiger Zeit begonnen haben, Italienisch zu lernen, und nun wieder schrittweise einsteigen möchten.

Im letzten Semester haben wir bereits die Themen der ersten vier Lektionen des Lehrwerks „Nuovo Espresso A1“ behandelt. Im neuen Kurs beginnen wir mit einer kurzen Wiederholung - insbesondere von Lektion 4 (Freizeit, Uhrzeit, Zeitangaben, die Wendung „Mi piace / non mi piace...“). Anschließend setzen wir das Lernen mit Lektion 5 fort.

Neben dem Grundwortschatz und den wichtigsten grammatischen Strukturen, die das Buch nach und nach einführt, legen wir großen Wert auf aktives Sprechen, um die Sprache vertrauter zu machen und sicherer anzuwenden.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, ab Lektion 4-5.

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



### 252-45206

Kurs  
12x, donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 18.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
148,00 €, mit Spionkarte 96,20 €

#### Italienisch A 1.5

Mit Vorkenntnissen von etwa vier Semestern - Sie mögen Italien und möchten sich mit der Sprache vertraut machen? Dieser Italienischkurs richtet sich an Personen, die mit dem Erlernen der italienischen Sprache weitermachen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie, sich in den wichtigsten Situationen des täglichen Lebens zu verständigen. In diesem Kurs werden Sie die Basis der italienischen Sprache weiter entdecken.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 6.

### 252-45207

Kurs  
13x, dienstags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Annamaria Parodi-Böckling  
115,00 €, mit Spionkarte 74,75 €

#### Auch nicht mehr so jung? Italienisch A 1.7 ohne Eile Kleingruppe

In diesem Semester, nachdem wir Einheit 6 wiederholt haben, setzen wir den Italienischkurs mit dem Lehrbuch Chiaro A1 ab Lektion 7 fort. Wir lernen, wie man einkauft, eine Stadt, ihre Viertel und wichtige Gebäude beschreibt, uns selbst, einen Freund, Verwandten oder Nachbarn beschreibt, und wie man einen Urlaub bucht. All das üben wir mit den Aufgaben im Buch sowie mit zusätzlichen Hör- und Sprechübungen, die die Dozentin mitbringt. Der neue Wortschatz aus dem Lehrbuch hilft uns, unseren sprachlichen Ausdruck zu erweitern. Mit Freude und Neugier lernen wir weiter - gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 7.

### 252-45208

Kurs  
10x, dienstags, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 07.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
148,00 €, mit Spionkarte 96,20 €

## A 2

### Italienisch A2

Buongiorno! Sie können bereits einfache, kurze Dialoge über verschiedene Alltagssituationen führen, über Familie, Reisen und Gewohnheiten sprechen und in kurzen Sätzen sagen, was Sie im Urlaub getan haben. Nun vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit spielerischen Übungen und Dialogen. Sie lernen mehr über: sich selbst erzählen, Charakter und Aussehen einer Person beschreiben, über Aktivitäten, Interessen und Fähigkeiten sprechen, Wünsche äußern, höflich um etwas bitten.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! A2 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 5.

### 252-45211

Kurs  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
10x, dienstags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 16  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Marina Natale-Wick  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €  
Studierende Hochschule Aalen: 32,10 €

#### Italienisch A2 Kleingruppe

Kommen Sie in unseren Kurs, wenn Sie Ihre Kenntnisse weiter ausbauen möchten. Vielleicht haben Sie bereits Kenntnisse und möchten diese auffrischen? Wir arbeiten mit dem Buch A 2 und freuen uns auf alle, die Freude am Italienischlernen und -sprechen haben.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! A2 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 5.

### 252-45220

Kurs  
10x, montags, 19:45-21:15 Uhr  
Beginn: Mo., 29.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 15  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Carmelo Catalano  
124,00 €, mit Spionkarte 80,60 €



#### Italienisch mit Muße A 2 Kleingruppe

Wie bereits im vergangenen Semester, greifen wir auch im kommenden Semester die Themen auf, die das Lehrbuch Schritt für Schritt bietet. Diese vertiefen wir nicht nur mit den Übungen aus dem Buch, sondern auch mit Rollenspielen sowie weiteren schriftlichen und mündlichen Gesprächsimpulsen, die die Kursleiterin vorbereitet.

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht der praktische Gebrauch der gesprochenen Sprache. Wir nehmen uns Zeit, um in lockerer und vertrauensvoller Atmosphäre zu sprechen, uns auszutauschen und unsere Ideen zu teilen - ganz ohne Leistungsdruck.

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

### 252-45224

Kurs  
12x, dienstags, 8:30-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
148,00 €, mit Spionkarte 96,20 €

## B 1

### Italienisch B 1

Sie lieben Italien und möchten die Sprache in einer angenehmen Atmosphäre weiterlernen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, an unserem Kurs teilzunehmen, um die kulturellen Aspekte von Bella Italia zu entdecken und die italienische Sprache zu üben!

Wir starten neu mit dem Buch Chiaro! B1 Nuova edizione und gehen die grammatikalischen Grundlagen durch, um unsere Kenntnisse zu festigen. Das Erlernen der Sprache und das Üben in typischen Situationen gehören zu den Themen, die in unserem Kurs behandelt werden. Wir kümmern uns auch um den lebendigen Aspekt der Sprache und lernen verschiedene Redewendungen, die die Sprache einzigartig machen, oder entdecken die Unterschiede unserer Kulturen, um unser Wissen über das Land zu vertiefen. Wenn Sie sich unserer Gruppe anschließen und mit uns die italienische Sprache üben möchten, dann sind Sie herzlich willkommen!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! B1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 1.

### 252-45221

Kurs  
13x, mittwochs, 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Annamaria Parodi-Böckling  
115,00 €, mit Spionkarte 74,75 €

# Sprachen

## Italienisch B1 Exklusiv

Vogliamo proseguire il viaggio nel mondo di radio, televisione e concorsi canori. Queste piattaforme ci procurano ancora oggi informazione e relax ma significano anche attività professionali, espressione artistica, ricordi d'infanzia collettivi... Alterneremo questi temi ad altri di nostra scelta e non trascureremo di curare gli aspetti grammaticali.

Intensives, individuelles, erfolgreiches Lernen: das ist in unseren Exklusivkursen mit 2 bis 4 Teilnehmer:innen möglich. Die Kursgebühr richtet sich in diesen speziellen Kursen nach der Anzahl der Anmeldungen.

Der Kurs kostet mit  
2 Teilnehmer/-innen:  
283,00 €, mit Spionkarte 183,95 €,  
3 Teilnehmer/-innen:  
189,00 €, mit Spionkarte 122,85 €,  
4 Teilnehmer/-innen:  
141,00 €, mit Spionkarte 91,65 €

Sollten sich mindestens 5 Teilnehmer:innen anmelden, wird der Kurs in eine Kleingruppe umgewandelt und günstiger.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! B1 Nuova Edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 9.

- **252-45402**  
Kurs  
8x, montags, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 2-4  
Albertina Ulrici-Iltner  
283,00 €, mit Spionkarte 183,95 €

## Italienisch B 1 - Parliamo!

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

- **252-45405**  
Kurs  
10x, donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 3  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Rossella Rizzi-Kuznik  
92,00 €, mit Spionkarte 59,80 €

## Italienisch B1 Endlich Zeit für Italienisch! Exklusiv

Avete finalmente di nuovo un po' di tempo e voglia di imparare la lingua italiana? In questo corso lavoreremo con il libro Chiaro! B1 Nuova edizione dalla lezione 7.

Intensives, individuelles, erfolgreiches Lernen: das ist in unseren Exklusivkursen mit 2 bis 4 Teilnehmer:innen möglich. Die Kursgebühr richtet sich in diesen speziellen Kursen nach der Anzahl der Anmeldungen.

Der Kurs kostet mit  
2 Teilnehmer/-innen:  
283,00 €, mit Spionkarte 183,95 €,  
3 Teilnehmer/-innen:  
189,00 €, mit Spionkarte 122,85 €,  
4 Teilnehmer/-innen:  
141,00 €, mit Spionkarte 91,65 €

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! B1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 7.

- **252-45407**  
Kurs  
8x, freitags, 9:30-11:00 Uhr  
Beginn: Fr., 26.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 2-4  
Annamaria Parodi-Böckling  
289,00 €, mit Spionkarte 183,95 €

## Italienisch mit Muße B 1 Italiano? Sì, ma piano! Kleingruppe

Siamo un gruppo interessato alla cultura e alle abitudini italiane. Quest'autunno, tra altre cose, una bella pagina su Babbo Natale ci guida per mano alla scoperta del passato remoto dei verbi: come un gioco da bambini. Corso bisettimanale.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ab Lektion 4-5.

- **252-45408**  
Kurs  
5x, 10:00-11:30 Uhr (14-tägig)  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Albertina Ulrici-Iltner  
62,00 €, mit Spionkarte 40,30 €

## B 2

## Italienisch Konversationskurs: Oggi parliamo di ... ma non solo B 2

"Adesso si parla"! In questo corso avrete l'opportunità di sviluppare e migliorare le vostre capacità linguistiche e di conversazione discutendo su svariati temi sia con l'ausilio di testi tratti della rivista ADESSO sia con video, cortometraggi, esercizi di ascolto, e canzoni, ma anche di ripassare la grammatica in modo mirato.

Se volete partecipare al corso siete i benvenuti. A voi la parola!

- **252-45410**  
Kurs  
13x, mittwochs, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseralfingen, vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Annamaria Parodi-Böckling  
115,00 €, mit Spionkarte 74,75 €  
Zusätzliche Kosten für Kopien: ca. 1,00 €

## Conversazione italiana B 2 Exklusiv

Lavoriamo con la rivista "Adesso" e parliamo di società, cultura, politica e gastronomia in Italia. In più trattiamo anche argomenti attuali.

Intensives, individuelles, erfolgreiches Lernen: das ist in unseren Exklusivkursen mit 2 bis 4 Teilnehmer:innen möglich. Die Kursgebühr richtet sich in diesen speziellen Kursen nach der Anzahl der Anmeldungen.

Der Kurs kostet mit  
2 Teilnehmer/-innen:  
283,00 €, mit Spionkarte 183,95 €,  
3 Teilnehmer/-innen:  
189,00 €, mit Spionkarte 122,85 €,  
4 Teilnehmer/-innen:  
141,00 €, mit Spionkarte 91,65 €

Sollten sich mindestens 5 Teilnehmer:innen anmelden, wird der Kurs in eine Kleingruppe umgewandelt und günstiger.

- **252-45422**  
Kurs  
8x, montags, 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 15  
Teilnehmer:innen: 2-4  
Carmelo Catalano  
283,00 €, mit Spionkarte 91,65 €

## Spanisch

## A 1

## Spanisch A 1.1 Kleingruppe

Sie möchten die spanische Sprache lernen? Mit Con gusto lernen Sie mit viel Vergnügen! Damit Sie in den sage 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.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1.

- **252-47201**  
Kurs  
10x, donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: Do., 09.10.2025  
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Gabriela Zarzuela  
124,00 €, mit Spionkarte 80,60 €

## Spanisch A 1.2 Kleingruppe

Wir möchten gemeinsam weiterhin gemütlich die Weltsprache Spanisch lernen. Nehmen Sie die neue Aufgabe einer neuen Sprache an, kommen Sie dazu und lernen Sie mit Freude und Zeit!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 2.

- **252-47202**  
Kurs  
10x, donnerstags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Do., 09.10.2025  
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Maria Auxilio Brenner  
124,00 €, mit Spionkarte 80,60 €

## Spanisch A1.4 mit Muße Kleingruppe

Sie möchten Spanisch in gemütlichem Tempo weiterlernen? Wir eignen uns in diesem Nachmittagskurs seit dem Frühling 2024 langsam und ohne Stress gemeinsam Grundkenntnisse des Spanischen an. BIENVENIDOS!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 7.

- **252-47205**  
Kurs  
8x, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn: Mo., 13.10.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Maria Irene Kolbert  
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €

## B 1

## Spanisch B 1 Conversación sencilla y repetición de gramática - Exklusiv

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

Intensives, individuelles, erfolgreiches Lernen: das ist in unseren Exklusivkursen mit 2 bis 4 Teilnehmer:innen möglich. Die Kursgebühr richtet sich in diesen speziellen Kursen nach der Anzahl der Anmeldungen.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

- **252-47424**  
Kurs  
6x, 8:30-12:30 Uhr  
Beginn: Sa., 11.10.2025  
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 4  
Maria Auxilio Brenner  
265,00 €, mit Spionkarte 172,25 €

## Spanisch B 1 - Curso de conversación sencilla

¡Estimados alumnos de español! ¿Qué tal, cómo estáis? Espero y deseo que hayáis tenido una pequeña pausa tranquila y saludable. Vamos a continuar trabajando con artículos de noticias en español de la actualidad e interesantes, haciendo pequeños debates de ellos. Asimismo, hablaremos de nuestras actividades diarias y posiblemente veremos algunos videos paralelamente. Así seguiréis aprendiendo y practicando vuestros conocimientos del español con muchas ganas, paciencia y buen humor, despidiendo el verano y preparados para recibir el otoño. Me alegraré mucho de verlos nuevamente en mi clase. Los nuevos alumnos van a ser siempre bienvenidos. ¡Hasta pronto!

- **252-47426**  
Kurs  
10x, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Do., 04.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 2  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Cecilia Sánchez-Kurz  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €  
Zusätzliche Kosten für Kopien: 3,00 €

# Sprachen

## C 1

## Curso de conversación y perfeccionamiento C 1

Este curso va dirigido a personas que hayan vivido en algún país hispanohablante o que simplemente deseen afianzar sus conocimientos en forma amena e interesante. Trabajaremos con temas actuales y no tanto relacionados a la cultura y sociedad del mundo del español. Si tienes ganas de conversar y escuchar durante una hora y media solamente español.... ¡Inscríbete! Cada nuevo integrante es bienvenido a nuestro desafío de hablar, hablar y hablar...

- **252-47601**  
Kurs  
vhs Aalen + Hochschule Aalen  
10x, 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: Mi., 24.09.2025  
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium, Raum E 2  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Maria Teresa Flores Verdugo  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €  
Studierende Hochschule Aalen: 26,70 €





„INVESTIERE IN DICH SELBST –  
ES ZAHLT DIE BESTEN ZINSEN.“

Benjamin Franklin



**Daniel Schramm**

Beruf & Karriere

[schramm@vhs-aalen.de](mailto:schramm@vhs-aalen.de)

Tel. 07361 958315

Mobil. 0155 65053643

In einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt ist Weiterbildung der Schlüssel, um beruflich nicht nur Schritt zu halten, sondern aktiv die eigene Zukunft zu gestalten.

# 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.

- **252-10926**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 08.10.2025, 12:15-13:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-20  
Mona Kloninger  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

## 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.

- **252-10927**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 15.10.2025, 12:15-13:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-20  
Mona Kloninger  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

## 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.

- **252-10928**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 22.10.2025, 12:15-13:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-20  
Mona Kloninger  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

## 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.

- **252-10929**  
Online-Vortrag mit Anmeldung  
Mi., 29.10.2025, 12:15-13:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 3-20  
Mona Kloninger  
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

## Bildung auf Bestellung für Unternehmen

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden gezielt weiterbilden? Als erfahrener Partner für **betriebliche Weiterbildung** bietet die Volkshochschule Aalen individuell zugeschnittene **Firmenschulungen** – praxisnah, flexibel und direkt vor Ort oder online.

Wir entwickeln maßgeschneiderte Angebote, um Ihr Unternehmen im digitalen Wandel und bei Organisationsentwicklungsprozessen professionell zu begleiten. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in der Vermittlung von aktuellem Fachwissen, modernen Arbeitstechniken und der Förderung beruflicher Schlüsselkompetenzen.

Unsere Leistungen im Bereich Weiterbildung für Unternehmen sind unter anderem:

- **Digitale Kompetenzen** (MS Office, Online-Marketing, Künstliche Intelligenz)
- **HR-Themen** (Personalentwicklung, Employer Branding, Azubi-Coaching)
- **Sprachkurse** (Business English, Deutsch als Fremdsprache, uvm.)

Wir bieten Inhouse-Schulungen, Online-Workshops, Einzelcoachings und innovative Konzepte für Corporate Learning.

**Jetzt informieren und passgenaue Weiterbildungslösungen für Ihr Unternehmen finden – wir beraten Sie gerne!**

**Ansprechpartner**  
**Daniel Schramm**  
schramm@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 958315  
Mobil. 0155 65053643

# vhs-Wissenssnacks

## Effiziente Methoden für Teams und Einzelpersonen:

### Ideenentwicklung, Entscheidung, Planung und Umsetzung

In der heutigen dynamischen Arbeitswelt ist die Fähigkeit, neue Ideen und Projekte zu entwickeln, Entscheidungen zu treffen, effektiv zu planen und umzusetzen von entscheidender Bedeutung. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit Methoden und Tools auszuprobieren, die sowohl bei der individuellen Strukturierung von Aufgaben als auch bei der Zusammenarbeit im Team unterstützen. Sie lernen zum Beispiel die Kopfstandmethode, den Morphologischen Kasten, das Kanban-Board, die Eisenhower-Matrix, die SWOT-Analyse, die RACI-Matrix und SMART-Ziele kennen.

„Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten in der Ideenentwicklung, im Planen und in der Umsetzung zu erweitern und gestalten Sie Ihre Arbeitsweise effizient weiter - sowohl alleine als auch im Team!“

- **252-50815**  
2x, montags, 17:00-20:30 Uhr  
Beginn: Mo., 01.09.2025

## Erfolgreiche Kommunikation im Team - Der Schlüssel zu erfolgreicher Zusammenarbeit

In der heutigen Arbeitswelt ist effektive Kommunikation mehr als nur ein Schlagwort - sie ist der Schlüssel zum Erfolg! Erfahren Sie, wie eine klare und transparente Kommunikation innerhalb des Unternehmens nicht nur die Mitarbeitendenbindung stärkt, sondern auch die Zusammenarbeit im Team fördert. Lernen Sie, wie Mitarbeitende aktiv in Entscheidungsprozesse eingebunden und Erwartungen präzise formuliert werden können. Darüber hinaus wird die Kommunikation im Team thematisiert: Wieso gibt es Probleme im Team? Wie bespricht man Herausforderungen konstruktiv? Welche Strategien helfen, um Konflikte zu lösen und ein positives Arbeitsklima zu schaffen?

Entdecken Sie, wie durch gezielte Kommunikationsstrategien nicht nur die Effizienz gesteigert, sondern auch das Vertrauen und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden gefördert werden!

- **252-50816**  
2x, montags, 17:00-20:30 Uhr  
Beginn: Mo., 10.11.2025

## Passendes Personal finden und halten

In einer sich schnell verändernden Arbeitswelt stehen Unternehmen vor der Herausforderung, die richtigen Talente zu finden und langfristig zu binden. In diesem Workshop tauchen wir ein in die Erwartungen der verschiedenen Generationen von Mitarbeitenden und entwickeln individuelle Strategien zur Mitarbeitengewinnung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie Sie Mitarbeitende an Ihr Unternehmen binden können. Erfahren Sie, wie Sie eine Unternehmenskultur aufbauen, die Loyalität und Engagement fördert. Sie werden in diesem Workshop Ideen entwickeln, die zu Ihnen und Ihrem Unternehmen passen.

- **252-50817**  
2x, montags, 17:00-20:30 Uhr  
Beginn: Mo., 13.10.2025

**online Zoom**  
**Teilnehmende: 5-10**  
**Carina Huestegge**  
**99,00 €**  
mit Spionkarte 64,35 €

KI verstehen, nutzen, mitgestalten für Fach- und Führungskräfte

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags und unserer Arbeitswelt - oft, ohne dass wir es bewusst merken. Sprachassistenten, automatisierte Prozesse oder personalisierte Werbung sind nur einige Beispiele. Unternehmen setzen KI ein, um Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten, Entscheidungen zu optimieren und neue Geschäftsmodelle zu entwickeln. Doch was bedeutet das für Fach- und Führungskräfte? Wie können wir KI sinnvoll nutzen, ohne Informatik-Kenntnisse haben zu müssen? In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI - aus der Perspektive der Personal- und Organisationsentwicklung. Unser Ansatz ist menschenzentriert: KI ist ein Werkzeug, das uns unterstützen kann - wenn es richtig eingesetzt wird.

- **252-50216**  
Online-Kurs  
Mo., 13.10.2025, 18:30-21:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-6  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)

ChatGPT als Assistent - optimal genutzt z.B. in Office-Anwendungen und in der Kommunikation, auch für KMU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Arbeitsabläufe optimieren und die Kommunikation effektiver gestalten möchten. In diesem Kurs werden die Teilnehmer lernen, wie sie ChatGPT als Assistenten nutzen können und wie sie selbst fit im Umgang mit ChatGPT werden, um dadurch eigene Ideen zur Erleichterung des Arbeitsalltags entwickeln zu können. Außerdem lernen sie, wie man einen eigenen KI-Assistenten erstellt, um noch bessere Ergebnisse im Output zu erzielen. Fragen und Ideen sind ausdrücklich willkommen!

- **252-50020**  
vhs Aalen + vhs Ostalb  
Do., 16.10.2025, 18:00-20:15 Uhr  
((online))  
Dipl.-Ing. Silvia Freitag  
69,00 €

GenAI: Die Kunst des „Promptens“ - Ihr Schlüssel zu KI-Tools wie ChatGPT

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags und verändert die Art und Weise, wie wir arbeiten und kommunizieren. Eines der leistungsstärksten KI-Werkzeuge ist ChatGPT von OpenAI. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie durch gezielte Eingabeaufforderungen - sogenannte „Prompts“ - das volle Potenzial von ChatGPT und anderen KI-Tools wie Copilot und Gemini nutzen können.

Ziel: Am Ende des Seminars werden Sie in der Lage sein, präzise Prompts zu formulieren, um personalisierte und effektive Antworten für Ihre individuellen Aufgaben zu erhalten.

Das Seminar setzt auf eine Kombination aus kurzen theoretischen Einführungen und vielen praktischen Übungen. Sie arbeiten direkt mit den KI-Tools, probieren verschiedene Prompts

- **252-50217**  
Kurs  
Di., 04.11.2025, 18:00-21:15 Uhr  
((online))  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Toni Ginsel  
39,00 €, mit Spionkarte 25,35 €

AI-Powered International Business English Correspondence (Bilingual: English-German) (B1)

Business English: Internationaler Schriftverkehr mit KI - bilingualer Kurs Englisch-Deutsch  
Learn how to write professional, culturally appropriate business correspondence using AI tools like Chat GPT. This bilingual (English-German) course teaches you to draft and edit emails, letters, memos, and proposals for international settings. You'll explore prompt writing, tone, and global communication standards, with templates, industry-specific case studies, interactive exercises, and a guided video module. Perfect for professionals and educators working across borders.

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop oder ein Tablet mit.

- **252-42608**  
Wochenendkurs  
vhs Aalen + vhs Heidenheim +  
vhs Schwäbisch Gmünd + vhs Ostalb  
Samstag, 15.11.2025 von 8:30 - 12:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Dr. Camilla Delsid  
25,00 €, mit Spionkarte 16,25 €

Business English - Company to Company (A2/B1)

Unser Business English-Kurs „Company to Company“ richtet sich an alle, die in ihrem beruflichen Umfeld Geschäftsbriefe und andere Texte auf Englisch verfassen müssen. Der Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmer:innen mit Englischkenntnissen auf fortgeschrittenem A2-Niveau. Auch weiter fortgeschrittene Teilnehmer:innen, die wenig Erfahrung mit dem Schreiben englischer Geschäftskorrespondenz haben, werden von diesem Kurs profitieren. Neben dem Verfassen von Briefen behandelt der Kurs auch praxisnahe Situationen, in denen Mitteilungen am Telefon, per E-Mail, SMS oder Messengerdienste auf Englisch aufgenommen und weitergegeben werden müssen. Darüber hinaus werden Aspekte des internationalen Englisch sowie kulturelle Gepflogenheiten im internationalen Geschäftsverkehr thematisiert, ebenso wie die Anwendung von KI für das Verfassen von Geschäftsbriefen.

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop oder ein Tablet mit.

- **252-42607**  
Wochenendkurs  
vhs Aalen + vhs Ellwangen + vhs Ostalb  
2x, samstags, 9:00-17:00 Uhr  
Beginn: Sa., 11.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Dr. Camilla Delsid  
83,00 €, mit Spionkarte 53,95 €

Zukunftskompetenzen - Schlüsselkompetenzen für die Arbeitswelt von morgen

Zusammen mit Expert\*innen hat der Volkshochschulverband Baden-Württemberg auf der Basis eines Pilotprojekts fünf Online-Kurse zu den wichtigsten Zukunftskompetenzen („Future Skills“) entwickelt, welche in der Arbeitswelt und bei Stellenausschreibungen besonders gefragt sind. Im Herbst 2025 werden diese Kurse mit erfahrenen Dozent\*innen zum ersten Mal durchgeführt.

- Unsere Kurse zu Future Skills:
- Eigeninitiative entwickeln
  - Veränderungskompetenz ausbauen
  - Kreativität entfalten
  - Problemlösungskompetenz erweitern
  - Resilienz stärken

Alle Informationen zu den Kursmodulen, Termine, Kursort und Anmeldung (keine Anmeldung an der vhs Aalen möglich!) finden Sie unter <https://www.vhs-bw.de/projekte/future-skills/#online-kurse>.

- **252-50821**  
Kurs  
((online))  
Dozententeam  
kostenlos

Weiterbildungen mit Bildungsgutschein – Ihre Chance auf berufliche Qualifizierung

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln oder neu einsteigen? Die **vhs Aalen** bietet in Kooperation mit dem **IBB-Institut für Berufliche Bildung** vielfältige, **AZAV-zertifizierte Weiterbildungen**, förderfähig mit **Bildungsgutschein**. Ideal für Arbeitssuchende und Wiedereinsteiger:innen – online im virtuellen Klassenzimmer oder im Lernzentrum der vhs Aalen.

- Beispiele für geförderte Weiterbildungen:
- Geprüfte:r Büroassistent:in mit MS Office
  - Fachkraft für Buchhaltung mit DATEV
  - Online-Marketing-Manager:in
  - Pflegehelfer:in mit Deutschförderung
  - IT-Grundlagen für den beruflichen Wiedereinstieg



- Ihre Vorteile:
- AZAV-zertifizierte Qualifizierungen mit Bildungsgutschein
  - Flexible Starttermine und modularer Aufbau
  - Vielfältige Themenbereiche – von kaufmännisch bis sozial & digital
  - Persönliche Beratung und moderne Lernumgebung

Jetzt beraten lassen und mit der passenden Weiterbildung neue Perspektiven schaffen – wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg!



Erfolgreiches Selbstmarketing im Job- Online-Workshop

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten! In unserem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen. Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen. Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen maximieren und sich als kompetenter und vertrauenswürdiger Mitarbeiter positionieren. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihre aktuelle Position festigen oder den nächsten Karriereschritt vorbereiten möchten: Dieses Seminar ist Ihr passender Schlüssel zum Erfolg!

- Inhalte:
- Leistungsorientierung und Mehrwert schaffen
  - Stärken wirkungsvoll positionieren
  - Aufgaben mit hohem Karrierepotential
  - sich zu Spitzenleistungen führen lassen
  - Selbstvertrauen und Auftreten
  - Eigene Sichtbarkeit erhöhen
  - Eigene Führungskraft als Karrierefeind oder -freund
  - Praktische Übungen und Umsetzung in der Praxis

Trainingsbuch: Von der Kunst ein exzellenter Mitarbeiter zu sein. Matthias Dahms, 2024

- **252-50801**  
Online-Kurs  
Fr., 17.10.2025, 18:30-21:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-6  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)

Sicher auftreten und präsentieren

Ob im Kundengespräch, bei Besprechungen, Vorträgen oder auf Veranstaltungen, ein souveräner Auftritt gibt Sicherheit und kommt beim Gegenüber positiv an. Sie gewinnen durch praxisnahe Tipps, kompetentes Feedback und interessante Methoden an Sicherheit, kennen Ihre Stärken und können diese in Zukunft noch bewusster einsetzen.

- Inhalte:
- Ihre Erwartungen an diesen Seminartag
  - Den ersten Eindruck aktiv nutzen
  - Unsere Wirkung im persönlichen Kontakt: Inhalt, Stimme und Körpersprache gezielt einsetzen
  - Stimm- und Körpersprachetraining
  - Durch einen guten Small Talk Beziehungen aufbauen
  - Die richtigen Fragen zur richtigen Zeit
  - Individuelle Tipps für den Alltag: Mit noch mehr Sicherheit und Authentizität überzeugen
  - Erfahrungsaustausch
  - Praxisorientierte Trainingseinheiten
  - Wertvolle psychologische Tipps

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

- **252-50802**  
Kurs  
vhs Aalen + TKV Training  
Di., 23.09.2025, 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)

Selbstmarketing für Frauen - Schluss mit ungewollter Bescheidenheit

Viele Frauen leisten Großartiges - und sprechen selten darüber. Wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses praxisnahe Online-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben. Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten - beruflich wie privat.

- Das erwartet Sie:
- Wie Sie Ihre Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren
  - Interaktive Übungen: Praktisch in Gruppenarbeit und Selbstreflexion
  - Selbstzweifel als Chance: Resilienz als Grundlage für Selbstmarketing
  - Mehr Wirkung durch bewusste Sprache, Haltung und Körpersprache
  - Austausch mit anderen Frauen in einem vertrauensvollen Rahmen

- Inhalte:
- Was hinderliche Glaubenssätze mit Selbstvermarktung zu tun haben
  - Wie Sie Sichtbarkeit erzeugen - ohne sich zu verbiegen
  - Die Rolle von Authentizität, Resilienz und Strategie im Selbstmarketing
  - Wie Sie im beruflichen Kontext Ihre Wirkung gezielt steigern
  - Praktische Übungen für Haltung, Sprache, Körpersprache
  - Überzeugende Argumentation

Trainingsbuch: Selbstmarketing für Frauen - Schluss mit ungewollter Bescheidenheit  
Matthias Dahms, 2025

- **252-50804**  
Online-Kurs  
Sa., 29.11.2025, 9:00-12:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-6  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)  
Preis ab 1.1.26 70 €

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

- **252-50914**  
Online-Kurs  
Mo., 24.11.2025, 18:30-21:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-6  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)  
Preis ab 01.01.2026: 70 €

Rhetorik-Workshop: Sicher auftreten-überzeugend argumentieren-souverän ankommen

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können. Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

- Inhalte:
- Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
  - Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
  - Der wirkungsvolle Einstieg
  - Redeängste und Lampenfieber abbauen
  - Sicher argumentieren
  - Umgang mit Blackout
  - Störern und Einwänden sicher begegnen

Trainingsbuch: Der Online Rhetorik Workshop: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen (Matthias Dahms, 2024)

- **252-50911**  
Online-Kurs  
Sa., 18.10.2025, 9:00-12:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 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

- **252-50913**  
Online-Kurs  
Mi., 19.11.2025, 9:00-12:00 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-10  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)  
Preis ab 01.01.2026 70,00 €



Professionell telefonieren

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

252-50919

Kurs  
vhs Aalen + TKV Training  
Di., 25.11.2025, 10:00-16:00 Uhr  
Aalen, TKV Trainingszentrum,  
Ernst-Abbe-Straße 35  
Teilnehmer:innen: 2-6  
Tanja Krapp  
272,00 €, mit Spionkarte 177,20 €

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

252-50805

Online-Kurs  
Mi., 03.12.2025, 18:30-21:30 Uhr  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 1-6  
Matthias Dahms  
65,00 € (keine Ermäßigungen)  
(inklusive Skript 15,00 €)

Scrum und Kanban - Überblick und Einsatzmöglichkeiten

Scrum und Kanban sind die am meisten implementierten agilen Rahmenwerke im Projektmanagement in Unternehmen. Dieser Kurs bietet allen Interessierten einen kompakten Überblick und das notwendige Basiswissen für beide Frameworks zu Rahmenbedingungen, Einsatzmöglichkeiten sowie deren konkreter Anwendung bzw. Prozesse.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Agilität
- Einordnung in die agilen Rahmenwerke
- Einführung in Kanban inkl. Übung
- Einführung in Scrum inkl. Übung
- Einsatz im skalierten Umfeld SAFe ®

252-50806

Online-Kurs  
vhs + vhs Gmünd + vhs Crailsheim  
3x, dienstags, 18:00-21:00 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
((online)) Zoom  
Teilnehmer:innen: 5-10  
Edith Schatz  
129,00 €, mit Spionkarte 83,85 €

Laufend neue Kurse  
www.vhs-aalen.de



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: Daniel Schramm, Tel. 07361 958315.

252-50000

Info-Veranstaltung  
Di., 14.10.2025, 18:00-19:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 1-9  
Daniel Schramm  
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:

- Interessierte ohne bzw. mit einer nicht anerkannten Berufsausbildung, die eine Basisqualifikation fürs Büro erwerben wollen.
- 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.

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, Gut 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.

252-50501

Berufsbegleitender Lehrgang  
vhs Aalen + vhs Schwäbisch Gmünd  
44x, mittwochs und samstags,  
jeweils 18:15-13:30 Uhr  
Beginn: 12.11.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Dozententeam, Anneliese Härle, vhs Gmünd Dozententeam, Sascha Konieczny  
1.750,00 €, mit Spionkarte 1.254,80 €  
(einschließlich Kursunterlagen und Prüfungsgebühr 350,00 €)



Rechnungswesen

Finanzbuchführung 1

Kursinhalt:

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

Voraussetzung: keine Voraussetzungen erforderlich

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

Das Lehrgangs- und Zertifikatssystem ist modular aufgebaut. Für jedes Modul kann durch eine bundeseinheitliche Prüfung ein Abschluss erworben werden. Modulgruppen können nach und nach zu übergeordneten Zertifikaten zusammengefasst werden:

252-50510

Online-Kurs  
24x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam,  
445,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Kursunterlagen 69,95 €)

Finanzbuchführung 2

Kursinhalt:

- 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

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Modul Finanzbuchführung 1 beschrieben

252-50511

Online-Kurs  
22x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
410,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Kursunterlagen 69,95 €)

Finanzbuchführung mit DATEV

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

Kursinhalte:

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

Voraussetzung: Kenntnisse wie im Modul Finanzbuchführung 1 und 2 beschrieben

Kursumfang: 16 Videos à 120 min

252-50512

Online-Kurs  
16x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
380,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Kursunterlagen 34,95 €)

Finanzwirtschaft

Kursinhalte:

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

Voraussetzung: Kenntnisse wie Finanzbuchführung 1 beschrieben

252-50514

Online-Kurs  
20x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
380,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Kursunterlagen 59,00 €)

Kosten- und Leistungsrechnung

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

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 1 beschrieben

- **252-50515**  
Online-Kurs  
20x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
380,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Kursunterlagen 69,95 €)

Bilanzierung

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

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 2 beschrieben

- **252-50516**  
Online-Kurs  
20x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
380,00 €, (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Lehrbuch 69,95 €)

Einnahmen-Überschussrechnung

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

Voraussetzung: betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

- **252-50517**  
Online-Kurs  
11x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
230,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Lehrbuch 34,95 €)

Controlling

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

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 1 und 2 beschrieben

- **252-50518**  
Online-Kurs  
20x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
380,00 €, (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Lehrbuch 69,95 €)

Lohn & Gehalt

Personalwirtschaft

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

Voraussetzung: betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

- **252-50525**  
Online-Kurs  
20x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
380,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Lehrbuch 69,95 €)

Lohn und Gehalt 1

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

Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse erleichtern den Einstieg

- **252-50532**  
Online-Kurs  
24x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
445,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Lehrbuch 69,95 €)

Lohn und Gehalt 2

- Kursinhalt:
- Arbeitslohn nach § 3 EStG
  - Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen
  - Zuschläge
  - Betriebsfeiern und Incentives
  - Privatnutzung von Firmenfahrzeugen
  - Nettolohnvereinbarung
  - Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn
  - Zahlung an Hinterbliebene
  - Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich
  - Pauschalversteuerung
  - Abfindungen
  - Betriebliche Altersvorsorge
  - Vorstände und Geschäftsführer
  - Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
  - geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten
  - Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern
  - Reisekosten
  - Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
  - Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung
  - Prüfungen durch staatliche Stellen

Voraussetzung: Kenntnisse wie in Lohn- und Gehaltsabrechnung 1 beschrieben

- **252-50534**  
Online-Kurs  
22x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
410,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Lehrbuch 69,95 €)

Lohn und Gehalt mit DATEV

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

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

Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 beschrieben.



- **252-50535**  
Online-Kurs  
16x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
Dozententeam  
380,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Kursunterlagen 34,95 €)

Steuer

Betriebliche Steuerpraxis

- Kursinhalte:
- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung: Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen
  - Besteuerungsverfahren: Steuerpflichtige und Steuerpflichtigen, Örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe
  - Umsatzsteuer: Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren
  - Einkommensteuer: Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag
  - Lohnsteuer
  - Körperschaftsteuer
  - Gewerbesteuer: Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld
  - Steuerliche Gestaltungsfelder: Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zinsschranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte
  - Steuerliche Aspekte bei Investitionen
  - Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung: Wahl der Rechtsform
  - Gestaltungsmissbrauch

Voraussetzung: betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

- **252-50520**  
Online-Kurs  
22x, dienstags und donnerstags, jeweils 18:30-20:30 Uhr  
Beginn: 04.11.2025  
((online))  
410,00 € (keine Ermäßigungen)  
(einschließlich Lehrbuch 34,95 €)

SAP

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-Grundlagen S/4HANA :**  
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)

Das Lehrgangs- und Zertifikatssystem ist modular aufgebaut. Für jedes Modul kann durch eine bundeseinheitliche Prüfung ein Abschluss erworben werden. Modulgruppen können nach und nach zu übergeordneten Zertifikaten zusammengefasst werden:

Unsere nächsten Prüfungstermine:  
Freitag, 17.10.2025  
Freitag, 05.12.2025  
jeweils 13:00-16:00 Uhr  
Xpert Business Zertifikat: 95,00 €

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, 10.10. + Samstag, 11.10.2025  
Freitag, 07.11. + Samstag, 08.11.2025  
Freitag, 05.12. + Samstag, 06.12.2025  
Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

- **251-50540**  
Online-Kurs  
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum  
((online))  
315,00 € (keine Ermäßigungen)

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

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, 21.11. + Samstag, 22.11.2025  
Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!



- **251-50541**  
Kurs  
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum  
((online))  
315,00 € (keine Ermäßigungen)

**SAP-Einkauf**  
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, 24.10. + Samstag, 25.10.2025  
Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

- **251-50543**  
Online-Kurs  
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum  
((online))  
315,00 € (keine Ermäßigungen)

**SAP-Personaladministration**  
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)

Hinweis:  
Letzter möglicher Kurstermin, da dieser Kurs ab 2026 nicht mehr angeboten werden kann

Termine:  
Freitag, 12.09. + Samstag, 13.09.2025  
Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

- **251-50544**  
Online-Kurs  
vhs Aalen + alfatraining Bildungszentrum  
((online))  
315,00 € (keine Ermäßigungen)

**Internet & Webdesign**

**Instagram fürs eigene Business**  
Ein bestehender Instagram-Account kann mit der richtigen Strategie deutlich optimiert werden. Reichweite, Inhalte und Engagement lassen sich gezielt steigern, um das volle Potenzial auszuschöpfen.

- Im Fokus:
- Die optimale Verbindung von Content & Storytelling für eine stärkere Wirkung
  - Mehrwert schaffen und eine aktive Community aufbauen
  - Strategien zur Kundengewinnung und Umsatzsteigerung durch Social Media
  - Wertvolle Insider-Tipps und erprobte Methoden zur Abonnentengewinnung

- **252-50221**  
Tageskurs  
Di., 14.10.2025, 18:30-20:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 4-10  
Carina Kerler  
35,00 €, mit Spionkarte 22,75 €

**Instagram als Umsatz-Booster - Fokus auf Kundengewinnung ohne Ads**

Viele Unternehmen posten regelmäßig auf Instagram, doch nur wenige schaffen es, darüber tatsächlich neue Kundinnen und Kunden zu gewinnen - und das ganz ohne Werbeanzeigen. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie sie Instagram strategisch einsetzen, um ihre Zielgruppe gezielt anzusprechen, Vertrauen aufzubauen und ihr Angebot erfolgreich zu vermarkten - ganz ohne bezahlte Werbung.

- Kursinhalte:
- Die wichtigsten Elemente eines verkaufstarken Instagram-Profiles
  - Wie man mit der richtigen Content-Strategie potenzielle Kunden erreicht
  - Reels, Storys und Beiträge gezielt zur Kundengewinnung nutzen
  - Die optimale Anwendung von Hashtags und Algorithmen für mehr Sichtbarkeit
  - Interaktion als Schlüssel: Wie man Follower in zahlende Kundschaft verwandelt
  - Nachhaltige Strategien für langfristige Kundengewinnung ohne Ads

Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie alle, die Instagram gezielt nutzen möchten, um organisch neue Kunden zu gewinnen - und das ohne Werbebudget.

- **252-50222**  
Tageskurs  
Di., 11.11.2025, 18:30-20:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 4-10  
Carina Kerler  
35,00 €, mit Spionkarte 22,75 €

**Microsoft Office**

**Word 2019 - Grundkurs**

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

Voraussetzung:  
Windows-Kenntnisse

Bitte einen USB-Stick mitbringen!

- **252-50152**  
Kurs  
6x, montags, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mo., 03.11.2025  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Anneliese Härle  
197,10 €, mit Spionkarte 134,80 €  
(einschließlich Kursunterlagen 19,10 €)

- **261-50151**  
Kurs  
6x, donnerstags, 18:00-21:15 Uhr  
Beginn: Do., 22.01.2026  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Anneliese Härle  
197,10 €, mit Spionkarte 134,80 €  
(einschließlich Kursunterlagen 19,10 €)

**Word - Einzeltraining**  
Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt mit mir auf, um Ihren Kurstermin und Ihre Kursinhalte zu vereinbaren.  
Daniel Schramm 07361 / 9583-15

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

- **251-50150**  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Gebühr: 50 € / Unterrichtsstunde à 45 min

**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, Diagrammart

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

- **252-50161**  
Kurs  
6x, montags, 18:15-21:30 Uhr  
Beginn: Mo., 10.11.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Hans Huth  
202,10 €, mit Spionkarte 138,05 €  
(einschließlich Kursunterlagen 19,10 €)

**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 €)

**Excel - Einzeltraining**

Bitte nehmen Sie telefonisch Kontakt mit mir auf, um Ihren Kurstermin und Ihre Kursinhalte zu vereinbaren.  
Daniel Schramm 07361 / 9583-15

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

- **251-50163**  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Gebühr: 50 € / Unterrichtsstunde à 45 min

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 Mediaclips 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.

- **252-50176**  
Online-Kurs  
Montag, 10.11. - Freitag, 14.11.2025,  
jeweils 16:15-19:30 Uhr  
((online)) Alfaview  
Teilnehmer:innen: 1-8  
Andreas Fänger  
163,00 € (keine Ermäßigungen)



Microsoft 365 - eine Werkzeugsammlung für den digitalen Arbeitsplatz

Viele nutzen das Potenzial von Microsoft 365 und dessen Programmen nicht vollständig. Verbessern und optimieren Sie Ihre digitale Zusammenarbeit! In diesem Seminar erhalten Sie das Wissen, das Sie für Ihre tägliche Arbeit im Beruf oder zu Hause benötigen. Lernen Sie, wie Sie OneDrive für Ihre Daten in der Cloud nutzen und OneNote als elektronisches Notizbuch einsetzen. Entdecken Sie die Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Teams und erstellen Sie Umfragen mit Forms. Organisieren Sie Aufgaben und Projekte mit Planner und gestalten Sie dynamische Onlinepräsentationen mit Sway. Erfahren Sie, wie Sie Office im Team effizient einsetzen können.

Kursinhalt:

- OneDrive - Ihre Daten in der Cloud
- OneNote - das elektronische Notizbuch
- Teams - Zusammenarbeit mit Teams
- Forms - Umfragen erstellen
- Planner - Aufgaben und Projekte
- Sway - dynamische Onlinepräsentationen
- Office im Team

Voraussetzung: Grundkenntnisse in den Standardprodukten Word, Excel und Powerpoint empfohlen

- **252-50182**  
Kurs  
Freitag, 10.10.2025 und  
Samstag, 11.10.2025,  
jeweils von 9:00 - 16:30 Uhr  
((online))  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Toni Ginsel  
153,00 €, mit Spionkarte 99,45 €

MS-Copilot: Effizient arbeiten mit Microsoft 365 voller Funktionsumfang und kostenlose Möglichkeiten

Beschreibung: Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten von Microsoft Copilot 365! Dieses Seminar richtet sich an alle, die die Leistungsfähigkeit von Copilot optimal nutzen möchten - egal ob Sie über eine Microsoft 365 Business-Lizenz verfügen oder die kostenlose Version ausprobieren möchten. Lernen Sie, wie Sie Copilot in Ihren Arbeitsalltag integrieren und Prozesse effizienter gestalten können.

Seminarinhalte:  
Einführung in Microsoft Copilot: Funktionsweise, Unterschiede zwischen Business- und kostenloser Version.  
Funktionen der Business-Lizenz: Automatisierte Berichte, Datenanalysen, Präsentationen und KI-gestützte Kommunikation.  
Kostenlose Möglichkeiten: Basisfunktionen, ihre Grenzen und effektiver Einsatz im Alltag.  
Praktische Übungen: Erstellung von Berichten, Analysen und Präsentationen - sowohl mit der Lizenz- als auch der kostenlosen Version.  
Best Practices: Tipps zur maximalen Produktivität, Integration in bestehende Workflows und Zukunftstrends.

Ihr Nutzen:  
Verstehen Sie die Unterschiede zwischen den Versionen und wie Sie beide effektiv nutzen. Sparen Sie Zeit durch automatisierte Prozesse und optimierte Workflows. Entwickeln Sie individuelle Ansätze, die Sie direkt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können.

- **252-50183**  
Kurs  
((online))  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Toni Ginsel  
Termin und Preis auf Anfrage

EDV Einsteigerkurse

PC-Einsteigerkurs: Grundlagen

Lernen Sie Ihren Computer kennen und zwar Schritt für Schritt: Umgang mit Tastatur und Maus, Dateien\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.

- **252-50111**  
Kurs  
6x, donnerstags, 18:15-21:30 Uhr  
Beginn: Do., 13.11.2025  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Anneliese Härle  
198,15 €, mit Spionkarte 135,85 €  
(einschließlich Kursunterlagen 20,15 €)

PC-Einsteigerkurs + PC-Fortsetzungskurs

Nach diesem Kombi-Kurs aus PC-Grundlagen und PC-Fortsetzung sind Sie fit für alles, was Sie mit Ihrem Computer machen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen und im Anschluss alle wichtigen Themen rund um das MS Office:

Sie haben wenig oder keine Erfahrung mit einem Computer und möchten in Zukunft selbstständig damit umgehen können? Lernen Sie Ihren Computer kennen und zwar Schritt für Schritt in entspannter Atmosphäre: Umgang mit Tastatur und Maus, Dateien und Ordner anlegen und speichern, Programme installieren, Musik am PC abspielen, im Internet surfen.

Weitere wichtige Themen sind:

- Windows: Verwalten von Dateien
- Word: Tabellen, Aufzählungen, Seitennummerierung
- Excel: Tabellen, Berechnungen, Diagramme
- Powerpoint: Bildschirmshows, Folien einfügen, Layouts und Folienübergänge

Außerdem gibt es Gelegenheit, konkrete Fragen aus den jeweiligen Themengebieten zu beantworten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



- **252-50110**  
Kurs  
11x, mittwochs, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 01.10.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Christine Weis  
347,70 €, mit Spionkarte 234,55 €  
(einschließlich Kursunterlagen 20,70 €)

PC-Netzwerk für Ältere Kostenloser offener PC-Treff

Kostenlose Beratung und Hilfestellung bei Computerproblemen durch erfahrene Mentoren. Eigener Laptop kann mitgebracht werden.

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

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

- **252-50115**  
Mo., 15.09.2025, 14:30-17:00 Uhr
- **252-50116**  
Mo., 20.10.2025, 14:30-17:00 Uhr
- **252-50117**  
Mo., 17.11.2025, 14:30-17:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
- **252-50118**  
Mo., 15.12.2025, 14:30-17:00 Uhr

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)
- 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.

- **252-50141**  
Kurs  
3x, dienstags, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 11.11.2025  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 4-6  
Axel Rohde  
146,00 €, mit Spionkarte 95,95 €  
(einschließlich Kursunterlagen 3,00 €)

Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden - Onlinekurs

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags - doch viele wissen nicht, wie sie funktioniert oder wie sie ganz konkret genutzt werden kann. In diesem Onlinekurs lernen Sie Schritt für Schritt, was hinter KI steckt, wie Sie ChatGPT anwenden und welche Möglichkeiten moderne KI-Tools bieten. Ohne technisches Vorwissen - aber mit verständlichen Erklärungen, praktischen Übungen und Raum für Ihre Fragen. Gemeinsam erkunden wir KI im Alltag, probieren Anwendungen aus und sprechen über Chancen, Grenzen und Verantwortung.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Internet-Browser

- **252-50301**  
Online-Kurs  
6x, donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 13.11.2025  
((online))  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Martin Pauls  
135,00 €

Neu



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).

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

Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 1-12  
Stefan Puder  
kostenlos

- **252-50130**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 01.09.2025, 19:00-21:00 Uhr
- **252-50131**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 06.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
- **252-50132**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 03.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
- **252-50133**  
Einzelveranstaltung  
Mo., 01.12.2025, 19:00-21:00 Uhr



# Schule & Ausbildung



## Business-Knigge für Auszubildende

Gute Umgangsformen sind wichtige Voraussetzungen für den Erfolg im Job und auch im Privatleben. Wer mit seinen Kunden, Vorgesetzten, Kollegen respektvoll und einfühlend umgeht, trägt wesentlich zu einer langfristigen Kundenbindung und angenehmer Arbeitsatmosphäre bei.

### Kursinhalte:

- Der Erste Eindruck - Ihr Image
- Das äußere Erscheinungsbild
- Grüßen, begrüßen, vorstellen
- Small-Talk
- Regeln für Telefon und Emails
- Fallstricke, Fettnäpfchen und „erste Hilfe“

Gerne organisieren wir ein individuelles Seminar für Ihre Auszubildenden nach Ihren Vorstellungen.

Ansprechpartner: Daniel Schramm, Tel. 07361 9583-15

### 252-50803

#### Kurs

vhs Aalen + KHS Aalen

Mo., 27.10.2025, 9:00-16:30 Uhr

Aalen, Haus des Handwerks,

Curfußstraße 14

Teilnehmer:innen: 6-12

Anneliese Härle

100,00 € (inklusive Kursunterlagen)

## Weiterbildungsberatung – neue Perspektiven für Ihre berufliche Zukunft!

Willkommen beim **Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung Baden-Württemberg (LN WBB)** – Ihrer Anlaufstelle für **kostenfreie und unabhängige Beratung rund um berufliche Weiterbildung und Qualifizierung**.

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln, neu orientieren oder nach einer Pause wieder einsteigen? Unsere **individuelle Weiterbildungsberatung** hilft Ihnen dabei, passende Bildungswege zu finden – abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele und Lebenssituation.

Dabei beziehen wir Angebote verschiedener **Weiterbildungsanbieter in der Ostalb** mit ein.

### Unser Angebot im Überblick:

- Beratung zu beruflicher Weiterbildung und Qualifizierung
- Bildungsprämienberatung
- Kompetenzentwicklungsberatung
- Beratung für Wiedereinsteiger:innen

Vereinbaren Sie jetzt einen persönlichen Beratungstermin – telefonisch, online oder direkt vor Ort an der vhs Aalen. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und begleiten Sie auf dem Weg zu neuen beruflichen Perspektiven.



**Daniel Schramm**  
schramm@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 958315  
Mobil. 0155 65053643

# Schule & Ausbildung

## Mit Abendkurs zum Schulabschluss

„Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können.“

– George Eliot (Pseudonym der britischen Schriftstellerin Mary Ann Evans, 1819–1880)

Kein Schulabschluss? Kein Problem – es ist nie zu spät das nachzuholen!

Der **Abendkurs zum Hauptschulabschluss an der vhs Aalen** ist für alle gedacht, die sich weiterbilden möchten – egal wie alt Sie sind oder welchen Weg Sie bisher gegangen sind.

Ein Schulabschluss kann viele Türen öffnen: für eine Ausbildung oder Studium, einen neuen Beruf oder einfach mehr Selbstvertrauen im Alltag.

### Ihr Weg beginnt jetzt!

## Hauptschulabschluss - Vorbereitungskurs auf die Schulfremdenprüfung 2026

### Zielgruppe:

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

### Voraussetzung:

Sprachniveau Deutsch mindestens B1

### Unterrichtsfächer:

- Deutsch
- Mathematik
- Gemeinschaftskunde
- Präsentationsprüfung

Beginn: 17. November 2025

Unterrichtstage:

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

### Anmeldung und Beratung:

Daniel Schramm

Telefon: 07361 9583-15

E-Mail: schramm@vhs-aalen.de



## Abendgymnasium Ostwürttemberg



[www.ag-ow.de](http://www.ag-ow.de)



## AGO – Abendgymnasium Ostwürttemberg

### Zielgruppe:

Hier können Sie neben der Berufstätigkeit das Abitur oder die Allgemeine Fachhochschulreife machen.

### Voraussetzung:

- Mindestalter ist 18 Jahre
- ein mittlerer Bildungsabschluss oder
- eine Berufsausbildung oder
- mindestens zwei Jahre Berufstätigkeit (Zeiten in Familienarbeit, Care-Arbeit, FSJ/BFD, Wehr-/Ersatzdienst und Arbeitslosigkeit können angerechnet werden.)

Beginn: Schuljahr 2025/2026

### Anmeldung und Beratung:

[www.ag-ow.de](http://www.ag-ow.de) oder telefonisch  
unter 07361 555464



Junge vhs

„ Es erfordert Mut, sich in  
irgendeiner Kunstform seine eigene  
Welt zu erschaffen.“

Georgia O'Keeffe



**Claudia Hinsen**  
Kunst & Kreativität  
hinsen@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-13



**Amelie Kiener**  
Junge Kreative  
kiener@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-19

## 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!

**252-25502**

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)



## Aus altem Stuhl wird ein Thron - Upcycling-Kunst (für Eltern mit Kindern ab 6 Jahre)

Alte Stühle, Hocker, kleine Tischchen oder sonstige alte Kleinmöbel aus Holz verwandeln wir in einzigartige, fantasievolle (Kunst) Objekte. Da können aus Hockern und Stühlen wilde Tiere oder auch „wunderbare“ Sitzgelegenheiten für das Kinderzimmer entstehen. Die Möbelteile werden zunächst mit Pappmaché und Recyclingmaterial in ihrer ursprünglichen Form nach euren Wünschen verändert und nach einer Trocknungszeit entsprechend bemalt. Aus einem großen Angebot an zusätzlichen verschiedenen Materialien wie Perlen, Bändern, etc. könnt ihr auswählen und der Fantasie freien Lauf lassen.

Bitte mitbringen: 1 altes Kleinmöbel nach Wahl, alte Zeitungen, Schürze/Malerkittel, evtl. kleines Vesper/Trinken

● **252-26009**

Kurs

3x, freitags, 17:30-19:30 Uhr

Beginn: Fr., 07.11.2025

Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 6-8

Brigitte Steindl

45,00 € Preis gilt pro Person + Möbelstück, mit Spionkarte 31,00 € (inkl. Materialkosten 5,00 €)

## Adventscookies - für Kinder ab 8 Jahren

Wir bereiten Cookies zu und dekorieren sie weihnachtlich. Freut euch auf einen gemeinsamen leckeren Nachmittag!

Kinder unter 8 Jahren melden sich bitte zusammen mit einem Erwachsenen an.

Bitte Dosen, etwas zu trinken, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen!

● **252-37020**

Kurs

vhs Aalen + vhs Ellwangen + vhs Ostalb

Fr., 12.12.2025, 16:00-19:00 Uhr

Aalen Bohlschule, Friedrichstr. 50, Küche

Teilnehmer:innen: 10-14

Odalís Maribel Sanchez Montero

29,00 €, mit Spionkarte 23,05 €

Schülerpreis: 25,60 €

(einschließlich Lebensmittelkosten 12,00 €)

## Kreatives Tönen 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 Tons. 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: 5-6

Brigitte Steindl

73,00 €, mit Spionkarte 47,45 €

PINK für ALLE!

die jungen  
KREATIVEN

Die Farbe Pink ist für alle da. Unsere jungen KREATIVEN-Kurse sind für Kinder und Jugendliche, die ihrer Kreativität nachgehen möchten und eigene Ideen lebendig werden lassen möchten.

## Kindergeburtstag in der vhs Aalen!

Geburtsstagsfeier einmal anders! Ohne Trubel zu Hause, ohne Vorbereitungsstress - aber mit viel Spaß und Kreativität.

Für einen kreativen Kindergeburtstag in der vhs gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Malen mit verschiedenen Materialien auch auf Leinwand, Töpfern, Gestalten mit Naturmaterialien, Perlenschmuck, Theaterspielen, Upcycling, Papierweltern, verschiedenen Drucktechniken, ...

Angebots- und Terminanfrage bitte per Mail an [hinsen@vhs-aalen.de](mailto:hinsen@vhs-aalen.de)

die jungen  
KREATIVEN



## Entdecke den Star in dir! - Jugend-Schauspielkurs (10- 15 Jahre)

Tauche ein in die aufregende Welt des Theaters! In unserem Schauspielkurs für Jugendliche erarbeitest du gemeinsam mit anderen talentierten jungen Schauspieler\*innen ein komplettes Theaterstück. Unter der Anleitung deiner Dozentin lernst du alles, was du brauchst, um auf der Bühne zu glänzen: von Schauspieltechniken über Körperarbeit bis hin zur kreativen Interpretation von Rollen.

Was dich erwartet:

- Professionelles Training
- Teamarbeit: Entwickle gemeinsam mit anderen Jugendlichen ein spannendes Theaterstück.
- Kreativität und Spaß: Entdecke deine kreative Seite und hab Spaß dabei.
- Abschlusssaufführung: Präsentiere dein Können vor Freunden und Familie.

In den Schulferien finden keine Proben statt.

● **252-20316**

Kurs

vhs Aalen + Theater STOA

12x, montags, 16:15-17:45 Uhr

Beginn: Mo., 22.09.2025

Aalen, Theater STOA,

Bischof-Fischer-Straße 43

Teilnehmer:innen: 7-10

Alice Katharina Schmidt

Schülerpreis: 94,00 €

mit Spionkarte 61,10 €

## Spielzwerge (ab 5 - 9 Jahre)

Du hast Lust auf der Bühne zu stehen egal ob mit Theaterspiel, Tanz, Gesang, oder was auch immer du machen möchtest?

Bei den Spielzwerge hat jeder Mensch ab 5 Jahren die Möglichkeit erste Bühnenluft zu schnuppern und auf neue Freunde in unserer Gruppe zu treffen.

In den Schulferien finden keine Proben statt.

● **252-20315**

Kurs

vhs Aalen + Theater STOA

12x, dienstags, 16:15-17:45 Uhr

Beginn: Di., 23.09.2025

Aalen, Theater STOA,

Bischof-Fischer-Straße 43

Teilnehmer:innen: 7-10

Lea-Christin Wilhelmus

Schülerpreis: 94,00 €

mit Spionkarte 61,10 €

## Kinderwerkstatt im Vorschulalter (4-7 jährige Kinder)

Am Anfang wird mit den Grundfarben gelb-rot-blau gemalt. Die Kinder machen die Erfahrung, dass sie mit den 3 Grundfarben durch Mischen andere Farben entdecken. Wichtig ist vor allem der Umgang mit großflächigem Papier, um u. a. den Bewegungsdrang nicht einzuschränken, um große Farbflächen aufs Papier zu setzen. Über Themen und Techniken soll die kindliche Ausdrucksweise angeregt werden. Im Verlauf des Kurses werden die Anforderungen an den Umgang mit Materialien spezieller. Aus den vielen Möglichkeiten - Arbeiten mit Pinsel, Wasserfarben, Materialcollagen, Arbeiten mit Ton, Papierarbeiten - werden von den Kindern die der Aufgabe entsprechenden Techniken herausgefunden. Am Ende des Vorschulkurses haben die Kinder ein kenntnisreiches Fundament, auf dem sich aufbauen lässt.

Kinder, die bereits im letzten Semester den Kurs besucht haben, werden bevorzugt aufgenommen.

Die zusätzlichen Materialkosten in Höhe von ca. 25,00 € werden nach Kursende berechnet. Bitte Malkittel + alte Schuhe mitbringen!

● **252-22101**

Kurs

10x, 9:00-10:30 Uhr

Beginn: Sa., 04.10.2025

Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 10

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Kinderpreis: 140,00 €

mit Spionkarte 91,00 €

● **252-22102**

Kurs

10x, 11:00-12:30 Uhr

Beginn: Sa., 04.10.2025

Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 10-11

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Kinderpreis: 140,00 €

mit Spionkarte 91,00 €

# Junge vhs

## Offene Kinderwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 7-17 Jahren

Für diese Kinderwerkstatt gilt das Gleiche wie für die Vorschulkinder: Sie sollen ihre schöpferischen Fähigkeiten erfahren und entwickeln dürfen, ermutigt werden, ihre Wünsche, Gedanken und Ideen vorzutragen und gestalterisch zu verwirklichen. Die Altersgruppe lernt, mit ausgeprägten Techniken umzugehen; der Umgang mit den technischen Mitteln und das gestalterische Verhalten vollziehen sich bewusster, dabei bleibt die Gruppenarbeit weiterhin ein wesentlicher Bestandteil auch dieser Altersgruppe. Es können auch Kinder einsteigen, die bisher keine Erfahrung mit ähnlichen Kunstschulen oder Kursen gemacht haben. Kinder aus dem letzten Semester werden bevorzugt aufgenommen.

Die zusätzlichen Materialkosten in Höhe von ca. 25,00 € werden nach Kursende berechnet. Bitte Malkittel oder alte Kleider u. Schuhe mitbringen.

● **252-22103**

Kurs

10x, 14:30-16:00 Uhr

Beginn: Sa., 04.10.2025

Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

Teilnehmer:innen: 10-16

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Kinderpreis: 140,00 €

mit Spionkarte 91,00 €

● **252-22104**

Kurs

10x, 16:15-17:45 Uhr

Beginn: Sa., 04.10.2025

Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG

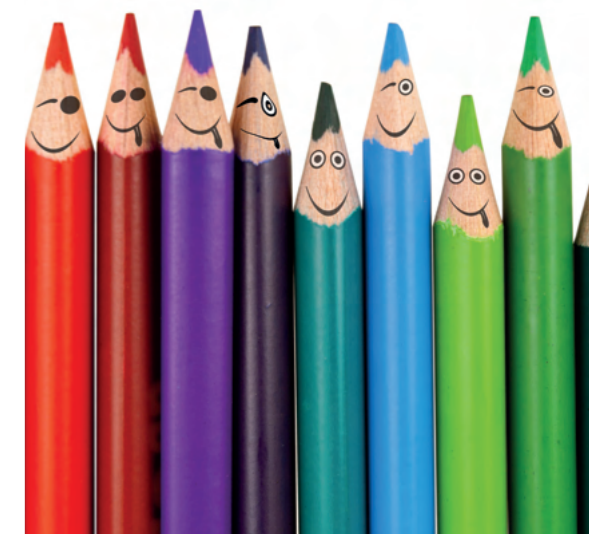
Teilnehmer:innen: 10-16

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Kinderpreis: 140,00 €

mit Spionkarte 91,00 €

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.





## Kleine Fotograf\*innen auf Reise (für 6 bis 10 jährige)

Hier erfahrt ihr die Grundlagen der Fotografie im Praxiseinsatz. Wir gehen zusammen auf eine kleine Foto-Reise. Wie ist die richtige Haltung? Wie sind die unterschiedlichen Perspektiven? Wie verbessere ich die Verwacklung? Dann geht's raus ins Freie und ab zum Fotografieren. Nach der Mittagspause bekommt ihr eure ausgedruckten Fotos und könnt damit eine bunte Collage basteln.

Bitte mitbringen: Kamera (kein Handy!!!!), Gebrauchsanleitung, Akku, ggfs. Ersatzakku und wettergerechte Kleidung.

In der Pause werden die Kinder nicht betreut.

- **252-24013**  
Kurs  
Sa., 29.11.2025, 8:30-15:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6  
Bettina Schwermer  
Kinderpreis: 49,00 €  
mit Spionkarte 32,55 €  
(einschließlich Materialkosten 2,00 €)

## 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!

- **252-25501**  
Kurs  
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)

## (Handy)Täschchen aus Leder (ab 10 Jahren)

Aus einem großen Angebot an verschiedenem Leder und anderen zusätzlichen Materialien wie Perlen, Bändern, etc. könnt ihr auswählen und kleine Täschchen, Schlüsselanhänger, Armbänder oder ähnliches selber machen. Egal ob für euch selbst oder als kleine Geschenke, es macht super viel Spaß eigene(r) Designer(in) zu sein und einzigartige Lederobjekte zu gestalten.

Bitte ein kleines Vesper und etwas zu trinken mitbringen.

- **252-26007**  
Kurs  
Mo., 01.12.2025, 15:00-18:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Brigitte Steindl  
25,00 €, mit Spionkarte 18,00 €  
(einschließlich Materialkosten 5,00 €)
- **252-26008**  
Kurs  
Mo., 17.11.2025, 15:00-18:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-8  
Brigitte Steindl  
25,00 €, mit Spionkarte 18,00 €  
(einschließlich Materialkosten 5,00 €)

## Sprachen

Ab 4 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns auf euch!  
Die Veranstaltung findet innerhalb der Interkulturellen Woche statt.

## Zweisprachige Kinderbuchlesung Chinesisch

Vorlesen mit Max Lesedachs

Die Stadtbibliothek Aalen lädt mit ihrem Maskottchen „Max Lesedachs“ dazu ein, in die Welt der Geschichten und der verschiedenen Sprachen einzutauchen. Freut euch auf eine Geschichte, die zuerst auf Chinesisch und dann auf Deutsch vorgelesen wird.

- **252-49005**  
Lesung  
vhs Aalen + Stadtbibliothek Aalen  
Sa., 11.10.2025, 11:00-11:30 Uhr  
Aalen, Stadtbibliothek Aalen, Gmünder Straße 9  
Qiong Zeng  
kostenlos



## Zweisprachige Kinderbuchlesung Rumänisch

Vorlesen mit Max Lesedachs

Die Stadtbibliothek Aalen lädt mit ihrem Maskottchen „Max Lesedachs“ dazu ein, in die Welt der Geschichten und der verschiedenen Sprachen einzutauchen. Freut euch auf eine Geschichte, die zuerst auf Rumänisch und dann auf Deutsch vorgelesen wird.

- **252-49035**  
Lesung  
vhs Aalen + Stadtbibliothek Aalen  
Sa., 04.10.2025, 11:00-11:30 Uhr  
Aalen, Stadtbibliothek Aalen, Gmünder Straße 9  
Gianina Mariana Schneider  
kostenlos

## Zweisprachige Kinderbuchlesung Türkisch

Vorlesen mit Max Lesedachs

Die Stadtbibliothek Aalen lädt mit ihrem Maskottchen „Max Lesedachs“ dazu ein, in die Welt der Geschichten und der verschiedenen Sprachen einzutauchen. Freut euch auf eine Geschichte, die zuerst auf Türkisch und dann auf Deutsch vorgelesen wird.

- **252-49040**  
Lesung  
vhs Aalen + Stadtbibliothek Aalen  
Sa., 27.09.2025, 11:00-11:30 Uhr  
Aalen, Stadtbibliothek Aalen, Gmünder Straße 9  
Yasemin Uzunova  
kostenlos

## Chinesisch für Kinder (ab 6 Jahren) - Anfängerkurs Kleingruppe

Entdecke mit uns die faszinierende Welt der chinesischen Sprache! Der Kurs richtet sich an Kinder ab 6 Jahren, die Interesse an einer neuen Sprache und Kultur haben.

Wir arbeiten mit der Lehrmittelreihe „Erste Schritte in Chinesisch“ (Textbuch + Arbeitsbuch 1). Die Kinder lernen durch abwechslungsreiche Übungen, Lieder und Spiele den Grundwortschatz, Satzstrukturen und alltägliche Redewendungen. Die Ziele sind eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur und die Entwicklung grundlegender Sprachkenntnisse; auch die Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen wird gefördert.

Melden Sie Ihr Kind an und lassen Sie es die ersten Schritte in die chinesische Sprache und Kultur machen. Wir freuen uns auf eine spannende Lernreise!

Lehrbuch: Erste Schritte in Chinesisch, ab Lektion 1, Verlag: Beijing Language and Culture University Press

- **252-49006**  
Kurs  
vhs Aalen + vhs Ostalb  
8x, freitags, 15:15-16:15 Uhr  
Beginn: Fr., 17.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Qiong Zeng  
Schülerpreis: 52,80 €  
mit Spionkarte 42,90 €

## Chinesisch für Kinder (ab 6 Jahren) - Fortsetzung Kleingruppe

Entdecke mit uns die faszinierende Welt der chinesischen Sprache! Der Kurs richtet sich an Kinder ab 6 Jahren, die Interesse an der chinesischen Sprache und Kultur haben.

Wir arbeiten mit der Lehrmittelreihe „Erste Schritte in Chinesisch“ (Textbuch + Arbeitsbuch 1). Die Kinder lernen durch abwechslungsreiche Übungen, Lieder und Spiele den Grundwortschatz, Satzstrukturen und alltägliche Redewendungen. Die Ziele sind eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur und die Entwicklung grundlegender Sprachkenntnisse; auch die Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen wird gefördert.

Melden Sie Ihr Kind an und lassen Sie es weitere Schritte in die chinesische Sprache und Kultur machen. Wir freuen uns auf eine spannende Lernreise!  
Lehrbuch: Erste Schritte in Chinesisch, ab Lektion 5, Verlag: Beijing Language and Culture University Press

- **252-49008**  
Kurs  
8x, freitags, 16:30-18:00 Uhr  
Beginn: Fr., 17.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-9  
Qiong Zeng  
Schülerpreis: 68,80 €  
mit Spionkarte 55,90 €

## Rumänisch für Kinder (ab 7 Jahren) Kleingruppe

Lernt die wunderschöne Sprache Rumänisch kennen!

Vielleicht habt ihr Familie und Verwandtschaft in oder aus Rumänien und möchtet jetzt mehr über die Sprache erfahren und auch sprechen lernen. Oder ihr interessiert euch einfach für eine neue Sprache, die euch bisher unbekannt ist. Mit Liedern, Gedichten, Spielen und kurzen Texten bekommt ihr eine Einführung in die Sprache und lernt wichtige Wörter, Sätze und alltägliche Redewendungen kennen. Willkommen: Bine ati venit!

Das Lehrbuch wird bekanntgegeben.

- **252-49031**  
Kurs  
vhs Aalen + vhs Ostalb  
8x, donnerstags, 16:30-17:30 Uhr  
Beginn: Do., 16.10.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Gianina Mariana Schneider  
52,80 €, mit Spionkarte 42,90 €

## Schule & Ausbildung

### Starke Kinder, glückliche Zukunft Selbstbehauptungstraining (6 - 10 Jahre)

Übergriffe, Mobbing und verbale Anfeindungen gehören zum Alltag vieler Kinder und Jugendlicher - nicht nur in der Schule. In diesem Kurs lernen sie damit umzugehen.

Kursinhalte:

- Aufbau von Widerstandsfähigkeit gegenüber Beleidigungen und Hänseleien
- Sicherer Umgang mit Konfliktsituationen: Es werden Strategien zur Konfliktbewältigung eingeübt.
- Mehr Sicherheit im Alltag: Durch das Training werden die Kinder selbstsicherer in ihrem Auftreten und ihrer Kommunikation.
- Mehr Zielstrebigkeit und Ausdauer: Im Kurs lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind.
- Mehr Respekt und Empathie: Kinder lernen respektvoll miteinander umzugehen sowie eigene und fremde Bedürfnisse wahrzunehmen und zu respektieren.
- Mehr Klarheit: Die Kinder lernen ihre eigenen Gefühle und Grenzen noch besser wahrzunehmen. So können sie besser einschätzen, was gut und gesund für sie ist und was ihnen schadet.

Bitte ein kleines Vesper, etwas zu trinken und ein Stiftemäppchen zum Kurs mitbringen. Ab 13:30 Uhr sind alle Eltern zu einer kurzen Info über die Inhalte eingeladen. Jessica Bisetto ist Coach sowie Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz.

- **252-10915**  
Kurs  
Sa., 27.09.2025, 10:00-14:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-14  
Jessica Bisetto  
47,00 €, mit Spionkarte 30,55 €



## Ferienprogramm

### Schreibwerkstatt für Kids

Kreativer Lettering-Spaß für Kinder & Jugendliche ab Schreibschrift-Niveau. Spielerisch schöne Buchstaben gestalten - mit viel Freude und Fantasie!  
Sei dabei und mach aus Buchstaben echte Hingucker!

Ob Kindergeburtstag oder privates Event, gerne schreiben wir individuell angepasst und machen Ihre Veranstaltung zu einem kreativen Highlight. Terminanfrage unter [info@vhs-aalen.de](mailto:info@vhs-aalen.de)

- **252-23004**  
Ferienkurs  
Mo., 27.10.2025, 14:00-15:30 Uhr  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-6  
Yonna Konsek  
23,00 €, mit Spionkarte 9,75 €  
(einschließlich 11,00 € für Material und Starter-Set)

### 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 die Buchstabensuche vor dem Bildschirm auf. In unserem Kurs erklärt dir unsere Tipp-Expertin wie das Schnellschreiben spielend leicht funktioniert und du in kurzer Zeit zum Tipp-Profi werden kannst.

An nur 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.

- **252-50420**  
Ferienkurs  
dienstags bis donnerstags  
jeweils 10:00-12:00 Uhr  
Beginn: Di., 28.10.2025  
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
- **Selbsta Ausdruck 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

## Unterstütze ehrenamtlich Eltern, den Bildungsweg ihrer Kinder gut informiert und engagiert zu begleiten.

In Aalen gibt es viele Eltern, die das deutsche Schulsystem nicht selbst durchlaufen haben. Als Elternmentor:in hilfst du bei der Orientierung von der Kita bis zur Berufsausbildung. Du zeigst Wege auf, wie Eltern in den Schulen mitwirken können und damit Ihre Kinder - motiviert und motivierend - unterstützen.

In 3 Workshops erwirbst Du die dafür nötigen Kenntnisse:

### Modul 1 Kenntnisse des Schulsystems

Welche Schularten gibt es? Was sind die Rechte und Pflichten der Schulen, der Eltern sowie Schüler:innen? Wie können Eltern mitwirken? Welche Unterstützungsangebote können Eltern und Schüler:innen wahrnehmen?

**Freitag, 10.10.25, 17– 20 Uhr**

**Samstag, 11.10.25 10-13 Uhr, 14-17 Uhr**

### Modul 2 Moderation

Wie gebe ich mein Wissen gut und verständlich weiter? Wie gehe ich mit Konflikten und unterschiedlichen Erwartungshaltungen um? Welche Rolle nehme ich als Elternmentor:in ein?

**Freitag, 24.10.25, 17– 20 Uhr und**

**Samstag, 25.10.25, 10-13 Uhr, 14-17 Uhr**

### Modul 3 Interkulturelles Handeln

Welche Stereotypen und Vorurteile gibt es und wie gehe ich damit um? Welche weiteren Diskriminierungsformen gibt es? Welche Vorurteile entdecke ich an mir selbst?

**Samstag, 8.11.25, 10-13 Uhr, 14-17 Uhr**

Alle Kurse finden in der vhs Aalen statt.

Torhaus, Gmünder Str. 9, 73430 Aalen

... und wie geht es dann weiter? Melde Dich bei uns in der vhs Aalen und wir vermitteln Dich an die Schulen und Eltern, die Deine Unterstützung brauchen. Oder Du wirst selbst aktiv und nutzt Deine eigenen Netzwerke.

Du nimmst kostenfrei an diesem Angebot teil! Dank einer Projektförderung des Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

### Diversitätssensibles Handeln in Schulen

#### Workshop für Lehrkräfte und Verwaltungsmitarbeitende

**Freitag, 7.11.25 | 10-13 Uhr + 14-17 Uhr**

**Freitag, 27.2.26 | 10-13 Uhr + 14-17 Uhr**

Im Rahmen unseres vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration geförderten Projekts „Interkulturelle Elternmentor\*innen“ bieten wir Ihnen kostenlose Workshops. Wir zeigen praxisnah, wie die Einbindung von Eltern und Kindern mit Flucht- und Zuwanderungserfahrung im Schullalltag gelingen kann.

### Themenschwerpunkte:

- Normalitätserwartungen der Mehrheitsgesellschaft
- Stereotype und Vorurteile
- Diversity-Dimensionen im schulischen Bereich
- Erfahrungsaustausch und Erarbeitung von praktischen Lösungsansätzen für den schulischen Alltag



kostenlos

**Ansprechpartnerin**  
**Carola Glaser**  
07361- 9583-31  
glaser@vhs-aalen.de



# vhs3

„Und, wer immer wir auch waren –  
lass' mal werden, wer wir sein  
wollen.“

Julia Engelmann

In diesem Themenbereich sind Angebote  
zusammengefasst, die sich in besonderem  
Maße an Menschen richten, die nicht mehr im  
Berufsleben stehen. Die gerne auch mal vormittags  
in einen Kurs kommen; sich ohne Eile mehr Zeit für  
das Lernen gönnen, oder speziell etwas für ihre  
Beweglichkeit und körperliche Gesundheit tun wollen.

Wir freuen uns über Ihr Feedback, Ihre Ideen  
und Wünsche.

**Claudia Hinsen**  
hinsen@vhs-aalen.de  
Tel. 07361 9583-13



## Gesellschaft &amp; Umwelt

## Philosophieren mit Sokrates &amp; Co - Ein Streifzug durch zentrale Gedanken antiker Philosophen

Anhand ausgewählter Texte - von den Vorsokratikern über Sokrates, Platon und Aristoteles bis zu Epikur und der Stoa - begegnen Sie in diesem Kurs zentralen Gedanken antiker Philosophen, die trotz des großen zeitlichen Abstandes von erstaunlicher Aktualität sind und deshalb zum Nach- und Mitdenken, also zum „Selber-Philosophieren“ einladen. Angesichts der Fülle des zur Verfügung stehenden Stoffes können in Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Schwerpunkte gesetzt werden, die Ihren besonderen Interessen entsprechen.

## ● 252-10100

Kurs  
6x, mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Mi., 05.11.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-12  
Karlheinz Glaser  
69,00 €, mit Spionkarte 44,85 €

## Mut zur Veränderung - mit innerer Stärke kraftvoll durch Übergangszeiten gehen

Wendepunkte, Veränderungsprozesse und Verlusterfahrungen gehören zum Leben dazu - manchmal kommen sie schleichend, manchmal treffen sie uns völlig unerwartet. Solche Übergangsphasen können durch das Ende einer Beziehung, den Tod eines nahestehenden Menschen, aber auch durch den Verlust des Arbeitsplatzes, gesundheitliche Veränderungen, Umzug, den Eintritt ins Rentenalter oder ganz allgemein durch das Ende eines Lebensabschnitts ausgelöst werden. Sie bringen oft Fragen, Unsicherheit und das Bedürfnis nach Orientierung mit sich. Dieser Workshop schafft Raum für Reflexion, Verständnis und neue Perspektiven im Umgang mit Abschiedssituationen und innerem Wandel. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie wir mit Umbrüchen und Abschieden achtsam und kraftvoll umgehen können - und wie aus dem Loslassen neuer Halt entstehen kann.

Zentrale Inhalte sind:

- Emotionale Dynamiken in Abschiedssituationen und Übergangsphasen
- Achtsamer Umgang mit Veränderungen, Unsicherheit und innerem Wandel
- Trauer in verschiedenen Formen als natürlicher Bestandteil von Veränderungen
- Methoden, Übungen und Rituale zur Unterstützung in Phasen des Wandels
- Stärkung von Resilienz und Neuentdeckung von inneren und äußeren Kraftquellen
- Nachhaltige Verankerung von Selbstfürsorge im Alltag

• Empathische Begleitung von Mitmenschen in herausfordernden Lebensphasen  
Der Workshop richtet sich an Menschen, die persönliche oder berufliche Veränderungen erleben oder andere in solchen Prozessen begleiten möchten.

## ● 252-10922

Kurs  
Sa., 15.11.2025, 10:00-17:00 Uhr  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG  
Teilnehmer:innen: 6-15  
Kathrin Benkenstein  
99,00 € (keine Ermäßigungen)

## Gesundheit

## Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen

Datenschutz und Datensicherheit stehen im digitalisierten Gesundheitswesen mehr denn je im Fokus. Mit der zunehmenden Digitalisierung medizinischer Prozesse - von der elektronischen Patientenakte bis hin zu digitalen Gesundheitsanwendungen - wird der verantwortungsvolle Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten immer wichtiger. In diesem Vortrag beleuchtet Dr. Thilo Weichert, ein erfahrener Experte im Bereich Datenschutz, die Herausforderungen und Lösungen rund um die Sicherheit digitaler Gesundheitsdaten. Sie erhalten einen fundierten Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen, technische Schutzmaßnahmen und praktische Tipps, wie Sie Ihre Daten sicher verwalten können. Erfahren Sie, warum Vertrauen und Sicherheit die Grundpfeiler einer erfolgreichen Digitalisierung im Gesundheitswesen sind.

Dr. Thilo Weichert, Vorstandsmitglied der Deutschen Vereinigung für Datenschutz e.V.

## ● 252-30040

Online-Vortrag  
Mi., 24.09.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))

## Digitale Gesundheitskompetenz - Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt

Die Fähigkeit, sich in der digitalisierten Gesundheitswelt sicher und kompetent zu bewegen, gewinnt immer mehr an Bedeutung. Von der Nutzung der elektronischen Patientenakte bishin zum Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen - digitale Gesundheitskompetenz ist entscheidend für eine informierte und selbstbestimmte Gesundheitsversorgung. In diesem Vortrag zeigt Frau Galatsidas vom Bosch Health Campus Team, wie digitale Gesundheitskompetenz aufgebaut und gestärkt werden kann. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Digitalisierung, um Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.

## ● 252-30041

Online-Vortrag  
Do., 30.10.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))

gesund  
und digital  
@LändlicherRaum

kostenlos

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Finanzierung erfolgt über das Projekt „Gesund und digital im ländlichen Raum“. Wir klären auf und unterstützen bei einem souveränen Umgang mit dem Internet, um die Selbstversorgung im Ländlichen Raum zu verbessern.

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.

## Gesundheitsbezogene Online-Werbung - Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen im Netz?

In einer zunehmend digitalisierten Welt wird es immer wichtiger, vertrauenswürdige Informationen im Internet von irreführender oder falscher Gesundheitswerbung zu unterscheiden. Gesundheitsbezogene Online-Werbung spielt dabei eine große Rolle und stellt viele Menschen vor die Herausforderung, seriöse Quellen zu erkennen und fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen.

In diesem Vortrag gibt Sabine Holzapfel von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg praktische Tipps und Strategien, um vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Netz zu finden. Sie erfahren, wie Sie irreführende Werbung entlarven, seriöse Quellen identifizieren und Ihre digitale Gesundheitskompetenz stärken können. Nutzen Sie das Wissen, um sich sicher und informiert in der digitalen Gesundheitswelt zu bewegen.

## ● 252-30042

Online-Vortrag  
Mi., 26.11.2025, 18:00-19:30 Uhr  
((online))



## 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.

## ● 252-30213

Kurs  
10x, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen, Saal der Vereine, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 8-10  
Hannelore Köhler  
120,00 €, mit Spionkarte 78,00 €

## ● 252-30217

Kurs  
10x, 14:45-15:45 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen Katholisches Gemeindehaus Fachsenfeld, Gemeindesaal  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Brigitte Schöttle  
79,00 €, mit Spionkarte 51,35 €

## ● 252-30226

Kurs  
8x, 9:00-10:30 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen, Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 10-13  
Andrea Sorg  
77,00 €, mit Spionkarte 50,05 €

## ● 252-30234

Kurs  
6x, mittwochs, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 17.09.2025  
Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c, Eingang über Friedrichstraße 19/2  
Teilnehmer:innen: 5-8  
Anita Häußler  
115,00 €, mit Spionkarte 74,75 €

## Feldenkrais®

## Lernen durch Bewegung

„Ich möchte, dass Sie lernen, aber nicht, dass man Sie etwas lehrt.“ Dr. Moshé Feldenkrais

Feldenkrais-Stunden

- geben uns die Möglichkeit, selbst zu fühlen und zu erfahren, was für uns richtig ist
- basieren auf sanften langsamen Bewegungen
- bringen Licht in das Dunkel gewohnter Haltungs- und Bewegungsmuster
- fördern die Selbstwahrnehmung
- verbessern Balance und Haltung
- sind Lernstunden, in denen die Kommunikation zwischen Körper und Gehirn gefördert wird
- bringen mehr Leichtigkeit und Flexibilität in unsere alltäglichen Bewegungsabläufe
- können auch im hohen Alter praktiziert werden
- setzen auf unsere Neugier und Aufmerksamkeit

Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Feldenkrais-Erfahrung geeignet. Bitte warme bequeme Kleidung, Decke und Handtuch mitbringen.

## ● 252-32003

Kurs  
5x, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Vera Humburger  
67,00 €, mit Spionkarte 43,55 €

## ● 252-32004

Kurs  
4x, freitags, 10:00-11:15 Uhr  
Beginn: Fr., 21.11.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 2  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Vera Humburger  
53,00 €, mit Spionkarte 34,45 €

## 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.

## ● 252-34004

Kurs  
10x, dienstags, 9:30-10:30 Uhr  
Beginn: Di., 23.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-11  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

## ● 252-34009

Kurs  
10x, montags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 4  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Angelika Mayer  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

## Pilates für Ältere

## ● 252-34020

Kurs  
10x, mittwochs, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus, An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 11  
Rosemarie Becker  
58,00 €, mit Spionkarte 37,70 €

## Pilates für Fortgeschrittene

## ● 252-34022

Kurs  
10x, mittwochs, 10:15-11:15 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus, An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 9-10  
Rosemarie Becker  
71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

**Pilates-physiolates®**

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

● **252-34056**

Kurs  
12x, freitags, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Waldhausen, Bürgerhaus Waldhausen,  
Ipfweg 17/1, hinter dem Rathaus  
Teilnehmer:innen: 8-14  
Bettina Böhme  
95,00 €, mit Spionkarte 61,75 €

**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 Hal- tungs- und Entspannungsübungen vermindert werden. Spaß und Freude an der Bewegung steigern das allgemeine Wohlbefinden.

● **252-35007**

Kurs  
11x, 9:00-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG  
Teilnehmer:innen: 11-13  
Silvia Wodniok  
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €

**Bodytoning**

Bodytoning ist ein intensives Muskeltraining. So erfolgt z. B. mit dem Einsatz von Klein- geräten eine Kräftigung und Straffung aller Körperpartien. Kraft, Ausdauer und Beweglich- keit werden verbessert.  
Bitte eine eigene Matte mitbringen.

● **252-35126**

Kurs  
11x, freitags, 8:30-9:30 Uhr  
Beginn: Fr., 19.09.2025  
Dewangen-Reichenbach, Dorfhaus,  
An der Sonnenhalde 12  
Teilnehmer:innen: 10-14  
Anita Wittek  
62,00 €, mit Spionkarte 40,30 €

**Kunst & Kreativität****Freies Malen**

Hast Du Lust auf Malen, dann bist Du hier richtig. Ich möchte, dass Du Deine persönliche künstlerische Ausdrucksweise anhand von Einzelgesprächen entwickelst und von meiner künstlerischen Erfahrung lernst. Technik und Material sind frei wählbar, das heißt, mit- zubringen ist das was Du bereits hast, von Aquarell bis Ölfarben. Wir bewegen uns wie ein\*e Künstler\*in im eigenen Atelier. Profitiere von der Gruppe und den unterschiedlichen Maltechniken. Meine Kurse eignen sich für An- fänger\*innen und Fortgeschrittene. Malmittel sind frei und können nach eigenem Wunsch mitgebracht werden.

● **252-22114**

Kurs  
10x, montags, 9:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mo., 22.09.2025  
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €

● **252-22116**

Kurs  
10x, dienstags, 9:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 30.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
Kunstraum  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Simon Maier  
151,00 €, mit Spionkarte 98,15 €

**Sprachen****When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere A 2**

Auf Reisen, im Internet, in der Werbung und in Zeitschriften - überall stoßen wir auf englische Begriffe oder Slogans. Sie haben Vorkennt- nisse und möchten jetzt wieder in die englische Sprache einsteigen? Wir haben im vergange- nen Herbst mit dem Niveau A2 gestartet.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A 2.1, Cornel- sen Verlag, ab Lektion 4.

● **252-42017**

Kurs  
10x, montags, 8:15-9:45 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

**Englisch A 2 - Welcome back!**

Come back and stay!

Wir lernen gemeinsam mit dem Buch Great! A2 Second edition weiter. Sie können auch gerne an unserer schönen Runde teilnehmen, wenn Sie Ihren Kurs wieder aufnehmen und bereits Gelerntes wiederholen möchten. Wer bereits etwas Englisch gelernt hat und seine Kenntnisse auffrischen möchte, ist bei uns genau richtig.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Great! A2 Second edition, Klett Verlag, ab Lektion 6.

● **252-42110**

Kurs  
10x, mittwochs, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Mi., 08.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Iris Rieger  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

**When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere A 2**

Freuen Sie sich auf diesen Kurs. Wir lernen in einer netten Gruppe in Ihrem Tempo!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Easy English Up- grade A2.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5.

● **252-42114**

Kurs  
10x, freitags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Fr., 10.10.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

**When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere A 2**

Gemütlich Englisch lernen ganz ohne Zeitdruck und Stress? Hier können Sie in einer netten Runde Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Easy English A 2.2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 13.

● **252-42116**

Kurs  
10x, 8:15-9:45 Uhr  
Beginn: Do., 02.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

**Easy conversation in the morning B 1**

We will talk about interesting topics, read short stories and play games. If you enjoy speaking English (intermediate level) - come join us!

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt- gegeben.

● **252-42126**

Kurs  
10x, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Do., 02.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

**When I'm 64 - Englisch für junggebliebene Ältere Konversation B 1**

If you have a good basic knowledge of English which you would like to revise and improve - come join us! We will talk about interesting topics, read stories, revise grammar and play games.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Language to go Pre Intermediate, Longman, ab Lektion 21.

● **252-42223**

Kurs  
10x, montags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Mo., 06.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Ute Wendland  
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

**Morning conversation B 2**

I'd like to welcome you to take part in our weekly English conversation class. Whether you are already a confident speaker or not, it is important to me to make everyone feel relaxed. The topics themselves and the way in which we look at them will be very different. Come and enjoy!

● **252-42309**

Kurs  
12x, donnerstags, 8:15-9:45 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-13  
Cheryl Raab  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

● **252-42310**

Kurs  
12x, donnerstags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Do., 25.09.2025  
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 8-12  
Cheryl Raab  
107,00 €, mit Spionkarte 69,55 €

**Auch nicht mehr so jung? Italienisch A 1.7 ohne Eile Kleingruppe**

In diesem Semester, nachdem wir Einheit 6 wiederholt haben, setzen wir den Italienisch- kurs mit dem Lehrbuch Chiaro A1 ab Lektion 7 fort. Wir lernen, wie man einkauft, eine Stadt, ihre Viertel und wichtige Gebäude beschreibt, uns selbst, einen Freund, Verwandten oder Nachbarn beschreibt, und wie man einen Urlaub bucht. All das üben wir mit den Aufgaben im Buch sowie mit zusätzlichen Hör- und Sprechübun- gen, die die Dozentin mitbringt. Der neue Wort- schatz aus dem Lehrbuch hilft uns, unseren sprachlichen Ausdruck zu erweitern. Mit Freude und Neugier lernen wir weiter - gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! A1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 7.

● **252-45208**

Kurs  
10x, dienstags, 10:15-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 07.10.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
148,00 €, mit Spionkarte 96,20 €

**Italienisch mit Muße A 2 Kleingruppe**

Wie bereits im vergangenen Semester, greifen wir auch im kommenden Semester die Themen auf, die das Lehrbuch Schritt für Schritt bietet. Diese vertiefen wir nicht nur mit den Übungen aus dem Buch, sondern auch mit Rollenspielen sowie weiteren schriftlichen und mündlichen Gesprächsimpulsen, die die Kursleiterin vor- bereitet.

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht der prakti- sche Gebrauch der gesprochenen Sprache. Wir nehmen uns Zeit, um in lockerer und ver- trauensvoller Atmosphäre zu sprechen, uns auszutauschen und unsere Ideen zu teilen - ganz ohne Leistungsdruck.

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

● **252-45224**

Kurs  
12x, dienstags, 8:30-10:00 Uhr  
Beginn: Di., 16.09.2025  
Aalen, Bürgerhaus Wasseraltingen,  
vhs-Raum 1  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Monica Ferlinghetti  
148,00 €, mit Spionkarte 96,20 €

**Italienisch B1 Endlich Zeit für Italienisch! Exklusiv**

Avete finalmente di nuovo un po' di tempo e voglia di imparare la lingua italiana? In questo corso lavoreremo con il libro Chiaro! B1 Nuova edizione dalla lezione 7.

Intensives, individuelles, erfolgreiches Lernen: das ist in unseren Exklusivkursen mit 2 bis 4 Teilnehmer:innen möglich. Die Kursgebühr richtet sich in diesen speziellen Kursen nach der Anzahl der Anmeldungen.

Der Kurs kostet mit 2 Teilnehmer/-innen: 283,00 €, mit Spionkarte 183,95 €, 3 Teilnehmer/-innen: 189,00 €, mit Spionkarte 122,85 €, 4 Teilnehmer/-innen: 41,00 €, mit Spionkarte 91,65 €

Sollten sich mindestens 5 Teilnehmer:innen anmelden, wird der Kurs in eine Kleingruppe umgewandelt und günstiger.

Lehrbuch (bitte mitbringen): Chiaro! B1 Nuova edizione, Hueber Verlag, ab Lektion 7.

● **252-45407**

Kurs  
8x, freitags, 9:30-11:00 Uhr  
Beginn: Fr., 26.09.2025  
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 2-4  
Annamaria Parodi-Böckling  
283,00 €, mit Spionkarte 183,95 €

**Spanisch A 1.2 Kleingruppe**

Wir möchten gemeinsam weiterhin gemütlich die Weltsprache Spanisch lernen. Nehmen Sie die neue Aufgabe einer neuen Sprache an, kommen Sie dazu und lernen Sie mit Freude und Zeit!

Lehrbuch (bitte mitbringen): Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 2.

● **252-47202**

Kurs  
10x, donnerstags, 10:00-11:30 Uhr  
Beginn: Do., 09.10.2025  
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 5-7  
Maria Auxilio Brenner  
124,00 €, mit Spionkarte 80,60 €





## EDV

### PC-Einsteigerkurs + PC-Fortsetzungskurs

Nach diesem Kombi-Kurs aus PC-Grundlagen und PC-Fortsetzung sind Sie fit für alles, was Sie mit Ihrem Computer machen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen und im Anschluss alle wichtigen Themen rund um das MS Office:

Sie haben wenig oder keine Erfahrung mit einem Computer und möchten in Zukunft selbstständig damit umgehen können? Lernen Sie Ihren Computer kennen und zwar Schritt für Schritt in entspannter Atmosphäre: Umgang mit Tastatur und Maus, Dateien und Ordner anlegen und speichern, Programme installieren, Musik am PC abspielen, im Internet surfen.

Weitere wichtige Themen sind:

- Windows: Verwalten von Dateien
- Word: Tabellen, Aufzählungen, Seitennummerierung
- Excel: Tabellen, Berechnungen, Diagramme
- Powerpoint: Bildschirmshows, Folien einfügen, Layouts und Folienübergänge

Außerdem gibt es Gelegenheit, konkrete Fragen aus den jeweiligen Themengebieten zu beantworten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **252-50110**  
Kurs  
11x, mittwochs, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Mi., 01.10.2025  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG  
Teilnehmer:innen: 6-9  
Christine Weis  
347,70 €, mit Spionkarte 234,55 €  
(einschließlich Kursunterlagen 20,70 €)

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

Kostenlose Beratung und Hilfestellung bei Computerproblemen durch erfahrene Mentoren.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden.

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

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

- **252-50115**  
Mo., 15.09.2025, 14:30-17:00 Uhr
- **252-50116**  
Mo., 20.10.2025, 14:30-17:00 Uhr
- **252-50117**  
Mo., 17.11.2025, 14:30-17:00 Uhr  
Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
- **252-50118**  
Mo., 15.12.2025, 14:30-17:00 Uhr

### 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)
- 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.

- **252-50141**  
Kurs  
3x, dienstags, 8:30-11:45 Uhr  
Beginn: Di., 11.11.2025  
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG  
Teilnehmer:innen: 4-6  
Axel Rohde  
146,00 €, mit Spionkarte 95,95 €  
(einschließlich Kursunterlagen 3,00 €)

### Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden - Onlinekurs

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags - doch viele wissen nicht, wie sie funktioniert oder wie sie ganz konkret genutzt werden kann. In diesem Onlinekurs lernen Sie Schritt für Schritt, was hinter KI steckt, wie Sie ChatGPT anwenden und welche Möglichkeiten moderne KI-Tools bieten.

Ohne technisches Vorwissen - aber mit verständlichen Erklärungen, praktischen Übungen und Raum für Ihre Fragen. Gemeinsam erkunden wir KI im Alltag, probieren Anwendungen aus und sprechen über Chancen, Grenzen und Verantwortung.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Internet-Browser

- **252-50300**  
Online-Kurs  
6x, donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: Do., 02.10.2025  
[\(\(online\)\)](#)  
Teilnehmer:innen: 6-10  
Martin Pauls  
135,00 €

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



## Unsere Mission

**Bildung schafft Chancengleichheit.**

Wir sind ein Raum für Bildung & Begegnungen.

Wir bilden Menschen. Menschen bilden uns.

Durch Offenheit schaffen wir einen Ort, wo wir uns tagtäglich

fortschrittlich, zukunftsorientiert und

vielfältig weiterentwickeln.

Ob Kurse für den Beruf, die Seele, den Körper, die

Gemeinsamkeit oder die pure Freude. Egal in

welchem Lebensbereich – wo ein Mensch lernt, lernt

eine Familie, lernt Aalen, lernt eine Gesellschaft.

Und eine Gesellschaft, die gemeinsam stetig lernt, ist

eine gerechte Gesellschaft. **Für alle.**

Besuchte einen von 476.000  
vhs-Kursen pro Jahr



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Wir machen die Gesellschaft zukunftsfit.** Über 800 Volkshochschulen in Deutschland wecken Neugier auf die Zukunft. Kurse mit Weitblick bringen unser Land mit Warp-Antrieb voran. Auch wenn vieles noch in den Sternen steht.