

Programmauszug

(Stand 06.10.2020)

Unser gesamtes und laufend
aktualisiertes Programm finden Sie
im Internet unter www.vhs-aalen.de

Volkshochschule Aalen e.V. Im Torhaus
Gmünder Straße 9
73430 Aalen
Telefon: 07361 9583-0 Telefax: 07361 680306
E-Mail: info@vhs-aalen.de

Unser gesamtes und aktuelles Programm finden
Sie im Internet unter www.vhs-aalen.de

Stand: 06.10.2020



Wissen & Orientierung

1-00-01

vhs + Hochschule Aalen + Kulturrat der Stadt Aalen

Online-Vortrag mit Anmeldung:

Studium Generale: Großbritannien Remembering the Great War in Britain: centenaries and the making of modern identities

Ross Wilson

This discussion examines how the Great War was remembered in Britain during the centenary of the conflict, 2014-2018. It explores how the modern memory of the war demonstrates ideas of belonging, regionalism and identity in contemporary Britain. Through studying the new memorials that were constructed, the events that were organised and the communities that were mobilised to participate in the centenary, this assessment will examine the different types of citizenship that are reflected as individuals remembered the Great War.

Ross Wilson holds a BA (Hons) in Archaeology, an MA by Research in Archaeology and History (York, 2004) and a PhD in Archaeology and History (York, 2008).

He researches modern history and heritage, focusing on museums, media and memory in contemporary society. He has written extensively on a wide range of fields but concentrated on how individuals and communities form a sense of place in the past and the present. His most recent works include, *New York and the First World War: Making an American City* (2014), *The Language of the Past* (2016), *Natural History: heritage, place and politics* (2017) and *Gender and Heritage* (2018).

Dieser Vortrag ist in englischer Sprache. Er findet über den Zoom-Zugang der Hochschule Aalen statt. Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie unter <http://zoom.us/de-de/privacy.html>.

Wir bitten um Anmeldung, um Ihnen rechtzeitig den Zugangslink zusenden zu können.

Montag, 12.10.2020, 18:00-19:30 Uhr
Online, Zoom
kostenlos

1-00-02

vhs + Hochschule Aalen + Kulturrat der Stadt Aalen

Online-Vortrag mit Anmeldung:

Studium Generale: Großbritannien Nordirland nach dem Brexit: Krieg oder Wiedervereinigung?

Dieter Reinisch

Nordirland nach dem Brexit: Krieg oder Wiedervereinigung?

Nordirland wurde zu einem der zentralen Schauplätze des Brexits. 22 Jahre nach der Unterzeichnung des Karfreitagsabkommens sehen Kommentatoren den Frieden in Gefahr. Das Abkommen sollte den 30-jährigen Krieg zwischen irischen Republikanern und pro-britischen Unionisten, sowie dem britischen Staat beenden. Er kostete fast 4.000 Menschen das Leben. Der Brexit, die Gefahr einer harten Grenze durch Irland und die zeitweilige Unterstützung der rechtskonservativen nordirischen DUP für

Teresa May brachten die Provinz nach 20 Jahren wieder in die internationalen Schlagzeilen.

Neben den wirtschaftlichen Folgen des Brexit besteht die Befürchtung, dass eine harte Grenze zu einem erneuten Aufflammen des gewaltsamen Konflikts führen könnte. Im Jänner 2019 detonierte die Neue IRA eine Autobombe, weitere Anschläge folgten das Frühjahr und den Sommer hindurch. Sind diese Vorboten für ein Aufflammen des bewaffneten Konflikts nach dem Brexit? Ist der Brexit eine Gefahr für den Frieden in Nordirland? Wie ist die soziale und politische Situation auf der irischen Insel seit dem Friedensabkommen?

Dr. Dieter Reinisch ist Autor und Historiker an der National University of Ireland in Galway und Adjunct Professor in International Relations an der Webster Vienna Private University. Zuvor arbeitete er u.a. am Europäischen Hochschulinstitut in Florenz und der Central European University in Budapest. Er lehrt an den Universitäten Wien und Salzburg und ist Redaktionsmitglied der Fachzeitschrift *Studi irlandesi: A Journal of Irish Studies* (Universitätsverlag Florenz). Er kommentiert regelmäßig die Situation in Irland in internationalen Medien, seine Artikel erschienen u.a. in *Washington Post*, *Times Higher Education*, *Der Standard* und *Die Presse*. Von ihm erschien 2017 „*Die Frauen der IRA: Cumann na mBan und der Nordirlandkonflikt, 1968-1986*“ im Wiener Promedia-Verlag.

Dieser Vortrag findet über den Zoom-Zugang der Hochschule Aalen statt. Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie unter <http://zoom.us/de-de/privacy.html>. Wir bitten um Anmeldung, um Ihnen rechtzeitig den Zugangslink zusenden zu können.

Montag, 14.12.2020, 18:00-19:30 Uhr
Online, Zoom
kostenlos

1-00-04

vhs + Hochschule Aalen + Kulturrat der Stadt Aalen

Online-Vortrag mit Anmeldung:

Studium Generale: Großbritannien Engländer, Normannen und andere: Rund um die Eroberung von 1066

Dominik Waßenhoven

In den Diskussionen rund um den Brexit ist in den letzten Jahren immer wieder auch auf die normannische Eroberung Englands im Jahr 1066 zurückgegriffen worden. Was aber hieß es überhaupt, im 11. Jahrhundert ein Engländer zu sein? Wer lebte eigentlich alles im englischen Königreich? Und wer waren die Normannen, die England erobert haben? An ausgewählten Beispielen werden verschiedene Sichtweisen auf die Eroberung und die Deutung des englischen Königreichs im 11. Jahrhundert verdeutlicht.

Dr. Dominik Waßenhoven ist Historiker zur Mittelalterlichen Geschichte. Er arbeitet als Akademischer Rat an der Universität zu Köln. Seine Schwerpunkte liegen geographisch in Nordeuropa (England und Skandinavien) und zeitlich zwischen dem 10. und 13. Jahrhundert. Er ist besonders daran interessiert, wie Geschichte dargestellt wurde, also welche Sichtweise die Menschen auf ihre eigene Zeit und ihre unmittelbare Vergangenheit hatten.

Dieser Vortrag findet über den Zoom-Zugang der Hochschule Aalen statt. Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie unter <http://zoom.us/de-de/privacy.html>. Wir bitten um Anmeldung, um Ihnen rechtzeitig den Zugangslink zusenden zu können.

Montag, 30.11.2020, 18:00-19:30 Uhr
Online, Zoom
kostenlos

1-00-30online

Vortrag mit Anmeldung Stadt.Land.Welt. – Web Digitale Vortragsreihe zur Agenda 2030: **Agenda 2030 für Nachhaltige Entwicklung. Ziel 13: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen Live-Webinar**

Mit dem langsamen Wiedereintreten in eine neue Normalität gibt es aktuell neben den persönlichen Fragen auch viele gesellschaftspolitische Fragestellungen, die die Menschen bewegen. Was werden wir als Gesellschaft aus der Krise gelernt haben? Werden wir unsere Wirtschaft nachhaltiger gestalten oder gibt es danach ein fatales „weiter so“ oder „jetzt erst recht“? Diese und viele weitere aktuelle Fragen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit den 17 Zielen / Sustainable Development Goals der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. Wie steht es um die 17 Ziele – ist ihre Umsetzung gefährdet oder gibt es gerade jetzt eine Chance der Wende? Stadt.Land.Welt – Web befragt Expertinnen und Experten nach dem Stand des Zielesets als Ganzes und nach dem Stand einzelner Ziele.

Die digitale Veranstaltungsreihe findet im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) statt und ist eine Kooperation zwischen Engagement Global und dem Deutschen Volkshochschulverband DVV und DVV International. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei!

Der Klimawandel ist in vollem Gange. Die Polkappen schmelzen und Dürren, Hochwasser und Waldbrände gefährden zunehmend die Existenzgrundlage von Mensch und Natur. Auch in Deutschland nehmen extreme Wetterereignisse wie Starkregen, Trockenheit und Hitzeperioden zu. Diese Entwicklungen und die aus ihr folgenden Bedrohungen sind lange bekannt und der Klimaschutz ist in der Agenda 2030 fest verankert. In der Veranstaltung blicken wir auf den Stand der Umsetzung von Ziel 13 und die Hürden, die wirksamen Klimaschutz trotz aller wissenschaftlicher Erkenntnis so oft behindern. Welche Verantwortung trägt jede*r Einzelne und wo ist politische Steuerung nötig? Welche Macht haben wir als Konsument*innen? Und warum fällt es uns so schwer, individuell und als Gesellschaft, unser Handeln klimafreundlich zu gestalten? Kurz: Wie kommen wir vom Wissen zum Handeln, vom Reden zum Tun?

Über die Referent*innen:
Michael Nagel studiert nach seinem Bachelor in Sozialwissenschaften aktuell Bildungswissenschaften an der Leibniz Universität Hannover. Seit etwa sechs Jahren engagiert er sich in verschiedenen politischen Gruppen für Umwelt und soziale

Gerechtigkeit. Im Mai 2019 war er Gründungsmitglied der Students for Future in Hannover und ist seitdem in der Fridays for Future-Bewegung aktiv.

Sarah Kessler hat in England Sozialwissenschaften und internationale Zusammenarbeit studiert und danach drei Jahre als Projektmanagerin bei einer Personaldienstleistung gearbeitet. Parallel machte sie zwei Weiterbildungen zu den Themen Entrepreneurship und Social Start-Ups und gründete im Anschluss ein kleines Unternehmen für ökologisches Geschenkpapier. Seit September 2018 untersucht sie als Doktorandin an der LMU gesellschaftliche Perspektiven zu den Themen Nachhaltigkeit und Klimawandel im Rahmen eines unter der Schirmherrschaft des bayerischen Klimaforschungsnetzwerks stehenden sozialwissenschaftlichen Forschungsprojekts. Das Webinar wird vom Deutschen Volkshochschulverband gehostet und über das System "Netucate" stattfinden: <https://www.netucate.com/> Die Einhaltung der Datenschutzverordnung ist über die vhs cloud gewährleistet. Sie benötigen einen Internetzugang sowie einen PC, Laptop oder Tablet mit Lautsprecher oder Kopfhörer.

Ein paar Stunden vor dem Vortrag erhalten Sie den Zugangslink über die vhs per E-Mail zugesendet.

Mittwoch, 07.10.2020, 18:00 Uhr
online
kostenlos

1-01-01

Vortrag mit Anmeldung:
**Zeugen einer glanzvollen Vergangenheit
24 Welterbestätten im Iran**
Dr. Elisabeth Völling

Persien, das Land zwischen Innerasien und Arabien, hatte für das Abendland schon immer den Hauch von Exotik, monarchischem Glanz, kulturellem Reichtum und Schönheit.

Das spiegelt sich ganz besonders in den 22 UNESCO Kultur-Welterbestätten sowie in den beiden Naturstätten wider. Sie führen uns durch die Geschichte früher Hochkulturen und machtvoller Weltreiche, denen wir zahlreiche Grundlagen unserer Zivilisation verdanken.

Donnerstag, 19.11.2020, 19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Eintritt bei Vorabbuchung: 5,00 €
Eintritt Abendkasse: 7,00 €

1-01-02

Vortrag mit Anmeldung:
**Europa und der Nahe und Mittlere Osten.
Europäische wirtschaftliche und politische
Interessen im Orient.**
Matthias Hofmann

Seit dem sog. Arabischen Frühling hat Europa verstärkt gezeigt, dass es selbst wirtschaftliche und politische Interessen in der Arabischen Welt verfolgt. Dieser Vortrag spürt diesen Interessen und ihren Auswirkungen nach, etwa mit Bezug auf die Investitionen der europäischen Industriemächte in die autonome Region Kurdistan oder dem Krieg in Syrien. Matthias Hofmann wird ergründen, welchen Stellenwert die Türkei für Europa hat, und weshalb der Irak vergleichsweise wenig

Interesse erfährt. Zuhörer werden ein besseres Verständnis für europäische Interessen und ihre Konsequenzen im Nahen und Mittleren Osten erhalten.

Donnerstag, 26.11.2020, 19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Eintritt bei Vorabbuchung: 5,00 €
Eintritt Abendkasse: 7,00 €

1-01-04

Vortrag mit Anmeldung:
**Mein Leben in der DDR
Ein Erfahrungsbericht**
Norbert Körber

Norbert Körber ist 1966 in Dresden geboren und hat seine Kindheit und Jugend in der DDR verbracht.

An diesem Abend will er persönliche Geschichten und Eindrücke aus dieser Zeit erzählen: von seiner Zeit als Junger Pionier, seiner Jugendweihe und der Mitgliedschaft bei der FDJ, der vormilitärischen Ausbildung in der Schule, dem „Tag der Nationalen Volksarmee“ und Dingen, die ihn als Bub oder Teenager beschäftigt hatten.

1985 mit knapp 20 Jahren konnte Körber die Deutsche Demokratische Republik Richtung Dänemark verlassen und lebt heute mit seiner Familie in Dillingen.

Dienstag, 01.12.2020, 19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Eintritt bei Vorabbuchung: 5,00 €
Eintritt Abendkasse: 7,00 €

1-02-03

vhs + Kulturamt der Stadt Aalen
Lesung und Gespräch:
**Heimat von und mit Prof. Hermann
Bausinger und Muhterem Aras**

Zwei bedeutende Persönlichkeiten kommen ins Gespräch über einen strapazierten wie umstrittenen Begriff: Heimat. Muhterem Aras, baden-württembergische Landtagspräsidentin, und Hermann Bausinger, emeritierter Professor für Empirische Kulturwissenschaft der Universität Tübingen, diskutieren über die Bedeutung von Heimat in einer Gesellschaft der Vielfalt. Sie sprechen über Akzeptanz und Gefühle, über Verschiedenheiten und Zugehörigkeiten, über die Bedeutung des Grundgesetzes als Fundament, über Demokratie und Parlamentarismus – und über Zusammenhalt.

Freitag, 06.11.2020, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Kulturbahnhof Aalen, im Stadtoval
Vorverkauf in der Tourist-Information:
7,60 €, mit Spionkarte 5,29 €
Schüler, Studierende: 4,30 €,
mit Spionkarte 3,15 €
inkl. Gebühren

Abendkasse:
10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €
Schüler, Studierende: 6,50 €,
mit Spionkarte 3,90 €

1-02-21

vhs + Weltladen Aalen
Multivisionsshow:
**WELTREISE zu Fair-Trade-Produzenten,
Naturwundern & Heiligtümern**
Dr. Jutta Ulmer

Wie leben die Menschen weltweit? Was essen sie? Welche Bedeutung hat für sie der Faire Handel? Wie feiern sie ihre Feste? Bestehen kulturübergreifende Gemeinsamkeiten? Oder überwiegen die Unterschiede? Diese Fragen stehen im Zentrum der Multivisionsshow! Mit wunderschönen Fotos auf Großleinwand, inspirierenden Erzählungen und stimmungsvoller Musik nehmen Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner die Zuschauer mit auf eine außergewöhnliche Reise um unseren Planeten. In Ghana, Israel, Palästina, Sri Lanka, Nepal und Ecuador besuchten die beiden Fotojournalisten imposante Heiligtümer der fünf Weltreligionen. Sie begaben sich zum tiefsten Punkt und ins höchste Gebirge der Erde. Ob in trocken-kargen Savannen- und Wüstengebieten, an palmenbestandenen Traumstränden, in steilen Bergdörfern oder im wuchernd-grünen Regenwald, überall erhielten die Zwei einzigartige Einblicke ins Leben von Fair-Trade-Produzenten. Sie halfen bei der Kakao-, Tee- und Bananenernte mit, lernten wie Papier aus Elefantentot und beduinische Webwaren hergestellt werden. Die Multivisionsshow ist eine Liebeserklärung an unseren Planeten. Sie macht Mut, sich für eine gerechtere, friedlichere und menschlichere Welt zu engagieren. Weitere Informationen unter weltreise.lobOlmo.de

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Freitag, 13.11.2020, 19:00-20:30 Uhr
Teilnehmer*innen: 6-30
5,00 €, mit Spionkarte 3,25 €

1-04-01

Bildungszeit:
Wertschätzende Kommunikation
Angelika Henkel-Herzog

Wer in einem konfliktbeladenen Bereich beruflich tätig ist oder den Umgang mit Vorgesetzten, Kolleg*innen oder Familie verändern möchte hat mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg die Möglichkeit dazu.

In diesem Seminar lernen Sie die Haltung und den Kommunikationsprozess der „4-Schritte“ kennen.

Mit Hilfe dieser beiden Komponenten ist es Ihnen möglich die eigenen Bedürfnisse zu vertreten, die Handlungen der anderen besser zu verstehen und einvernehmliche Lösungen zu finden.

Im Beruflichen kann das die Absprachen mit den Kolleg*innen oder den Vorgesetzten erheblich erleichtern oder Missverständnisse verhindern.

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

Freitag, 26.03.2021, 09:00-16:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
93,00 €, mit Spionkarte 60,45 €

1-04-02

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Angelika Henkel-Herzog

Das miteinander sprechen können ist die Basis für jede Beziehung, ob in der Partnerschaft, mit den Kindern oder im Beruf. Doch wie schaffen wir das? Warum versteht mein Gegenüber etwas anderes als ich sagen wollte? Wie drücken wir unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche aus? Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist mehr als eine Gesprächsstrategie. Sie ist eine Lebenshaltung, die Situationen schafft, in denen alle Beteiligten gewinnen. Grundlage hierzu ist die gegenseitige Wertschätzung und das Anerkennen der unterschiedlichen Bedürfnisse. Einfühlsame Kommunikation ist erlernbar!

Freitag, 19.03.2021, 17:00-20:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer*innen: 6-10
32,00 €, mit Spionkarte 20,80 €

1-04-11

Online-Vortrag mit Anmeldung:
Reden kann Gold sein Live-online-Vortrag
Peter Bergholz

Sie können etwas Neues kennenlernen! Einen inneren Schalter, der den Zugang zu unaufregter, wohlwollender, wirksamer und offener Kommunikation öffnet. Gerade auch mit "schwierigen" Menschen. Es wird Ihnen leichter fallen, Nein zu sagen, sich abzugrenzen, Bedürfnisse zu klären, Konflikte anzusprechen und Tiefe in Beziehungen zu bringen.

Allgemeine Infos:
Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Zur Durchführung des Online-Seminars verwenden wir die Plattform Zoom, Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie insoweit unter <http://zoom.us/de-de/privacy.html>.

Ein paar Stunden vor dem Seminar erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail zu der online-Plattform Zoom.
Bitte machen Sie sich vorab mit der Technik vertraut.
Anbei ein kleines Video mit Informationen:
<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie uns die Erlaubnis, Ihre E-Mail-Adresse an den Dozenten weitergeben zu dürfen.

Donnerstag, 12.11.2020, 19:00-20:00 Uhr
Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 6-40
15,00 €

1-04-12

Wochenendkurs:
Coaching für einen überzeugenden Auftritt
Kommunikation zeigt Persönlichkeit
Traute Surborg-Kunstleben

Sie wollen gehört werden, erfolgreich sprechen, moderieren,

präsentieren, lehren

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

und erfahren dadurch
- Stärkung Ihrer Persönlichkeit.
- Sie werden wahrgenommen.
- Sicherheit und Souveränität
- Authentizität

Konstruktives Feedback helfen Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen.

Freitag, 16.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 17.10.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3. OG
Teilnehmer*innen: 7-10
92,00 €, mit Spionkarte 59,80 €

1-04-13

Wochenendkurs:
Setzen Sie Ihre Stimme ein!
Traute Surborg-Kunstleben

Sie wollen erfolgreich sprechen, moderieren, präsentieren!
Im Seminar erarbeiten wir
- Stimmhöhe und Stimmdynamik
- Stimmmodulation, Klangfarbe
- Stimmvolumen
- deutliche Aussprache
- Die souveräne Stimme bei Herausforderungen
- Begeisterung, Selbstsicherheit und Ausstrahlung
- Atem, Gestik, Körpersprache – auch durchs Telefon hörbar

Sie lernen und erfahren, wie vielfältig Ihre Stimme einsetzbar ist
- kraftvoll und dynamisch
- laut und leise
- deutlich und klar

Sonntag, 29.11.2020, 09:30-16:30 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 2
Teilnehmer*innen: 7-10
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

1-04-21

Blended Learning:
Interkulturelle Kommunikation (IKK)
Kompaktkurs (Blended Learning)
Holger Witzenteiler

Sie reisen beruflich oder zum Studium ins Ausland, arbeiten in multikulturellen Teams oder in einer transnational operierenden Firma?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, flexibel und auf Ihren individuellen Vorkenntnissen und Erfahrungen aufbauend, Ihre Interkulturelle Kommunikation zu verbessern.

Der Kurs beginnt mit einem Online-Kick-off-Meeting am Samstag, 24.10.2020 von 10:00 bis 11:30 Uhr, mit dem wir eine 6-wöchige Online-Phase einleiten. In dieser Online-Phase können Sie – aufbauend auf Ihren persönlichen Vorkenntnissen – Grundlagen der Interkulturellen Kompetenz erwerben, wiederholen oder vertiefen. Sie entscheiden sich im Online-Training für eine oder mehrere

Spezialisierungen für Länder Ihrer Wahl.

An einem anschließenden Präsenztage am Samstag, 5.12.2020 von 9:00 bis 17:30 Uhr in Aalen diskutieren wir Fallbeispiele und setzen die theoretisch erlernten Inhalte durch Übungen und Simulationen um.

Durch die Verzahnung von theoretischen Inhalten im Online-Lernen und praktischen Übungen im Präsenzteil erreichen Sie auf Ihrem individuellen Lernweg effektiv das Ziel einer Steigerung Ihrer Kompetenzen in Interkultureller Kommunikation.

Schwerpunkte:

- Sensibilisierung: Die eigene kulturelle Prägung
- Kulturspezifisch in der Wahrnehmung, kulturelle Filter und Attribution
- Fremdheit und Irritationen als Lernchance
- "Kulturgrammatik": Zeit, Raum, Macht, Kontext,
- Individualismus / Kollektivismus
- Übungen zu direkter und indirekter Kommunikation
- Vertiefung: Interkulturelle Kommunikation mit Menschen aus der Türkei, Frankreich, China, und den USA (auch andere Länder sind möglich: Bitte fragen Sie diese gezielt an.)

Technik:

Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Zur Durchführung des Online-Kick-Offs verwenden wir AlfaView, Dienstleister: alfatraining Bildungszentrum GmbH (Deutschland). Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie unter <https://alfaview.com/legal/privacy>. Informationen zu den technischen Voraussetzungen finden Sie unter <http://support.alfaview.com/de/support/solutions/articles/12000042975>.

Der Online-Selbstlern-Kurs findet auf der vhs.cloud statt. Dienstleister: Deutscher Volkshochschul Verband (Deutschland). Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie unter <https://www.vhs.cloud/wws/9.php/wws/datens-chutzerklaerung.php?sid=41347238813543905758617701770750Sc8fe50fa>
<https://www.vhs.cloud/wws/9.php>

Samstag, 24.10.2020, 10:00 - 11:30 Uhr
Samstag, 05.12.2020, 09:00 - 17:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 8-15
350,00 €
Keine Ermäßigungen!

Kindertagespflege - (m)ein Beruf? Infoveranstaltung zur Qualifizierung als Kindertagespflegeperson

Interessieren Sie sich für die Arbeit als Tagesmutter/Tagesvater? Sind Sie gerne mit Kindern zusammen? Möchten Sie den Wiedereinstieg ins Berufsleben gut mit Ihren eigenen Kindern verbinden? Sie werden an diesem Nachmittag alles Wissenswerte rund um die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson erfahren. Eine Mitarbeiterin vom Verein PATE steht Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung.

1-07-01

vhs + PATE e.V.
Info-Veranstaltung:
Kindertagespflege - (m)ein Beruf?
Infoveranstaltung zur Qualifizierung als Kindertagespflegeperson
PATE e.V.

Mittwoch, 11.11.2020, 14:00 Uhr
Aalen, PATE e.V., Bahnhofstr. 64
kostenlos

1-07-04

vhs + PATE e.V.
Info-Veranstaltung:
Kindertagespflege - (m)ein Beruf?
Infoveranstaltung zur Qualifizierung als Kindertagespflegeperson
PATE e.V.

Freitag, 15.01.2021, 09:00 Uhr
Aalen, PATE e.V., Bahnhofstr. 64
kostenlos

1-07-05

vhs + PATE e.V.
Vortrag mit Anmeldung:
Wie viel Familie braucht ein Kind?
Ulrike Altmann

Familie ist so vielfältig wie eine Blumenwiese. Was ist für das Leben von Kindern innerhalb einer Familie wichtig? Welche Regeln und Rituale sind von Bedeutung? Wie kann ich als (Tages-)Eltern mein Leben mit Kindern so gestalten, dass sie Sicherheit und Wertschätzung erfahren? Was lässt die Kinder gesund groß werden?
Der Vortrag kann nur mit vorheriger Anmeldung besucht werden.

Mittwoch, 19.05.2021, 19:30-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 10-30
7,00 €, mit Spionkarte 4,55 €

1-07-07

vhs + PATE e.V.
Vortrag mit Anmeldung:
Wertschätzend Grenzen setzen – geht das?
Angelika Henkel-Herzog

„Kinder brauchen Grenzen“ ist ein beliebter Satz vieler Eltern und Erziehungsberater*innen. Welche Grenzen sind gemeint und wie wollen wir sie umsetzen?
Gibt es positive Grenzen, an denen Kinder wachsen können oder verwenden wir Grenzen als Strafe?

Der Vortrag kann nur mit vorheriger Anmeldung besucht werden.

Dienstag, 17.11.2020, 19:30-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 10-30
7,00 €, mit Spionkarte 4,55 €

1-07-08

vhs + PATE e.V.
Vortrag mit Anmeldung:
Lernblockaden lösen
Tosca Zastrow-Schönburg

Heutzutage gehören Konzentrationsprobleme, Lese-, Schreib-, Rechenschwäche zum schulischen Alltag.
Nichts ist so schwer als mit dem eigenen Kind

zu arbeiten. So können die Hausaufgaben oder das Lernen eine richtige Herausforderung werden.
Viele Schulkinder sind ängstlich, gestresst, aggressiv und überfordert.
Im Vortrag, werden neue Sichtweisen über Lernblockaden aufgezeigt.
Hier ist es wichtig an was ich eine Lernblockade erkennen kann?
Was führt zu Lernblockaden und wie kann effizient geholfen werden?
So kann Lernen für Kinder und mit Kindern wieder Spaß machen.

Die Teilnehmer*innen erhalten theoretisches Hintergrundwissen und praktische Übungen, die den Lernalltag unterstützen.

Der Vortrag kann nur mit vorheriger Anmeldung besucht werden.

Dienstag, 09.02.2021, 19:30-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 10-30
7,00 €, mit Spionkarte 4,55 €

1-07-09

vhs + PATE e.V.
Online-Vortrag:
"Mir ist langweilig!" – Warum wir Leerlauf brauchen
Live-online-Vortrag
Kathrin Funk

„Mir ist langweilig!“ bei diesem Satz zucken viele Eltern zusammen. Verständlich denn gelangweilte Kinder können ganz schön anstrengend sein.
Dennoch ist es wichtig, die Langeweile zuzulassen und willkommen zu heißen. Es ist zum grundlegenden Mantra unserer „Erlebnisgesellschaft“ geworden, gegen die Langeweile anzukämpfen - mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln.
Durch das Fernsehen, das Internet und vor allen Dingen das Smartphone ist es uns möglich, Langeweile gänzlich aus unserem Leben zu verbannen.
Doch was steckt eigentlich hinter der Langeweile?

Nietzsche sagt dazu: „Langeweile ist die unangenehme Windstille der Seele, welche der glücklichen Fahrt vorangeht.“
Es scheint also durchaus Gewinn versprechend zu sein, dass wir uns mit der Langeweile auseinandersetzen und genau das möchte ich gerne mit Ihnen gemeinsam tun!

Wir werden das Thema erforschen und vielleicht einige neue Ansätze und Umgangsweisen damit entdecken.
Allgemeine Infos:
Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Zur Durchführung des Online-Seminars verwenden wir die Plattform Zoom, Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA.

Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie insoweit unter <http://zoom.us/de-de/privacy.html>

Ein paar Stunden vor dem Vortrag erhalten Sie von der vhs den Zugangslink direkt per E-Mail zu der online-Plattform Zoom.
Bitte machen Sie sich vorab mit der Technik vertraut.

Anbei ein kleines Video mit Informationen: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Dienstag, 02.03.2021, 19:30-21:00 Uhr

Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 10-70
7,00 €,

1-07-10

vhs + PATE e.V.
Online-Vortrag:
Mythen in der Erziehung neu aufgetischt
Live-online-Vortrag
Kathrin Funk

An diesem Abend wollen wir einen Blick darauf werfen, welche Mythen sich etabliert haben, die aus einer Zeit kommen in der Erziehungsalltag anders definiert wurde. Von „Das Kind schreien lassen, das kräftigt die Lungen“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, Einschlafpraktiken eines Erziehungsrategebers bis hin zu Nachtschichtzug als Erziehungsmittel. Was hat die Zeit überdauert?
Was lernen Kinder dadurch wirklich?
Was wünschen wir uns für die Kinder?
Allgemeine Infos:
Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Zur Durchführung des Online-Seminars verwenden wir die Plattform Zoom, Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA.

Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie insoweit unter <http://zoom.us/de-de/privacy.html>

Ein paar Stunden vor dem Vortrag erhalten Sie von der vhs den Zugangslink direkt per E-Mail zu der online-Plattform Zoom.

Bitte machen Sie sich vorab mit der Technik vertraut.

Anbei ein kleines Video mit Informationen: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Dienstag, 13.04.2021, 19:30 Uhr
Online, Zoom
7,00 €,

1-09-01

Wochenendkurs:
Trau Dich endlich! – Selbstsabotage stoppen
Winfried Schröter

Wie stark ist Ihr Wille, endlich frei und selbstbestimmt zu leben?
Das Hamsterrad hat längst als Lebensmodell ausgedient. Glauben Sie, dass es in Ihrem Leben mehr gibt, als das, was es Ihnen bisher geliefert hat? Was hält Sie davon ab? Oder vielmehr, wer?
Wenn Sie auch immer wieder an Ihre Grenzen stoßen wird es Zeit, sich dieser Situation zu stellen. Was man sich selbst aufgebaut hat – ob gewollt oder nicht – kann man auch nur selbst wieder abbauen. Und nur dann, wenn sie wissen, welche Hindernisse das sind, können Sie gezielt etwas dagegen unternehmen.

Dieses Seminar ist anders. Es geht hier nicht um kurzfristige Motivation oder gar um „Duschaffst-das-Parolen“. Es geht um Menschen, die ernsthaft bereit sind, mehr aus ihrem Leben zu machen. Sie werden in die Lage versetzt, die Dinge hinter den Dingen zu erkennen und verändern zu können. Manchmal ist es sehr leicht, manchmal geht es nur mit einer Portion Mut. In dieser geschützten Situation fällt es Ihnen leicht, mit anderen Teilnehmer*innen Ihre Barrieren zu überwinden. Spielerisch werden Sie angeleitet, sich Ihren Herausforderungen neu

zu stellen und wissen hinterher, wie Sie es im Alltagsleben mit Leichtigkeit umsetzen können.

Also – starten Sie durch!

Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 6-14
295,00 €, mit Spionkarte 191,75 €
Keine weiteren Ermäßigungen!

1-09-02

Wochenendkurs:

Krisen meistern – als Paar voll durchstarten

Heidrun Schmidt, Winfried Schröter

Dreckiges Geschirr oder vergessene Einkäufe – besonders in der Corona-Zeit gibt es allerlei Gründe, mit dem/der Partner*in zu streiten. Wenn es dabei um die Sache geht, okay. Meist spielt der Grund keine Rolle mehr und Unzufriedenheit sowie Trennungsgedanken übernehmen die Macht über das einstige Liebespaar. Da ist es kein Wunder, dass die Scheidungszahlen momentan explodieren. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Vermeiden Sie unnötige Machtkämpfe und treten Sie in eine neue Qualität in Ihrer Beziehung. Diese Strategie hilft Ihnen, wieder glücklicher in Ihrer Partnerschaft zu werden. Nutzen Sie Ihre Chance und übernehmen Sie gemeinsam Verantwortung. Erstellen Sie Ihr eigenes Konzept speziell für Ihre Beziehung, denn niemand kennt die Tücken Ihrer Partnerschaft besser als Sie, keiner weiß über Ihre Bedürfnisse bescheid. Nehmen Sie Ihr Glück selbst in die Hand und wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Samstag, 07.11.2020, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 08.11.2020, 09:00 - 17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 6-14
395,00 €, mit Spionkarte 256,75 €
Preis pro Paar

1-09-10

workshop für Frauen:

Wie lerne ich mich selbst zu lieben?

Magdalena Held

Viele Probleme in Beziehungen, im Beruf und im gesundheitlichen Bereich entstehen durch mangelnde Selbstliebe. Um uns selbst wertzuschätzen brauchen wir jedoch nicht perfekt zu sein oder auf Bestätigung von anderen zu warten. Wir können heute damit beginnen uns genauso anzunehmen, wie wir sind. Wer also Abschied nehmen will von Selbstzweifeln und Selbstablehnung erhält dafür in diesem Seminar wertvolle Impulse. In sieben praktischen Schritten lernen die Teilnehmerinnen wie sie eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufbauen und ihr Glück in die eigenen Hände nehmen können. Werden Sie sich selbst die beste Freundin!

Samstag, 28.11.2020, 10:00-17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
75,00 €, mit Spionkarte 48,75 €

1-09-15

Frauengesprächskreis

Sybille Grupp, Gisela Moll-Bux

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.

Mittwoch, 14.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 04.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 18.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 02.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 09.12.2020, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 13.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 27.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 8-14
24,50 €, mit Spionkarte 15,92 €

Brain Gym für Kinder von 8-12 Jahren Damit lernen leichter wird

Brain Gym Übungen wirken gezielt auf unsere Gehirnareale, unterstützen Verknüpfungen, optimieren die Zusammenarbeit unserer Gehirnhälften. Denn nur zusammen gelingt Lernen gut.

Das Lernen begleitet uns ein ganzes Leben lang in den unterschiedlichsten Bereichen. Im Kurs werden kinesiologische Bewegungsübungen vermittelt, die unser Gehirn in seinen unterschiedlichen Fähigkeiten aktiviert. Die Übungen können im Alltag leicht angewendet werden.

Kennst Du das auch:

- Du versuchst gut zuzuhören, aber der Kopf kann sich nicht merken was gesagt wird.
- Du strengst dich an, aber es klappt nicht.
- Zu Hause wusstest Du noch wie es geht, aber in der Schule ist alles weg.

- Wenn Du lernen sollst wirst Du ganz

zappelig.

Ich zeige Dir Bewegungsübungen und gebe

Dir Tipps

- damit Dein Gehirn gut arbeiten kann

- und Lernen für Deinen Kopf wieder leichter wird.

Bitte mitbringen:

Wasser (ohne Kohlensäure) und einen Becher, eine Decke oder Matte für den Boden und trage bequeme Kleidung in der Du Dich gut bewegen kannst.

1-09-20

Brain Gym für Kinder von 8-12 Jahren Damit lernen leichter wird

Monika Orban

Beginn: 13.10.2020, 2 mal
dienstags, 15:00-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6
22,00 €, mit Spionkarte 14,30 €

1-09-21

Brain Gym für Kinder von 8-12 Jahren Damit lernen leichter wird

Monika Orban

Beginn: 18.01.2021, 2 mal
montags, 15:00-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer*innen: 6
22,00 €, mit Spionkarte 14,30 €

Brain Gym für Jugendliche ab 13 Jahren Dein Kopf kann mehr als Du denkst

Brain Gym Übungen wirken gezielt auf unsere Gehirnareale, unterstützen Verknüpfungen, optimieren die Zusammenarbeit unserer

Gehirnhälften. Denn nur zusammen gelingt Lernen gut.

Das Lernen begleitet uns ein ganzes Leben lang in den unterschiedlichsten Bereichen. Im Kurs werden kinesiologische Bewegungsübungen vermittelt, die unser Gehirn in seinen unterschiedlichen Fähigkeiten aktiviert. Die Übungen können im Alltag leicht angewendet werden.

- Wirst Du beim Lernen schnell müde?

- Fällt es Dir schwer an einer Sache dran zu bleiben?

- Lernen ist anstrengend?

- Im Unterricht kannst Du Dir nichts merken? Ich gebe Dir Tipps wie Du Dein Gehirn gut in Schwung bringst und zeige wie Du mit einem einfachen Brain Gym Bewegungsprogramm Dein Gehirn aktivierst. Damit Lernen wieder leichter wird.

Bitte mitbringen:

Wasser (ohne Kohlensäure) und einen Becher, eine Decke oder Matte für den Boden und trage bequeme Kleidung in der Du Dich gut bewegen kannst.

1-09-22

Brain Gym für Jugendliche ab 13 Jahren Dein Kopf kann mehr als Du denkst

Monika Orban

Beginn: 13.10.2020, 2 mal
dienstags, 16:30-17:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6
22,00 €, mit Spionkarte 14,30 €

1-09-23

Brain Gym für Jugendliche ab 13 Jahren Dein Kopf kann mehr als Du denkst

Monika Orban

Beginn: 18.01.2021, 2 mal
montags, 16:30-17:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer*innen: 6
22,00 €, mit Spionkarte 14,30 €

Brain Gym für Erwachsene

Neuer Schwung für die grauen Zellen

Monika Orban

Brain Gym Übungen wirken gezielt auf unsere Gehirnareale, unterstützen Verknüpfungen, optimieren die Zusammenarbeit unserer Gehirnhälften. Denn nur zusammen gelingt Lernen gut.

Das Lernen begleitet uns ein ganzes Leben lang in den unterschiedlichsten Bereichen.

Im Kurs werden kinesiologische Bewegungsübungen vermittelt, die unser Gehirn in seinen unterschiedlichen Fähigkeiten aktiviert. Die Übungen können im Alltag leicht angewendet werden.

- Konzentrationsprobleme?

- Organisieren macht Stress?

- Neue Herausforderungen strengen zu sehr an?

- Vergesslichkeit?

Das Leben in all seinen Facetten besteht aus Herausforderungen und Lernprozessen. Damit wir uns damit leichter tun ist "Köpfchen" gefragt.

Durch spezielle Bewegungsprogramme zeige ich wie wir unser Gehirn in seinen Fähigkeiten fördern und unterstützen können. Sie sind leicht im Alltag anzuwenden, effektiv und geben neuen Schwung.

Bitte mitbringen:
Wasser (ohne Kohlensäure) und einen
Becher, eine Decke oder Matte für den Boden
und bequeme Kleidung.

1-09-24

Brain Gym für Erwachsene
Neuer Schwung für die grauen Zellen
Monika Orban

Beginn: 13.10.2020, 2 mal
dienstags, 18:00-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-6
22,00 €, mit Spionkarte 14,30 €

1-09-25

Brain Gym für Erwachsene
Neuer Schwung für die grauen Zellen
Monika Orban

Beginn: 18.01.2021, 2 mal
montags, 18:00-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer*innen: 6-6
22,00 €, mit Spionkarte 14,30 €

1-11-01

Vortrag mit Anmeldung:
**Humanistische Passage-Riten und
weltliche Feierkultur**
Heiner Jestrabek

Nach Meinung vieler Wissenschaftler
brauchen Menschen auch in der modernen
Gesellschaft Passage- bzw. Übergangs-Riten
(rite de passage, rite of passage). Diese
wirken sinnstiftend in persönlichen
Lebensläufen. Immer häufiger nehmen
Menschen dafür die Dienste von weltlichen
Feiergestaltern in Anspruch.

Der Referent Heiner Jestrabek ist ein solcher
Feierredner und –gestalter. Er ist Vorstand
des Humanistischen Verbandes in
Ostwürttemberg und bildet Nachwuchskräfte
aus. Er steht den überwiegend
konfessionsfreien Menschen für Feiern zur
Verfügung und ermuntert zur
Selbstgestaltung. In diesem Vortrag berichtet
er von seiner Tätigkeit als Redner für
Passage-Riten, wie Namensgebung,
Jugendfeier, Hochzeit und Trauerfeiern. Für
Trauerfeiern stellt er eine von ihm mit
entwickelte Anleitung der Humanisten vor, wie
eine Trauerfeier-Vorausverfügung bereits zu
Lebzeiten angefertigt werden kann.

Dienstag, 10.11.2020, 19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Eintritt bei Vorabbuchung: 5,00 €
Eintritt Abendkasse: 7,00 €

1-11-04

vhs+Christlich-islamischer Dialogkreis Aalen
Vortrag ohne Anmeldung:
Christlich-islamischer Dialogkreis Aalen
"Goethe und der Islam"
Manfred Metzger

„Goethe und der Islam“, Referent: Pfr.
Manfred Metzger, Unterkochen-Ebnat
Schon als 23-jähriger beschäftigte Goethe
sich mit dem Koran und schrieb ein Gedicht
über Mohammed, als 70-jähriger knüpfte er
mit dem Gedichtband West-östlicher Diwan
daran an.

Christlich-islamischer Dialogkreis Aalen
c/o Pfarrer Manfred Metzger, Kopernikusstr.

9, 73432 Aalen, Tel. 07361/8520,
E-Mail: manfred.metzger@elkw.de

Montag, 02.11.2020, 19:30
Aalen, Evangelisches Gemeindehaus,
Friedhofstr. 5
kostenlos

1-11-05

vhs+Christlich-islamischer Dialogkreis Aalen
Vortrag ohne Anmeldung:
Christlich-islamischer Dialogkreis Aalen
"Das Kopftuch"
N. N.

Christlich-islamischer Dialogkreis Aalen
Dienstag, den 17.11.2020, 19.30 Uhr, Ditib-
Moschee, Ulmerstr. 122, Konferenzsaal
„Das Kopftuch“, Frauen der
Moscheegemeinden in Aalen berichten,
warum sie ein Kopftuch tragen.
Nach einer ersten Information gibt es eine
Fragerunde zum Thema.

Dienstag, 17.11.2020, 19:30-21:00 Uhr
Aalen, Ditib-Moschee, Konferenzsaal
kostenlos

1-14-01

Stadtwanderung:
**Traumhaft: Aus- und Einsichten in
Stuttgart Mit Besuch der Villa Reitzenstein**
Gisela Cichy-Doerfeldt

Der Bus bringt uns zu einem der schönsten
Aussichtsplätze der Stadt. Der besondere
Weitblick über die Weinberge, Wälder und
Häuser macht uns die besondere Lage
Stuttgarts deutlich. Unser Weg führt zum
ehemaligen Wohnhaus von Friedrich Wilhelm
Hackländer. Wir erfahren einiges über diesen
bekanntesten Schriftsteller des 19. Jahrhunderts,
der auch Reisebegleiter des König Karl war.
Weiter geht die Wanderung zum
Kriegsbergturn, vormals eine Aussicht für
Könige und Fürsten. Heute erstrahlt er wieder
in neuem Glanz.

Wir schauen hinüber auf die Villa
Reitzenstein, unserem Ziel am Nachmittag.
Auf Schleichwegen geht es durch schönste
Wohngehenden bergab.

Wir sehen die Breuninger Villa, die Reste der
ersten Boschvilla und erfahren, dass auch
Graf Zeppelin einst hier wohnte. Der Weg
führt zur Russischen Kirche. Vieles gibt es
über die Entstehung zu erzählen.

Die Straßenbahn bringt uns vom
Hölderlinplatz zum Schloßplatz, wo wir zu
Mittag einkehren.

Danach bringt uns die Straßenbahn zum
Bubenbad, von wo wir zur Villa Reitzenstein
kommen. Dort erwartet uns um 14:30 Uhr im
Staatsministerium eine spannende Führung.
Der Rückweg zum Bahnhof bietet uns noch
manche Überraschung.
Bei schlechtem Wetter können Änderungen
im Ablauf möglich sein.

Reine Wanderzeit ca. 2 Stunden
Gutes Schuhwerk und Regenschirm sind bitte
mitzubringen. Für den Besuch in der Villa
Reitzenstein brauchen Sie Ihren
Personalausweis oder Reisepass.

Freitag, 23.04.2021,
Abfahrt in Aalen, Bahnhof, 8:35 Uhr,
Treffpunkt um 8:20 Uhr am Ticketschalter.
Rückfahrt: 17:19 Uhr (Stand Juli 2020,
Änderungen vorbehalten)
Teilnehmer*innen: 15-25
31,00 € (inkl. Fahrt und Eintritt)

1-14-25

vhs + Verband für das deutsche Hundewesen
(VDH) + Tierheim Dreherhof
**Erst der Kurs und dann der Hund vhs-
Kombiangebot für angehende
Hundehalter*innen**
Angelika Prinz

Sie möchten sich einen Hund anschaffen und
fragen sich, welche Voraussetzungen hierfür
erforderlich sind und was Sie alles beachten
müssen, um das neue Familienmitglied 10 bis
15 Jahre erfolgreich in ihr Leben zu
integrieren.
Der Kurs geht auf grundlegende Fragen der
artgerechten Hundehaltung ein.

Dieses Seminarangebot wird im Rahmen der
bundesweiten Initiative "Der alternative Hund -
für ein besseres Miteinander von Mensch und
Hund" in Kooperation mit dem Tierheim
Dreherhof angeboten. Es richtet sich
vorwiegend an Hundeanfänger*innen, um
ihnen vor dem Kauf eines Hundes erste
Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten für
einen möglichst entspannten und
konfliktfreien Start mit dem eigenen Hund zu
vermitteln. Die Kursleiterin ist geprüfte
Hundetrainerin und Verhaltensberaterin IHK /
BHV und vermittelt Wissen aus folgenden
Gebieten:

- Auswahl des Hundes und artgerechte
Haltung
- Passende Rassen, Rüde oder Hündin, Alter,
Züchter, Tierheim, sonstiges
- Angemessenes und rücksichtsvolles
Auftreten mit Hunden
- Rechte und Pflichten von Hundehaltern,
Haftung, Versicherungsschutz
- Körpersprache (Ausdrucksverhalten) des
Hundes
- Erziehung und Auslastung des Hundes
- Entwicklungsphasen vom Welpen bis zum
Hundeseniore
- Gesundheit, Erste Hilfe, Impfung und
Entwurmung

Ein praktischer Teil im Tierheim mit der
Möglichkeit, selbst das Führen eines Hundes
auszuprobieren und verschiedene Hunde und
Rassen kennenzulernen, runden das
Seminarangebot ab. Dieser Termin wird mit
den Teilnehmenden im Kurs festgelegt.

Beginn: 13.01.2021, 4 mal
mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-12
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €

1-17-01

Ferienkurs:
**Mathematik-Intensivkurs für das
allgemeinbildende Abitur**
Marcel Joseph Etoga

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und
Schüler der 13. Klassen der
allgemeinbildenden Gymnasien (keine
beruflichen Gymnasien!), die sich zusätzlich
zum Schulunterricht auf das Abitur
vorbereiten möchten. Es werden
Pflichtaufgaben und Wahlaufgaben behandelt.
Schüler beruflicher Gymnasien können am
Kurs nicht teilnehmen.

- Pflichtteil (ohne Taschenrechner):
- Gleichungen
 - Stammfunktionen und Ableitungen
 - Elemente der Kurvendiskussion
 - Funktionenkompetenz
 - Lineare Gleichungssysteme

(Gaußverfahren)
- Analytische Geometrie: Zeichnerische Darstellung
- Stochastik

Wahlteil (mit Taschenrechner):

- Analysis (Extrempunkte, Wendepunkte, Sattelpunkte, Monotonie, Links- und Rechtskurve, Tangente, Normale, Funktionenschar und Ortskurve, Exponentialfunktionen, Wachstum, Gebrochenrationale Funktionen und Trigonometrische Funktionen)
- Analytische Geometrie (Ebenen, Geraden, Ebenenscharen und Geradenscharen)
- Wahrscheinlichkeit

Lehrbuch:

Stark-Verlag: IABiturprüfung Baden-Württemberg - Mathematik (aktuellste Ausgabe)
Original-Prüfungsaufgaben mit Lösungen Baden-Württemberg

Montag, 15.02. bis Freitag, 19.02.2021,
Mittwoch, 31.03. bis Donnerstag, 01.04.2020
und Dienstag, 06.04. bis Freitag, 09.04.2021,
jeweils 9:00-12:15 Uhr (Faschings- und Osterferien)
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 8-12
Schülerpreis: 148,55 €, mit Spionkarte 123,50 €
(inklusive Kursunterlagen und Kopien 14,95 €)

1-17-02

Mathematik-Unterstützungskurs für die beruflichen Gymnasien

Marcel Joseph Etoga

Nicht für Schüler des ernährungswissenschaftlichen und der allgemeinbildenden Gymnasien geeignet, da die Prüfungsinhalte zu stark abweichen!
Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 13. Klassen der beruflichen Gymnasien, die sich zusätzlich zum Schulunterricht auf das Abitur vorbereiten möchten. Es werden Pflichtaufgaben und Wahlaufgaben behandelt.

Pflichtteil (ohne Taschenrechner):
- Gleichungen- Stammfunktionen und Ableitungen
- Elemente der Kurvendiskussion
- Funktionskompetenz
- Lineare Gleichungssysteme (Gaußverfahren)
- Analytische Geometrie: Zeichnerische Darstellung
- Stochastik Wahlteil (mit Taschenrechner):

- Analysis (Extrempunkte, Wendepunkte, Sattelpunkte, Monotonie, Links- und Rechtskurve, Tangente, Normale, Funktionenschar und Ortskurve, Exponentialfunktionen, Wachstum, Gebrochenrationale Funktionen und Trigonometrische Funktionen)
- Analytische Geometrie (Ebenen, Geraden, Ebenenscharen und Geradenscharen)
- Wahrscheinlichkeit

Dieses Buch wird im Kurs verwendet.

Stark-Verlag: IABiturprüfung Baden-Württemberg - Mathematik (aktuellste Ausgabe)
Original-Prüfungsaufgaben mit Lösungen Baden-Württemberg

Montag, 15.02.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Dienstag, 16.02.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Mittwoch, 17.02.2021, 14:00 - 17:15 Uhr

Donnerstag, 18.02.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Freitag, 19.02.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Mittwoch, 31.03.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Donnerstag, 01.04.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Dienstag, 06.04.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Mittwoch, 07.04.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Donnerstag, 08.04.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Freitag, 09.04.2021, 14:00 - 17:15 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 8-12
Schülerpreis: 148,55 €, mit Spionkarte 123,50 €
(inklusive Kursunterlagen und Kopien 14,95 €)

1-17-05

Mathematik - Intensivkurs

10. Klasse Realschule

Rita Bux

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule zur Wiederholung und Vorbereitung auf das Prüfungsjahr. Um den Mathematikstoff der 10. Klasse verstehen zu können, ist es für viele Schüler notwendig, die dafür relevanten Grundlagen noch einmal aufzufrischen. Deshalb werden in diesem Kurs die für die Abschlussprüfung wichtigen Themen aus vorangegangenen Schuljahren wiederholt und vertieft. Es wird auf individuelle Betreuung Wert gelegt.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, kariertes Block, Geodreieck, Zirkel, Taschenrechner und Formelsammlung

Beginn: 07.10.2020, 10 mal

mittwochs, 16:00-18:15 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG

Teilnehmer*innen: 6-12

Schülerpreis: 123,60 €,

mit Spionkarte 81,04 €

(einschließlich Kosten für Kopien 2,00 €)

1-17-07

Prüfungsvorbereitung Mathematik

10. Klasse Realschule

Rita Bux

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung. In diesem Kurs werden prüfungsrelevante Themen wiederholt und anhand klassischer Prüfungsaufgaben geübt. Alle Lösungen werden ausführlich besprochen. So kann jeder Kursteilnehmer seine Kenntnisse überprüfen und Antworten auf seine Fragen erhalten. Durch die kleine Gruppengröße ist eine individuelle Betreuung gewährleistet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, kariertes Block, Geodreieck, Zirkel, Parabelschablone, Taschenrechner und Formelsammlung

Beginn: 13.01.2021, 10 mal

mittwochs, 16:00-18:15 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG

Teilnehmer*innen: 6-12

Schülerpreis: 123,60 €,

mit Spionkarte 81,04 €

(einschließlich Kopien 2,00 €)

1-17-08

Unterstützungskurs Mathematik

10. Klasse Realschule

Konrad Dietmann

Im Kurs werden alle Grundlagen für die Mathematik-Prüfung der Realschule wiederholt:

- Binomi
- Pythagoras

- quadratische Gleichungen
- Geraden im Achsenkreuz
- Trigonometrie
- Körper, Parabeln
- Sachrechnen
- Wahrscheinlichkeit

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

Beginn: 04.02.2021, 7 mal

donnerstags, 16:15-17:45 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG

Teilnehmer*innen: 6-12

Schülerpreis: 71,00 €, mit Spionkarte 46,15 €

1-17-09

Ferienkurs:

Prüfungsvorbereitung Mathematik

10. Klasse Realschule

Konrad Dietmann

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

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

Mittwoch, 31.03. bis Donnerstag, 01.04.2021
und Dienstag, 06.04. bis Freitag, 09.04.2021,
jeweils 10:00-12:00 Uhr (Osterferien)
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-12
Schülerpreis: 81,00 €, mit Spionkarte 52,65 €

1-20-01

Vortrag mit Anmeldung:

Betreuungs- und Patientenverfügung

Dagmar Biermann, Rechtsanwältin

Junge und alte Menschen können in die Situation geraten, nicht mehr über ihr Leben und Sterben entscheiden zu können.
- Wie kann man sich dagegen schützen?
- Welche Möglichkeiten bietet der Gesetzgeber, um eine Vertretung in diesen Fällen zu ermöglichen?
- Wie kann der Einzelne verhindern, dass entgegen seinem Wunsch lebenserhaltende Maßnahmen durchgeführt werden?
Der Vortrag informiert über die bestehende Rechtslage und die Gestaltungsmöglichkeiten.

Dienstag, 13.10.2020, 19:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG

Eintritt bei Vorabbuchung: 5,00 €

Eintritt Abendkasse: 7,00 €

1-20-02

Vortrag mit Anmeldung:

Wie schreibe ich mein Testament?

Dagmar Biermann, Rechtsanwältin

Kaum eine andere Rechtsordnung lässt so viele Gestaltungsmöglichkeiten bei der Testamentsgestaltung zu wie die deutsche. Entsprechend häufig sind es Gestaltungsfehler, die fatale steuerliche Auswirkungen haben oder Streit zwischen Erben provozieren können.

In dem Vortrag werden die 6 größten Fehlerquellen aufgezeigt sowie Form und Aufbau des Testaments erläutert. Auch auf die neuesten Änderungen im Erbschaftssteuerrecht wird Bezug genommen.

Dienstag, 20.10.2020, 19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Eintritt bei Vorabbuchung: 5,00 €
Eintritt Abendkasse: 7,00 €

1-20-03

vhs + Schuldnerberatungsstellen im Landkreis
Info-Veranstaltung:
Schulden – was nun? Einführung in das Verbraucherinsolvenzverfahren
Constanze Staiger, Schuldnerberaterin beim Kreisdiakonieverband Ostalbkreis

Eine offene Veranstaltung für alle Betroffene und Angehörige, Betreuer, Familienhelfer und Interessierte.

Sie erfahren:

- Wer kann einen Antrag stellen?
- Was kostet das Insolvenzverfahren?
- Wie läuft das Insolvenzverfahren ab?
- Welche Hindernisse / Versagungsgründe gibt es?
- Welche Pflichten hat der Schuldner/die Schuldnerin?
- Welche Forderungen sind nicht erfasst?

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Dienstag, 15.12.2020, 10:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
kostenlos

Kultur & Kreativität

2-03-15

vhs + STOA
Ferienkurs:
Das Geheimnis, wie man Geschichten zum Leben erweckt - eine Experiment für neugierige Leseratten und hungrige Bücherwürmer von 8-11 Jahren
Brigitte Himmer, Leslie Roehm

In diesem 3-tägigen Kurs wollen wir gemeinsam Figuren aus einer Geschichte auf die Bühne locken und sehen und hören, was sie uns zu erzählen haben. Dafür werden wir Theater spielen und Bilder malen.

Montag, 26.10. bis Mittwoch, 28.10.2020,
jeweils 09:00-12:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
55,00 €, mit Spionkarte 35,75 €

2-04-01

Literaturkreis
Stephan Gora

Der Schwerpunkt liegt auf dem Gedankenaustausch zur Lektüre; dabei sind auch ethische, historische und psychologische Fragestellungen willkommen:

- Inwieweit betreffen uns die gelesenen Romane persönlich?
- Womit können wir uns identifizieren, wovon grenzen wir uns ab?
- In welcher Einstellung fühlen wir uns bestätigt oder in Frage gestellt?
- Welche Textpassagen möchten wir miteinander lesen? Warum sprechen sie uns an?

- Was hat die fiktionale Welt der Literatur mit unseren Alltagserfahrungen zu tun?
- 08. Oktober: Simple Storys (Ingo Schulze)
19. November: Die Entdeckung der Fliehkraft (K. Weyand)
14. Januar: Agnes (Peter Stamm) oder ein Wunschtitel der Teilnehmer*innen

Stephan Gora unterrichtet Deutsch, Ethik, Rhetorik und Psychologie. Seine literarischen Steckpenner sind kreatives Schreiben, Lyrik und Literaturverfilmungen.

Beginn: 08.10.2020, 3 mal
Donnerstag, 8.10., 19.11., 14.01.2021,
jeweils 16- 18 Uhr
donnerstags, 16:00-18:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 8-12
29,00 €, mit Spionkarte 22,10 €

Deutschland schreibt! Sie auch? online-workshop mit Bestseller-Autorin Doris Dörrie

In einer Kooperation zwischen der Bürgerakademie für Kommunikation und dem Deutschen Volkshochschul-Verband lädt der Wettbewerb „Deutschland schreibt! Sie auch?“ ein, die Zeit zuhause kreativ zu nutzen. Bestseller-Autorin Doris Dörrie gibt in 18 Video-Tutorials eine Anleitung, wie man besser schreiben kann, als man selber glaubt. Für die 50 besten Schreiber*innen winkt die Veröffentlichung ihres Textes in einem Sammelband, die Volkshochschule des/der besten Schreiber*in gewinnt eine Lesung mit Doris Dörrie.

Der link zum Wettbewerb und den Video-Tutorials:
<https://burgerakademie.reporterfabrik.de/courses/course-v1:Burgerakademie+121+2020/about>

Grundlage der workshop-Reihe bilden die 18 Video-Tutorials von Doris Dörrie. Die vhs-workshops haben zum Ziel, an den jeweiligen Terminen die unterschiedlichen Schreibaufgaben vorzustellen, Tipps und Tricks für die Umsetzung auf den Weg zu geben und an Hand ausgewählter Textbeispiele der Teilnehmer*innen (ab dem 2. Termin) gezieltes Feedback zu geben.

Ein ausgiebiges Feedback ist für jede*n Teilnehmer*in über die zusätzlich buchbaren Kurse „Individuelle Autorenschulung“ möglich. Der Umfang eines solchen Zusatzkurses beträgt 9 Normseiten.

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.

Nähere Informationen zur vhs.cloud unter:
<https://www.vhs.cloud/www/9.php/www/was-bietet-die-vhs-cloud-fuer-kursteilnehmende.php?sid=23279641827587167955047844813840S84ea2ca6>

2-04-11

Live-online-workshop zum Schreibwettbewerb:
Deutschland schreibt! Sie auch? online-workshop mit Bestseller-Autorin Doris Dörrie
Thomas Opfermann

Mittwoch, 28.10.2020, 18:00-19:30 Uhr
Online, Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 6-50
18,00 €
Keine Ermäßigungen!

2-04-12

Live-online-workshop zum Schreibwettbewerb:
Deutschland schreibt! Sie auch? online-workshop mit Bestseller-Autorin Doris Dörrie
Thomas Opfermann

Mittwoch, 25.11.2020, 18:00-19:30 Uhr
Online, Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 6-50
18,00 €
Keine Ermäßigungen!

2-04-19

vhs + Stadtbibliothek Aalen
Lesung:
Zweisprachige Kinderbuchlesung Russisch
Natalia Chumakova

Freut euch auf eine spannende Geschichte, die zuerst in russischer Sprache und dann in deutscher Sprache vorgelesen wird. Ab 4 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung über die Stadtbibliothek ist erforderlich: Tel. 07361-522583.

Die Veranstaltung findet innerhalb der Interkulturellen Woche statt.

Freitag, 09.10.2020, 15:30 - 16:30 Uhr
Aalen, Stadtbibliothek Aalen,
Teilnehmer*innen: 1-8
kostenlos

2-04-20

vhs + Stadtbibliothek Aalen
Lesung:
Zweisprachige Kinderbuchlesung Englisch
Astrid Pfeffer

Freut euch auf eine Geschichte, die zuerst in englischer Sprache und dann in deutscher Sprache vorgelesen wird.

You can look forward to a story, read to you in English followed by a second reading in German.

Ab 4 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung über die Stadtbibliothek ist erforderlich: Tel. 07361-522583.

Die Veranstaltung findet innerhalb der Interkulturellen Woche statt.

Samstag, 10.10.2020,
Aalen, Stadtbibliothek Aalen
kostenlos

2-05-20

Workshop:
Cajon - bauen und spielen für Erwachsene und junge Leute ab 8 Jahren
Ridha Slimi

Die Cajon ist ein aus Kuba und Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajon einen trommelähnlichen Klang. Die Cajon ist im modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken und ein ideales Instrument für den Unterricht.

Im ersten Teil am Vormittag des Workshops wird die Cajon unter fachmännischer Anweisung zusammengebaut. Am Nachmittag werden dann die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen. Der Workshopleiter ist Percussion- und Trommellehrer.

Bitte mitbringen: Hammer und Akkuschauber

Samstag, 16.01.2021,
10:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
91,00 €, mit Spionkarte 78,40 €
(einschließlich 55,00 € Materialkosten)

2-06-01

vhs + Lebenshilfe Aalen e.V.
Freies orientalisches Tanzen für Menschen mit und ohne Behinderung
Sandra Wengert

Nach einer kurzen Aufwärmphase erlernen wir orientalische Grundschritte und Tanzfiguren, die wir anschließend im freien Tanz erproben.

Samstag, 07.11.2020, 10:00-11:30 Uhr
Wasseralfingen, Haus der Lebenshilfe,
Karl-Kopp-Straße 2, Foyer
Teilnehmer*innen: 4-6
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

Energy Dance

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

2-06-15

workshop:
Energy Dance
Rosemarie Becker

Samstag, 07.11.2020, 16:30-18:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 8-9
10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €

2-06-16

workshop:
Energy Dance
Rosemarie Becker

Samstag, 28.11.2020, 16:30-18:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 8-9
10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €

2-06-17

workshop:
Energy Dance
Rosemarie Becker

Samstag, 16.01.2021, 16:30-18:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 8-10

10,00 €, mit Spionkarte 6,50 €

2-10-01

Live-Online-Vortrag mit Anmeldung:
Mit allen Sinnen! Französische Malerei des Impressionismus Live-online-Vortrag
Barbara Honecker

In der Staatsgalerie wird in diesem Herbst eine Ausstellung mit Werken der französischen Impressionisten gezeigt, bei der versucht wird, einen neuen, anderen Blick auf Bekanntes und Bewährtes zu ermöglichen. Seit den 1860er Jahren entwickelt ein kleiner Kreis befreundeter junger Künstler um Claude Monet, Camille Pissarro und Auguste Renoir eine völlig neue Art der Malerei. Als Impressionismus ist die zum Synonym für eine ganze Epoche der Kunst des 19. Jahrhunderts geworden. Im Vortrag wird auf die Geschichte des Impressionismus detailliert eingegangen. Der Vortrag dient auch zur Vorbereitung des Besuchs der Ausstellung in der Staatsgalerie.

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Zur Durchführung des Online-Seminars verwenden wir die Plattform edudip.

Ein paar Stunden vor dem webinar erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail zu der online-Plattform edudip von der vhs zugesendet.

Mittwoch, 18.11.2020, 19:00-20:00 Uhr
Online, Edudip
Teilnehmer*innen: 6-20
7,00 €

2-10-02

Live-Online-Vortrag mit Anmeldung:
Die abenteuerliche Geschichte der Künstlerinnen von der Renaissance bis zur Moderne Live-online-Vortrag
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Die heute bekanntesten Künstlerinnen lebten überwiegend im 19.-20. Jahrhundert oder sind unsere Zeitgenossinnen, dabei haben sich Frauen mit Malerei, Grafik und Bildhauerei praktisch schon immer professionell beschäftigt. Ab der Renaissance – mit der Zunahme ihrer Sichtbarkeit und Resonanz – konkurrierten immer mehr Künstlerinnen mit ihren Kollegen u.a. als offizielle Portraitistinnen an verschiedenen königlichen Höfen in ganz Europa. Alte Vorurteile über ihre natürliche Veranlagung und gesellschaftliche Rolle lasteten noch sehr lange auf beruflich erfolgreichen Frauen, gleichzeitig genossen etliche von ihnen bereits zu Lebzeiten einen glänzenden Ruf und einige wurden nie wirklich vergessen. Die spannende und widersprüchliche Geschichte bildender Künstlerinnen vom 16. bis zum 20. Jahrhundert wird mit historischem Hintergrundwissen und zahlreichen Bildbeispielen aus vielen Ländern illustriert.

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, ein Headset oder Lautsprecher und evtl. ein Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Der Kurs findet auf der vhs-cloud statt.
Nähere Informationen zur vhs.cloud unter:
[https://www.vhs.cloud/www/9.php/www/was-](https://www.vhs.cloud/www/9.php/www/was-bietet-die-vhs-cloud-fuer-kursteilnehmende.php?sid=23279641827587167955047844813840S84ea2ca6)

[bietet-die-vhs-cloud-fuer-kursteilnehmende.php?sid=23279641827587167955047844813840S84ea2ca6](https://www.vhs.cloud/fuer-kursteilnehmende.php?sid=23279641827587167955047844813840S84ea2ca6)

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

Mittwoch, 21.10.2020, 19:00-20:00 Uhr
Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 6-20
7,00 €

2-10-03

Live-Online-Vortrag mit Anmeldung:
Sagenhafte Romanik in Apulien: Kaiserliche Schlösser und Kathedralen aus der Stauferzeit Live-online-Vortrag
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Im Spätmittelalter (12.-13. Jahrhundert) entstehen in Süditalien spektakuläre Sakral- und Profanbauten. Monumentale Festungen und elegante Kirchen im „Absatz des Stiefels“ (vom Gargano südwärts) besitzen ein einzigartiges und erstaunlich modernes Erscheinungsbild. Apulische Burgen und Bischofskirchen, die während der Herrschaft des hochgebildeten und weltoffenen Kaisers Friedrich II. gebaut werden, sind Ausdruck nicht nur von politischer Macht und traditionsreicher Frömmigkeit, sondern auch von tiefem Kunstverständnis und interkultureller Öffnung. Neben weltberühmten Bauten wie Castel del Monte bei Andria und der Kathedrale von Trani zeigt die Präsentation weitere sehenswerte Beispiele staufischer Architektur um die Stadt Bari.

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, ein Headset oder Lautsprecher und evtl. ein Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Der Kurs findet auf der vhs-cloud statt.
Nähere Informationen zur vhs.cloud unter:
<https://www.vhs.cloud/www/9.php/www/was-bietet-die-vhs-cloud-fuer-kursteilnehmende.php?sid=23279641827587167955047844813840S84ea2ca6>

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

Mittwoch, 11.11.2020, 19:00-20:00 Uhr
Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 6-20
7,00 €

2-10-04

Live-Online-Vortrag mit Anmeldung:
Das Auge isst mit: Lebensmittel in der Kunst Live-online-Vortrag
Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Ob als Frucht in der Hand einer portraitierten Dame, Obst- und Gemüsearrangement in einem Stilleben oder ausdrücklich verzehrbare Schokolade in einer Eat-Art-Komposition: Lebensmittel haben in der Kunst Tradition... und sind immer noch sehr aktuell. Diese Präsentation fokussiert insbesondere die Thematisierung vom Essen in der Malerei, Grafik und Plastik aus ganz Europa von der Renaissance bis zum frühen 20. Jahrhundert. Eine erstaunliche Vielfalt wird dabei illustriert: von der symbolischen Bedeutung von Nahrungsmitteln in der christlichen Kunst und in barocken Stilleben über lebhaft genessene Genreszenen und bizarre Arcimboldo-Kreationen bis hin zu heute poetisch wirkenden wissenschaftlichen und

fotografischen Illustrationen von exotischen Früchten oder heimischen Küchenkräutern.

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, ein Headset oder Lautsprecher und evtl. ein Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Der Kurs findet auf der vhs-cloud statt. Nähere Informationen zur vhs.cloud unter: <https://www.vhs.cloud/wws/9.php/wws/was-bietet-die-vhs-cloud-fuer-kursteilnehmende.php?sid=23279641827587167955047844813840S84ea2ca6>

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

Mittwoch, 25.11.2020, 19:00-20:00 Uhr
Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 6-20
7,00 €

2-20-04

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd
Wochenendkurs:
Zeichnen - Grundlagen
Angelika Maurer

Der Tageskurs richtet sich an alle, die einen kurzen Einstieg ins Zeichnen suchen, weitere Methoden kennenlernen oder Zeichnen als Grundlage für Malerei und andere Darstellungstechniken anwenden wollen. Es werden Techniken vermittelt, die die Koordination verbessern, das Sehen und Beobachten im Bereich Darstellung schulen und somit die Wahrnehmung intensivieren. Dafür werden vielseitige reizvolle Objekte aus dem Gebrauchs- und Naturbereich zur Verfügung stehen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, HB Bleistift, blauer Holzstift (Polychromo), stabilo point 88 schwarz und türkis

Samstag, 28.11.2020, 10:00-18:00 Uhr
Schwäbisch Gmünd, Unipark, Gegenüber
Buchstraße 117, Haus 10, Malraum
Teilnehmer*innen: 6-12
42,00 €

2-20-05

Zeichnen
Ingrid Theinert

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

Malmittel sind frei und können nach eigenem Wunsch mitgebracht werden.

Beginn: 29.10.2020, 8 mal
donnerstags, 18:00-20:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 4-8
146,00 €, mit Spionkarte 94,90 €

2-20-05

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd
Wochenendkurs:
Das Porträt - Studien gezeichnet oder gemalt
Inés Germann

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. Für alle, die schon immer einmal ausprobieren wollten ein Porträt aufs Blatt zu bringen. Es kann mit Bleistift, Buntstift, Kohle oder Farbe gearbeitet werden.

Sonntag, 17.01.2021, 10:00-18:00 Uhr
Schwäbisch Gmünd, Unipark, Gegenüber
Buchstraße 117, Haus 10, Malraum
Teilnehmer*innen: 6-12
51,00 €

2-20-07

Online-Kurs:
Schritt für Schritt zur ersten eigenen Sketchnote Gratis-Live-online-workshop
Franziska Panter

In dem 1-stündigen Workshop erfahren Sie, was eine Sketchnote ist, warum unser Gehirn Bilder braucht und sie zeichnen erste Icons. Nach dem Gratis-Workshop schauen Sie voller Stolz auf ihre erste eigene Sketchnote. Mit Sketchnotes erhalten Sie ein Werkzeug an die Hand, mit dem Sie:

- Innovativ kommunizieren
- Bei Präsentationen und Social Media mit selbstgezeichneten Visualisierungen positiv auffallen
- Ihre Ideen strukturieren
- Kreativ werden und neue Ideen und Klarheit gewinnen
- Fokussiert bleiben und besser verstanden zu werden
- Trainings interaktiv gestalten
- Inhalte attraktiv aufarbeiten und darstellen können

Das Beste: für Sketchnotes sind keine Zeichenkenntnisse nötig. Sie lernen mit einfachen Formen, Ihre Inhalte mit den passenden Bildern zu auszudrücken.

Der Kurs enthält:
- 60 Minuten Workshop via Zoom
- Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Teilnehmer*innen

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie ein paar Stunden vor dem workshop den Zugangslink per E-Mail zu der Plattform Zoom. Über diesen Link können Sie schon jetzt Ihre Technik prüfen: <http://zoom.us>

Zum Mitzeichnen ist Papier mit Ihrem Lieblingsstift oder das äquivalente digitale Equipment erforderlich.

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie uns die Erlaubnis, Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergeben zu dürfen.

Donnerstag, 15.10.2020, 19:00-20:00 Uhr
Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 6-30
kostenlos

2-20-08

Online-Kurs:
Mit Sketchnotes und Visualisierungen besser kommunizieren Live-online-Kurs
Franziska Panter

Mit Sketchnotes erhalten Sie ein Werkzeug an die Hand, mit dem Sie:

- Innovativ kommunizieren
- Bei Präsentationen und Social Media mit selbstgezeichneten Visualisierungen positiv auffallen
- Ihre Ideen strukturieren
- Kreativ werden und neue Ideen und Klarheit gewinnen
- Fokussiert bleiben und besser verstanden zu werden
- Trainings interaktiv gestalten
- Inhalte attraktiv aufarbeiten und darstellen können

Das Beste: für Sketchnotes sind keine Zeichenkenntnisse nötig. Sie lernen mit einfachen Formen, Ihre Inhalte mit den passenden Bildern auszudrücken.

Der Kurs enthält:

- 4 x 90 Minuten Workshop via Zoom
- Persönliches Feedback zu eigenen Arbeiten und den ersten Visualisierungen
- Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Teilnehmer*innen
- Videos und Kursmaterial zum Selbstlernen für die Zeit zwischen den Live-Sessions
- Emailsupport in der Woche zwischen den Kurseinheiten

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Ein paar Stunden vor dem Seminar erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail zu der Plattform Zoom. Über diesen Link können Sie schon jetzt Ihre Technik prüfen: <http://zoom.us>

Zum Mitzeichnen ist Papier mit Ihrem Lieblingsstift oder das äquivalente digitale Equipment erforderlich.

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie uns die Erlaubnis, Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergeben zu dürfen.

Beginn: 20.10.2020, 4 mal
dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 6-20
150,00 €, (keine Ermäßigung)

Kinderwerkstatt im Vorschulalter für 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.

Bitte Malkittel oder alte Kleider und Schuhe mitbringen.

Materialkosten: ca. 25,00 €

2-21-01

Kinderwerkstatt im Vorschulalter für 4-7-jährige Kinder

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Beginn: 10.10.2020, 13 mal
samstags, 09:00-10:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 10-12
Kinderpreis: 144,00 €, mit Spionkarte 93,60 €

2-21-02

Kinderwerkstatt im Vorschulalter für 4-7-jährige Kinder

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Beginn: 10.10.2020, 13 mal
samstags, 11:00-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 10-11
Kinderpreis: 144,00 €, mit Spionkarte 93,60 €

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.

Bitte Malkittel oder alte Kleider u. Schuhe mitbringen.

Materialkosten: ca. 25,00 €

2-21-03

Offene Kinderwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 7-17 Jahren

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Beginn: 09.10.2020, 13 mal
freitags, 14:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 10-17
Kinderpreis: 144,00 €, mit Spionkarte 93,60 €

2-21-04

Offene Kinderwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 7-17 Jahren

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Beginn: 09.10.2020, 13 mal
freitags, 16:15-17:45 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 10-16
Kinderpreis: 144,00 €, mit Spionkarte 93,60 €

2-21-05

Offene Kinderwerkstatt für Kinder und Jugendliche von 7-17 Jahren

Uwe Ernst, Dorothea Ernst

Beginn: 09.10.2020, 13 mal
freitags, 18:00-19:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 10-16
Kinderpreis: 144,00 €, mit Spionkarte 93,60 €

2-21-20

Stilleben- und Landschaftsaquarell für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Uwe Ernst

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.

Beginn: 07.10.2020, 13 mal
mittwochs, 18:30-20:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 10
117,00 €, mit Spionkarte 76,05 €

2-21-25

Malen kann jede*r

Susanne Cornelia Funk

Mit Pinsel oder den Händen, Kleister und Gouachefarben an der Malwand auf großen Papierbögen malen und experimentieren, sich künstlerisch ausprobieren und entdecken. Entspannen und dabei Spaß und Freude erfahren.
Bitte Kleidung und Schuhe anziehen die Farbe mögen.

Beginn: 16.10.2020, 4 mal

freitags, 18:30-20:30 Uhr
Unterkochen, MALRAUM farbgefühl,
Zillerrieserstr. 2 (nicht barrierefrei)
Teilnehmer*innen: 5
89,00 €, mit Spionkarte 68,35 €
(inkl. Materialkosten 30,00 €)

2-22-03

Paravent Ein kleines raffiniertes Leporello

Ulrike Hofer

Individuell gestaltete Geschenke liegen voll im Trend. Durch einen speziellen Schnitt gestalten wir ein raffiniertes Leporello, das mit bunten hauchdünnen Papieren collagiert wird. Den Einband beziehen wir mit Ingespapieren oder schönen Geschenkpapieren. Das Leporello kann kalligrafisch oder mit der eigenen Handschrift beschriftet werden.

Bitte mitbringen: Bandzugfedern oder Brushpens, Skizzenblock, Lineal, Bleistift,

Radiergummi, Schere, Wasserglas, Lappen, Tinte, Gouache, Pinsel. Wer hat zarte Papiere: Seidenpapiere, Bilder aus Zeitungen oder Illustrierten (keine Hochglanzpapiere), Papier für den Einband (wird von der Kursleiterin mitgebracht).

Beginn: 08.12.2020, 2 mal
dienstags, 17:00-19:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Kunstraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 8-9
31,00 €, mit Spionkarte 21,20 €
(Inklusive Kosten für Papier und Kursbuch 3,00 €)

2-24-03

Grundkurs Fotografie

Uli Schloßbach

Eine neue Kamera und keine Ahnung, wie sie funktioniert?
Schreckt die Bedienungsanleitung so sehr ab, dass man es lieber gleich bleiben lässt, sie aufzuschlagen? Bessere Bilder machen wollen, aber nicht wissen, wie?
Einmal den Vollautomatikmodus verlassen und auch die anderen Knöpfe und Funktionen ausprobieren wollen?
Einfache Grundlagen der Fotografie, von der „Klick-“ bis zur Spiegelreflexkamera, werden in diesem Kurs vermittelt. Fotopraktische Übungen bei Exkursionen dienen der praktischen Umsetzung dieser „Basics“ und ausführliche Bildbesprechungen ermöglichen, aus unseren „Fehlern“ zu lernen oder uns auch gegenseitig zu coachen.

Bitte die Kamera mit Bedienungsanleitung und einige auf Fotopapier ausgedruckte Bilder von unseren gelungenen oder misslungenen „Highlights“ zum ersten Termin mitbringen.

Dienstag, 17.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr
Samstag, 21.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
Dienstag, 24.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr
Dienstag, 01.12.2020, 19:00 - 22:30 Uhr
Dienstag, 08.12.2020, 19:00 - 21:30 Uhr
Dienstag, 15.12.2020, 19:00 - 22:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 8
100,00 €, mit Spionkarte 66,40 €

2-24-07

Naturfotografie: Grundlagen, Theorie und Praxis

Bruno Dittrich

Im Kontext und auf die bestehenden Kurse (Grundkurs, Aufbaukurs) der vhs aufbauend wendet sich dieser Kurs an Naturfotograf*innen, deren Interesse „outdoor on location“ liegt. Naturfotografie stellt ein spezielles Segment der Fotografie dar, ist aber wiederum ein facettenreiches Gebiet, das spezielle Kenntnisse und technische Geräte erfordert. Zwischen der Geranie im Garten und dem Wolf im Wald als Motiv liegen nicht nur optische Welten. Mit einem Beamer projizierte Beispielfotos, Videos und Bildbearbeitung begleiten die Kursinhalte. Kamera, technische Ausrüstung ist Eigenleistung der Kursteilnehmer*innen; Laptop erwünscht, aber keine Notwendigkeit. Die Kurstermine finden abwechselnd in der vhs und „on location“, draußen, statt. Draußen wird jeweils der theoretische Inhalt des vorherigen Kurstages praktisch umgesetzt. Die Außenaufnahmen sind im Wildpark Eichert in Heidenheim geplant.

Mittwoch, 11.11., 18.11. und 25.11.2020, jeweils 18:30-21:00 Uhr und Samstag, 14.11. und 21.11.2020, jeweils 14:00-17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
76,00 €, mit Spionkarte 49,40 €

2-24-09
Fotokurs für Kids von 6-10 Jahren
Bettina Schwermer

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, Gebrauchsanleitung, Akku, ggfs. Ersatzakku und wettergerechte Kleidung. In der Pause werden die Kinder nicht betreut.

Samstag, 05.12.2020,
09:00-12:00 Uhr und 14:00-16:00 Uhr.
In der Pause werden die Kinder nicht betreut.
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6
Kinderpreis: 39,00 €, mit Spionkarte 25,70 €
(einschließlich Materialkosten 1,00 €)

2-25-04
Kurs für Frauen:
"Nanas" aus Ton
Karin Witte

Rund und bunt, sowie du und ich und sehr ästhetisch, das sind „Nanas“, angelehnt an die berühmten Figuren von Niki de Saint Phalle. Ob sitzend oder auf dem Ständer, ob mini oder groß, dass kann jede für sich entscheiden.

Materialkosten nach Verbrauch: 3,00 €/ kg
Ton

Donnerstag, 21.01. und 04.02.2021,
jeweils 17:00-19:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
31,00 €, mit Spionkarte 20,15 €

2-25-05
Offenes Kursangebot:
Arbeiten mit Ton
Martina Ebel

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.
Ton kann im Kurs erworben oder mitgebracht werden. (25% Schamottanteil - braun oder 40 % Schamottanteil - weiß). Für eine kleine Portraitbüste benötigen Sie z.B. etwa 10 kg (10 kg Ton kosten 10,00 €). Falls der Ton in der VHS gebrannt werden soll, muss für den Brand 2 € berechnet werden.

Beginn: 03.11.2020, 8 mal
dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer*innen: 5-6
88,00 €, mit Spionkarte 57,20 €

2-30-01
Naturseife für sanfte Körperpflege und ökologisches Putzen selbst gemacht
Inés Hermann

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, Arbeitshandschuhe, Silikonformen oder Tetrakpaks mit, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren.
Zusätzliche Kosten für Material 6,00 €.

Beginn: 20.10.2020, 2 mal
dienstags, 19:00-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer*innen: 7
26,00 €, mit Spionkarte 22,90 €

2-30-05
vhs + Lebenshilfe Aalen e.V.
Filzen für Menschen mit und ohne Behinderung
Karin Thum

Wir lernen das Filzen kennen! Wir probieren Techniken aus und je nach Geschick können dabei Blumen Broschen, Teelichter oder Handstulpen entstehen.

Samstag, 21.11.2020, 14:00-17:00 Uhr
Wasseralfingen, Haus der Lebenshilfe,
Karl-Kopp-Straße 2, Foyer
Teilnehmer*innen: 4-6
27,00 €, mit Spionkarte 17,55 €
zzgl. Materialkosten 5,00 -10,00 €

2-30-10
Goldschmieden - Schnupperkurs
Andreas Reinschlüssel

In diesem Kurs bekommen die Kursteilnehmer*innen durch einen Goldschmiedemeister eine kurze Einführung in Werkzeuge und Arbeitstechniken des Goldschmiedens. Anschließend beginnen Sie unter professioneller Anleitung sofort, selbst einen Ring in Silber herzustellen.

Das Material wird gestellt und kann im Kurs erworben werden.
Die Materialkosten für einen Silberring betragen 50,00 €.

Mittwoch, 14.10.2020, 18:00-21:00 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, Kunstraum
Teilnehmer*innen: 6-7
32,40 €, mit Spionkarte 21,06 €

2-30-15
Korbflechten:
Silke Steidle-Emden

Wenn die Tage wieder kürzer werden...

Wir flechten ein liches Objekt auf einen Stamm.
Weiden und Stamm werden gestellt und mit 30,00 € bei der Kursleiterin abgerechnet.

Anmeldeschluss: 24.10.2020

Sonntag, 08.11.2020, 14:00-18:00 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, Kunstraum
Teilnehmer*innen: 6-7
18,00 €, mit Spionkarte 11,70 €
zzgl. Materialkosten 30,00 €

2-30-16
Korbflechten: Herz und/oder Blume
Silke Steidle-Emden

Das Material wird von der Kursleiterin vorbereitet, mitgebracht und mit 12,00 € je Teil abgerechnet.

Anmeldeschluss: 24.10.2020

Sonntag, 08.11.2020, 09:00-13:00 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, Kunstraum
Teilnehmer*innen: 6-7
18,00 €, mit Spionkarte 11,70 €
zzgl. Materialkosten 12,00 €

2-30-17
Korbflechten für Kinder ab 7 Jahren
Silke Steidle-Emden

Es entsteht ein „Vogelfütterhäschen“ das wir aus Weide flechten.
Das Material wird von der Kursleiterin vorbereitet, mitgebracht und im Kurs mit 12,00 € abgerechnet.

Anmeldeschluss: 24.10.2020

Samstag, 07.11.2020, 09:30-12:00 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, Kunstraum
Teilnehmer*innen: 6-7
11,00 €, mit Spionkarte 7,15 €
zzgl. Materialkosten 12,00 €

2-30-20
Adventswerkstatt
Sabine Grimm

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.

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

Freitag, 27.11.2020, 18:00-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-7
33,00 €, mit Spionkarte 26,70 €
(inkl. Materialkosten 15,00 €)

2-30-21
Adventswerkstatt
Sabine Grimm

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.

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

Samstag, 28.11.2020, 09:00-12:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Werkstatt, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-7
33,00 €, mit Spionkarte 26,70 €
(inkl. Materialkosten 15,00 €)

2-30-22

vhs + Lebenshilfe Aalen e.V.
Weihnachtliches Upcycling für Menschen mit und ohne Behinderung
Sandra Kopp

Wir gestalten weihnachtliche Dekoration aus Gebrauchsgegenständen wie z.B. leere Kaffee kapseln oder Milchtüten. Daraus können tolle Gegenstände gebastelt werden.

Donnerstag, 10.12.2020, 17:00-19:00 Uhr
Wasseralfingen, Haus der Lebenshilfe, Karl-Kopp-Straße 2, Foyer
Teilnehmer*innen: 4-6
18,00 €, mit Spionkarte 11,70 €
zzgl. Materialkosten

2-71-15

Info-Veranstaltung:
Informationstermin zum Nähwochenende Info-Veranstaltung
Erika Schnee

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

Donnerstag, 05.11.2020, 17:00-18:00 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3
kostenlos

2-71-16

Wochenendkurs:
Nähwochenende Wochenendkurs
Erika Schnee

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

Freitag, 20.11.2020, 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 21.11.2020, 09:30 - 17:00 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3
Teilnehmer*innen: 6
79,00 €, mit Spionkarte 52,05 €

2-71-22

Haute Couture
Elke Schuster

Haute Couture, einmal auf dem eigenen Körper tragen. Paris – Rom – Mailand – Wasseralfingen – 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.

Beginn: 17.11.2020, 7 mal dienstags, 13:30-16:30 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3
Teilnehmer*innen: 6
153,00 €, mit Spionkarte 99,45 €

Gesundheit

3-01-17

vhs + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW
Online-Vortrag mit Anmeldung:
Gesundheits-Apps Live-online-Vortrag
Oliver Buttler

Der Gesundheitsbereich wird immer digitaler: Mit Hilfe von Apps die eigenen Vitaldaten erfassen oder die ärztlich verordneten Trainingserfolge dokumentieren? Heute, kein Problem. Gesundheits-Apps halten immer mehr Einzug in das tägliche Leben. Der Vortrag setzt sich mit den digitalen Anwendungen im Gesundheitsbereich auseinander und gibt einen umfassenden Überblick über Chancen und Risiken bei der Verwendung digitaler Helfer, insbesondere von Gesundheits-Apps.

Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Im Rahmen des Pilotprojekts gesundaltern@ werden aktuelle Themen aus dem digitalen Gesundheitswesen angeboten. Die Veranstaltungen werden auf YouTube übertragen und Sie können sich aktiv beteiligen. Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop oder Ihr Smartphone möglich. Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer. Damit Sie sich aktiv beteiligen können, gibt es für die Veranstaltung eine digitale Pinnwand. Dort können Sie Fragen stellen, Ihre Erfahrungen teilen, finden Sie weitere Links, oder können Ihre Rückmeldung zur Veranstaltung geben. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Dienstag, 20.10.2020, 18:00-19:30 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 1-50
kostenlos

3-01-18

vhs + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW
Online-Vortrag mit Anmeldung:
Medizintechnologie in der Pflege Live-online-Vortrag
Dr. Julia Inthorn

Die Entwicklung neuer technischer Hilfsmittel in der Pflege schreitet schnell voran. Neben der Unterstützung von Pflegekräften in Dokumentation und Materialmanagement, können technische Geräte zunehmend direkte Pflegeaufgaben übernehmen. Der Einsatz von Technologie in der Pflege wirft viele Fragen auf, die nicht nur pflegebedürftige Personen und deren Angehörige, sondern auch Pflegenden und die gesamte Gesellschaft betreffen. Der Vortrag zeigt, was aktuell an technischen Lösungen in der Pflege möglich ist und nimmt gleichzeitig ethischen Fragen und sozialen Herausforderungen durch die Digitalisierung in der Pflege in den Blick. Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und

Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.

Im Rahmen des Pilotprojekts gesundaltern@ werden aktuelle Themen aus dem digitalen Gesundheitswesen angeboten. Die Veranstaltungen werden auf YouTube übertragen und Sie können sich aktiv beteiligen. Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop oder Ihr Smartphone möglich. Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer. Damit Sie sich aktiv beteiligen können, gibt es für die Veranstaltung eine digitale Pinnwand. Dort können Sie Fragen stellen, Ihre Erfahrungen teilen, finden Sie weitere Links, oder können Ihre Rückmeldung zur Veranstaltung geben. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Donnerstag, 19.11.2020, 16:00-17:30 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 1-50
kostenlos

3-01-19

vhs + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW
Online-Vortrag mit Anmeldung:
Elektronische Patientenakte Live-online-Vortrag
Jörg Marquardt

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist das zentrale Element der vernetzten Gesundheitsversorgung und der Telematikinfrastruktur. Spätestens ab Januar 2021 müssen die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten eine solche ePA anbieten. Damit ist eine fall- und einrichtungsübergreifende Dokumentation möglich. Die ePA unterstützt außerdem den Notfalldatensatz und den elektronischen Medikationsplan sowie elektronische Arztbriefe. Der Vortrag gibt einen Überblick über den Aufbau, Inhalte und Funktionen der ePA und zeigt ganz praktisch den Nutzen mit seinen Vor- und Nachteilen auf.

Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können. Im Rahmen des Pilotprojekts gesundaltern@ werden aktuelle Themen aus dem digitalen Gesundheitswesen angeboten. Die Veranstaltungen werden auf YouTube übertragen und Sie können sich aktiv beteiligen. Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop oder Ihr Smartphone möglich. Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer. Damit Sie sich aktiv beteiligen können, gibt es für die Veranstaltung eine digitale Pinnwand. Dort können Sie Fragen stellen, Ihre Erfahrungen teilen, finden Sie weitere Links, oder können Ihre Rückmeldung zur Veranstaltung geben. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Donnerstag, 10.12.2020, 16:00-17:30 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 1-50
kostenlos

3-01-20

Online-Kurs:
Besser schlafen! Live-online-Kurs
Peter Bergholz

In diesem live-online-Kurs werden Sie Techniken kennenlernen, die es Ihnen möglich machen, künftig ungestörter und erholsam zu schlafen.

"Jeden Morgen freue ich mich auf den Tag und gehe abends mit guten Gefühlen und Gedanken aus dem Tag heraus!"

Dieses „satt“, kohärente Lebensgefühl, das wir hier anstreben, hat sehr viel mit der Qualität unseres Schlafs zu tun. Vielen ist diese Erfahrung heute fremd. Sie erleben vielmehr, wie chronisch gestörte Schlafmuster die Lebensenergien aushöhlen. Laut einer DAK-Studie von 2017 leiden 34 Millionen Menschen in Deutschland unter Schlafstörungen. Mit vielfältigen Folgen für Gesundheit, Bewusstsein und Leistungsfähigkeit. Unser Schlaf wird vom Nervensystem reguliert, dem Sitz des Unbewussten. Und das reagiert bekanntlich autonom, d.h. „es macht was es will.“ Das erlebt jede*r, der/die z.B. mitten in der Nacht von Grübelattacken oder innerer Unruhe wachgehalten wird. Die üblichen, gezielten Entspannungsübungen helfen dann häufig nicht.

Hier können Sie jetzt die Inneren Schalter kennenlernen, die direkt auf ein fehlreguliertes Nervensystem einwirken, es beleben und es dazu einladen (Hüter), für ruhige Gedanken zu sorgen. Dann kommt der Schlaf wie von allein.

Die Inneren Schalter funktionieren nach dem Prinzip:
"Guter Schlaf, Heilkraft und positives Denken kommen immer aus lockeren, groovenden Gelenken!"
Menschen in anderen Kulturen nutzen diesen natürlichen Mechanismus unbewusst. Der Kurs ist praxisorientiert. Neben theoretischem Input und Demonstrationen können Sie nach dem Prinzip: „Nachmachen und einüben“ drei Umschalt-Techniken verankern.

1. Treffen: Mentales Entschlacken am Ende eines Tages
 2. Treffen: Ein Rhythmus zum (Wieder-)Einschlafen
 3. Treffen: Grooven statt Grübeln
 4. Follow Up-Treffen: Austausch der Erfahrungen, Fragen und Kontakte
- Die drei Inneren Schalter sind ein Element der „Rossini-Kohärenz-Methode“, die der Diplom Psychologe Peter Bergholz in 40 Jahren intensiver Praxis entwickelt hat. Basierend auch auf den Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung und der bahnbrechenden Polyvagal-Theorie (Porges).

Allgemeine Infos:
Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Zur Durchführung des Online-Seminars verwenden wir die Plattform Zoom,

Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie insoweit unter <<http://zoom.us/de-de/privacy.html>>.“

Ein paar Stunden vor dem Seminar erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail zu der online-Plattform Zoom.

Bitte machen Sie sich vorab mit der Technik vertraut.
Anbei ein kleines Video mit Informationen: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie uns die Erlaubnis, Ihre E-Mail-Adresse an den Dozenten weitergeben zu dürfen.

Montag, 26.10.2020, 18:30-19:30 Uhr
Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 6-40
48,00 €

3-01-20

vhs + vhs-Verband Baden-Württemberg + Landesmedienzentrum BW
Online-Vortrag:
Zuhause Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung Live-online-Vortrag
Anja Schwarz

Wir werden immer älter und bleiben länger gesund und fit. Das bietet die Möglichkeit, lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu wohnen und sich in seinem gewohnten und bekannten Umfeld zu bewegen. Um dieses Wohnen im Alter digital zu unterstützen und die eigene Selbstbestimmung möglichst lang zu erhalten, gibt es eine Vielzahl an technischen Systemen. Diese sind in der Lage Alltagsaufgaben zu übernehmen und dadurch das tägliche Leben zu erleichtern.

In diesem Vortrag möchten wir uns gemeinsam mit Ihnen diese Konzepte und Produkte einmal genauer anschauen und ermöglichen, sich selbst ein Bild über den persönlichen Nutzen solcher Anwendungen zu verschaffen.
Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können.
Im Rahmen des Pilotprojekts gesundaltern@bw werden aktuelle Themen aus dem digitalen Gesundheitswesen angeboten. Die Veranstaltungen werden auf YouTube übertragen und Sie können sich aktiv beteiligen. Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop oder Ihr Smartphone möglich. Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer. Damit Sie sich aktiv beteiligen können, gibt es für die Veranstaltung eine digitale Pinnwand. Dort können Sie Fragen stellen, Ihre Erfahrungen teilen, finden Sie weitere Links, oder können Ihre Rückmeldung zur Veranstaltung geben
Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Dienstag, 26.01.2021, 16:00-17:30 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 1-50
kostenlos

3-01-21

Tageskurs:
Wie die Gedanken endlich Ruhe finden - Die Entdeckung der inneren Schalter
Peter Bergholz

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.
Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können - und Ruhe in die Gedanken bringen.
Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.

Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.
Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige "Polyvagle Emotionstheorie" ist dabei die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren.

Sonntag, 31.01.2021, 10:00-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 8-12
64,00 €, mit Spionkarte 41,60 €

3-01-25

Die Stimme – Spiegel meiner Seele
Elke Gelhardt

Unsere Stimme ist unser persönlichster Ausdruck und wichtigstes Kommunikationsmittel.
Sie hat eine Wirkung auf unser Gegenüber und kann eine Stimmung erzeugen. Andererseits wird unsere Stimmung von den inneren und äußeren Umständen beeinflusst. Stress, Belastung, Wut, Freude verändern die Klangfarbe und sind hörbar.
Eine präzente, tragfähige Stimme zu haben, ist wichtig, erst recht, wenn wir sie beruflich brauchen.
Wünschenswert ist, dass es unsere eigene Stimme ist, dass wir authentisch sind. Und manchmal gilt es, den Balanceakt zwischen Authentizität und Professionalität zu meistern.
Themen, die nicht nur für Viel-Redner*innen und Sänger*innen interessant sind.

Inhalte:
- ein gesunder Umgang mit der Stimme
- Atmung und Haltung
- Seelische und körperliche Balance
- Sprechen und Singen
- die eigene Stimme / Authentizität
- Stimm-Improvisationen
- Entspannungstechniken
- Tipps und Tricks bei Stimmproblematik

Bitte eine Decke, warme Überziehsocken und etwas zu Trinken mitbringen!

Beginn: 25.11.2020, 2 mal
mittwochs, 17:30-20:30 Uhr
Unterkothen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 2
Teilnehmer*innen: 6-8
56,00 €, mit Spionkarte 36,40 €

3-01-26

Tinnitus-Atemtraining nach Holl® ein Übungsabend

Traute Surborg-Kunstleben

Lindern Sie Ihre Geräusche im Ohr. Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl® unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus sowie deren Begleiterscheinungen nachhaltig zu verändern. Sie kommen wieder ins Gleichgewicht – Stress vermindert sich. Die Übungen setzen sich aus den Bereichen: Bewegung, Atmung und Selbstmassage zusammen. Sie sind einfach zu lernen und können im Alltag gut integriert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.
Die Dozentin ist Tinnitus-Atemtherapeutin nach Holl.

Mittwoch, 09.12.2020, 18:00-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
28,00 €, mit Spionkarte 18,20 €

3-01-33

Tageskurs:

Shinrin Yoku - Waldbaden Das Outdoor Achtsamkeitstraining

Marika Meerwald

„Shinrin Yoku“, das soviel wie „Baden in der Waldluft“ oder „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ bedeutet, ist bereits seit 1982 in Japan eine gut erforschte und wissenschaftlich anerkannte Heilmethode. Japanische Ärzte verschreiben Waldbaden für Patienten die unter Stress- und Herz-Kreislauferkrankungen leiden. Ein Waldbad ist mehr als ein Waldspaziergang. Waldbaden ist eine Entspannungsmethode, bei der wir mit Achtsamkeits-, Atem- und Bewegungsübungen aus dem Thai Chi und QiGong, die Wirkung des Waldes intensivieren. Wir verweilen bewusst im Wald, mit dem Zweck, uns zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Dabei nutzen wir das, was uns der Wald - die Natur - zur Verfügung stellt, um unsere Sinne zu schulen. Aber warum entspannt uns ein Waldbad? Verantwortlich für den positiven Effekt sind in erster Linie, die sog. Terpene – (Phytonzide) pflanzliche Botenstoffe in der Waldluft – also die Duftstoffe, die von den Bäumen abgesondert werden und auf die unser Immunsystem reagiert in dem es die Abwehrkräfte stärkt. Muskeln entspannen sich, der Blutdruck sinkt, unser Herz schlägt messbar ruhiger, die Konzentration verbessert sich, kurz gesagt: eine Auszeit, um neue Kraft für den Tag zu sammeln und neu durchzustarten. Für alle, die achtsamer mit sich umgehen möchten. Kommen Sie, wie Sie sich wohlfühlen, in bequemer Kleidung, dem Wetter angepasst.

Samstag, 17.10.2020, 09:00-11:00 Uhr
Aalen, Rohrwang, Parkplatz Waldfriedhof
Teilnehmer*innen: 6-10
19,00 €, mit Spionkarte 12,35 €

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.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

3-11-02

Yoga für den Einstieg

Jutta Kantelberg

Beginn: 14.01.2021, 3 mal
donnerstags, 16:45-18:15 Uhr
Unterkothen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 1
Teilnehmer*innen: 8-12
31,00 €, mit Spionkarte 20,15 €

3-11-11

Hatha-Yoga

Corinna Blümle-Dreßler

Beginn: 14.10.2020, 12 mal
mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Fachsenfeld, Reinhard-von-Koenig-Schule,
Raum der Stille, 1. OG, Eingang A
Teilnehmer*innen: 8
100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €

3-11-12

Hatha-Yoga

Corinna Blümle-Dreßler

Beginn: 15.10.2020, 12 mal
donnerstags, 16:30-18:00 Uhr
Fachsenfeld, Reinhard-von-Koenig-Schule,
Raum der Stille, 1. OG, Eingang A
Teilnehmer*innen: 8
100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €

3-11-13

Hatha-Yoga

Corinna Blümle-Dreßler

Beginn: 14.10.2020, 12 mal
mittwochs, 15:15-16:30 Uhr
Fachsenfeld, Reinhard-von-Koenig-Schule,
Raum der Stille, 1. OG, Eingang A
Teilnehmer*innen: 8
83,00 €, mit Spionkarte 53,95 €

3-11-22

Präsenz und Online-Kurs (hybrid):

Hatha-Yoga

Margrit Baumann

In diesem Kurs nehmen Präsenz- und online-Teilnehmende zusammen an einem Kurs teil. Am Präsenzkurs können zusätzlich Teilnehmende online von zuhause aus teilnehmen. Sie benötigen dafür einen Internetzugang und

einen Lautsprecher möglichst ein Mikrofon und eine Kamera an Ihrem PC oder Tablet. Zur Durchführung verwenden wir die Plattform Zoom, Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie insoweit unter <<http://zoom.us/de-de/privacy.html>>.

Einen Zugangslink erhalten Sie per E-Mail rechtzeitig von der vhs.

Bitte machen Sie sich vorab mit der Technik vertraut.

Anbei ein kleines Video mit Informationen: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>
Zusätzlich bieten wir am Donnerstag 8.10. um 20 Uhr einen Techniktest an.

Beginn: 15.10.2020, 9 mal
donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Unterkothen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 3
Teilnehmer*innen: 6
83,00 €, mit Spionkarte 53,95 €

3-11-22online

Präsenz und Online-Kurs (hybrid):

Hatha-Yoga

Margrit Baumann

In diesem Kurs nehmen Präsenz- und online-Teilnehmende zusammen an einem Kurs teil. Am Präsenzkurs können zusätzlich Teilnehmende online von zuhause aus teilnehmen.

Sie benötigen dafür einen Internetzugang und einen Lautsprecher an Ihrem PC oder Tablet. Zur Durchführung verwenden wir die Plattform Zoom, Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie insoweit unter <<http://zoom.us/de-de/privacy.html>>.

Einen Zugangslink erhalten Sie per E-Mail rechtzeitig von der vhs.

Bitte machen Sie sich vorab mit der Technik vertraut.

Anbei ein kleines Video mit Informationen: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>
Zusätzlich bieten wir am Donnerstag 8.10. um 20 Uhr einen Techniktest an.

Beginn: 15.10.2020, 9 mal
donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 4-30
83,00 €

3-11-28

Hatha-Yoga - mit Vorkenntnissen

Corinna Blümle-Dreßler

Beginn: 14.10.2020, 12 mal
mittwochs, 18:45-20:15 Uhr
Fachsenfeld, Reinhard-von-Koenig-Schule,
Raum der Stille, 1. OG, Eingang A
Teilnehmer*innen: 8
100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €

3-11-32

Hatha-Yoga für Frauen

Hannelore Köhler

Im eigenen Atemrhythmus werden Bewegungen erkundet und Haltungen erforscht, führen in die Tiefe des eigenen Erlebens. Luna-Yoga® als alte, neu belebte Heilweise bietet einen Weg zur Pflege der eigenen Gesundheit, zu einem neuen

Verständnis der eigenen Rhythmen und Zyklen. Luna-Yoga® arbeitet mit sanften Spür- und Atemübungen, klassischen Yogahaltungen, Bewegungsabläufen, kraftvollen Tanzbewegungen und Entspannung. Mehr über die Methode unter www.luna-yoga.de.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und eine Kanne Kräutertee mitbringen.

Beginn: 07.10.2020, 10 mal
mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Unterkochen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 1
Teilnehmer*innen: 8-9
104,00 €, mit Spionkarte 67,60 €

3-11-33 Kinder-Yoga von 6-8 Jahren Rita Bux

In einer schnellen und reizüberfluteten Zeit bilden entspannende Momente für Kinder einen schönen und wichtigen Ausgleich. Gerade Kinder können in ihrer körperlichen und seelischen Entwicklung von der positiven Wirkung des Yogas profitieren. Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität und das Selbstbewusstsein werden durch Yoga gestärkt. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe kann dazu führen, dass Kinder ausgeglichener, zufriedener und aufnahmefähiger sind. Spielerisch werden die Kinder in Übungsreihen, die der Tier- und Pflanzenwelt nachempfunden sind, an Yoga herangeführt. Die Yogastunde beinhaltet Körperübungen, bewusstes Atmen, Tanzen, Lachen, Entspannen und Meditieren.

Beginn: 21.11.2020, 3 mal
samstags, 10:30-11:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
23,00 €, mit Spionkarte 14,95 €
Kinderpreis: 23,00 €

3-11-37 Hatha-Yoga mit der Jahreszeit - Herbst/Winter Corinna Blümle-Dreßler

Eine Form des Hatha-Yoga ist Chi Yoga, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit transferiert und sich auf die Bedürfnisse des Menschen der westlichen Gesellschaft ausrichtet. Der Begriff „Chi“ entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin und beschreibt die Lebenskraft, die entlang der Energieleitbahnen (Meridiane) fließt. Bei Chi-Yoga wird der gesamte Organismus über die Meridiane harmonisiert und revitalisiert und findet so zur Balance. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft. Die Übungsfolgen lassen Sie erkennen, wo Sie aus dem Gleichgewicht geraten sind und stellen die Balance wieder her. Insbesondere wenn Sie unter Druck stehen und nervös sind, helfen Ihnen die Übungen, die Spannung abzubauen, Körper und Geist wieder zu harmonisieren und neue Energie zu tanken. www.chiyoga.com

Beginn: 15.10.2020, 12 mal
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Fachsenfeld, Reinhard-von-Koenig-Schule,
Raum der Stille, 1. OG, Eingang A
Teilnehmer*innen: 8

100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €

3-11-38 Tageskurs: Yoga tut gut - loslassen, entspannen, auftanken Jutta Kantelberg

Ein paar Stunden Pause vom Alltag und Stress, von Nervosität und Verspannung! Durch leichte Yoga-Übungen lösen sich Blockaden im Körper, sowie geistige und seelische Verspannungen. Atemübungen lenken verstärkt Energie in den Körper und durch Nichts-Tun in einer Tiefenentspannung tritt eine befreiende Ruhe und Stille ein, in der sich Körper und Geist erfrischen und regenerieren können. Bitte bequeme Kleidung, eine Woldecke, Tee und warme Socken mitbringen.

Samstag, 14.11.2020, 14:00-18:00 Uhr
Unterkochen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 1
Teilnehmer*innen: 8
28,00 €, mit Spionkarte 18,20 €

3-11-54 Klangyoga - mit Summen und Tönen unseren Energiefluss anregen Regine Carl

Durch das Tönen von Vokalen werden Schwingungen im Körper erzeugt, die unsere inneren Organe massieren und stimulieren, Blockaden lösen und uns wohltuend mit Energie versorgen. Unsere Zellen fangen an zu tanzen. Die Wiederholung von Mantras (Klangformeln) bewirkt eine tiefe Entspannung von Körper und Seele. Der Strom der Alltagsgedanken wird unterbrochen und zusammen mit sanften Bewegungs- und Atem-Elementen und die Klänge von Klangschalen entfalten sich Ruhe, Sammlung und innere Stille.

Bitte Decke, warme Socken - und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen - sowie ein Getränk mitbringen.

Dienstag, 03.11.2020, 19:30-21:00 Uhr
Unterkochen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 2
Teilnehmer*innen: 6
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.

3-11-56 Yoga & Qigong Karin Plath

Beginn: 07.10.2020, 6 mal
mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
Dewangen, evangelisches Gemeindehaus,
Reichenbacherstraße 7
Teilnehmer*innen: 7
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €

3-11-57 Yoga & Qigong Karin Plath

Beginn: 07.10.2020, 6 mal
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Dewangen, evangelisches Gemeindehaus,
Reichenbacherstraße 7
Teilnehmer*innen: 7
48,00 €, mit Spionkarte 31,20 €

3-11-58 Yoga & Qigong Karin Plath

Beginn: 13.01.2021, 4 mal
mittwochs, 17:45-18:45 Uhr
Dewangen, evangelisches Gemeindehaus,
Reichenbacherstraße 7
Teilnehmer*innen: 7-9
32,00 €, mit Spionkarte 20,80 €

3-11-59 Yoga & Qigong Karin Plath

Beginn: 13.01.2021, 4 mal
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Dewangen, evangelisches Gemeindehaus,
Reichenbacherstraße 7
Teilnehmer*innen: 7-9
32,00 €, mit Spionkarte 20,80 €

3-12-03 Autogenes Training Anita Häußler

Autogenes Training (AT) ist eine wirksame Entspannungsmethode, mit der man immer und überall auf eine einfache Art und Weise durch Selbsthypnose Körper, Seele und Geist zur Tiefenentspannung führen kann. Mit Hilfe formelhafter Redewendungen kann der eigene Geist den Körper positiv beeinflussen. Dies führt dazu, dass Gesundes gestärkt und Negatives reduziert wird. Alte Denkmuster werden durch neue ausgetauscht. AT ist eine ideale Möglichkeit um selbst einen wichtigen Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten und bei einer Vielzahl von Beschwerden (Schlafstörungen, Stress, Ängste, Herz- und Kreislauferkrankungen, Magen-Darmbeschwerden, Erschöpfungszustände, Asthma, chronische Schmerzen, Muskelverspannungen, innere Unruhe, u.a.) anwendbar. Kontraindikationen sind Psychosen, schwere Depressionen und Schwangerschaft bis 12. Woche.

Bitte mitbringen: warme Socken, kleines Kissen und Decke.

Beginn: 08.10.2020, 8 mal
donnerstags, 09:30-11:00 Uhr
Unterkochen, Friedensschule,
vhs-Entspannungs- und Yogazentrum,
Eingang Schulstraße, Raum 3
Teilnehmer*innen: 6
111,00 €, mit Spionkarte 72,15 €

Klangschalen-Meditation

Bei der Klangschalen-Meditation werden alle Zellen und Organe durch die Schwingungen der Klangschalen erreicht. Dies vertieft die Entspannung, wirkt im Energiefeld des Körpers und harmonisiert daher Körper/Seele/Geist und schenkt uns neue Lebenskraft und das Gefühl: mit sich richtig verbunden zu sein. Es ist ein Innehalten und eine Rückbesinnung auf sich selbst, ein Anschließen an die Ressourcen, die in uns ruhen. Die Klangschalen-Meditation kann uns bei Ermüdung, Unausgeglichenheit, Verspannung, Blockaden, Reizbarkeit etc. behilflich sein.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken und eine Sportmatte mitbringen.

3-12-05

Klangschalen-Meditation

Heike Mair

Bei der Klangschalen-Meditation werden alle Donnerstag, 08.10.2020, 19:30-21:00 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 4 Teilnehmer*innen: 6 14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-12-06

Klangschalen-Meditation

Heike Mair

Donnerstag, 12.11.2020, 19:30-21:00 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 4 Teilnehmer*innen: 6 14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-12-07

Klangschalen-Meditation

Heike Mair

Donnerstag, 10.12.2020, 19:30-21:00 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 4 Teilnehmer*innen: 6 14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-12-08

Klangschalen-Meditation

Heike Mair

Donnerstag, 14.01.2021, 19:30-21:00 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 4 Teilnehmer*innen: 6-8 14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-12-09

Klangschalen-Meditation

Heike Mair

Donnerstag, 04.02.2021, 19:30-21:00 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 4 Teilnehmer*innen: 6-10 14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

Klangentspannung

In Ein-Klang kommen mit sich selbst

Klänge gehen nicht nur „ins Ohr“, sondern auch „unter die Haut“, bringen unsere Körperflüssigkeit in Bewegung, sorgen für eine innere Massage und bringen jede unserer 100 Billionen Zellen zum Schwingen und Tanzen. Dadurch reagiert unser Gehirn mit mehr Lebendigkeit, die sogenannten „Glückshormone“ werden freigesetzt und der gesamte Organismus aktiviert, Blockaden gelöst. Durch die sanften vibrierenden Schwingungen der Klangschalen gelangt man relativ leicht zu Wohlgefühl und Tiefenentspannung, das vegetative Nervensystem und das Herz werden beruhigt, ein Loslassen wird möglich und der Mensch kommt in „Ein-Klang“ mit sich selbst. Entspannen Sie in den sanften Klängen der Klangschalen, Zimbeln, Gong, Shanti - mit Texten und Entspannungselementen. Kommen Sie mit auf eine Reise in die Welt der Klänge – atmen Sie auf und lassen Sie der Phantasie und dem Geist freien Raum – für neue Energie im Alltag.

Bitte mitbringen: eine Decke, evtl. Kissen und warme Socken und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

3-12-10

Klangentspannung

In Ein-Klang kommen mit sich selbst

Regine Carl

Montag, 19.10.2020, 20:00-21:30 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 1 Teilnehmer*innen: 6 14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-12-12

Klangentspannung

In Ein-Klang kommen mit sich selbst

Regine Carl

Montag, 16.11.2020, 20:00-21:30 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 1 Teilnehmer*innen: 6 14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-12-13

Kopf-Kiefer-Nacken Ganzheitliche Übungen für wohltuende Entspannung

Regine Carl

"Die Zähne zusammenbeißen", "Mir sitzt die Angst im Nacken", "Augen zu und durch": Wer kennt das nicht?! Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck - der Alltag hinterlässt Spuren in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und erlernen Sie Entspannungselemente aus dem Bereich der Augengymnastik und des Hasya-Yogas (Lachyoga), die zu einer Entlastung der "Kopf-Kiefer-Nacken"-Region und des gesamten Körpers beitragen können. Urlaub mitten im Alltag!

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke, evtl. Kissen und warme Socken und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

Montag, 23.11.2020, 20:00-21:30 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 1

Teilnehmer*innen: 6
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-12-15

Tageskurs:

Entspannung - Die Seele atmet auf

Elke Gelhardt

Unsere schnelllebig, umtriebige Zeit und die Zunahme von Leistungsdruck und Verantwortung fordern uns ständig heraus. All dies hinterlässt Spuren in unserem Alltag und es fällt nicht immer leicht, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten. Es ist wichtig, Entspannungszeiten zu planen und Momente zu finden, in denen wir zur Ruhe kommen und aufatmen können. Unser allgemeines Wohlbefinden ist eng mit unserem körperlichen und seelischen Gesundheitszustand verbunden. Deshalb wollen wir achtsam und ressourcenorientiert mit uns umgehen. Und wer möchte nicht Zufriedenheit und Gelassenheit ausstrahlen?

Inhalte sind:

- "Entspannung to go"
- bewusste Atmung
- Entspannungstechniken in Einzel- und Zweierübungen
- innere und äußere Haltung
- der eigene Rhythmus
- Stille zulassen
- Stärkung des Ich-Bewusstseins
- 25-minütige Einheit Autogenes Training (Atmung im Fokus)

Bitte mitbringen: etwas zu Trinken, warme Überziehsocken, eine Decke und eine Yogamatte

Samstag, 23.01.2021, 09:00-13:00 Uhr Unterkochen, Friedensschule, vhs-Entspannungs- und Yogazentrum, Eingang Schulstraße, Raum 3 Teilnehmer*innen: 6-12 37,00 €, mit Spionkarte 24,05 €

3-12-19

Der lebendige Atem

Margit Kreuzer

"Um den Atem in seiner natürlichen Lebendigkeit erfahren und wieder entwickeln zu können, geht es keinesfalls darum, etwas zu 'tun'. Es geht vielmehr darum, das Tun zu 'lassen', den Atem wahrzunehmen, ohne einzugreifen." Ilse Middendorf
Im Mittelpunkt steht Achtsamkeit und das "Geschehen lassen" des Atems. Sanfte Übungen werden im Stehen oder auf dem Hocker geübt und Erfahrungen werden ausgetauscht. Es geht nicht um Atemtechniken oder theoretische Atemkonzepte, sondern allein um das eigene Erleben. Atemfähigkeit, Sammlungsfähigkeit und Empfindungsfähigkeit können dadurch gesteigert werden und somit positiv auf das ganze Leben und Dasein wirken.

Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse an ihrem Atem haben.
Bitte bequeme Kleider anziehen.

Samstag, 30.01.2021, 09:00-12:00 Uhr Aalen, Yogaraum, Gartenstraße 16 c, Eingang über Friedrichstraße 19/2 Teilnehmer*innen: 6-8 28,00 €, mit Spionkarte 18,20 €

3-12-20

Entspannung und Vitalität durch Kinesiologie Den Energiefluss in unserem Körper unterstützen

Monika Orban

Wir leben momentan in einer sehr herausfordernden Zeit, die viele Fragen und Unsicherheiten hervorbringt. Gerade dann ist es wohltuend und hilfreich entspannen zu können, sowie die eigene Lebenskraft zu stärken. Es tut gut zu spüren, dass wir das auch selbst in der Hand haben. Dazu werden unterschiedliche Selbsthilfemethoden aus der Kinesiologie vermittelt, die jede*r leicht im Alltag anwenden kann,

- um Stress zu reduzieren
- gut bei sich zu bleiben
- handlungsfähiger zu werden
- sich zu stärken

Jede Kurseinheit setzt sich zusammen aus:
- Ankommen/Entspannen: unsere Energie wieder ins Fließen bringen
- Stressreduktion: mit einer effektiven Methode Belastendes leichter machen
- Energie tanken: durch angeleitete Übungen
- Abschlusseinheit: gelassener und gestärkt in die Woche gehen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke für den Boden

Beginn: 09.11.2020, 4 mal montags, 18:00-19:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG
Teilnehmer*innen: 6
37,00 €, mit Spionkarte 24,05 €

3-12-21

Advent, Advent ...der Stress beginnt?

Monika Orban

In angenehmer und geschützter Atmosphäre hinspüren wo genau der Stress liegt, was die Weihnachtszeit betrifft.

Das Erlernen von Techniken aus der Kinesiologie, die es möglich machen, in angespannte oder stressvolle Situationen Entspannung zu bringen.

Des weiteren leite ich ein Modell an, wodurch die Teilnehmer*innen in sechs Schritten mehr Klarheit erlangen, was für sie ganz individuell wichtig und durchführbar ist in Bezug auf Weihnachten.

Mit dieser Basis wird es leichter, entspannter und tatkräftig auf die Weihnachtszeit zuzugehen.

Durch Bewegungs- und Entspannungsübungen stärken wir uns für die kommende Zeit.

Samstag, 28.11.2020, 16:00-17:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer*innen: 6
9,00 €, mit Spionkarte 5,85 €

Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Methode zur Gesunderhaltung, Rehabilitation und Harmonisierung des ganzen Menschen. Qi steht hierbei für Energie oder Lebenskraft, Gong bedeutet „fleißiges Üben“. Leicht zu erlernende Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aufmerksam auf die eigene Körperhaltung, lösen Verspannungen und unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Übungen stärken das Immunsystem, wirken Schlaflosigkeit und Erschöpfungszuständen

entgegen und können sich als wirksam bei Beschwerden im Wirbelsäulenbereich erweisen. Qigongübungen verhelfen uns zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit.

Bitte bequeme Kleidung sowie warme Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

3-13-01

Qigong

Judith Zinkstein

Beginn: 01.03.2021, 10 mal montags, 17:00-18:30 Uhr
Aalen, Stadthalle, Konferenzraum 1
Teilnehmer*innen: 9
93,00 €, mit Spionkarte 60,45 €

3-13-02

Qigong

Jutta Kuklinski

Beginn: 22.02.2021, 10 mal montags, 18:30-20:00 Uhr
Aalen, Stadthalle, Konferenzraum 1
Teilnehmer*innen: 10
83,00 €, mit Spionkarte 53,95 €

3-13-03

Qigong

Jutta Kuklinski

Beginn: 24.02.2021, 10 mal mittwochs, 18:15-19:30 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, Saal der Vereine, 2.OG
Teilnehmer*innen: 9
77,00 €, mit Spionkarte 50,05 €

3-13-04

Qigong

Jutta Kuklinski

Beginn: 11.01.2021, 4 mal montags, 18:30-20:00 Uhr
Aalen, Stadthalle, Konferenzraum 1
Teilnehmer*innen: 8-10
42,00 €, mit Spionkarte 27,30 €

3-13-05

Qigong in der Mittagspause

Jutta Kuklinski

Beginn: 25.02.2021, 10 mal donnerstags, 12:15-12:45 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 8-10
35,00 €, mit Spionkarte 22,75 €

3-13-06

Qigong

Jutta Kuklinski

Beginn: 23.02.2021, 10 mal dienstags, 18:15-19:30 Uhr
Aalen, Stadthalle, Konferenzraum 1
Teilnehmer*innen: 8
87,00 €, mit Spionkarte 56,55 €

3-13-07

Qigong zum Kennenlernen - die 18 Tai Chi Qigongübungen

Jutta Kuklinski

Wir werden in diesem Kurs einfache Qigongübungen kennen lernen, u.a. die Übungsreihe "Die 18 Tai Chi

Qigongübungen". Diese Übungen sind leicht zu erlernen und können zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Die Übungsreihe kann sich als wirksam auf Beschwerden im Rücken- und Nierenbereich, bei Bluthochdruck, Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit und vielem mehr erweisen.

Bitte warme Socken oder leichte Sportschuhe sowie bequeme Kleidung mitbringen.

Beginn: 13.01.2021, 4 mal mittwochs, 18:15-19:30 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, Saal der Vereine, 2.OG
Teilnehmer*innen: 8
35,00 €, mit Spionkarte 22,75 €

Pilates für Fortgeschrittene

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.

3-13-46

Pilates für Fortgeschrittene

Michaela Steckbauer

Beginn: 07.10.2020, 5 mal mittwochs, 18:15-19:15 Uhr
Fachsenfeld, Gesundheitszentrum Fachsenfeld, Wasseralfingener Straße 6
Teilnehmer*innen: 4
59,00 €, mit Spionkarte 45,50 €

3-13-49

Pilates für Fortgeschrittene

Michaela Steckbauer

Beginn: 07.10.2020, 5 mal mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
Fachsenfeld, Gesundheitszentrum Fachsenfeld, Wasseralfingener Straße 6
Teilnehmer*innen: 4
59,00 €, mit Spionkarte 45,50 €

3-20-14

Funktionsgymnastik

Ute Purr

Der Kurs bietet einen gezielten gymnastischen Ausgleich zu einseitiger Alltagsaktivität. 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.

Beginn: 07.10.2020, 5 mal mittwochs, 08:45-09:45 Uhr
Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 8-8
31,00 €, mit Spionkarte 20,15 €

3-20-55q

Rückenfit

Jutta Bidermann

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen, rückergerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des (Berufs-)Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bequeme Sportkleidung und ein großes Handtuch bitte mitbringen.

Beginn: 04.12.2020, 8 mal freitags, 09:00-10:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Gymnastikraum, 2.OG
Teilnehmer*innen: 7-10
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

3-21-31

vhs + Lebenshilfe Aalen e.V.

Zumba® für Menschen mit und ohne Behinderung

Viola Burkert

Beim Zumba handelt es sich um ein Tanz-Workout, bei dem die Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen ausgeführt werden. Beim Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle. Durch die Musik, die einfach zu erlernenden Bewegungen und die damit verbundenen schnellen Fortschritte, ist der Spaßfaktor besonders hoch.

Beginn: 31.10.2020, 2 mal

samstags, 10:00-10:45 Uhr
Wasseralfingen, Haus der Lebenshilfe,
Karl-Kopp-Straße 2, Foyer
Teilnehmer*innen: 4-6
14,00 €, mit Spionkarte 9,10 €

3-21-32

Fit N Dance

Sandra Bertele

Wir „vertanzen“ Songs aus verschiedenen Stilrichtungen wie Rock, Pop oder Hip Hop. Den Schrittkombinationen ist einfach zu folgen, da sie speziell auf den jeweiligen Musiktitel abgestimmt sind. In diesem Tanzfitness-Workout werden neben Ausdauer und Beweglichkeit auch die Koordination trainiert. Das Format ist für alle Fitnessstufen und jede*n Tanzwütige*n gedacht; es tut sowohl dem Körper als auch der Seele gut. Also, einfach mitmachen und Spaß haben an Musik und Bewegung!
Bitte leichte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Beginn: 20.10.2020, 12 mal

dienstags, 18:00-19:00 Uhr
Hofherrnweiler, Weststadt-Zentrum,
Pelikanweg 21
Teilnehmer*innen: 10-14
59,00 €, mit Spionkarte 38,35 €

3-40-04

Duftende Helfer für unser Wohlbefinden

Susanne Maußner

An diesem Vormittag erfahren Sie, welche wunderbaren Möglichkeiten naturreine ätherische Öle im Alltag bieten: Sie können uns bei leichten Beschwerden, wie Erkältungskrankheiten helfen, können bei kleineren Verletzungen eingesetzt werden und uns bei der Hautpflege unterstützen, helfen Stress abzubauen oder die Konzentration zu steigern. Sie erfahren, was Sie bei der Anwendung ätherischer Öle beachten müssen, auf welche Art man die Düfte nutzen und in den Alltag integrieren kann. Sie lernen einige ausgewählte ätherische Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten genauer kennen und können daraus eine eigene Duftmischung erstellen. Als praktische Anwendung lernen Sie eine Nackenkomresse und eine Handmassage kennen. Dafür brauchen Sie zwei Handtücher und einen Waschlappen.
Zusätzliche Kosten für ausführliches Skript und Duftmischung.

Samstag, 17.10.2020, 09:00-12:30 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
30,00 €, mit Spionkarte 19,50 €

3-40-12

Mit Heilpflanzen gesund und munter durch Herbst und Winter

Andrea Alirezazadeh

Die Tage werden nun langsam dunkler und kälter. Husten, Schnupfen und Heiserkeit halten wieder Einzug in unsere Stuben. Wie gut, dass uns auch hier Mutter Natur einen bunten Strauß an antiviral und antibakteriell wirksamen Heilpflanzen bereit hält. Wir hören an diesem Abend von bekannten Pflanzen wie Thymian, Hufplattisch, Spitzwegerich und Co. - erfahren aber auch etwas über die antiviralen Kräfte der Cistrose, des stinkenden Storchschnabels, der Schwabenwurz und vielen mehr. Die Teilnehmer*innen lernen wohltuende Anwendungen wie den Bienenwachswickel, Vitalgetränke wie das Knoblauch-Bier, Möglichkeiten der antimikrobiellen Raumbeduftung und Händedesinfektion mit ätherischen Ölen, verschiedene Teerezepturen, Kräuterarzneien und Homöopathika kennen, mit denen wir während der kalten Jahreszeit unser Immunsystem stärken können und bei Infekten gut für uns sorgen.

Jede*r Teilnehmer*in erhält ein ausführliches Skript.

zzgl. Materialkosten

Freitag, 09.10.2020, 18:00-20:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG
Teilnehmer*innen: 8
13,00 €, mit Spionkarte 8,45 €

3-40-13

Mit Heilpflanzen gesund und munter durch Herbst und Winter Live-online-Kurs

Andrea Alirezazadeh

Die Tage werden nun langsam dunkler und kälter. Husten, Schnupfen und Heiserkeit halten wieder Einzug in unsere Stuben. Wie gut, dass uns auch hier Mutter Natur einen bunten Strauß an antiviral und antibakteriell wirksamen Heilpflanzen bereit hält. Wir hören an diesem Abend von bekannten Pflanzen wie Thymian, Hufplattisch, Spitzwegerich und

Co. - erfahren aber auch etwas über die antiviralen Kräfte der Cistrose, des stinkenden Storchschnabels, der Schwabenwurz und vielen mehr. Die Teilnehmer*innen lernen wohltuende Anwendungen wie den Bienenwachswickel, Vitalgetränke wie das Knoblauch-Bier, Möglichkeiten der antimikrobiellen Raumbeduftung und Händedesinfektion mit ätherischen Ölen, verschiedene Teerezepturen, Kräuterarzneien und Homöopathika kennen, mit denen wir während der kalten Jahreszeit unser Immunsystem stärken können und bei Infekten gut für uns sorgen.
Jede*r Teilnehmer*in erhält ein ausführliches Skript.

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Zur Durchführung des Online-Seminars verwenden wir die Plattform Zoom, Dienstleister: Zoom Video Communications, Inc. USA. Hinweise zur Datenverarbeitung finden Sie insoweit unter <http://zoom.us/de-de/privacy.html>

Ein paar Stunden vor dem workshop erhalten Sie den Zugangslink über die vhs direkt per E-Mail. Bitte machen Sie sich vorab mit der Technik vertraut.

Anbei ein kleines Video mit Informationen: <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Freitag, 16.10.2020, 18:00-20:00 Uhr

Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 8-15
13,00 €

Ernährung

3-70-03

Online-Kurs:

Jedes Kind kann Essen lernen - Ernährungserziehung als Live-Online-Kurs

Stephanie Lehmann

Wer träumt nicht davon, dass der Nachwuchs begeistert bei Tisch zu gesunden Lebensmitteln greift oder die Pausenbrotbox mit Vollkornbrot und Co. nicht grundsätzlich ungegessen wieder zurück nach Hause kommt. Dieser Kurs soll Ihnen die Grundlagen der Ernährungsentwicklung eines Kindes verständlich machen und wertvolle Handlungsstrategien für die ersten Jahre geben, vom Säugling bis zum Schulkind. Für den grundlegenden theoretischen Teil vermittelt Ihnen die erfahrene Dozentin in einem Webinar alles, was Sie über Ihr Kind und auch sich selbst wissen müssen, denn Eltern spielen beim Beobachtungslernen „Essen“ eine zentrale Rolle. Aber auch das gemeinsame Kochen ist ein wichtiges Instrument und daher kochen wir im zweiten Teil gemeinsam mit Ihren Kindern (ab 5 Jahre) in Ihrer Küche via Web ein kleines Gericht und wagen die ersten gemeinsamen Schritte mit den Kindern in der Küche. Natürlich können Sie auch ohne Kinder mitkochen und viel über die Küchenpraxis mit Kindern erfahren.

1. Termin: Webinar: Wie lernen Kinder Essen? Wie funktioniert eine gute Ernährungserziehung? Wie beteilige ich Kinder an der Nahrungszubereitung? Inkl. Praktischer Vorbereitung auf den Praxisteil.
2. Termin Live-Kochevent (Online-Kochkurs) zu Hause. Es wird ein Hauptgang mit kleiner

Rohkostvorspeise gemeinsam mit Ihrem Kind / Kindern zubereitet.
Sie erhalten eine Email mit dem Einladungslink zum Webinar, der Einkaufsliste und den notwendigen Vorbereitungen.
Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kochkurs: Internetfähiger und mobiler Laptop, Tablet o.ä. mit Kamera und Mikrofon.
Mit der Anmeldung zum Kurs erklären Sie sich einverstanden mit der Weiterleitung Ihrer Email-Adresse an Ihre Kursleitung zum Versand der Einladungs-Email.

Dienstag, 10.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 17.11.2020, 16:00 - 18:00 Uhr
Online, vhs.cloud
Teilnehmer*innen: 8-
26,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

3-70-04 Glutenfrei genießen Michael Stranak

Unter Anleitung unseres erfahrenen Kochs bereiten wir Hefeteig (süß und salzig), schnelle Gerichte und Fingerfood zu.

Kinder ab 7 Jahren können mit jeweils einem Elternteil mit reduzierter Gebühr am Kochkurs teilnehmen.

Bitte als Getränk nur stilles Wasser oder Tee mitbringen.
Zusätzlich bitte Schürze, Geschirrhandtuch und evtl. Vorratsbehälter für Reste.

Donnerstag, 08.10.2020, 18:30-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-16
26,00 €, mit Spionkarte 20,75 €
Kinderpreis: 23,00 €, mit Spionkarte: 17,75 €
(einschließlich Lebensmittelkosten
Erwachsene: 9,00 €/Kinder: 6,00 €)

Leicht & fit

Kennst du das? Stress in der Arbeit, alles unter einen Hut bringen, nur funktionieren, um dann abends abgekämpft und kaputt auf der Couch zu liegen? Wieder irgendwas gegessen und keine Lust mehr, noch eine Runde um den Block zu gehen. So oder so ähnlich geht es vielen.

Eine ausgewogene Ernährung spielt in unserem hektischen Leben eine sehr wichtige Rolle für alle körperlichen Prozesse, im Alltag, im Job oder beim Sport, für Dein Immunsystem oder Deine Konzentration. Gesunde Ernährung kann total einfach sein und lässt sich leicht in Deinen Alltag integrieren.

Du möchtest fit, happy und gesund sein? Fange bei Deiner Ernährung an!

Inhalte des Wochenend-Seminars

1. Tag

- Vorstellungsrunde und Erwartungen

- Ernährungsmethoden (Diäten) und deren Vor- und Nachteile:
Punkte zählen, Kalorienzählen App gestützt, Paleo-, Low Carb-, Keto-, 8: 16/ Intervall-Fasten, Fasten, basische Diät/ Ernährung

- Vorbereitung Frühstück für Sonntag:
Produktlehre, Zubereitung und Variationen, vegane Möglichkeiten

- Darmgesundheit, Darmreinigung und Darmsanierung (Kräuterkuren, Hydro Colon)

- Zubereitung kaltes Mittagessen: Produktlehre, Zubereitung und Variationen, vegane Möglichkeiten

- Leberreinigung/ Leberwickel

- Zubereitung Abendessen: Produktlehre, Zubereitung und Variationen, vegane Möglichkeiten

- Abschluss, Zusammenfassung

2. Tag

- Ernährungsumstellung und Persönlichkeitsentwicklung:
Ursachen „ungesunder“ Ernährungsgewohnheiten

- Sport und Bewegung als wichtige Elemente einer gesunden Lebensführung

- Zubereitung gesunder Zwischenverpflegung: basische Raffaello, Power Balls, Trockenfrüchte, etc.

- Ernährung nach einer Diät oder Fastenzeit: ohne Jojo-Effekt die Ernährungsumstellung in den Alltag integrieren
Beispielrechnung Grundumsatz

- Zubereitung warmes Mittagessen: Produktlehre, Zubereitung und Variationen, vegane Möglichkeiten

- Körperreise/ Entspannung

- Meal-Prep (Leicht und fit für Job und Büro) - gesunder Trend, der nicht nur den Geldbeutel schont

- Abschluss und Zusammenfassung, Feedback

Bitte Mitbringen: Schürze, Küchen-Handtuch, Boxen und Behältnisse für das Gekochte, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen, kleines Handtuch, große Handtuch, evtl. Wechsel-T-Shirt, Wärmflasche oder Taschenwärmer

3-70-06

Leicht & fit in den Winter
Michael Stranak

Samstag, 07.11.2020, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 08.11.2020, 09:00 - 17:00 Uhr

Aalen, Bohlschule, Küche

Teilnehmer*innen: 10-12

199,00 €

(inklusive Workbook, Lebensmittelkosten und Getränke) Keine Ermäßigungen!

3-70-07

Leicht & fit ins neue Jahr
Michael Stranak

Samstag, 16.01.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 17.01.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

Aalen, Bohlschule, Küche

Teilnehmer*innen: 10-12

199,00 €

(inklusive Workbook, Lebensmittelkosten und Getränke) Keine Ermäßigungen!

3-70-10

Veganes Weihnachtsmenu - nicht nur für Veganer!
Birgit Nieß

Lernen Sie die vegane Küche kennen! Mit frischen Zutaten aus biologischem Anbau zaubern wir ein weihnachtliches Menu ganz

ohne tierisches Eiweiß: ausgewogen, gesund und einfach lecker! Das überzeugt auch Nicht-Veganer!

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

Donnerstag, 19.11.2020, 18:00-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
30,00 €, mit Spionkarte 23,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 10,00 €)

Food for future - Nachhaltig und klimafreundlich kochen

Lecker und gesund essen und damit das Klima und den Geldbeutel schonen – das geht mit nachhaltiger Küche. „Food for future“ gibt Ihnen neue Impulse für Ihren kulinarischen Alltag und hält Sie fit mit vitaler, saisonaler Kost. Die Referentin hat viele Jahre an der Seite der Fernsehköchin und Bio-Ikone Sarah Wiener gearbeitet und einfaches, nachhaltiges Kochen dabei perfektioniert und gelehrt. Der Kursabend bietet einen kleinen Theorieteil, in dem die Grundlagen des nachhaltigen Kochens erläutert werden. Im Praxisteil werden alltagstaugliche saisonale Rezepte ohne Fleisch zubereitet. Immer dabei: Kalte Vorspeise / Salat, Suppe, Hauptgang und eine fruchtige Nachspeise. Gekocht wird „frei“ mit Grundrezepten und dem aktuellen Warenangebot. Sie entscheiden, was und wie Sie kochen möchten, mit professioneller Begleitung. Die Rezepte erhalten Sie nach dem Kurs via mail.

Bitte Getränke, Schürze, Geschirrhandtuch und Aufbewahrungsbehälter, sowie ein Schraubglas mitbringen.

3-70-11

vhs + Familienbildungsstätte

Food for future - Herbst Nachhaltig und klimafreundlich kochen
Stephanie Lehmann

Freitag, 06.11.2020, 18:00-22:00 Uhr

Aalen, Bohlschule, Küche

Teilnehmer*innen: 10-12

32,00 €, mit Spionkarte 25,00 €

(einschließlich Lebensmittelkosten 10,00 €)

3-70-11

vhs + Familienbildungsstätte

Food for future - Winter Nachhaltig und klimafreundlich kochen
Stephanie Lehmann

Donnerstag, 14.01.2021, 18:00-22:00 Uhr

Aalen, Bohlschule, Küche

Teilnehmer*innen: 10-12

32,00 €, mit Spionkarte 25,00 €

(einschließlich Lebensmittelkosten 10,00 €)

Das nachhaltige Menü des Monats – Live-Online-Kurs

Was koche ich heute? Wer wünscht sich dafür nicht eine kreative und bequeme Lösung. Wir bieten dafür sogar eine umweltfreundliche, günstige und nachhaltige Variante. Nutzen Sie das Online-Kochen der VHS, um mit Spaß und in virtueller Gesellschaft etwas zu lernen und zaubern Sie dabei Ihren Mitbewohnern zu Hause etwas Leckeres auf den Tisch. Die nachhaltige Küche passt sich voll dem regionalen und saisonalen Marktangebot an. Daher kochen wir immer mittwochs, damit Sie das Marktangebot für Ihren Einkauf nutzen

können. Sie kochen gemeinsam mit der Dozentin in einer Webkonferenz ein schnelles und einfach umzusetzendes kleines Menü in Ihrer eigenen Küche. Konsequentermaßen nachhaltig bleiben wir dabei vegetarisch, auch weil dargestellt werden soll, wie kreativ und vielseitig der Einsatz von Gemüse ist. Die Rezepte werden für zwei Personen gekocht, für mehr Gäste brauchen Sie Hilfe beim Schnibbeln und Schälern.

Sie erhalten eine Email mit dem Einladungslink zum Online-Kochkurs, der Einkaufsliste und den notwendigen Vorbereitungen.

Optional können Sie als theoretische Vorbereitung auf den Kocheinsatz das Cloud-Package „Nachhaltig kochen“ buchen. Darin enthalten sind ein Vortrag und verschiedene Dokumente.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kochkurs: Internetfähiger und mobiler Laptop, Tablet o.ä. mit Kamera und Mikrofon.

Mit der Anmeldung zum Kurs erklären Sie sich einverstanden mit der Weiterleitung Ihrer Email-Adresse an Ihre Kursleitung zum Versand der Einladungs-Email.

3-70-13

vhs + FBS + vhs Crailsheim + vhs Gmünd + vhs Ellwangen + vhs HDH
Online-Kurs:

Das nachhaltige Menü des Monats - Oktober Live-Online-Kurs

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 21.10.2020, 17:30-19:30 Uhr

Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 10-12
19,80 €

3-70-14k

vhs + FBS + vhs Crailsheim + vhs Gmünd + vhs Ellwangen + vhs HDH
Online-Kurs:

Das nachhaltige Menü des Monats - November Live-Online-Kurs

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 11.11.2020, 17:30-19:30 Uhr

Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 10-12
19,80 €

3-70-15

vhs + FBS + vhs Crailsheim + vhs Gmünd + vhs Ellwangen + vhs HDH
Online-Kurs:

Das nachhaltige Menü des Monats - Dezember Live-Online-Kurs

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 16.12.2020, 17:30-19:30 Uhr

Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 10-12
19,80 €

3-70-16

vhs + FBS + vhs Crailsheim + vhs Gmünd + vhs Ellwangen + vhs HDH
Online-Kurs:

Das nachhaltige Menü des Monats - Januar Live-Online-Kurs

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 20.01.2021, 17:30-19:30 Uhr

Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 10-12

19,80 €

3-70-17

vhs + FBS + vhs Crailsheim + vhs Gmünd + vhs Ellwangen + vhs HDH
Online-Kurs:

Das nachhaltige Menü des Monats - Februar Live-Online-Kurs

Stephanie Lehmann

Mittwoch, 10.02.2021, 17:30-19:30 Uhr

Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 10-12
19,80 €

3-70-20

vhs + FBS
Online-Kurs:

Kochen für Herdnerds Live-Online-Kurs

Stephanie Lehmann

Haben Sie es auch satt, dass Ihr Partner/In sie belächelt, weil Sie nicht kochen können? Möchten Sie sie/ ihn mal mächtig beeindruckend und mit einem leckeren Menü zu Hause überraschen? Wir helfen Ihnen dabei! In einem Live-Online-Kurs stellen Sie ein kleines Menü her, das garantiert gelingt, einfach umzusetzen ist und Ihnen Anerkennung beschert. Machen Sie jemandem eine besondere Freude mit einem leckeren gemeinsamen Abendessen. Vor dem Kochtermin bekommen Sie alle Informationen zur Vorbereitung des Kochtermins und den ungewohnten Kücheneinsatz.

Dann kochen wir zusammen Schritt für Schritt ein 3-Gang Menü: Aperitif, Suppe, Hauptgang mit Fleisch, Dessert. Dabei unterstützt Sie Ihre Kochkursleiterin live und individuell und beantwortet all Ihre Fragen.

Das Menü kann warm gehalten werden, Sie haben also noch genug Zeit gemeinsam via Web den Tisch zu decken bis Ihr Gast eintrifft. Wir wünschen guten Appetit und einen schönen Abend!

Sie erhalten eine Email mit dem Einladungslink zum Online-Kochkurs, der Einkaufsliste und den notwendigen Vorbereitungen (z.B. Küchengeräte). Technische Voraussetzungen für die Teilnahme am Online-Kochkurs: Internetfähiger und mobiler Laptop, Tablet o.ä. mit Kamera und Mikrofon.

Mit der Anmeldung zum Kurs erklären Sie sich einverstanden mit der Weiterleitung Ihrer Email-Adresse an Ihre Kursleitung zum Versand der Einladungs-Email.

Freitag, 15.01.2021, 17:00-19:30 Uhr

Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 10-10
23,00 €

3-70-21

Koch-Challenge Ein Abend für Hobbyköche

Stephanie Lehmann

Haben Sie mal Lust auf eine kulinarische Herausforderung? Einfach mal loslegen und kreativ sein? Ganz ohne Rezept, aber mit der fachkundigen Unterstützung unserer Dozentin! Wir bilden Teams, die jeweils einen Warenkorb für die Zubereitung eines Gangs eines Menüs erhalten. Mit Tipps und Ideen für die kreative Umsetzung entsteht daraus ein einzigartiges mehrgängiges Menü. Die Rezepte werden gesammelt und im Anschluss via Email zugeschickt.

Je nach Teilnehmerzahl kochen wir Aperitif / Amuse bouche, kalte Vorspeise, warme Vorspeise, Hauptgang mit Fleisch, Dessert. Dabei versuchen wir saisonal zu bleiben, mehr wird nicht verraten, lassen Sie sich überraschen und herausfordern!

Donnerstag, 21.01.2021, 18:00-22:00 Uhr

Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
40,00 €, mit Spionkarte 33,00 €
einschließlich Lebensmittelkosten 18 €

3-70-22

Single-Küche – Kochen und neue Freunde finden

Stephanie Lehmann

Lernen Sie nette Leute kennen und nehmen Sie interessante Rezepte für ihren Singlealltag mit nach Hause. Zudem werden das Prinzip des Single-Wirtschaftens und die Vermeidung und der Umgang mit Resten und Vorräten thematisiert. Wir kochen Single-Rezepte in Zweiergruppen. Damit der Abend zum Erlebnis wird, wechseln die KochpartnerInnen nach dem Speed-Dating Prinzip ab. Anschließend verkosten wir die Gerichte bei einer kleinen Küchenparty.

Freitag, 29.01.2021, 18:00-22:00 Uhr

Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
35,00 €, mit Spionkarte 28,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 13,00 €)

3-70-30

vhs + P.A.T.E. e.V.
Vortrag mit Anmeldung:
**Auf dem Weg zur guten Hygienepraxis
beim Umgang mit Lebensmitteln
Auffrischung Hygieneschulung**
Maria Bommersbach

Um die gesundheitliche Unbedenklichkeit innerhalb der gesamten Lebensmittelkette sicherzustellen, gilt Hygiene als wichtiger Teilaspekt der Lebensmittelsicherheit und zählt zur gesetzlichen Pflicht sowie Verantwortung für alle, die mit Lebensmitteln umgehen. Qualitätsstandards für die Verpflegung und eine gute Dokumentation erleichtern den Alltag.

Gesetzliche Grundlage ist das Infektionsschutzgesetz (IfSG) und weitere Durchführungsverordnungen, z.B. die Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV). Die angebotene Hygieneschulung bietet die Chance Fragen zu den Themen Lebensmittel- und Infektionshygiene, HACCP und Dokumentation zu klären. Die Fortbildung wird als Folgebelehrung nach IfSG und LMHV anerkannt

Dienstag, 19.01.2021, 19:30-21:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 1-30
7,00 €, mit Spionkarte 4,55 €

3-71-02

Herbstzeit- Erntezeit - was die Heimat bietet

Irmgard Sturm

Unter Anleitung unserer Küchenmeisterin kochen wir in Kleingruppen ein leckeres Herbstmenu mit honigglasierter Ente mit leckeren Beilagen und zum Dessert Rotweinzwetschgen. Mit den Tipps und Tricks sowie dem Zeitplan aus dem Kochkurs ist das Nachkochen kein Problem.

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

Donnerstag, 15.10.2020, 18:00-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
38,00 €, mit Spionkarte 31,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 16,00 €)

3-71-03

vhs + Familien-Bildungsstätte
Brotzeit - köstliche Aufstriche, Salate und mehr
Tilman Schneider

Es muss nicht immer ein Menü sein und nicht immer muss der Grill angeworfen werden. Eine leckere Brotzeit schmeckt und die Gerichte lassen sich auch prima zu einer Party mitbringen. Wie wäre es mit einem Ziegenkäse-Obatzda, Holzofenbrotsalat mit Meerrettichdressing, griechischem Schichtsalat, frischem Kartoffelbrot und einigem mehr? Zum süßen Abschluss Marillen-Topfenpalatschinken aus dem Gläschen. Lassen Sie uns "einfach" schlemmen!

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

Mittwoch, 14.10.2020, 18:30-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
30,00 €, mit Spionkarte 23,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 10,00 €)

3-71-04

Advents-Brunch
Irmgard Sturm

Für Familienfeiern, in der Advents- oder Weihnachtszeit oder zu andere Anlässen ist ein Brunch mit ausgewählten, feinen Gerichten eine tolle Möglichkeit, sich während des Essens voll und ganz den Gästen zu widmen.

Wir zaubern aus warmen und kalten Köstlichkeiten mit Fleisch und Fisch, feinen Soßen und Garnituren und den passenden Beilagen ein leckeres Überraschungsbuffet. Bitte etwas zu trinken, Schürze, Geschirrhandtuch und Aufbewahrungsbehälter mitbringen.

Donnerstag, 12.11.2020, 18:00-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

3-71-05

Heimisches Wild fürs Festmenü Kleingruppe
Michael Ott-Stopar

Wildgerichte sind ein ganz besonderes Festessen, ideal zur Weihnachtszeit. In diesem Kurs lernen Sie vom Fachmann regionales Wildfleisch schmackhaft und bekömmlich zuzubereiten. Dazu bekommen Sie viele wertvolle Tipps fürs gute Gelingen.

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

Montag, 02.11.2020, 18:30-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 6-8
46,00 €, mit Spionkarte 35,50 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 14,00 €)

3-71-06

Weihnachtliche Gaumenfreuden – 3-Gang-Feinschmeckermenu
Irmgard Sturm

In Kleingruppen wird unter fachkundiger Anleitung unserer Küchenmeisterin das gesamte Menü gekocht. Aus neuer Ernte zaubern wir ein herrlich frisches Menu aus Steinpilz-Cremesuppe, Wildschweinkeule mit Bärlauchspätzle mit Beilagen und zum Abschluss Crème brûlée. Tipps und Tricks für die Zubereitung sowie den Zeitplan für dieses 3-Gang-Menü lernen Sie ganz nebenbei.

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

Donnerstag, 03.12.2020, 18:00-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
38,00 €, mit Spionkarte 31,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 16,00 €)

3-72-01

Fast food - vom Feinsten!
Martina Schmid

Wir zaubern ein Fast-Food-Menü aus Burgern, Pommes und Burritos mit leckeren und typischen Beilagen aus guten Zutaten.

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

Montag, 19.10.2020, 18:30-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
30,00 €, mit Spionkarte 24,75 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 13,00 €)

3-72-02

Echt schwäbische Küche
Martina Schmid

Lernen Sie die schwäbische Küche kennen und kochen. Unter Anleitung unserer erfahrenen echt schwäbischen Kochkursleiterin kann da nichts schiefgehen. Wir kochen: Krautkrapfen, Schwäbische Bauzen mit Kraut, Gaisburger Marsch und Ofenschlupfer. An Guata!

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

Donnerstag, 26.11.2020, 18:30-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
32,00 €, mit Spionkarte 26,75 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

3-72-03

Fleisch vom Blech - der Partyklassiker
Martina Schmid

Fleischgerichte vom Blech, Pfundstopf, Räuberfleisch, Filetopf bieten geniale Möglichkeiten für Parties oder große Familienfeiern, weil sie vorbereitet werden

können. Während die Fleischgerichte brutzeln, kümmern Sie sich um die Beilagen und die Gäste. Guten Appetit!

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

Donnerstag, 05.11.2020, 18:30-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
32,00 €, mit Spionkarte 26,75 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

3-73-01

vhs + Familien-Bildungsstätte
Mezze-Gerichte – aus der Küche des Nahen Ostens
Tilman Schneider

Die Mezze-Gerichte aus der Küche des Nahen Ostens eignen sich perfekt für ein ausgedehntes Essen mit Freunden oder Familie. Sesam, Granatäpfel und verschiedene Gewürze sind eine feste Grundlage der köstlichen Gerichte. Wir starten mit einem leckeren Granatapfel Drink und wollen dann eine schöne bunte Tafel mit vielen köstlich gefüllten Schüsseln zaubern. Weiße Bohnen in Tomatensauce, Baba Ghanoush (Auberginen-Sesam-Granatapfel-Aufstrich), Filo-Teigrollen mit Fleischfüllung und Sesam-Yoghurt, Börek, selbst gebackenes Fladenbrot und weitere leckere Kleinigkeiten.

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

Mittwoch, 21.10.2020, 18:30-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
30,00 €, mit Spionkarte 23,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 10,00 €)

3-73-02

vhs + Familien-Bildungsstätte
Ramen – die kultige japanische Nudelsuppe
Tilman Schneider

Ramen, ein Nationalgericht aus Japan, wird auch hierzulande immer beliebter. Diese Nudelsuppe besteht im wesentlichen aus vier Komponenten: Brühe, Nudeln, Topping und Soße. Wir wollen verschiedene Rezepte ausprobieren. Ramen mit Rinderfilet, mit Ei und Schweinehackfleisch, aber auch eine Variante mit Garnelen und Kokosmilch sowie eine vegetarische und vegane Variante. Als Beilage gibt es einen würzigen Gurkensalat, deftige Ramenörtchen und grünen Tee. Bitte etwas zu trinken, Spülschwamm, Geschirrtuch, Aufbewahrungsbehälter und eine Schürze mitbringen.

Dienstag, 17.11.2020, 18:30-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
32,00 €, mit Spionkarte 25,70 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 12,00 €)

3-73-03

Thailändische Kräuter-Küche für ein starkes Immunsystem
Pakwipa Strahl

Die thailändische Küche ist vielfältig und gesund an Zutaten, Gewürzen, Kräutern und Zubereitungsweisen und stärkt das Immunsystem. Die Kursleiterin als gebürtige

Thailänderin (Fachqualifikation Gesundheit des VHS-Verbands Baden-Württemberg) kocht gemeinsam mit Ihnen ein buntes Menü mit leckeren Gerichten aus der thailändischen Küche: Aus dem Wok werden thailändische Kräuter und Gewürze mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu gebraten oder gegart.

Gerne können Sie Ihren eigenen Wok mitbringen.

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

Freitag, 23.10.2020, 18:00-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-14
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

3-73-04 Indische Kräuter-Küche für ein starkes Immunsystem Pakwipa Strahl

Die Kursleiterin als gebürtige Thailänderin und Spezialistin für die asiatische Küche kocht mit Ihnen gesunde und einfache Gerichte aus Indien. Im indischen Balti-Topf oder Wok werden indische Kräuter und Gewürze mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu gebraten oder gegart. Die Mischung aus Kräutern, Gewürzen und Gemüse beugt Krankheiten vor und stärkt das Immunsystem.

Gerne können Sie Ihren eigenen Wok mitbringen.

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

Montag, 09.11.2020, 18:00-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-14
37,00 €, mit Spionkarte 30,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 15,00 €)

3-73-08 The secrets of Indian flavour - spices and herbs Debapriya Deb

This cooking class in English introduces you to the secrets of the Indian cuisine. On the first evening you learn about different types of spices and how to use them. We will also learn about various health benefits of the spices. We will make bread and various starters. On the second evening we will have Lassi, a main course and a dessert. There will be a vegetarian and non vegetarian option. Debapriya Deb comes from North India. The course will be held in English, you can ask all your questions in German.

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

Beginn: 27.01.2021, 2 mal
mittwochs, 18:00-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
58,00 €, mit Spionkarte 45,40 €
(einschließlich Lebensmittelkosten + Kopien 22,00 €)

3-73-11 Pfiifige Pasta Beta Pfeiffer

Es gibt wohl kaum ein Essen, das so beliebt ist wie Pasta. Spaghetti, Linguine, Lasagne oder Gnocchi, die Auswahl ist groß, aber erst mit der passenden pfiifigen Sauce wird Pasta zum wahren Gaumenschmaus.

Bitte Ihr Lieblingsgetränk, Transportdosen für Versucherle und Geschirrtücher mitbringen.

Freitag, 09.10.2020, 18:00-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
38,00 €, mit Spionkarte 31,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 16,00 €)

3-73-12 Spanische Küche Martina Schmid

Wir kochen die spanischen Klassiker: Paella, geschmortes Kaninchen Kartoffeltortilla, spanische Tomatensauce mit Hackbällchen, Crema catalana. Buen provecho!

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

Donnerstag, 28.01.2021, 18:30-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
30,00 €, mit Spionkarte 24,75 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 13,00 €)

3-73-13 Wiener Küche - herzhaft oder süß Beta Pfeiffer

Die Österreicher gelten ja ohnehin als große Genießer, aber die Wiener sind es erst recht. Gemütlich, herzhaft und bodenständig, das ist die Küche Wiens. Genießen Sie die Wiener Spezialitäten: Backhendlsalat, herzhaft gefüllte Palatschinken, Wiener Saftgulasch mit Eiernockerln und Schoko Nuss Palatschinken.

Bitte Lieblingsgetränk, Transportdosen für Versucherle und Geschirrtücher mitbringen.

Freitag, 20.11.2020, 18:00-22:00 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
40,00 €, mit Spionkarte 33,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 18,00 €)

3-74-01 vhs + Familien-Bildungsstätte Köstliche Schokolade selbst gemacht - aus 5 natürlichen Zutaten Julia Holecek

Stellen Sie Ihre eigene Rohkakao-Schokolade aus natürlichen Zutaten her: rohe Kakaobohnen, Kakaobutter, entölt Kakao, Bourbon-Vanille und als Süßungsmittel Agavendicksaft. Sonst nichts! Sie ist frei von chemischen Zusätzen und besteht ausschließlich aus wertvollen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Schokolade aus Rohkakao ist laktosefrei, glutenfrei und bei Bedarf auch zuckerfrei. Somit wird aus dem Genussmittel "Zuckerlade", bei dem wir immer ein schlechtes Gewissen haben, eine Schokolade, die wir zur Gesundheitsförderung essen können. Schokolade aus Rohkakao ist durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie z.B.

Magnesium, Arginin, Serotonin sehr gesund und schmeckt darüber hinaus auch noch sehr, sehr lecker! Probieren Sie verschiedene rohe, unfermentierte und ungeröstete Edelkakaobohnen aus drei Kontinenten. Darüber hinaus erfahren Sie alles Wissenswerte über die Kakaobohne und aktuelle Schokoladentrends. In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie zu Hause ganz einfach feinste Schokolade aus fünf natürlichen Zutaten selbst herstellen können. Schokogenuß pur! Erfinden Sie Ihre ganz persönliche Schokoladenkreationen. Jede/r Teilnehmer/in nimmt seine köstliche, selbstgemachte Schokolade mit nach Hause. Auch als Mitbringsel eine tolle Sache!

Bitte Lieblingsgetränk, Behälter / Dosen, Schürze und Geschirrtücher mitbringen.

Mittwoch, 11.11.2020, 19:00-21:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
35,00 €, mit Spionkarte 30,45 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 20,00 €)

3-74-04 Snart är det jul igen – Schwedisches Weihnachtsgebäck Jasmin Jablonski

Wenn's draußen dunkler und zu Hause gemütlicher wird, wenn der Duft von Frischgebackenem die Vorfreude auf Advent und Weihnachten weckt, dann helfen schwedische Rezepte leckere Träume wahr werden zu lassen. Rezepte, Inspirationen und Tipps aus Schweden für alle, die die Ruhe bei den kulinarischen Vorbereitungen für Weihnachten behalten wollen, gibt es an diesem Backtag. Allerlei schwedisches Weihnachtsgebäck, schwedische Klassiker im julkostym, gebackene Kindheitserinnerungen, Süßes und Salziges aus dem Norden und natürlich matbröd in Variationen werden auch bei uns Advent und Weihnachten bereichern.

Bitte etwas zu trinken, Schürze, Geschirrhandtuch und Aufbewahrungsbehälter und evtl. ein Glas für Sauerteig mitbringen.

Freitag, 13.11.2020, 17:00-20:45 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
31,00 €, mit Spionkarte 24,35 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 10,00 €)

3-74-06 Weihnachtsplätzchen – die leckeren Klassiker Stephanie Barth

Weihnachtszeit ist Plätzchenzeit. Gemeinsam backen wir typische Plätzchenrezepte, wie Terrassenplätzchen, Vanillekipferl, Nussmakronen und Cookies, welche am Ende probiert und mitgenommen werden dürfen. Spaß und Freude gibt es obendrauf.

Bitte etwas zu trinken, eine Schürze, Behälter für Versucherle, sowie Geschirrtücher mitbringen.

Freitag, 18.12.2020, 17:30-20:30 Uhr
Aalen, Bohlschule, Küche
Teilnehmer*innen: 10-12
25,00 €, mit Spionkarte 19,75 €
(einschließlich Lebensmittelkosten 8,00 €)

Sprachen

Deutsch:

Alle unsere Deutschkurse finden Sie immer aktuell in einem gesonderten Flyer!

4-20-01

Englisch A 1.1 Minigruppe

Janka Soos

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit dem Lehrwerk Great! A1 von Klett ab Lektion 1.

Beginn: 21.10.2020, 14 mal
mittwochs, 08:15-09:45 Uhr

Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 1

Teilnehmer*innen: 4-6

209,00 €, mit Spionkarte 135,85 €

4-21-03

Englisch A 2

Janka Soos

Wir arbeiten weiter in unserem Lehrwerk Stufe A 2 mit dem Lehrwerk Great! A2, ab Lektion 2.

Beginn: 14.10.2020, 14 mal
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr

Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3

Teilnehmer*innen: 8-12

108,00 €, mit Spionkarte 70,20 €

4-21-06

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

Doris Düwel

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: Klett Great! A2, ab Lektion 6

Beginn: 08.10.2020, 13 mal
donnerstags, 08:15-09:45 Uhr

Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3

Teilnehmer*innen: 8-12

100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €

4-21-08

Englisch A 2

Ursula Sedlacek

Für alle, die zielorientiert und mit Spaß ihre Englischkenntnisse auffrischen, ergänzen und vertiefen möchten. Dabei legen wir den Fokus auf Kommunikation.

Wir arbeiten weiter mit dem Lehrwerk Great! A2, ab Lektion 7.

Beginn: 21.10.2020, 12 mal
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr

Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 13

Teilnehmer*innen: 8-12

93,00 €, mit Spionkarte 60,45 €

4-21-10

Come on, let's talk! English conversation A 2

Silke Hügler

Ein Angebot für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen, ergänzen, vertiefen und sich in mündlicher Kommunikation üben wollen. In Verbindung mit Situationen aus dem privaten und dem beruflichen Alltag werden grundlegende Grammatikstrukturen wiederholt und die mündlichen Fertigkeiten erweitert. Zusätzliche Kosten für Kopien: ca. 2,00 €

Beginn: 08.10.2020, 12 mal

donnerstags, 08:15-09:45 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG

Teilnehmer*innen: 10-12 & TNPlan12

74,00 €, mit Spionkarte 48,10 €

4-21-12

English morning delights - Refresher A 2 Minigruppe

Sandra Siegel

This course offers easy conversation spiced with words and structures.

We will discover and study all the main structures at A2 level along with plenty of speaking to give you a solid practice in English. We'll begin with a quick refresher morning.

Join the group and find out the delights and secrets of the English language.

Kursbuch: Easy English A 2, ab Lektion 6, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520815-4

Beginn: 05.11.2020, 8 mal

donnerstags, 10:00-11:30 Uhr

Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG

Teilnehmer*innen: 4-6

119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

4-22-06

Easy conversation in the morning B 1

Doris Düwel

We will talk about interesting topics, read short stories and play games. If you enjoy speaking English - come join us! Lehrbuch: Language to go Upper Intermediate, ab Lektion 2

Beginn: 08.10.2020, 13 mal
donnerstags, 10:00-11:30 Uhr

Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3

Teilnehmer*innen: 10-12

80,00 €, mit Spionkarte 52,00 €

4-23-05

Englisch B 2 Kleingruppe

Ursula Sedlacek

Gain more confidence in your speaking ability and refine your language skills. Join us and end your working day in a relaxed and communicative atmosphere. Participate in various activities like interesting and lively discussions and entertaining role plays. Keep going!

Lehrbuch: Great! B2 ab Lektion 4

Beginn: 21.10.2020, 12 mal
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr

Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 13

Teilnehmer*innen: 6-8

119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

4-26-07k

vhs + vhs Gmünd

Wochenendkurs:

Business English Conversations A 2/B1

Dr. Camilla Delsid

Dieser Kurs eignet sich für Lernende, die Wortschatz und Sprachstrukturen für unterschiedliche berufliche Kommunikationsanlässe benötigen. Wir widmen uns entspannt am Wochenende den Themen: Telefonate, Sitzungen, Dienstreisen und Präsentationen. Flash on Business English Conversations, Klett Verlag, ISBN 9783125016910 Die Kursleiterin ist amerikanische Muttersprachlerin.

Freitag, 22.01.2021, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 23.01.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Freitag, 29.01.2021, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 30.01.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG

Teilnehmer*innen: 6-6 & TNPlan8

72,00 €, mit Spionkarte 46,80 €

4-26-08k

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd

Info-Veranstaltung:

Infoabend: Online-Kurs Business English A 2/B1 A boost for your career

Dr. Camilla Delsid

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

Dieser unverbindliche Informationstermin macht Sie mit den Voraussetzungen, dem Format online-Kurs und dem online-Learning vertraut. Außerdem lernen Sie die Kursleiterin kennen und erfahren etwas über die geplanten Inhalte.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Donnerstag, 08.10.2020, 18:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
kostenlos

4-26-09

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd

Online-Kurs:

Online-Kurs Business English A 2/B1 A boost for your career!

Dr. Camilla Delsid

Dieser online Kurs ist ideal für Personen ab gutem A 2 Niveau, die in ihrem Berufsalltag zunehmend Englisch brauchen und flexibel lernen möchten. Telefonate, E-Mails oder auch persönliche Gespräche mit ausländischen Kolleg*innen oder Kund*innen scheitern oft an fehlenden Vokabeln oder der nötigen sprachlichen Sicherheit. Dem helfen wir in diesem Kurs mit realistischen Rollenspielen und gezieltem Training ab. Sie frischen Ihre Englischkenntnisse, die Sie besonders im Büro, beim Telefonieren oder für das Verfassen einfacher E-Mails auf Englisch benötigen, auf und festigen sie. Grammatische Strukturen und themenorientiertes Vokabular werden eingeführt oder wiederholt und geübt. Inhalte u.a.:
Presenting your Company
Telephoning

Arranging meetings
Announcing events
Expressing opinions
Writing business Emails
Communicating with international partners
Dieser Kurs findet online statt, und bietet zwei „Face to Face“ Treffen an, die Termine werden im Kurs vereinbart. Während des Kurses werden Sie von der Tutorin betreut.

Ein unverbindlicher Informationstermin am 8.10.2020 um 18 Uhr macht Sie mit den Voraussetzungen, dem Format online Kurs und dem online Learning vertraut. (siehe Kursnummer 4-26-08).

Bitte kalkulieren Sie einen Zeitaufwand von zwei Stunden pro Woche ein.
Kursbuch: Power Sprachkurs Business English in 4 Wochen (PONS)
ISBN 978-3-12-562717-8

Beginn: 15.10.2020, 10 mal
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 8-12
278,00 €
Keine Ermäßigungen!

4-32-03

vhs + Hochschule Aalen
Französisch A 1.1 Kleingruppe
Clara Schwimann

Dieser Kurs bietet erste Schritte in die französischsprachige Welt. Mit guter Laune und in freundlicher Atmosphäre werden wir Grundkenntnisse 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. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Venez apprendre dans la joie et la bonne humeur! Bienvenue!

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A1, ab Lektion 1.
Zusätzliche Kosten für Kopien: 2,00 €

Beginn: 03.11.2020, 12 mal
dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 25
Teilnehmer*innen: 6-8
124,00 €, mit Spionkarte 80,60 €
Studierende der Hochschule Aalen: 36,00 €

4-32-08

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd
Online-Kurs:
Online-Rätsel Französisch A1 Anfänger
Sylvie Kern

Sie lieben die französische Sprache, ihren Klang, die Melodie, Sie lernen sie und stehen noch am Anfang? Sie haben Spaß an Spielen und Rätseln und möchten einmal einen Onlinekurs ausprobieren, ohne sich lange zu binden?
Dieser Kurs dauert nur 4 Wochen mit je 4 kur-zen Lektionen und 4 Rätseln, die es zu lösen gilt. Zeitaufwand wöchentlich zirka 40 Minuten. Dazu kommen wöchentliche Video-Treffen, bei denen es vorrangig ums Sprechen geht und Sie erhalten individuelles Feedback.
Der Kurs findet online auf unserer

Lernplattform vhs.cloud statt.

Beginn: 16.10.2020, 4 mal
freitags, 16:00-17:00 Uhr
Online, vhs cloud
Teilnehmer*innen: 6-12
36,00 €
Keine Ermäßigungen!

4-32-12

Französisch A 2 Kleingruppe
Frédérique Oddos-Marzok

In diesem Kurs festigen wir die Grundkenntnisse der französischen Sprache in entspannter Atmosphäre und erfahren dabei mehr über Land und Leute. Wir trainieren Lese- und Hörverständnis sowie mündliche Kommunikation in abwechslungsreichen Situationen, damit Sie sich im französischsprachigen Alltag erfolgreich zurechtfinden. Wir erkunden auch französische Texte zusammen, zum Beispiel Le Petit Prince. Cela vous intéresse? Bienvenue!

Lehrbuch: Perspectives - Allez y! A2 Ab Lektion 5
Zusätzliche Kosten für Kopien: 2,00€

Beginn: 09.10.2020, 10 mal
freitags, 10:00-11:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer*innen: 6
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €

4-36-01

Conversation française C 1 Minigruppe
Aude Buscher

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.
Zusätzliche Kosten für Kopien: 2,00 €

Beginn: 07.10.2020, 10 mal
mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €

4-36-02

Conversation française C 1
Flavienne Vescovi

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.
Zusätzliche Kosten für Kopien: 2,00 €

Beginn: 12.10.2020, 13 mal
montags, 18:15-19:45 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 8-12
100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €

4-52-01

Italienisch A 1.1 Kleingruppe
Carmelo Catalano

Lehrbuch: Chiaro A 1 Nuova edizione, ab Lektion 1

Beginn: 02.11.2020, 12 mal
montags, 20:00-21:30 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 15
Teilnehmer*innen: 6-8
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

4-52-02

Italiano per italiani Kleingruppe
Rossella Rizzi-Kuznik

Siete di origine italiana e capite un po' d'italiano, ma non lo sapete parlare? Lo avete sentito dai vostri familiari, ma vi manca la pratica? Venite da noi! Vogliamo imparare a parlare e a conoscere meglio la nostra lingua.

Ihr seid italienischer Herkunft und versteht ein bisschen Italienisch, könnt es aber nicht sprechen? Ihr habt es von euren Verwandten gehört, aber die Übung fehlt? Kommt zu uns! Wir wollen sprechen lernen und unsere Sprache besser kennenlernen.

Lehrbuch: Chiaro! A 1, Nuova edizione (ISBN 978-3-19-275427-2) ab Lektion 1

Beginn: 02.11.2020, 12 mal
montags, 18:15-19:45 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 26
Teilnehmer*innen: 6-8
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

4-52-15

vhs + Hochschule Aalen
Italienisch aber fix! A 1.2 Kleingruppe
Rossella Rizzi-Kuznik

Wir arbeiten konzentriert in einer kleinen Gruppe mit dem Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ab Lektion 5.
Bitte beachten Sie, dass pro Woche circa 1 Stunde Vorbereitung nötig ist, um wirklich zügig voran zu kommen.

Beginn: 07.10.2020, 12 mal
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 1
Teilnehmer*innen: 6-7
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €
Studierende der Hochschule Aalen: 36,00 €

4-52-21

Italienisch A 1.7 Kleingruppe
Annamaria Parodi-Böckling

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die italienische Sprache in einer angenehmen Atmosphäre lernen möchten. Neben Sprachübungen werden wir uns mit Kenntnissen über die italienische Kultur beschäftigen. Wenn Sie mehr über die italienische Sprache und Kultur erfahren möchten, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 9

Beginn: 07.10.2020, 12 mal
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3
Teilnehmer*innen: 6-8
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

4-52-32

Singend Italienisch lernen A 2 Kleingruppe Annamaria Parodi-Böckling

Wir singen zusammen italienische Lieder und Schlager (z.B. von Angelo Branduardi oder Lucio Dalla) und üben auf unterhaltsame und vergnügliche Weise unser Italienisch mit viel Spaß.

Beginn: 09.11.2020, 4 mal
montags, 18:15-19:45 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 13
Teilnehmer*innen: 6-8
40,00 €, mit Spionkarte 26,00 €

4-52-35

Italienisch B1 Endlich Zeit für Italienisch! Kleingruppe Annamaria Parodi-Böckling

Sie haben immer wieder angefangen und aufgehört Italienisch zu lernen. Nun möchten Sie endlich Zeit für Italienisch haben. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden die vorhandenen Kenntnisse auffrischen und uns dann auf Neues konzentrieren.

Lehrbuch: Chiaro B1, ab Lektion 2.

Beginn: 09.10.2020, 12 mal
freitags, 10:00-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

4-52-36

Italienisch B1 Kleingruppe Annamaria Parodi-Böckling

Die sprachlichen Grundlagen sind gelegt. Wir vertiefen in lockerer und entspannter Atmosphäre unsere grammatikalischen Kenntnisse. Wir setzen das Gelernte um und bauen die sprachliche Ausdrucksfähigkeit aus. Wir arbeiten mit dem Buch Chiaro B1 ab Lektion 2 und erfahren viel über Italien.

Beginn: 08.10.2020, 12 mal
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 1
Teilnehmer*innen: 6-8
119,00 €, mit Spionkarte 77,35 €

4-52-45

Italienisch Konversationskurs: Oggi parliamo di ... ma non solo B 2 Annamaria Parodi-Böckling

"Adesso si parla"! Wir möchten uns auf italienisch unterhalten und immer auf dem Laufenden sein; deswegen arbeiten wir jeden Monat mit der neuen Ausgabe von "Adesso". Mit ausgewählten Texten und gezielten Übungen erweitern wir unsere Kenntnisse ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß!

Zusätzliche Kosten für Kopien: ca. 1,00 €

Beginn: 07.10.2020, 13 mal
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Wasseralfingen, Bürgerhaus, vhs-Raum 3
Teilnehmer*innen: 8-12
100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €
Zusätzliche Kosten für Kopien: ca. 1,00 €

4-52-46

vhs + Hochschule Aalen **Italienisch B2 Minigruppe** Rossella Rizzi-Kuznik

Avete una buona conoscenza dell'italiano, sia lessicale che grammaticale, che volete approfondire? Benvenuti al corso! Lavoreremo con testi di attualità, presi anche dalla rivista ADESSO.

Saranno presi in considerazione anche alcuni argomenti suggeriti dai partecipanti. Naturalmente se necessario verranno fatti anche ripassi di grammatica.

Beginn: 22.10.2020, 10 mal
donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG
Teilnehmer*innen: 4-5
149,00 €, mit Spionkarte 96,85 €
Studierende der Hochschule Aalen: 30,00 €

4-52-47

Italienisch B 2 Kleingruppe Annamaria Parodi-Böckling

Die sprachlichen Grundlagen sind längst gelegt. Wir vertiefen in lockerer und entspannter Atmosphäre unsere grammatikalischen Kenntnisse. Wir setzen das Gelernte um, bauen die sprachliche Ausdrucksfähigkeit aus und erfahren dabei viel über Italien.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Nuovo Espresso 4 ab Lektion 2

Beginn: 09.10.2020, 9 mal
freitags, 08:15-10:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-8
89,00 €, mit Spionkarte 57,85 €

4-72-02

Spanisch A 1.1 Gabriela Zarzuela

Lehrbuch: Caminos hoy 1, ab Lektion 1

Beginn: 19.10.2020, 12 mal
montags, 18:15-19:45 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 2
Teilnehmer*innen: 8-12
93,00 €, mit Spionkarte 60,45 €

4-72-25

Spanisch B 1 - Conversación sencilla y repetición de gramática Minigruppe Maria Auxilio Brenner

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

Lehrbuch: Caminos neu B1, ab Lektion 11

Samstag, 10.10.2020, 08:30 - 12:30 Uhr
Samstag, 24.10.2020, 08:30 - 12:30 Uhr
Samstag, 14.11.2020, 08:30 - 12:30 Uhr

Samstag, 28.11.2020, 08:30 - 12:30 Uhr
Samstag, 12.12.2020, 08:30 - 12:30 Uhr
Samstag, 16.01.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Samstag, 30.01.2021, 08:30 - 12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 4-6
261,00 €, mit Spionkarte 169,65 €

4-74-01

vhs + Hochschule Aalen **Curso de conversación y perfeccionamiento C 1** Maria Teresa Flores Verdugo

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...

Beginn: 07.10.2020, 13 mal
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 26
Teilnehmer*innen: 8-12
100,00 €, mit Spionkarte 65,00 €
Studierende der Hochschule Aalen: 36,00 €

4-74-02

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd Online-Kurs: **Spanisch Conversacion ab B2/C1** Maria de los Angeles Jimenez

Este curso online va dirigido a aquellas personas que ya han estudiado la gramática española. Es un curso de conversación en su totalidad.

El curso online tendrá lugar durante 5 semanas a 60 minutos cada semana. Los participantes recibirán cada semana el tema a tratar para poder prepararlo en casa en aproximadamente 1/2 hora.

El primer tema estará disponible online el 12.11.

Beginn: 18.11.2020, 5 mal
mittwochs, 17:30-18:30 Uhr
Online, Zoom
Teilnehmer*innen: 6-10
45,00 €
Keine Ermäßigung!

4-90-03

Arabisch A 1.8 Exklusiv Asmaa Thesen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der arabischen Sprache haben, bereits die arabische Schrift beherrschen und einfache Texte lesen können.

Wir werden uns weiterhin mit Themen aus dem arabischen Alltag beschäftigen und die Schönheit dieser Sprache Stück für Stück weiter entdecken.

Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die sie gerne auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

Beginn: 07.10.2020, 10 mal
mittwochs, 14:30-16:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 3, 3.OG
Teilnehmer*innen: 2-4

236,00 €, mit Spionkarte 153,40 €

4-90-05

Chinesisch A 1.1 Exklusiv

Wei Zhang

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die keine Vorkenntnisse haben und als Touristen, beruflich oder als Austauschstudent*in nach China reisen möchten. Wir bereiten uns auf den Alltag und auf wichtige Bräuche und Sitten vor.

Lehrbuch: Lóng neu, ab Lektion 1
Zusätzliche Kosten für Kopien: 1,00 €

Beginn: 19.10.2020, 10 mal
jeweils 18:15-20:40 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer*innen: 2-4
530,00 €, mit Spionkarte 344,50 €
Zusätzliche Kosten für Kopien: 1,00 €

4-90-06

Chinesisch A 1.2 intensiv Exklusiv

Wei Zhang

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die Vorkenntnisse haben, die einem Semester entsprechen. Wir bereiten uns auf den Alltag und auf wichtige Bräuche und Sitten vor, wenn Sie als Touristen, beruflich oder als Austauschstudent*in nach China reisen möchten.

Lehrbuch: Lóng neu, ab Lektion 5
Zusätzliche Kosten für Kopien: 1,00 €

Beginn: 13.10.2020, 10 mal
dienstags, 18:15-20:40 Uhr
Aalen, Torhaus, Fotoraum, 3.OG
Teilnehmer*innen: 2-4
353,00 €, mit Spionkarte 229,45 €
(keine sonstigen Ermäßigungen)
Zusätzliche Kosten für Kopien: 1,00 €

4-90-18

vhs + Hochschule Aalen + vhs Schwäbisch
Gmünd
Koreanisch A 1.1 Minigruppe
Yusun Mun

Wir beschäftigen uns in einer kleinen Gruppe mit der koreanischen Sprache und Kultur. Wir konzentrieren uns auf ausgewählte Alltagssituationen (sich vorstellen, Verkehrsmittel, Hotel, Restaurant). Die koreanische Pop-Kultur spielt auch eine Rolle.

Lehrbuch: PONS Power-Sprachtraining
Koreanisch

Beginn: 10.10.2020, 6 mal
samstags, 13:00-15:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 4, 4. OG
Teilnehmer*innen: 4-6
149,00 €, mit Spionkarte 96,85 €
Studierende der Hochschule Aalen: 30,00 €

4-90-22

Neugriechisch A 1.7 Minigruppe

Georg Polychroniadis

In diesem Kurs erarbeiten wir uns weitere Grundlagen der griechischen Sprache und erfahren viel über Land und Leute. Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Kalos orisate!

Lehrbuch: Kalimera neu, ab Lektion 12

Beginn: 13.10.2020, 12 mal
dienstags, 19:30-20:45 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 16
Teilnehmer*innen: 4-6
149,00 €, mit Spionkarte 96,85 €

4-90-23

vhs + Hochschule Aalen + vhs Schwäbisch
Gmünd
Niederländisch A 1.1 Kleingruppe
Flora Anneliese Miranda Ebbers

Die Niederlande bieten weit mehr als Kaas und Klompen. Wer selbst auf Entdeckungstour gehen möchte, lernt in diesem interaktiven Kurs die Grundlagen der Sprache unserer Nachbarn.

Das Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Beginn: 26.01.2021, 10 mal
dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 2
Teilnehmer*innen: 6-8
99,00 €, mit Spionkarte 64,35 €
Studierende der Hochschule Aalen: 30,00 €

4-90-25

Brasilianisches Portugiesisch A 1.1

Minigruppe

Luzimar Monteiro-Christiansen

Portugiesisch ist eine Weltsprache mit verschiedenen Ausprägungen. Außer dem europäischen Portugiesisch gibt es die brasilianische Variante und viele mehr. Es wird von über 240 Millionen Muttersprachlern gesprochen; einschließlich der Zweitsprachler beläuft sich die Zahl der Sprecher auf etwa 270 Millionen.

Im Kurs kommen Sie mit allen Varianten des Portugiesischen in Berührung; der Schwerpunkt liegt auf dem brasilianischen Portugiesisch. Das Lehrbuch "Oi! Brasil" berücksichtigt die Vielfalt der brasilianischen bzw. europäischen Sprachvarianten. Mit geeignetem Audiomaterial werden die unterschiedlichen Ausspracheweisen auch vorgeführt. Die Kursleiterin ist gebürtige Brasilianerin. Wir starten mit dem Lehrbuch „Oi! Brasil“ ab Lektion 1.

Beginn: 07.10.2020, 10 mal
mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer*innen: 4-6
149,00 €, mit Spionkarte 96,85 €

4-90-30

Russisch für Kinder von 8-10 Jahren

Natalia Chumakova

Der Kurs ist für Kinder, deren Eltern Russisch sprechen und die die Sprache besser lernen möchten. Mit Spielen, Lieder, Geschichten und Trickfilmen geht das prima!

Kosten für Kopien 3,00 €

Samstag, 06.02.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Samstag, 27.02.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Samstag, 13.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Samstag, 20.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Samstag, 17.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 4-6

60,00 €, mit Spionkarte 48,75 €

4-90-31

Russisch A 1.1

Natalia Chumakova

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der russischen Sprache haben und keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen das russische Alphabet und bekommen sprachliche Grundlagen für alltägliche Situationen, bilden kleine Dialoge und vieles mehr!

Kurs- und Arbeitsbuch:
Otlitschno! aktuell, ab Lektion 1, Hueber
Verlag; ISBN: 978-3-19-204477-9

Beginn: 08.10.2020, 11 mal
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Aalen, Theodor-Heuss-Gymnasium,
Raum E 16
Teilnehmer*innen: 6-9
109,00 €, mit Spionkarte 70,85 €

4-92-02

Prüfungsvorbereitung DTZ Für externe Prüfungsteilnehmende

Natalia Babich

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

Die nächste Prüfung an der vhs Aalen findet am Freitag, 20. November 2020 statt. Unsere Erfahrungen zeigen, dass es nicht ratsam ist, diese Prüfung ohne Vorbereitung abzulegen.

Deshalb bietet die vhs Aalen am Samstag, 10. Oktober 2020 einen Vorbereitungskurs an, in dem Sie eine Modellprüfung schreiben und den Ablauf der Prüfung kennenlernen können.

Dieser Vorbereitungskurs ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Prüfung, wenn Sie im Moment keinen B 1 Deutschkurs an der vhs besuchen.

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

Samstag, 10.10.2020, 09:00-13:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 10-16
35,00 €, mit Spionkarte 22,75 €

EDV & Beruf

5-00-02

Info-Veranstaltung:
Beratungs- und Infotermine Geprüfte Fachkraft Büromanagement
Jutta Frank

Sie erhalten einen Überblick über die Inhalte und den Ablauf des Lehrgangs Geprüfte Fachkraft Büromanagement, der am 7. November in Kooperation mit der vhs Schwäbisch Gmünd beginnt. Individuelle Fragen können geklärt werden.

Dienstag, 13.10.2020, 18:00-18:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
kostenlos

PC-Einsteigerkurs: Grundlagen

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

5-01-10

vhs + Schwäbische Post

PC-Einsteigerkurs: Grundlagen

Christine Weis

Beginn: 08.10.2020, 6 mal
donnerstags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
179,70 €, mit Spionkarte 123,00 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,70 €)

5-01-11

PC-Einsteigerkurs: Grundlagen

Anneliese Härle

Beginn: 14.10.2020, 6 mal
mittwochs, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
179,70 €, mit Spionkarte 123,00 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,70 €)

5-01-12

vhs + Schwäbische Post

PC-Einsteigerkurs: Grundlagen

Hans Huth

Beginn: 08.10.2020, 6 mal
donnerstags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 6-11
179,70 €, mit Spionkarte 123,00 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,70 €)

5-01-17

vhs + Schwäbische Post

PC-Einsteiger: Fortsetzungskurs

Christine Weis

Sie haben bereits einen PC-Einsteigerkurs absolviert und möchten das Erlernete verfestigen und vertiefen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Aufbauend auf den Inhalten des Einsteigerkurses erwarten Sie diese Kursinhalte:

- 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:
PC-Einsteigerkurs

Beginn: 21.01.2021, 4 mal
donnerstags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
135,98 €, mit Spionkarte 95,03 €
(einschließlich Kursunterlagen 18,98 €)

5-01-20

Windows 10

Waltraut Kuhnert

Der Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer mit Windows 8.

Kursinhalt:

- Desktop, Startmenü, Kacheln
- Apps installieren und verwenden
- Umgang mit Fenstern und Objekten
- Explorer: Dateien und Ordner verwalten
- Suchfunktion: Sprachassistent, Info
- Center- Systemeinstellungen
- Task-Manager
- Datenschutz und Sicherheit unter Windows 10

Voraussetzung: PC-Einsteiger-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse

Beginn: 02.11.2020, 4 mal

montags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
122,20 €, mit Spionkarte 84,40 €
(einschließlich Kursunterlagen 14,20 €)

5-01-21

Windows 10 - kompakt

Susann Barth

Der Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer mit Windows 8.

Kursinhalt:

- Desktop, Startmenü, Kacheln
- Apps installieren und verwenden
- Umgang mit Fenstern und Objekten
- Explorer: Dateien und Ordner verwalten
- Suchfunktion: Info-Center
- Systemeinstellungen
- Task-Manager
- Datenschutz und Sicherheit unter Windows 10

Voraussetzung: PC-Einsteiger-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse

Freitag, 04.12.2020, 18:15 - 21:30 Uhr
Samstag, 05.12.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 6-12
102,20 €, mit Spionkarte 71,40 €
(einschließlich Kursunterlagen 14,20 €)

5-01-31

Linux Presentation Day 2020

Linux für den Heimanwender

Stefan Puder

Der Linux Presentation Day ist eine internationale, nichtkommerzielle Gemeinschaftsaktion der Linux-Community, die an diesem Tag einen ersten Einblick in das freie Betriebssystem bieten möchte. Der Presentation Day findet zeitgleich in vielen europäischen Ländern und in vielen deutschen Städten statt. Die Veranstaltungen werden von den örtlichen Linux-User-Groups autonom gestaltet und durchgeführt. Die Team-Mitglieder der Linux User Group Aalen zeigen zum zweiten Mal, wie Sie Linux als Ersatz für Windows einsetzen. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich.

Den genauen Ablauf des Linux Presentation Day in Aalen finden Sie auf der Webseite der LUG-Aalen.de

Samstag, 21.11.2020, 10:00-13:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 1-50
kostenlos

5-01-34

vhs + Schwäbische Post

Vortrag mit Anmeldung:

Handy in Kinderhand - was Eltern und Kinder beachten sollten!

Violaine Spanuth

Steht in Ihrer Familie ein Handykauf für Ihr Kind an?

Wir hören immer wieder:

"Ein Handy ist kein Spielzeug."

"Es lauern Gefahren im Netz."

"Eltern müssen die Handynutzung ihrer Kinder begleiten."

Was aber verbirgt sich wirklich hinter diesen Aussagen? Welche Pflichten haben Sie als Eltern? Welche Gefahren drohen Ihrem Kind im Netz und wie kann es sich davor schützen?

Der Vortrag richtet sich an interessierte Familien, die sich hierüber informieren möchten und einen gemeinsamen Weg mit dem Medium in den Händen ihres Kindes gehen möchten.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Sonntag, 29.11.2020, 10:00-11:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Paul-Ulmschneider-Saal, EG
Teilnehmer*innen: 10-30
16,00 €, mit Spionkarte 10,40 €

5-01-36

iPhone-Einsteigerkurs

Alexander Janus

Lernen Sie Ihr neues iPhone kennen und lieben. Der Kurs behandelt alle wichtigen Funktionen, die Sie zur sicheren Bedienung benötigen: Vom Starten des Geräts und die Benutzung der vorinstallierten Apps, über die Verknüpfung ihres Mail-Kontos bis hin zum Herunterladen weiterer Apps aus dem App Store.

Kursinhalte:

- Erklärung der Hardware und des Zubehörs
- Grundlagen der Steuerung: Gestensteuerung, Homebildschirm, öffnen und verwenden von Apps
- Überblick über die vorinstallierten Apps (insbesondere auch der Einstellungen)
- Herunterladen von weiteren Apps
- Datensicherung.

Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPhone, Ladegerät und Kabel mit.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Samstag, 17.10.2020, 09:00 - 11:15 Uhr
Samstag, 24.10.2020, 09:00 - 11:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 3-5
94,00 €, mit Spionkarte 63,20 €
(inkl. Skript 6,00 €)

5-01-41

vhs + Schwäbische Post

Mit meinem Android-Smartphone und - Tablet sicher umgehen

Axel Rohde

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.

Beginn: 03.11.2020, 3 mal
dienstags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 4-6
135,00 €, mit Spionkarte 89,50 €
(einschließlich Kursunterlagen 5,00 €)

5-01-42

Mit meinem Android-Smartphone und - Tablet sicher umgehen

Axel Rohde

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.

Beginn: 19.01.2021, 3 mal
dienstags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 4-6
135,00 €, mit Spionkarte 89,50 €
(einschließlich Kursunterlagen 5,00 €)

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 Tabelle

Bitte USB-Stick mitbringen!

Voraussetzung:
Windows-Kenntnisse

5-01-51

Word 2019 - Grundkurs

Waltraut Kuhnert

Beginn: 30.11.2020, 6 mal
montags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
179,70 €, mit Spionkarte 123,00 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,70 €)

5-01-52

Word 2019 - Grundkurs

Anneliese Härle

Beginn: 02.12.2020, 6 mal
mittwochs, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
179,70 €, mit Spionkarte 123,00 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,70 €)

5-01-53

Word 2019 - Aufbaukurs Kleingruppe

Susann Barth

In der Kleingruppe arbeiten Sie effektiv an den folgenden Inhalten:

Kursinhalte:

- Dokumente mit Designs gestalten
- Formatvorlagen nutzen
- Dokumentvorlagen einsetzen
- Gliederungen
- Dokumente mit Grafiken und Text gestalten
- SmartArt-Grafiken erstellen und gestalten
- Diagramme und Excel-Tabellen einfügen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse (siehe Word-Grundkurs)

Beginn: 05.11.2020, 2 mal
donnerstags, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 3-6
125,90 €, mit Spionkarte 88,10 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,90 €)

5-01-54

Von der GFS zur Dissertation: Erstellung von großen Dokumenten

Wilfried Koch

Bei wissenschaftliche Texten muss in den meisten Fällen neben dem Inhalt auch die Form strengen Ansprüchen genügen. Das beginnt bei der GFS in der Schule und hört bei der Dissertation noch lange nicht auf. Mit

dem passenden Wissen und einer strukturierten Vorgehensweise kann man sich die Arbeit aber stark vereinfachen und wertvolle Zeit sparen. Kursteilnehmer können gern aktuelle Schreibaufgaben zur Besprechung im Kurs mitbringen.

Bitte einen USB-Stick mitbringen!

Voraussetzung:
Gute Kenntnisse in Textverarbeitung (Word, Libre Office o.ä.)

Beginn: 23.01.2021, 1 mal
samstags, 09:00-14:00 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 4-8
67,99 €, mit Spionkarte 46,64 €
einschließlich Kursunterlagen 6,99 €

5-01-55

Online-Kurs:

Korrespondenz nach DIN 5008

Live-Online-Kurs

Anneliese Härle

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

Kursinhalte:

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

Voraussetzung:
Word-Grundkenntnisse

Dienstag, 10.11.2020, 19:00-21:00 Uhr
Online, ClickMeeting
Teilnehmer*innen: 4-10
20,00 €

Excel 2019 - Grundkurs

Kursinhalte:

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

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung:
Windows-Kenntnisse

5-01-61

Excel 2019 - Grundkurs

Hans Huth

Beginn: 03.11.2020, 6 mal
dienstags, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
183,70 €, mit Spionkarte 125,60 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,70 €)

5-01-62

Excel 2019 - Grundkurs

Hans Huth

Beginn: 25.01.2021, 6 mal
montags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
183,70 €, mit Spionkarte 125,60 €
(einschließlich Kursunterlagen 17,70 €)

5-01-65

Excel 2019 - Aufbaukurs 1

Dr. Volker Hole

Kursinhalte:

- Neuerungen in Excel 2019
- Eine als Tabelle formatierte Liste filtern, sortieren und auswerten
- Einführung in wichtige Instrumente von Excel: Übersichten mit Pivot-Tabellen, Diagrammgestaltung, grundlegende und fortgeschrittene Funktionen z.B. SVERWEIS, Matrixformeln
- Drei Rechenmethoden: Rechnen mit relativen, absoluten und gemischten Bezügen, mit Namen und mit der Schnellanalyse
- Bedingte Formatierung z.B. zum Hervorheben wichtiger Daten
- Aus 12 Monatstabellen eine Jahresübersicht erstellen und Querbezüge zu anderen Arbeitsmappen
- Große Tabellen drucken
- Aufzeichnen und Ausführen von Makros
- Daten kontrolliert eingeben und Formulargestaltung

Sie haben auf Wunsch den Zugang zur VHS-Cloud mit zusätzlichen Übungs- und Informationsmöglichkeiten.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung:

Excel-Grundkurs oder entsprechende Kenntnisse

Beginn: 03.11.2020, 5 mal
dienstags, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
153,00 €, mit Spionkarte 102,25 €
(einschließlich Skript 8,00 €)

5-01-66

Excel 2019- Aufbaukurs 2

Dr. Volker Hole

Kursinhalte:

- Neuerungen in Excel 2019 für Fortgeschrittene
- Fortgeschrittener Umgang mit wichtigen Instrumenten von Excel: Pivot-Tabellen, Diagramme, Funktionen, Matrixformeln, Bedingte Formatierungen
- Daten in Excel importieren und aus Excel exportieren
- PowerPivot (Com-Add-In) zur Verarbeitung großer Datenmengen und teilweiser Ersatz für die SVERWEIS-Funktion
- Große Listen gliedern, vergleichen und

zusammenführen

- Im Team arbeiten mit Excel
- Formulare erstellen auch mit Steuerelementen
- Vertiefter Umgang mit Makros

Sie haben auf Wunsch den Zugang zur vhs-Cloud mit zusätzlichen Übungs- und Informationsmöglichkeiten.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung:

Grundkurs und Aufbaukurs 1 zu Excel oder entsprechende Kenntnisse

Beginn: 19.01.2021, 4 mal
dienstags, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
124,00 €, mit Spionkarte 83,40 €
(einschließlich Skript 8,00 €)

5-01-76

Wochenendkurs:

PowerPoint 2019 - Grundkurs Kleingruppe

Susann Barth

In der Kleingruppe arbeiten Sie effizient an den folgenden Themen:

Kursinhalte:

- Folien einfügen, Design zuweisen
- Texte einfügen
- Grafiken und Clips einfügen
- Diagramme einfügen
- Folienübergänge einsetzen

Voraussetzung:

Windows-Grundkenntnisse und Kenntnisse eines anderen Anwenderprogramms aus dem Office-Paket

Freitag, 20.11.2020, 18:15 - 21:30 Uhr
Samstag, 21.11.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 4-6
135,00 €, mit Spionkarte 92,65 €
(einschließlich Kursunterlagen 14,00 €)

5-01-80

vhs +vhs Ellwangen+ vhs Ostalb

One Note –

alles im Griff mit dem digitalen Notizblock

Toni Ginsel

MS-OneNote ist ein digitales Notizbuch, mit dem Sie Ihre Gedanken und Notizen an einem Ort fixieren können und ist in allen Editionen von MS-Office enthalten. Die Suchmöglichkeiten in MS-OneNote helfen ihnen, schnell zu finden, was Sie suchen. Sie behalten den Überblick und arbeiten mit anderen effektiv zusammen. Im Gegensatz zu papiergebundenen Systemen oder Textverarbeitungsprogrammen bietet OneNote die Flexibilität, Texte, Bilder, digitale Handschrift, Audio- und Videoaufzeichnungen in einem digitalen Notizbuch auf Ihrem Computer "und oder" in der Cloud zusammenzufassen und zu strukturieren.

Kursinhalt:

Abschnitte anlegen und verwalten
Notizen erstellen und formatieren
Informationen sammeln und weiterverarbeiten
Das Zusammenspiel mit Outlook
OneNote im Team
Organisieren und Suchen

Voraussetzung: Sichere PC-Kenntnisse

Beginn: 14.11.2020, 1 mal
samstags, 09:00-16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG

Teilnehmer*innen: 6-9

71,86 €

einschließlich Kurslehrbuch 14,86 €

5-01-91

Python für Programmier-Einsteiger

Harun Dalici

Python ermöglicht es, langwierige und immer wieder vorkommende Aufgaben sehr bequem und schnell zu automatisieren: z.B. Umbenennung sehr vieler Datennamen, Herunterladen von bestimmter Inhalte aus Webseiten, Änderungen in Excel Dateien, Suchen und Ersetzen von komplexen Inhalten in Text-Dateien, Textextraktion aus PDFs, Versenden von regelmäßigen Emails etc.

Kursinhalt:

- Grundlagen Python
- Kontrollstrukturen, Programm-Struktur
- Funktionen
- Datentypen und Datenstrukturen
- Mustererkennung mit regulären Ausdrücken
- Lesen und Schreiben von Dateien, Dateitypen: JSON, CSV, PDF
- Organisierung von Dateien und Ordnern
- Web-Scrapping (Herunterladen von Inhalten aus dem Internet)
- Emails senden
- Zeitliche Ausführung von Programmen
- Vorstellung weiterführende Bibliotheken wie pandas, numpy und matplotlib

Für diesen Kurs bieten wir eine Online-Unterstützung in der vhs.cloud: abrufbare Kursmaterialien, Kommunikation im Forum mit dem Kursleiter und den Teilnehmenden, weitere Informationen.

Voraussetzung:

Gute PC-Kenntnisse, gute Englisch-Kenntnisse

Beginn: 14.01.2021, 6 mal
donnerstags, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 4-8
245,50 €, mit Spionkarte 160,45 €
(einschließlich Skript 2,50 €)

5-01-92

Programmieren in Lazarus

Wilfried Koch

Sie möchten langlebige Programme erstellen, die unter verschiedenen Betriebssystemen ablauffähig (multiplattformfähig) sind. Sie legen Wert auf anspruchsvolle Bedienoberflächen und stellen höchste Ansprüche an das Laufzeitverhalten. Dann empfiehlt sich die Verwendung der freien Entwicklungsumgebung Lazarus, die sich auf die Programmiersprache FreePascal stützt.

Kursinhalte:

- Installation und Umgang mit Lazarus
- Umgang mit dem Debugger
- Entwicklung aufwendiger grafischer Bedienoberflächen
- Modulare Programmierung (Units, Prozeduren, Funktionen)
- Persistenz / Dateibehandlung
- Grafische Darstellungen (Funktionsgraphen)

Der Referent ist Autor des Standardwerkes "Professionelles Programmieren von Anfang an – Mit FreePascal und der freien Entwicklungsumgebung Lazarus" Dieses Buch wird im Kurs verwendet und ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte einen USB-Stick mitbringen!

Voraussetzung:
Grundkenntnisse in beliebiger Programmier-
Sprache

Beginn: 28.11.2020, 2 mal
samstags, 09:00-16:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
142,99 €, mit Spionkarte 102,39 €
(einschließlich Kursunterlagen 26,99 €)

5-02-13

Online-Kurs:
**Meeting- und Konferenztools sicher
einsetzen Live-Online-Kurs**
Christine Hoefl

Jetzt ist die Zeit und die Notwendigkeit für den selbstverständlichen Einsatz von Konferenztools sowohl im Job als auch privat. Lernen Sie den Einsatz von unserer erfahrenen Medienexpertin, praxisnah und gut verständlich. Keine Panik mehr vor Webinaren!

Inhalte:

- Microsoft Teams / Zoom Cloud Meetings / Skype
- Umgang und Möglichkeiten
- Die Etikette und unausgesprochene Regeln
- Vorbereiten einer Sitzung: Agenda, Guidelines, Nachbereitung
- Moderation einer Sitzung
- Interaktionen fördern durch neue Tools

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Ein paar Stunden vor dem Seminar erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail zu der online-Plattform Zoom.
Über diesen Link können Sie schon jetzt Ihre Technik prüfen: <http://zoom.us>

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie uns die Erlaubnis, Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergeben zu dürfen.

Gerne organisieren wir ein individuelles Einzeltraining oder ein Gruppentraining für Sie und Ihre Kollegen.
Jutta Frank, Telefon (0 73 61) 95 83-15

Beginn: 25.11.2020, 2 mal
mittwochs, 08:30-11:45 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 5-12
190,00 €
Keine Ermäßigungen!

5-02-14

vhs +vhs Ellwangen + vhs Ostalb
Online-Kurs:
**Online-Meetings souverän planen und
durchführen Live-Online-Kurs**
Christine Hoefl

Sie haben schon Erfahrung im Umgang mit Konferenztools und möchten Ihr Live-Meeting professionell vorbereiten, souverän durchführen und sinnvoll nachbearbeiten? Lernen Sie von der Medienexpertin und gewinnen Sie an Sicherheit mit und Kompetenz!

Inhalte:

- Aufbau eines Online-Meetings
- Umfang und Möglichkeiten

- Vorbereiten einer Sitzung
- Skripte erstellen zum Online-Meeting
- Präsentationsmöglichkeiten (PPT, Keynote, Prezi)
- Moderation einer Sitzung
- Interaktionen fördern durch neue Tools

Allgemeine Infos:

Sie benötigen einen Internetzugang, möglichst eine webcam, ein Headset oder Lautsprecher und Mikrofon an Ihrem PC oder Tablet.

Ein paar Stunden vor dem Seminar erhalten Sie den Zugangslink direkt per E-Mail zu der online-Plattform Zoom.
Über diesen Link können Sie schon jetzt Ihre Technik prüfen: <http://zoom.us>

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie uns die Erlaubnis, Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergeben zu dürfen.

Gerne organisieren wir ein individuelles Einzeltraining oder Gruppentraining für Sie und Ihre Kollegen.
Jutta Frank, Telefon (0 73 61) 95 83-15

Beginn: 03.12.2020, 2 mal
donnerstags, 08:30-11:45 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 5-12
190,00 €
Keine Ermäßigungen!

5-02-16

Outlook 2013
Martin Dorfi

Die Software Outlook kann zur Email-Korrespondenz, Termin- und Aufgabenplanung eingesetzt werden.

Kursinhalte:

- E-Mails senden und empfangen
- Signatur, Anlagen, Abwesenheit, weitere Optionen
- Kontakte und Adressen verwalten
- Termine planen, Terminserien und Ereignisse eintragen
- Erinnerungen- Besprechungsanfragen
- Aufgaben verwalten

Voraussetzung: PC- und Internet-Kenntnisse

Samstag, 14.11.2020, 09:00-16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
68,00 €, mit Spionkarte 49,10 €
(einschließlich Kursunterlagen 14,00 €)

5-02-30

vhs + vhs Ostalb
Tageskurs:
Eine Website mit Wordpress erstellen
Thomas Trost

Sie gewinnen in dem Tagesseminar einen Überblick über die Möglichkeiten mit Wordpress eine Website zu erstellen. Alle Kursinhalte werden am Aufbau einer ersten Website gezeigt:

- Grundeinstellungen
- Erstellung von Webseiten mit Text, Bildern, Links
- Anpassung der Menüführung
- Designvorlagen, Widgets
- Tipps für die Installation von WordPress
- Einblicke in Plugins und Themes

Voraussetzung:

Gute Internet-Kenntnisse, sicherer Umgang mit einem Browser, Email-Adresse, die übers

Internet zugänglich ist

Samstag, 07.11.2020, 09:00-16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 4-6
119,00 €, mit Spionkarte 79,10 €
(einschließlich Skript und Servergebühr 10 €)

5-02-32

vhs +vhs Ellwangen +vhs Ostalb
Online-Shop mit Shopware einrichten
Thomas Trost

Shopware ist eine einfach zu erlernende Software für Webshops. Wir stellen Ihnen die Benutzeroberfläche von Shopware sowie die Funktionen vor. Sie lernen wie Sie den Shop richtig installieren und konfigurieren. Wir stellen Artikel ein, erzeugen Kategorien und richten alles rund um den Versand und die Zahlungsinformationen ein. Wir werden Gutscheine und Prämienartikel einpflegen. Außerdem haben wir die Suchmaschinenoptimierung im Blick. Diese ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Produkte erfolgreich über das Internet verkaufen möchten. Im zweiten Teil des Seminars geht es um die Gestaltung des Webshops. Wir richten eine Vorlage ein und passen diese in ersten Schritten an.
Voraussetzung:
Gute Computer- und Internetkenntnisse. Erste Erfahrungen im Umgang mit HTML & CSS sind von Vorteil.

Freitag, 23.10.2020, 17:15 - 20:30 Uhr
Samstag, 24.10.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 3-6
194,00 €, mit Spionkarte 126,10 €

5-03-10

vhs + vhs Ostalb
InDesign Kleingruppe
Marco Donno

Zielgruppe: Teilnehmer, die sich Grundkenntnisse des Desktop-Publishing mit Adobe InDesign aneignen möchten. Wir schulen mit der Version CS6. Die hier erworbenen Kenntnisse sind nicht an die Version CS6 gebunden, sondern lassen sich auf neuere Versionen übertragen.

Kursinhalte:

- Benutzeroberfläche
- Texteneigenschaften
- Absatz- und Zeichenformate
- Satztechnische Feinheiten
- Bild- und Grafikintegration
- Seitenmanagement- Farben
- Transparenzeffekte
- Druckausgabe und PDF
- Erstellung

Voraussetzung:

Sicherer Umgang mit PC und gute Windows-Kenntnisse

Beginn: 26.01.2021, 6 mal
dienstags, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 4-8
271,00 €, mit Spionkarte 179,65 €
(einschließlich Kursunterlagen 10,00 €)

5-03-15

vhs +vhs Ellwangen + vhs Ostalb
Adobe Photoshop - Grundkurs
Marco Donno

Photoshop ist der Klassiker unter den Bildbearbeitungsprogrammen. Sie können damit verblüffende Effekte erreichen und Ihre Fotos effizient und professionell bearbeiten. Nach einer Einführung in die wichtigsten Werkzeuge erleben Sie Photoshop in allen Facetten seiner Anwendung: Anhand praktischer Beispiele lernen Sie Techniken und Strategien der Arbeit mit dem Bildbearbeitungsprogramm. Wir schulen mit der Version CS6. Ihre hier erworbenen Kenntnisse sind nicht an Photoshop und an die Version CS6 gebunden, sondern lassen sich auf alle gängigen Bildbearbeitungsprogramme und neuere Versionen übertragen.

Kursinhalte:

- Grundlegende Funktionen
 - Benutzung der Werkzeugleiste
 - Hilfspaletten und Filter
 - Arbeiten mit Ebenen
 - Bildbearbeitung
 - Größenänderung, Bild- und Farbmanipulation, Retuschieren,
 - Bildmontagen, Schrift- und Hintergrundeffekte
 - Bildoptimierung: Farbstiche, Tonwertkorrektur, Farbton, Sättigung
- Eigene Beispiele der Teilnehmenden sind willkommen.

Voraussetzung:

Gute PC-Kenntnisse

Beginn: 16.01.2021, 2 mal
samstags, 09:00-16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
126,00 €, mit Spionkarte 85,40 €
(einschließlich Skript 10,00 €)

5-03-20

Ein Fotobuch am PC erstellen

Christine Weis

Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung. Mit einer erprobten kostenlosen Software wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden. Im Kurs erhalten Sie einen Fotobuch-Gutschein von CEWE im Wert von 21,95 €, damit können Sie sich Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen.

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

Voraussetzung:

PC-Grundkenntnisse
(Bildbearbeitungskenntnisse nicht erforderlich!)

Beginn: 26.11.2020, 2 mal
donnerstags, 08:30-11:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
54,00 €, mit Spionkarte 35,10 €

5-03-22

vhs +vhs Ellwangen +vhs Ostalb

Richtiger Umgang mit digitalen Bilddateien

Matthias Holst

Das Speichern bzw. die weitere Bearbeitung von digitalen Bilddateien sorgt immer wieder für Probleme. Die Erfahrung zeigt, dass viele Hobbyfotografen*innen ihre Dateien falsch behandeln und nicht unerhebliche Datenverluste erleiden. Das reicht vom falschen Speichern bis hin zum fehlenden Backup oder dem falschen Umgang mit defekten Speicherkarten. Im Kurs erhalten Sie die praxisnahe Informationen und Tipps, wie Sie diese Probleme in Zukunft vermeiden.

Voraussetzung:

Grundkenntnisse im Bereich der Nutzung von Digitalkameras, Handys als Kamera und Nutzung des PCs als Datenspeicher für digitale Bilddateien. Grundkenntnisse in der ganz einfachen Bildbearbeitung wären von Vorteil, sind aber nicht zwingend erforderlich.

Dienstag, 10.11.2020, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
27,00 €, mit Spionkarte 17,55 €

5-04-21

10-Finger-Computerschreiben für Kinder (ab 10 Jahren)

Anneliese Härle

Ergebnisse aus der Gehirnforschung haben deutlich gezeigt: Lernen ist erfolgreicher, wenn beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingebunden sind. Unser Kurs basiert auf dem Konzept des multisensorischen Lernens, d.h. es werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht. Schon nach wenigen Stunden sind die Kursteilnehmer auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause – ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Ziel des Lehrgangs ist es, das Anwenden des Tastschreibens einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher zu vermitteln. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und – schnelligkeit müssen die Teilnehmer natürlich zu Hause üben, mit dieser Methode macht das Training aber großen Spaß! Unsere Kurse über fünf Kurstermine führen zu etwas besseren Ergebnissen bezüglich der Schreibgeschwindigkeit. Die Kurse mit weniger Kursterminen ermöglichen einen kompakteren Einstieg in das Schreiben mit 10 Fingern, die Übung kommt automatisch beim Schreiben in der Schule, zu Hause oder im Büro. Beide Kursarten garantieren Erfolg und Spaß beim Lernen!

Beginn: 07.02.2021, 2 mal
sonntags, 09:30-12:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 8-10
Schülerpreis: 34,00 €, mit Spionkarte 28,00 €
(einschließlich Kopien 2,00 €)

5-04-21

vhs + Schwäbische Post

10-Finger-Computerschreiben (ab 14 Jahren) auch für Erwachsene

Simone Mayer

Ergebnisse aus der Gehirnforschung haben deutlich gezeigt: Lernen ist erfolgreicher, wenn beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingebunden sind. Unser Kurs basiert auf dem Konzept des multisensorischen Lernens, d.h. es werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht.

Schon nach wenigen Stunden sind die Kursteilnehmer auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause – ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Ziel des Lehrgangs ist es, das Anwenden des Tastschreibens einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher zu vermitteln. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und – schnelligkeit müssen die Teilnehmer natürlich zu Hause üben, mit dieser Methode macht das Training aber großen Spaß!

Unsere Kurse ermöglichen einen kompakten Einstieg in das Schreiben mit 10 Fingern, die Übung kommt automatisch beim Schreiben in der Schule, zu Hause oder im Büro.

Beginn: 19.11.2020, 4 mal
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 2, 4.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
67,95 €, mit Spionkarte 49,40 €
Schülerpreis: 57,35 €
(einschließlich Kursunterlagen 14,95 €)

5-05-01

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd + vhs Ostalb
Berufsbegleitender Lehrgang:
Geprüfte Fachkraft Büromanagement (Xpert Business)
Dozententeam

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

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an:

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

Die Teilnehmenden weisen ihre erworbenen Kompetenzen durch eine Prüfung pro Kompetenzfeld nach. Die Gesamtnote des Abschlusses wird aus drei Kompetenzfeldern zu je einem Drittel berechnet.

EDV

- Computerschreiben (12 UE mit Prüfung)
- Briefgestaltung am PC (12 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 mit Prüfung): findet bequem online von zu Hause statt

- Wirtschafts- und Vertragsrecht

- Unternehmensorganisation
- Rechnungswesen, Kostenrechnung
- Personal- und Arbeitsrecht

Büroorganisation (36 UE mit Prüfung)
 - Arbeitsraum- und Arbeitsplatzgestaltung
 - Office-Management
 - Ordnen und Speichern von Informationen und Schriftgutverwaltung
 - Protokollführung

Selbstmanagement (24 UE)
 - Gut organisiert am Arbeitsplatz
 - Telefontraining
 - Projektmanagement
 - Stil & Kompetenz

Eine Fachkursförderung ist für Beschäftigte in Höhe von 30% möglich, für Beschäftigte ab 50 Jahren beträgt die Förderung 50%, 70% für Personen ohne anerkannten Berufsabschluss .

Die Kurstermine sind zweimal wöchentlich, einmal am Abend und jeweils samstags (nicht in den Schulferien). Der Kurs umfasst insgesamt 220 UE. Lehrgangsort ist sowohl die vhs Aalen als auch die Gmünder VHS.

Beratung und Informationen zum Lehrgang und zur Fachkursförderung:
 vhs Aalen:
 Jutta Frank, Telefon (0 73 61) 95 83-15
 Gmünder VHS:
 Helmut Schwimmbeck,
 Telefon (0 71 71) 9 25 15 23

Informationstermin: Dienstag, 13. Oktober 2020, 18:00 Uhr, vhs Aalen, EDV-Raum 2, 4.OG

Beginn: 07.11.2020, 18:15-21:30 Uhr
 Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
 Teilnehmer*innen: 7-11
 1500,00 €, mit Spionkarte 1071,95 €
 (einschließlich Kursunterlagen und Prüfungsgebühr 277,00 €)

5-05-02
Wirtschaftswissen Live-Online-Kurs
 Julius Brenner

Wirtschaftswissen - 4 Bausteine mit Prüfung (36 UE):
 - Wirtschafts- und Vertragsrecht
 - Unternehmensorganisation und -führung
 - Rechnungswesen und Kostenrechnung
 - Personal- und Arbeitsrecht

Prüfung und Zertifikat:
 XPert Business Wirtschaftswissen

Beginn: 27.02.2021, 5 mal
 samstags, 08:30-13:30 Uhr
 Online, ClickMeeting
 Teilnehmer*innen: 4
 405,80 €
 (einschließlich Kursunterlagen und Prüfungsgebühr 87,80 €)

5-05-10
 Online-Kurs:
Finanzbuchführung 1 Live-Online-Kurs
 Dozententeam

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: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal
 dienstags und donnerstags,
 jeweils 18:30-20:30 Uhr
 Online
 Teilnehmer*innen: 1-50
 360,00 €
 (einschließlich Kursunterlagen 59 €)
 Keine Ermäßigungen!

5-05-11
 Online-Kurs:
Finanzbuchführung 2 Live-Online-Kurs
 Dozententeam

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

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal
 dienstags und donnerstags,
 jeweils 18:30-20:30 Uhr
 Online
 Teilnehmer*innen: 1-50
 360,00 €
 (einschließlich Kursunterlagen 59 €)
 Keine Ermäßigungen!

5-05-12
 vhs + vhs Ostalb
Finanzbuchführung am PC mit Lexware
 Edeltraud Ziegler

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogenen Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Lexware-Buchführungssoftware. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen – von der Mandanten-Neuanlage über das Buchen täglicher Geschäftsvorfälle bis zur Vorbereitung des Jahresabschlusses – können direkt am PC geübt werden.
 Kursinhalte:
 - Struktur und Systemlogik der Buchführung

am PC
 - Buchung laufender Geschäftsvorfälle
 - Auswertungen und Vorbereitung des Jahresabschlusses
 Voraussetzung: Buchführungskenntnisse, Windows-Kenntnisse
 Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 75,00 €

Beginn: 22.01.2021, 7 mal
 freitags, 18:15-21:30 Uhr
 Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
 Teilnehmer*innen: 6-9
 227,95 €, mit Spionkarte 156,90 €
 (einschließlich Lehrbuch 24,95 €)

5-05-13
 Online-Kurs:
**Finanzbuchführung mit der DATEV-
 Software Live-Online-Kurs**
 Dozententeam

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.

Kursinhalt:
 - 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

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 24.11.2020, 16 mal
 dienstags und donnerstags,
 jeweils 18:30-20:30 Uhr
 Homeoffice, online
 Teilnehmer*innen: 1-50
 360,00 €
 (einschließlich Kursunterlagen 24,95 €)
 keine Ermäßigung!

5-05-14
 Online-Kurs:
Finanzwirtschaft Live-Online-Kurs
 Dozententeam

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

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal
 dienstags und donnerstags,
 jeweils 18:30-20:30 Uhr
 Online
 Teilnehmer*innen: 1-50
 360,00 €
 (einschließlich Kursunterlagen 59 €)
 keine Ermäßigung!

5-05-15

Online-Kurs:

Kosten- und Leistungsrechnung

Live-Online-Kurs

Dozententeam

Kursinhalte:

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

Voraussetzung:

Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 1 beschrieben

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal

dienstags und donnerstags,

jeweils 18:30-20:30 Uhr

Online

Teilnehmer*innen: 1-50

360,00 €

(einschließlich Kursunterlagen 59 €)

keine Ermäßigung!

5-05-16

Online-Kurs:

Bilanzierung Live-Online-Kurs

Dozententeam

Kursinhalte:

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

Voraussetzung:

Kenntnisse wie in Finanzbuchführung 2 beschrieben

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal

dienstags und donnerstags

jeweils 18:30-20:30 Uhr

Online

Teilnehmer*innen: 1-50

360,00 €

(einschließlich Lehrbuch 59 €)

keine Ermäßigung!

5-05-17

vhs + vhs Ellwangen + vhs Ostalb

Online-Kurs:

Einnahmen-Überschussrechnung

Live-Online-Kurs

Dozententeam

Kursinhalte:

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

- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Voraussetzung:

betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 11 mal

dienstags und donnerstags

jeweils 18:30-20:30 Uhr

Online

Teilnehmer*innen: 1-50

210,00 €

(einschließlich Lehrbuch 29 €)

keine Ermäßigung!

5-05-18

Online-Kurs:

Controlling Live-Online-Kurs

Dozententeam

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

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal

dienstags und donnerstags

jeweils 18:30-20:30 Uhr

Online

Teilnehmer*innen: 1-50

360,00 €

(einschließlich Lehrbuch 59 €)

keine Ermäßigung!

5-05-19

vhs + vhs Schwäbisch Gmünd

Einführung in die Umsatzsteuer

Marc Neumann

"Im Bereich der Umsatzsteuer kann man im Grunde nur alles falsch machen"... und dann wird es teuer! Seien Sie vorbereitet, treffen Sie die richtigen Entscheidungen oder stellen Sie Ihrem Steuerberater die richtigen Fragen.

Der Kurs führt in die Systematik und rechtliche Grundlagen der Umsatzsteuer ein. Die wichtigsten Begriffe werden anhand von Beispielen erläutert und typische Fehlerquellen aufgezeigt.

Inhalt:

- Begriffserklärung: Unternehmer, Umsatz, Lieferung, Leistung, Eigenverbrauch, Steuerpflicht, Vorsteuer, ...
- Einführung in die Systematik (Umsatz, Steuer, Vorsteuerabzug)
- Lieferung, Leistung, Unentgeltliche Wertabgabe, Bemessungsgrundlage
- Steuersätze, Steuerbefreiung
- Vorsteuerabzug
- Innergemeinschaftlicher Erwerb und Lieferung
- Steuerfreie Ausföhrlieferung

- Pflichten des Unternehmers (z.B. Steueranmeldung)

- Besondere Besteuerungsformen (z.B. Differenzbesteuerung)

- Typische Fehlerquellen für Unternehmer (z.B. Wie muss eine richtige Rechnung aussehen)

Zielgruppe:

Kleingewerbetreibende, Freiberufler/innen, Existenzgründer/innen und kaufmännische Mitarbeiter/innen von Firmen.

Buchhaltungskennntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 30.01.2021, 09:00-15:00 Uhr

Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 3, 4. OG

Teilnehmer*innen: 4-6

79,00 €, mit Spionkarte 53,45 €

(einschließlich Kursunterlagen 6,00 €)

5-05-20

Online-Kurs:

Betriebliche Steuerpraxis Live-Online-Kurs

Dozententeam

Kursinhalte:

- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung: Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen
- Besteuerungsverfahren: Steuerpflichtige und Steuerpflichten, Örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe
- Umsatzsteuer: Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren
- Einkommensteuer: Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag
- Lohnsteuer
- Körperschaftsteuer
- Gewerbesteuer: Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld
- Steuerliche Gestaltungsfelder: Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zinsschranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte
- Steuerliche Aspekte bei Investitionen
- Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung: Wahl der Rechtsform
- Gestaltungsmissbrauch

Voraussetzung:

betriebswirtschaftliche Kenntnisse empfehlenswert

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal

dienstags und donnerstags

jeweils 18:30-20:30 Uhr

Online

Teilnehmer*innen: 1-50

360,00 €

(einschließlich Lehrbuch 30,99 €)

keine Ermäßigung!

5-05-21

Steuererklärung am PC erstellen

Edeltraud Ziegler

Sie lernen wie Sie alle gängigen Anlagen mit Hilfe von Musterdaten ausfüllen. Dabei erhalten Sie den ein oder anderen Steuertipp und es werden allgemeine grundlegende Themen auf der Basis der aktuellen gesetzlichen Vorschriften besprochen.

Ebenso erfahren Sie, wie Sie die Übermittlung der Steuererklärung an das Finanzamt durchführen.

Das Seminar wendet sich an alle, die ihre Einkommensteuererklärung mit einer handelsüblichen Steuersoftware machen wollen.

Samstag, 27.02.2021, 09:00-16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9
58,00 €, mit Spionkarte 37,70 €

5-05-22k

vhs Gmünd + vhs

Grundlagen und Neuerungen im Einkommensteuerrecht

Guido Haas

Anhand einer Einkommenssteuererklärung werden die Grundzüge des Steuerrechts und die Neuerungen erläutert. Anschließend besteht die Möglichkeit für Fragen zu allgemeinen Bereichen des Einkommenssteuerrechts.

Mittwoch, 07.10.2020, 18:30-20:45 Uhr
Schwäbisch Gmünd, VHS-Zentrum am Münsterplatz 15, Raum A 3.6
Teilnehmer*innen: 8-6 & TNPlan14
16,00 €, mit Spionkarte 16,00 €

5-05-25

Online-Kurs:

Personalwirtschaft Live-Online-Kurs

Dozententeam

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

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal
dienstags und donnerstags
jeweils 18:30-20:30 Uhr
online, Homeoffice, online
Teilnehmer*innen: 1-50
360,00 €, mit Spionkarte 360,00 €
(einschließlich Lehrbuch 59 €) keine
Ermäßigung!

5-05-31

Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC mit Lexware

Rainer Bolsinger

Lehrgangsziele:

Mit dem eingesetzten EDV-Programm (Lexware) können Klein- und Mittelbetriebe die komplette Lohn- und Gehaltsabrechnung zuverlässig und korrekt nach aktueller Rechtslage (Sozialversicherungsgesetz, Einkommensteuerrichtlinien) erstellen. Nach der Bearbeitung lassen sich die Daten in die EDV-Buchhaltung übertragen.

Kursinhalte:

- Anlage der Stammdaten
- Abrechnungen: Lohn und Gehalt, Einmalbezüge, Vermögenswirksame Leistungen, Dienstwagen usw.
- Korrekturabrechnung
- Berichte: Journal, Lohnsteueranmeldung, Lohnsteuerkarte, Beitragsnachweis, Krankenkassenanmeldung usw.
- Monats- und Jahresabschluss

Voraussetzung:

Lohn und Gehalt –Grundlagen, Windows-Grundkenntnisse

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 75,00 €

Beginn: 01.03.2021, 5 mal
montags, 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, EDV-Raum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-9

174,95 €, mit Spionkarte 124,20 €
(einschließlich Lehrbuch 29,95 €)

5-05-31

Online-Kurs:

Lohn und Gehalt 1 Live-Online-Kurs

Dozententeam

Kursinhalte:

- Bruttoabrechnung
- Lohnarten
- Zeitermittlung
- Ermittlung der Steuern und Sozialversicherungsbeiträge:
- Laufender Arbeitslohn
- Beitragsbemessungsgrenzen
- Einmalzahlungen, auch Märzklause und Fünftelregelung
- Lohnsteuerjahrestabelle
- Teillohnzahlungszeiträume
- Grundlagen der Sozialversicherung:
- Versicherungsspflicht, 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

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal
dienstags und donnerstags
jeweils 18:30-20:30 Uhr
Online
Teilnehmer*innen: 1-50
360,00 €
(einschließlich Lehrbuch 59 €)
keine Ermäßigung!

5-05-32

Online-Kurs:

Lohn und Gehalt 2 Live-Online-Kurs

Dozententeam

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

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Beginn: 10.11.2020, 20 mal
dienstags und donnerstags
jeweils 18:30-20:30 Uhr

Online

Teilnehmer*innen: 1-50
360,00 €
(einschließlich Lehrbuch 59 €)
keine Ermäßigung!

5-05-33

Online-Kurs:

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

Dozententeam

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

Kursinhalte:

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

Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 beschrieben.

Prüfung mit Xpert Business Zertifikat: 85,00 €

Zu dieser Prüfung müssen wir Sie an ein DATEV-Prüfungszentrum verweisen!

Beginn: 24.11.2020, 16 mal
dienstags und donnerstags
jeweils 18:30-20:30 Uhr

Online

Teilnehmer*innen: 1-50
360,00 €
(einschließlich Kursunterlagen 29 €)
keine Ermäßigung!

5-05-40bkonline

vhs + alfatraining Bildungszentrum

SAP-Grundlagen: Navigation

Selbstlernkurs

N. N.

Die Teilnehmenden erlernen in der Schulung die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems.

Seminarinhalte:

- An- und Abmelden im SAP
- Verstehen und Erkennen von SAP-Bildschirmen, Menüs, Feldern und Sonderfunktionen
- Kennenlernen verschiedener SAP-Symbole
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen im SAP
- Einrichten von "Favoriten" für häufig verwendete Transaktionen
- Systemmeldungen im SAP verstehen
- Einstellung von Standardwerten für häufig zu verwendende Felder
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Kennenlernen der Druckfunktion

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

Erforderliches Wissen: PC-Kenntnisse

Empfohlenes Wissen:

Buchführungskenntnisse (Grundlagen)

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

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

Seminarzeiten:

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

Termine:

Freitag, 06.11. + Samstag, 07.11.2020

Freitag, 27.11. + Samstag, 28.11.2020

Anmeldeschluss jeweils 5 Tage vor Kursstart!

online

315,00 €, (keine Ermäßigungen)

5-08-03

Nebenberuflich erfolgreich selbständig

Dr. Thomas Krapp

In diesem Seminar wird allen Interessierten aufgezeigt, wie man nebenberuflich eine Existenz aufbaut. Anhand von praktischen Fällen wird dargestellt, wie die ersten Schritte in eine nebenberufliche Selbstständigkeit aussehen und wie man sie im Laufe der Zeit zu einer hauptberuflichen Selbstständigkeit entwickeln kann.

Kursinhalte:

- Wege in die Selbstständigkeit
- Gründe für Erfolg und Misserfolg
- Attraktive Gründungsbereiche
- Anmeldung der Tätigkeit
- Unternehmensformen
- Marketing
- Buchhaltung
- Finanzierungsarten
- Umgang mit Banken etc.

Samstag, 24.10.2020, 09:30-16:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-11

76,00 €, mit Spionkarte 49,40 €

5-08-10

vhs + TKV Training

Professionelles Stressmanagement

Tanja Krapp

Stress begleitet unsere schnelllebige Zeit und ist zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt geworden. Viele Beschäftigte sind psychischen Belastungen und Stress am Arbeitsplatz auf hohem Niveau ausgesetzt. Hierzu zählen insbesondere Überforderung, Multi-Tasking, Zeitdruck, Monotonie und Störungen.

Sie erhalten Tipps, wie Sie mit Stress besser umgehen können und auch im Arbeitsalltag gelassener sein können.

Kursinhalt:

- Stressauslöser erkennen
- Körperliche und seelische Reaktionen deuten
- Mit Stressfaktoren umgehen
- Stresssituationen meistern
- Methoden für mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit

Mittwoch, 11.11.2020, 10:00-16:00 Uhr

Aalen, TKV Trainingszentrum,

Ernst-Abbe-Straße 35

Teilnehmer*innen: 6-9

213,00 €, mit Spionkarte 138,45 €

5-08-11

vhs + TKV Training

Sicher auftreten und präsentieren

Tanja Krapp

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:

- Kompetenzstufen
- Der erste Eindruck und mehr
- Unsere Wirkung im persönlichen Kontakt
- Tipps für mehr Sicherheit und Authentizität

Mittwoch, 14.10.2020, 10:00-16:00 Uhr

Aalen, TKV Trainingszentrum,

Ernst-Abbe-Straße 35

Teilnehmer*innen: 5

213,00 €, mit Spionkarte 138,45 €

5-08-19

Online-Kurs:

Führungstraining für Frauen

Live-Online-Kurs

Sibylle Teschner

Häufig sind Frauen ihr eigener Karriereverhinderer. Auch in den jungen Generationen finden sich noch so manche überholte Glaubenssätze und Gedankenwelten, die leider wirksam blocken können.

Wie denken wir über „Macht“? Warum wollen wir „authentisch“ sein statt strategisch klug? Warum stoßen wir nur immer wieder an die vielzitierte gläserne Decke? Wenn doch nur endlich mal einer sehen würde, was ich leiste....!

Kommt Ihnen das bekannt vor und haben Sie endgültig genug davon? Dann macht unser Live-Online-Seminar mit Expertin Sibylle Teschner für Sie Sinn. Lernen Sie in 4 Modulen Ihr berufliches Auftreten zu

professionalisieren und läuten damit einen großen Schritt vorwärts in Ihrer Karriere ein.

Modul 1:

- Frauen und Durchsetzung – was können wir von den Männern lernen?
- Innere und äußere Verhinderer

Modul 2:

- Statusverhalten im Beruf – wie viel Alpha brauchen Sie noch?

Modul 3:

- Männersprache versus Frauensprache (verbal aber auch körpersprachlich)
- Mit männlichen Alphas getonnt umgehen – per Mail und / oder live.
- Umgang mit Provokationen und Angriffen – öffentlich und nicht-öffentlich

Modul 4:

- Strategisch vorgehen – von Stakeholdern und Netzwerken
- Die nächsten Schritte
- Wie suche ich das Gespräch von Homeoffice zu Homeoffice

Informationen zu Sibylle Teschner finden Sie hier: <http://www.sibylle-teschner.de/>

Beginn: 04.12.2020, 4 mal

freitags, 17:30-19:00 Uhr

online

Teilnehmer*innen: 6-10

320,00 €, Keine Ermäßigung

5-08-30

Das Lean-Management Werkzeug 5S: Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz

Sabine Heinz

Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz sind die Basis für effizientes Arbeiten. Sie werden in Unternehmen als eine Selbstverständlichkeit vorausgesetzt, doch die Realität ist oftmals eine andere. Mitarbeiter*innen verbringen eine nicht unerhebliche Zeit ihrer Arbeit mit Suchen und Warten, wertvolle Potentiale gehen somit verloren.

Mit Hilfe des Lean-Management Werkzeugs 5S werden Ordnung und Sauberkeit in mehreren Schritten aufgebaut und nachhaltig aufrechterhalten, bis sie zur Selbstverständlichkeit geworden sind. In diesem Seminar lernen Sie die einzelnen Schritte von 5S kennen und erfahren, wie ein Workshop in Ihrem Unternehmen geplant und durchgeführt wird. In Praxisbeispielen wenden Sie das Erlernte an, auftretende Fragen können direkt im Seminar beantwortet werden.

Freitag, 04.12.2020, 14:30-17:45 Uhr

Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG

Teilnehmer*innen: 5-12

80,00 €, mit Spionkarte 59,70 €

5-08-31

Problemlösungsmethoden - Praxisworkshop

Sabine Heinz

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

eigentliche Problem, die Ursache geschärft. Es werden verschiedene Analyse- und Problemlösungsmethoden vorgestellt, mit deren Hilfe Probleme systematisch analysiert, geeignete Maßnahmen definiert sowie zielgerichtet umgesetzt werden, damit das Problem nachhaltig eliminiert wird. Anhand von anschaulichen Beispielen wird der Einsatz der verschiedenen Methoden anschaulich erläutert. Damit Sie das Erlernte vertiefen können, bearbeiten Sie im Workshop Ihre eigene Problemstellung. Hierzu wählen Sie in Vorbereitung auf diesen Workshop eine Problemstellung aus Ihrem Arbeitsalltag aus, stellen diese im Workshop kurz vor und bearbeiten sie nach den erlernten Methoden.

Seminarinhalt:

Was ist ein Problem?

Vorstellung von Analyse- und Problemlösungsmethoden, u.a.

- 5W-Methode
- Ishikawa-Diagramm
- PDCA-Methode
- 8D-Report

Ausarbeiten von Lösungsansätzen zur eigenen Problemstellung

Freitag, 26.02.2021, 09:00-16:15 Uhr
Aalen, Torhaus, Clubraum 5, 4. OG
Teilnehmer*innen: 5-12
137,00 €, mit Spionkarte 96,75 €

5-09-11

Step into the ring! Rhetorik-Training

Sandra Aslantas

Dass Lautstärke kein Argument ist, wusste schon Hermann Lahm. Deshalb lautet die Aufgabe dieser Challenge clever überzeugende Argumente zu finden.

Rationalität, Schlagfertigkeit und rhetorische Intelligenz stehen hier im Vordergrund. Damit Sie in unserer sprachlich komplexen Welt zukünftig nicht mehr in verbale Notwehr geraten, proben wir hier im offenen Schlagabtausch den Ernstfall. Neben rhetorischen Strategien und Argumentations-Tools lernen Sie Gedanken in Worte zu fassen. Wie immer kommt es auch in dieser Challenge zu einer Selbstreflexion, spätestens dann wenn ihr euch die Frage stellt, wann verliere ich an Souveränität? Sie lernen

- die Argumentarten kennen,
- Killerphrasen zu kontern,
- verschiedene Argumentationstools anzuwenden.

Freitag, 20.11.2020, 15:30-18:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-10
40,00 €, mit Spionkarte 26,70 €
(einschließlich Skript 2,00 €)

5-09-12

How to be charismatic - verbales Charisma: Sprache als Ausdruck der Persönlichkeit

Sandra Aslantas

Wer mit der Charisma von Geburt an gesegnet wurde, kann sich glücklich schätzen. Für alle anderen gibt es dennoch gute Nachrichten: Charisma ist erlernbar. Doch worin liegt das Geheimnis dieser Faszination? Charisma wird schließlich belohnt – Mit Vertrauen, Respekt und Loyalität. Schon lange steht fest, dass Sprache auch Ausdruck der Persönlichkeit ist. Im Kurs nutzen wir den gruppendynamischen

Effekt und finden Antworten auf die Fragen wer bin ich und strahle ich das aus, was ich möchte?

Kursinhalt:

- Eigen- versus Fremdbild,
- Mimik und Körpersprache,
- Rededesign und moderne Vortragsdramaturgie,
- was sprachliche Bilder bewirken,
- warum jeder Sprachstil das richtige Publikum braucht.

Freitag, 20.11.2020, 18:30-21:00 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 1, 3.OG
Teilnehmer*innen: 6-12
40,00 €, mit Spionkarte 26,70 €
(einschließlich Skript 2,00 €)

5-10-50

vhs +vhs Ellwangen + vhs Ostalb
Hauptschulabschluss - Vorbereitungskurs auf die Schulfremdenprüfung 2020

Alexander Weller Susann Barth, Joanna Mötz-Maj

Ziel: Nachholen des Hauptschulabschlusses über die Schulfremdenprüfung

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

Unterrichtsfächer:

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch
- Gemeinschaftskunde
- Präsentationsprüfung

Abschluss: Hauptschulabschluss

Anmeldung und Beratung:
Jutta Frank
Telefon (0 73 61) 95 83-15
frank@vhs-aalen.de

Beginn: 16.11.2020
Unterrichtstage: Montag, Mittwoch, Freitag,
jeweils 18:15-21:30 Uhr
zusätzlich Dienstag, 15:00-17:15 Uhr
100 Termine

Beginn: 16.11.2020,
montags, mittwochs und freitags,
jeweils 18:15-21:30 Uhr
Aalen, Torhaus, Unterrichtsraum 2, 3.OG
Teilnehmer*innen: 12
220,00 €, mit Spionkarte 143,00 €



Volkshochschule Aalen e.V.

Geschäftsstelle im Torhaus

Gmünder Straße 9

73430 Aalen

Telefon: 07361 9583-0

Telefax: 07361 680306

www.vhs-aalen.de